

**10 CONSEJOS PARA
CUIDAR EL ESTÓMAGO
EN VERANO**

**ASÍ SE DISTINGUEN:
INTOLERANCIAS Y
ALERGIAS**

**La maravilla
de los abuelos
cuidadores**

**BLANCA
MARSILLACH**

***“A partir de los 50 la
mujer es más madura,
pero lo tiene peor
profesionalmente”***

**El voluntariado nos
hace mejor gente**



SANDRA MOÑINO
AUTORA DEL LIBRO
“ADIÓS A LA INFLAMACIÓN”

**Para no
"quemarse"
atendiendo a
un familiar
con alzhéimer**

**CÓMO
ESCUCHARNOS
Y ESCUCHAR
A LOS DEMÁS**

**FICHAS PARA
COLECCIONAR**
Narcolepsia
Tosferina

**MITOS Y
VERDADES
DE LOS** **ALIMENTOS**
QUEMAGRASAS

DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE PRÓSTATA

El día 11 de junio se celebra el **DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE PRÓSTATA**, un tumor que representa el 21 % de los cánceres masculinos. Nueve de cada diez se detectan cuando la enfermedad se encuentra únicamente en la próstata, lo que permite que la tasa de supervivencia a 5 años sea cercana al 100 %. Para un diagnóstico precoz, es fundamental que lleves tus chequeos al día. El **CLUB GENTE SALUDABLE** te lo pone fácil gracias al acuerdo que tiene con más de 7.400 profesionales médicos en toda España a precios exclusivos para los socios.



11
JUNIO

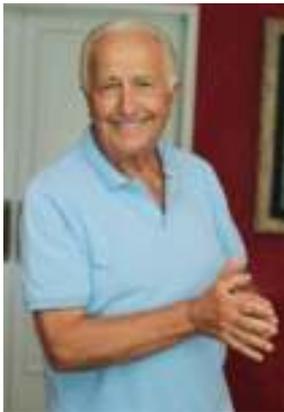


Entra en **WWW.SABERVIVIR.ES** y tendrás acceso a todas las especialidades médicas, consultas y pruebas diagnósticas.



TRAMPAS DEL VERANO COMER, BEBER Y SOL

Este mes de junio la prensa nos hablará de tres importantes Jornadas Mundiales de Salud. El día 20 será para el Cáncer de Riñón, el 11 se celebrará el Día de los Tumores de Próstata y el 6 tendremos que festejar la gran efeméride de la solidaridad, porque en todo el mundo nos animarán a la donación de órganos. Mirad, queridos socios de nuestro GRAN CLUB GENTE SALUDABLE, con un sólo donante fallecido pueden salvarse siete vidas. Grandioso.



MANUEL TORREIGLESIAS

Fundador del Club Gente Saludable

OJO CON EL INTESTINO

La parte de nuestro organismo que más agresiones recibe durante el verano es toda la que entra en contacto con nuestra bebida y alimentación. Cogemos las vacaciones, tenemos más horas para disfrutar de la mesa, hay muchas celebraciones y encuentros con familias y amigos que hacía tiempo no gozábamos. Si nos descuidamos, subimos de peso, padecemos molestias digestivas, tipo ardor, y tenemos que acudir a la farmacia o a urgencias por toxiinfecciones alimentarias. Os van varias páginas sobre rutinas que facilitan el tránsito intestinal y el funcionamiento armónico de la microbiota. El intestino desempeña

un papel importantísimo en nuestro bienestar físico y emocional. No hay que ponerlo nervioso en verano.

PATATAS ANTIINFLAMATORIAS

Destaco unos detalles que nos cuenta la dietista y nutricionista Sandra Moñino: "El azúcar es el principal producto que aumenta la grasa en nuestro cuerpo, inflamándolo y enfermándolo". Y sobre la maravilla de las patatas: "Se cocinan y se dejan enfriar doce horas, entonces su almidón pasa a ser resistente y se convierte en alimento perfecto para las bacterias del colon, actuando como un antiinflamatorio natural". Toda su aportación es curiosa e interesante.

Y mucho cuidado con el sol. El año pasado se diagnosticaron en España 20.000 nuevos casos de cáncer de piel. Estoy a favor del sol con protección para mejorar la síntesis de la vitamina D, que fortalece nuestros huesos. Para conseguir un buen nivel de esta vitamina sólo son necesarios treinta minutos diarios de sol. Insisto, con protección.

ABUELOS CUIDADORES

Os decimos porque salen ganando las dos partes: los niños y los abuelos. Me refiero a los ABUELOS CUIDADORES. Durante todo el año, y especialmente en los meses de verano, los abuelos que pueden por salud, harán bien echándole una mano a los hijos, cuidando de los nietos. Es un tema muy estudiado, y lo avala este definitivo dato: La mortalidad es un 33 por 100 menor entre los abuelos que cuidan a sus nietos.

Y ¡que ricos! en verano apetecen aún más las sardinillas en lata. Pues amigas/os, tomándolas en lugar de la carne roja, se evitarían al año miles de muertes, sobre todo por ictus y cáncer de colon.

Es marca de la casa: la revista os va cargadita de mucho provecho.

¡Llámanos! ¡Estamos a tu servicio!

900 818 779

De 10 a 14:30 horas de lunes a viernes.

Sigue el Club también en redes sociales:

www.sabervivir.es



Sumario

JUNIO

Club Salud

6

CUIDAR EL ESTÓMAGO

De cara al verano.

9

PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL

Reglas básicas.

14

ENTREVISTA CON SANDRA MOÑINO

Autora de *Adiós a la inflamación*.

16

SUPERVIVIENTES DE CÁNCER

Los retos de una nueva vida.

Club Bienestar

34

SABER ESCUCHAR

Cómo lograrlo.

38

RAZONES PARA PRACTICAR EJERCICIO

A medida que envejeces.

40

NIETOS

Beneficios de pasar tiempo con ellos.

Club Saber Comer

44

ALERGIA E INTOLERANCIA

Diferencias y causas.

46

NUTRICIÓN

Pautas para una buena digestión.

48

ALIMENTOS QUEMAGRASAS

Mitos y verdades.

50

ALIMENTO TOP

Pepino.

Club Tu Tiempo

52

ESCAPADAS ECONÓMICAS

Cómo conseguirlo.

54

ALICANTE

Mucho más que playa.

56

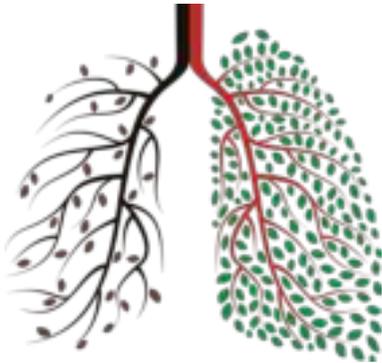
AL DÍA

Actualidad para gente despierta.

Club SALUD

EL 34 % DE LOS ESPAÑOLES RECONOCE QUE TIENE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Un tercio de los españoles admite que tiene algún problema de salud mental, según el último Estudio Internacional del Grupo AXA sobre Salud y Bienestar Mental presentado por su fundación, que recoge datos de 16 países en el mundo.



Fumar no sólo provoca cáncer

“Aunque existe una amplia concienciación sobre los riesgos del tabaco como causante del cáncer y las enfermedades cardíacas, hay un conocimiento limitado sobre cómo el tabaquismo puede provocar Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, una dolencia que puede ser igualmente mortal y que afecta la calidad de vida de manera significativa”, según explica la doctora Antonia Ocaña, del Grupo de Patología Respiratoria de la Sociedad Catalana de Médicos Generales y de Familia.

La depresión es la principal causa de incapacidad laboral

Los problemas de depresión emergen como la principal causa de incapacidad laboral permanente, superando a los problemas de espalda. La prevalencia de esta enfermedad en España sobrepasa ampliamente las cifras del resto de Europa, con un 29 % respecto al 15 % del continente.



ESTE MES: • Pautas para cuidar el estómago • Prevenir el cáncer de piel • El autocuidado en familiares con alzhéimer • **Y MUCHO MÁS...**

PAUTAS PARA CUIDAR EL ESTÓMAGO de cara al verano

Pasar más tiempo fuera de casa y relajarse con respecto a la alimentación puede pasar factura.

Alimentos más sanos

En vacaciones suele variar tanto la calidad como la cantidad de los alimentos que se comen. "Además, puede haber consumo de refrescos, alcohol y alimentos menos saludables", advierte Susana Cánovas, dietista-nutricionista y miembro del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Cataluña (Codinucat).

■ **Un consejo clave:** Lo importante es seguir con una alimentación saludable, igual que el resto del año, optando por platos con vegetales y proteínas magras y evitando los excesos.

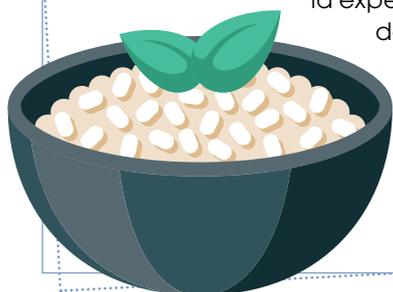


Dieta mediterránea

"Al hacer calor y tener unas mayores necesidades de hidratación es un buen momento para priorizar el consumo de verdura cruda (ensalada de todos los colores), cremas frías y fruta fresca. Completando con legumbre, huevo u otra fuente de proteína (carne, pescado y marisco)", apunta Susana Cánovas.

■ **Un consejo clave:** Si hay más hambre, en lugar de tomar ultraprocesados o platos menos saludables, la experta recomienda

decantarse por farináceos integrales, como el pan, la pasta, el arroz y los tubérculos, teniendo siempre en cuenta que la base es la dieta mediterránea.



Una buena hidratación

Para evitar la deshidratación que puede afectar especialmente a población vulnerable, como los mayores, hay que inclinarse por el agua, como elemento principal.

■ **Un consejo clave:** Tal como apunta la representante del Codinucat, los platos fríos, como el gazpacho, la sopa de melón, las cremas frías, las infusiones frías sin azúcar o el zumo de tomate, son excelentes opciones para estar bien hidratados y cuidar el estado digestivo.



Come (casi) de todo

Además de ser más insanas, las grasas trans, presentes en productos industriales y en ultraprocesados, hacen que las digestiones sean más pesadas. Intenta evitarlas siempre y, sobre todo, en verano, cuando se ingieren más calorías en total.

■ **Un consejo clave:** Elimina de tu dieta lo que sobra, pero no dejes al margen alimentos concretos por voluntad propia, si estos son saludables. Según un estudio de Aegon, más de un 30 % de los encuestados ha decidido prescindir de un alimento sin prescripción médica y esto es un riesgo para la salud.



Combatir excesos

Al hacer más vida social, gracias al buen tiempo y las vacaciones, es habitual que se coma demasiado y se acabe el verano con unos kilos de más y molestias digestivas como el ardor.

■ **Un consejo clave:** De primero, intenta pedir siempre verdura o ensalada y procura que los postres, pese a los apetecibles helados, consistan en fruta. Es una buena manera de hacer que dos tercios de la comida sean saludables y más ligeros. Tu estómago lo agradecerá.

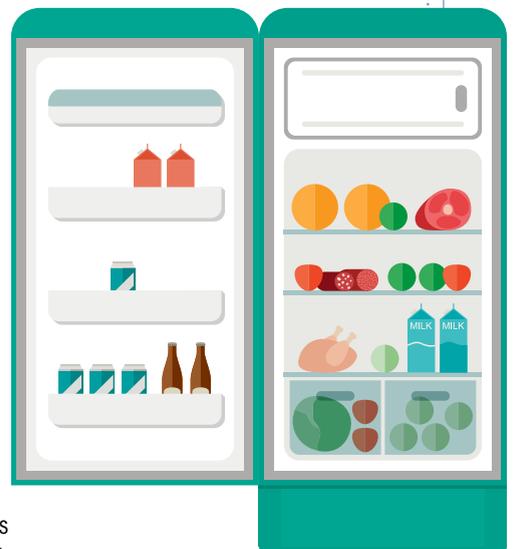


En verano no deben faltar **VERDURAS, LEGUMBRES, FRUTA, FRUTOS SECOS Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN**, con carne magra, pescado, lácteos y huevos

Ojo con las infecciones

"En verano hay elevadas temperaturas y si no se cuida la higiene alimentaria se puede presentar una toxiinfección alimentaria", recuerda la dietista-nutricionista.

■ **Un consejo clave:** En esta época del año hay que extremar las precauciones y "evitar tener los alimentos a temperatura ambiente más de dos horas", como recuerda Susana Cánovas. Los alimentos se deben atemperar fuera de la nevera y, luego, meterlos en ella para reducir riesgos.





Si haces un pícnic...

El buen tiempo es sinónimo de comidas al aire libre. Pero las altas temperaturas pueden suponer un riesgo si pasa demasiado desde que se preparan los alimentos hasta que se ingieren.

■ **Un consejo clave:** Los alimentos que requieren frío hay que conservarlos en nevera fuera de casa y han de estar hasta el último momento en el frigorífico. Si se usan cubitos, deben estar en una bolsa para que no goteen. Cuando se derriten, el alimento queda desprotegido.

Alimentos en el coche

Si viajas en coche y transportas alimentos para hacer una comida al aire libre, llévalos en una nevera colocada en el lugar más fresco del vehículo.

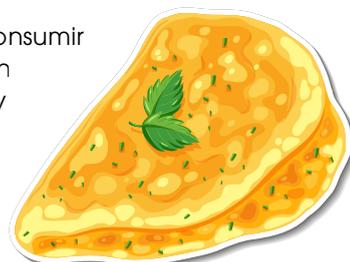
■ **Un consejo clave:** Tal como recomienda la Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria, al llegar al lugar deseado para el pícnic, la nevera se debe sacar del automóvil lo antes posible y hay que colocarla en un lugar en sombra. La nevera se debe abrir lo menos posible para proteger los alimentos refrigerados.



Ensaladas y tortillas

Mezclar ingredientes crudos y cocinados, como en las ensaladas variadas, favorece la contaminación, por lo que hay que consumirlas al momento. Con respecto a las tortillas, el huevo ha de estar bien cuajado.

■ **Un consejo clave:** Si no se van a consumir inmediatamente, las salsas que llevan huevo no son idóneas en verano. Hay que tener en cuenta que las que se toman fuera de casa tienen un tratamiento especial para combatir riesgos y garantizar su salubridad.



Ojo con las barbacoas

Barbacoa y buen tiempo están unidos, pero hay que procurar adaptarlas al estado digestivo de cada uno. Las posibilidades son amplias: desde verduras, patatas, pescado hasta la carne. Las raciones deben ser moderadas y variadas.

■ **Un consejo clave:** La carne debe estar bien cocinada para eliminar gérmenes. Como recomiendan desde la Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria, no se debe mezclar carne cruda con carne cocinada. "Esperemos a que esté toda hecha para llenar nuevamente la parrilla con carne cruda", recomiendan.



Las bacterias dañinas para los alimentos **CRECEN A PARTIR DE 10° C**, por lo que en esta época es esencial refrigerarlos bien para evitar las infecciones

PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL

Reglas básicas

En el año 2023 se diagnosticaron más de 20.000 nuevos casos de este tipo de cáncer en España. Supone un 8 % del total.

Cualquier persona puede tener cáncer de piel", advierte el doctor Eduardo Nagore, dermatólogo y miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). ¿De qué manera protegerse frente a él?



CONSEJOS ELEMENTALES

Cada vez que la piel se expone al sol se producen mutaciones en el ADN, que normalmente se reparan sin incidencias, pero que también pueden dar lugar a este tipo de tumores. El especialista explica qué hacer para prevenirlo.

● **Evitar las horas en que la radiación es mayor.** Hay momentos en el día en que las radiaciones solares son mayores. Estos índices se pueden consultar en la Agencia Estatal de Meteorología

(AEMET), que los publica regularmente para todo el público.

● **Aplicarse protector solar.** Lo ideal y recomendado es que esa crema tenga un índice de 50+. Pero hay que aplicarla bien y en cantidad suficiente: "La crema es un vehículo y hace efecto más tarde, unos 20-25 minutos después, por eso hay que ponérsela antes de salir de casa y renovarla cada dos horas, pues la piel la libera y se pierde por el sudor y el baño", indica el doctor Nagore.

● **Usar ropa protectora.** El color que más protege frente al sol es el azul, pero al margen de eso hay ropa especialmente elaborada con un nivel de protección alto (UPF).

● **Extremar la precaución.** Las personas con más de 50 lunares, pelirrojos o con antecedentes de cáncer de piel deben acudir a revisiones y protegerse mucho del sol.

● **No a las cabinas de bronceado.** La Organización Mundial de la Salud las cataloga de 'cancerígenas', por lo que no se deben usar.

Vitíligo, así se manifiesta

Un 2 % de la población total presenta esta afección de la piel, que no es grave ni contagiosa, según destacan desde la AEDV, pero puede afectar psicológicamente a los pacientes.

■ **Manchas sin pigmento en la piel.** El vitíligo provoca estas manchas, que se pueden encontrar en zonas localizadas del cuerpo o bien en grandes extensiones del mismo.

■ **Antecedentes familiares.** Las personas con antecedentes familiares tienen más riesgo de vitíligo, que está considerado como una enfermedad autoinmune, pues el cuerpo destruye los melanocitos que dan color a la piel.

■ **Tratamientos.** Además de usar protector solar para evitar quemaduras, se pueden tomar antiinflamatorios y recibir luz ultravioleta, entre otros.

¿PREDISPONE LA OBESIDAD AL HÍGADO GRASO?

La relación entre ambos es bidireccional y los expertos animan a tomar medidas.

Se estima que entre el 50 y el 70 % de las personas con obesidad padecerá también hígado graso, según apunta la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD). ¿Qué consecuencias tiene y cómo abordarlas?

ALTERACIONES METABÓLICAS

El hígado graso está ligado a los principales factores de riesgo que se relacionan con alteraciones metabólicas, entre las que están la obesidad y la diabetes, aunque puede haber otras como el exceso de colesterol y la hipertensión arterial. Una de cada cuatro personas con exceso de grasa en este órgano tienen hígado graso, que se define por la presencia de más de un 5 % de grasa en el hígado, que empeora cuando hay una inflamación o se producen fibrosis (pequeñas cicatrices).

UNA RELACIÓN DOBLE

"Es difícil separar obesidad e hígado graso", explica el doctor Javier Ampuero, investigador,



médico adjunto del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla y experto de la FEAD. Tanto el hígado graso como la obesidad se retroalimentan, ya que el hígado graso aparece con la obesidad y "los pacientes que presentan esta patología de inicio tienen mayor riesgo de desarrollar obesidad, hipertensión o diabetes", aclara. A la hora de determinar el origen de las principales enfermedades que desencadenan cirrosis (el estadio más

avanzado del hígado graso), cáncer de hígado y trasplantes, "cada vez se ven más casos en los que el consumo de alcohol y la presencia de alteraciones metabólicas" están detrás. Como el hígado graso no suele provocar síntomas, a no ser que esté muy avanzado, no hay demasiada concienciación entre la población acerca de este problema de salud, que se puede prevenir con hábitos de vida saludables (limitando el alcohol), evitando la obesidad y practicando ejercicio físico de forma regular.

JAVIER AMPUERO Miembro de la Fundación Española del Aparato Digestivo.



El tratamiento fundamental para mejorar la obesidad y el hígado graso es mantener un estilo de vida saludable, insistiendo en la actividad física. Recomendamos como mínimo 8.000 pasos al día; es más importante fijarse en los pasos que en la báscula. Además, hay que llevar una dieta controlada en calorías, es decir, reducir la ingesta calórica e incrementar el consumo de fruta, verdura, pescado, etc. El principal problema es que se come mal o se come en exceso.

¡Sorteamos un set de manicura/ pedicura!

Este juego de manicura y pedicura garantiza unas manos y pies muy cuidados. La luz LED integrada asegura una buena visibilidad durante el tratamiento.

- 2 niveles de velocidad, marcha a derecha e izquierda.
- Incluye 7 accesorios de gran calidad.

- Luz LED.
- Accesorios aptos para diabéticos.
- Funcionamiento con conexión a la red eléctrica.
- Incluye estuche.



¡¡Mucha SUERTE!!

PARA GANAR ESTE PREMIO...
¡No tienes que hacer nada!
Por ser socio del Club ya participas. Los ganadores recibirán una llamada del Club y aparecerán sus nombres en la revista del mes de julio.



ENHORABUENA A LA GANADORA DEL CEPILLO DE LIMPIEZA FACIAL ELÉCTRICO

• Sonia García Martínez
Villaframil-Ribadeo, Lugo.

PACIENTES TRASPLANTADOS

Su día a día

Para algunos enfermos, el trasplante es la única oportunidad que hay para seguir viviendo. Cada 6 de junio se recuerda la importancia de la donación.

Un solo donante de órganos puede salvar hasta siete vidas. Es la manera de que pacientes muy enfermos tengan una opción para seguir adelante. En el caso de Abelardo Sánchez, presidente de la Asociación Gallega de Trasplantes Airiños, los médicos le habían dado un plazo máximo de 15 días para que apareciera un donante. Afectado por un problema de nacimiento, recibió un nuevo hígado hace 21 años con el que vivir. "Cuando llega el trasplante no es una solución, sino la solución, no hay otra", confiesa. Por eso tomó desde entonces el trasplante como "una segunda oportunidad de vida que tenía que cuidar y aprovechar".

DIFICULTADES EN EL ANTES Y EN EL DESPUÉS

Tal como confiesa, las mayores dificultades para una persona trasplantada no están después de la intervención, sino antes. "A partir de ahí mejora tu calidad de vida", confiesa. El primer año tras el trasplante es el más duro, ya que reciben mucha medica-



ción inmunosupresora para que el organismo no rechace el nuevo órgano. Estos fármacos tienen efectos secundarios y cierta toxicidad que, afortunadamente, se va controlando con el tiempo. De este modo, la dosis de medicación se reduce, aunque tienen que seguir con controles médicos regulares de por vida.

VUELTA A LA NORMALIDAD

"La filosofía sanitaria es hacer un trasplante para reincorporar al paciente a la vida normal, por

eso muchos logran volver a sus trabajos", comenta, aunque aquí juega un gran papel el grado de deterioro que hubiera provocado la enfermedad anteriormente.

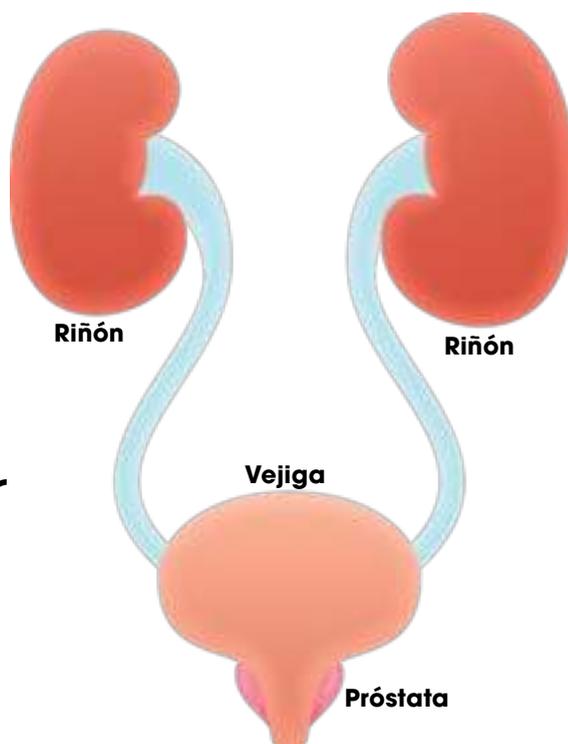
Con respecto al entorno, para Abelardo Sánchez, "cuando uno está enfermo durante mucho tiempo se deterioran las relaciones familiares y sociales". Pero es generalizado, apunta, que tras el trasplante hay un cambio positivo. "Dejas de darle valor a cosas sin importancia y valoras la vida de otra manera y eso conlleva que tus relaciones se fortalezcan aún más". En su caso, ha querido devolver a la vida esa suerte y ahora ayuda a pacientes como él y conciencia sobre la donación de órganos en Galicia.

La vida de estos pacientes **NO TIENE POR QUÉ ESTAR LIMITADA.**
Viven en plenitud esta oportunidad

CÁNCER DE RIÑÓN Y DE PRÓSTATA

Lo que debes saber

El cáncer de riñón es el quinto más común en España (representa el 3 % de todos los tumores), mientras que el de próstata es el más frecuente en varones.



20 DE JUNIO DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE RIÑÓN

● **¿Qué es?** Denominado también cáncer de células renales o adenocarcinoma renal, este tumor maligno se origina en la corteza del riñón y es dos veces más frecuente en hombres que en mujeres, como recuerda la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM). La mayoría de los casos se diagnostica a partir de los 50 años de edad, aunque puede presentarse en cualquier momento.

● **¿Cómo se manifiesta?** El cáncer renal tiene una gran variedad de síntomas, lo que puede complicar su detección. Además, muchos pacientes no muestran ninguna señal hasta que ya está muy avanzado. Entre esos síntomas están sangre en la orina, presencia de una masa y dolor en el costado. También anemia, fiebre y pérdida de peso.

● **Pruebas para diagnosticarlo.** Un 40 % de los afectados se diagnostican de forma casual tras una ecografía o una tomografía axial computarizada (TAC).

● **Tratamiento.** Se puede extirpar parte o la totalidad del riñón o hacer una embolización arterial para reducir el tumor. Este cáncer es resistente a la quimioterapia y se emplean otras terapias dirigidas, como la terapia antiangiogénica.

11 DE JUNIO DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE PRÓSTATA

● **¿Qué es?** El cáncer de próstata afectará a uno de cada ocho hombres. Representa la tercera causa de muerte por cáncer en varones, detrás del cáncer de pulmón y el de colon. La edad media de diagnóstico está en 65 años, como destaca la SEOM. Afecta a las células que forman la próstata, una glándula del aparato reproductor masculino.

● **¿Cómo se manifiesta?** El cáncer de próstata puede ofrecer síntomas similares a la hiperplasia benigna de próstata, como aumento en la frecuencia de las micciones, dificultad para orinar, interrupción del chorro de orina o presencia de sangre en la orina. En estadios avanzados, puede haber dolor de huesos, cansancio, pérdida de peso e hinchazón en las piernas o pérdida de fuerza en ellas.

● **Pruebas para diagnosticarlo.** La mayoría de los casos se detecta en fases muy iniciales, gracias a la determinación en sangre del PSA (antígeno prostático específico) o con un tacto rectal.

● **Tratamiento.** Se puede aplicar radioterapia o cirugía, dependiendo del riesgo del tumor. En casos de alto riesgo o muy alto riesgo, los pacientes reciben radioterapia con hormonoterapia prolongada.

En cáncer de riñón, **EL TABACO DOBLA EL RIESGO** de sufrirlo. En cáncer de próstata, la asociación no es clara

Hablamos con la dietista-nutricionista **SANDRA MONIÑO**

La experta acaba de publicar un libro para hablar de hábitos y alimentación antiinflamatoria.

En *Adiós a la inflamación* (Ed. HarperCollins), Sandra Moñino ofrece consejos para mejorar aspectos clave de la salud, prevenir y tratar enfermedades y retrasar el envejecimiento actuando sobre la inflamación.

¿Cuáles son los síntomas de esa inflamación que no siempre somos capaces de percibir?

Fatiga constante, insomnio, afecciones en la piel, infecciones de orina y candidiasis recurrentes, debilidad en el sistema inmunitario, dolores de cabeza frecuentes, aumento de peso y dificultad para perderlo, dolores musculares, congestión nasal al despertar, infertilidad...

En el libro hablas del gran riesgo que supone que la inflamación se cronifique.

¿Cuándo sucede así?

La inflamación es una respuesta de nuestro cuerpo frente a lo que percibe como un ataque. Cuando nos damos un golpe en el brazo, nuestro sistema inmune envía millones de células a la zona afectada para protegernos de un daño mayor, generando una inflamación aguda, que disminuirá con el tiempo. Esto es algo muy positivo y necesitamos inflamarnos para vivir. Cuando nos exponemos a

factores que nuestro cuerpo percibe como negativos, se inflama de esta misma forma. Por ejemplo, cuando tomamos un producto azucarado. En este caso, el cuerpo genera esta inflamación aguda y al rato se desinflama, pero si nos exponemos constantemente a estos, la inflamación se cronificará y se desencadenarán problemas y síntomas como los que hemos enumerado.

¿Qué alimentación y qué hábitos están detrás de esa inflamación?

Los alimentos azucarados no son nada recomendables para nuestra salud y lo mismo ocurre con las harinas refinadas, los edulcoran-

“ La inflamación crónica intestinal **GENERA DAÑO** y nos hace envejecer ”

tes, los aceites vegetales como el de girasol, palma, colza... (a excepción del aceite de oliva virgen extra o el de coco), el alcohol, el tabaco... Además de hábitos proinflamatorios como el sedentarismo, la falta de descanso, la poca exposición a la naturaleza y a la luz solar, el estrés crónico, hacer dietas restrictivas...

¿Por qué las dietas restrictivas nos llevan a un estado inflamatorio?

Las dietas restrictivas no contienen los nutrientes necesarios para estar sanos. Pasar hambre y reducir tanto las calorías de nuestros platos nos lleva a una situación inflamatoria en nuestro organismo. Al igual que necesitamos evitar o reducir los alimentos que nos generan inflamación, también debemos incorporar en las cantidades adecuadas los alimentos que son saludables y que generan estabilidad y bienestar. Uno de los alimentos que siempre dejamos de lado en este tipo de dietas restrictivas son las grasas saludables. Tendemos a pensar que, por consumir grasa, la vamos a acumular en nuestro cuerpo e incluso que nos puede afectar a nuestra salud. Pero realmente la grasa que consumimos saludable, como grasa de lácteos, frutos secos, coco, aceite de oliva virgen extra, aceitunas, aguacate, pescados azules, carne de ternera... es necesaria,

antiinflamatoria y muy distinta a la grasa que tenemos acumulada en nuestro organismo. El azúcar realmente es el principal producto que hace que se acumule grasa en nuestro cuerpo y nuestros órganos y el que más nos enferma e inflama, como bien detallo en uno de los capítulos del libro.

¿Qué alimentos pueden considerarse antiinflamatorios?

SANDRA MONIÑO



ahí se refleja nuestra salud. También tenemos microbiota en nuestra piel y esta se ve modificada por lo que comemos y por los hábitos que tenemos durante nuestra vida. Por lo que, cuanto mejor sea nuestra salud intestinal y menor inflamación tengamos en nuestro cuerpo, más jóvenes estaremos.

¿Cómo influye el estado inflamatorio en la aparición de distintas enfermedades?

Al tener inflamación crónica en nuestro cuerpo, se genera mayor resistencia a la insulina, que es una de las desencadenantes de las enfermedades metabólicas. Por otro lado, la inflamación hace que a nivel hormonal nuestro cuerpo pueda descompensarse y generar mayores síntomas y problemas en etapas de cambios como la menopausia o la adolescencia, e incluso provocar infertilidad, endometriosis, miomas... También, si hay inflamación intestinal, nuestros órganos tienden a inflamarse y a tener problemas relacionados con esto como problemas renales, hepáticos, cardiovasculares o en la piel. Y, por último, el sistema inmunitario podría atacar a células propias generando enfermedades autoinmunes como artritis, psoriasis, esclerosis múltiple...

Una vez constatada la inflamación en nuestro organismo, ¿cómo podemos llegar a revertirla?

Mediante una alimentación antiinflamatoria y hábitos saludables podemos revertir esta inflamación crónica y mejorar las patologías y afecciones que hayan surgido a partir de esta, siempre con la supervisión de un nutricionista. Animo a todos los que se encuentren en esta situación a cambiar sus hábitos antes de que les afecte más.

Junto a las grasas saludables encontramos la carne, los pescados, el huevo como fuente de proteína de gran valor biológico, esenciales para mantenernos desinflamados. También las verduras y las hortalizas, que contienen polifenoles y actúan como antioxidantes increíbles. Recomiendo variarlas y tomarlas de diferentes colores, siempre y cuando estén de temporada, ya que cada una de ellas nos aporta unos minerales y vitaminas distintos. Las frutas también son ideales en este aspecto, sobre todo en el caso de los frutos rojos. Igualmente, tubérculos como la patata o el boniato, que al cocinarlos y

dejarlos enfriar durante al menos 12 horas, su almidón pasa a ser resistente y, al consumirlo, se convierte en el alimento perfecto para las bacterias del colon, generando butirato, que actúa como antiinflamatorio natural.

Adviertes que la inflamación va ligada al envejecimiento, ¿de qué manera?

Si tenemos inflamación crónica a nivel intestinal, desencadenará la inflamación de otros órganos de nuestro cuerpo, generando daño y haciendo que envejecamos "por dentro". Además, la piel es el órgano exterior, el que podemos ver, y

SUPERVIVIENTE DE CÁNCER

Los retos de una nueva vida

Miedo, pruebas de control, secuelas, nuevos horizontes... ¿qué pasa cuando un paciente oncológico entra en remisión de la enfermedad?

El cáncer pasa y deja huella. Aunque las secuelas varían dependiendo del tipo de cáncer, los tratamientos recibidos, el estado previo del paciente y las comorbilidades que tuviera, hay algunas que son más habituales que otras, como la fatiga y el dolor crónicos o problemas cognitivos relacionados con la atención y la concentración, como explica Lara Fernández, psicooncóloga del Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC).

¿EL MIEDO SE VA?

A nivel emocional, los supervivientes de cáncer pueden tener miedo a la recaída. "Normalmente, esta posibilidad es una de sus mayores preocupaciones", revela Isabel López, psicooncóloga de

GEPAC. Sucede, además, porque las revisiones médicas se van espaciando, lo que puede provocar inseguridad y angustia. Por otro lado, es normal que sientan tristeza o rabia al recuperar la rutina y comprobar que hay algunas cosas que ya no pueden hacer como antes.

VUELTA A LA RUTINA

Precisamente ese retorno a la rutina es uno de los mayores desafíos a los que se enfrentan los pacientes oncológicos. Esto conlleva volver a trabajar (cuando sea posible), retomar actividades, volver a diferentes entornos sociales y de ocio... "También implica enfrentar distintos cambios de roles que podrían haberse producido durante la enfermedad. Así mismo, es habitual que durante



ese proceso tenga lugar un cambio en los valores y preferencias, los cuales a veces no son comprendidos o respetados por los demás", añaden las psicólogas.

CUANDO EL CÁNCER SE PRESENTA EN LA INFANCIA

Actualmente, la supervivencia global en España del cáncer infantil es de, aproximadamente, un 80 % a los cinco años. "Este aumento de la supervivencia ha puesto de manifiesto la necesidad de control sobre las recaídas tardías y el riesgo de desarrollar segundos tumores, enfermedades crónicas y discapacidades funcionales que pueden afectar a la calidad de vida a unas edades más tempranas que el resto de la población general", advierte la

Ventajas para socios en:

- Vithas Madrid Aravaca. Calle La Salle, 12, 28023 Madrid.
- Recoletas Zamora. Calle Pinar, 7, 49023, Zamora.
- Regla HM Hospitales. Calle Landazuri, 2, 24003, León.



El Club tiene concertados descuentos con más de 8.000 servicios en toda España.



Una de las preocupaciones más frecuentes **ES EL MIEDO A LA RECAÍDA;** que se produce a cualquier edad

saludables en esta población, así como seguir los programas de detección precoz de otros tipos de tumores", insiste.

PROBLEMAS QUE SIGUEN

Al llegar a la edad adulta, el superviviente de cáncer infantil puede presentar problemas de "relaciones laborales, dificultades administrativas y burocráticas como la renovación del permiso de circulación, contratar seguros médicos o préstamos hipotecarios...", recalca Sonia Caparrós, trabajadora social de la Asociación Infantil Oncológica de Madrid (ASION). Por su parte, Alba Plata, psicooncóloga de ASION, destaca el aislamiento social que pueden sufrir estos niños, además de "la incompreensión entre su grupo de iguales, que se puede ver agravada si el menor presenta secuelas físicas o cognitivas". Por eso, la importancia de consultas de seguimiento a largo plazo.

doctora Dolores Corral, oncóloga y responsable de la consulta de seguimiento a largo superviviente de cáncer infantil y adolescente en el Hospital Universitario La Paz, de Madrid. "Se estima que más del 60 % de supervivientes al cáncer infantil tendrán en la segunda década de su vida al menos una enfermedad crónica relacionada con el tratamiento recibido. Esta tendencia continúa

aumentando a lo largo de la vida del superviviente, y alrededor de los 50 años más del 50 % habrá experimentando una enfermedad severa o discapacitante que haya amenazado su vida o le haya provocado la muerte", alerta. Estas enfermedades pueden estar en el ámbito cardiovascular, endocrino, pulmonar, nutricional, neurocognitivo, fertilidad... Por eso, "es esencial la promoción de hábitos

ISABEL LÓPEZ Psicooncóloga de GEPAC.



La familia puede vivir la remisión con alivio y alegría. Sin embargo, no suelen ser del todo conscientes de que, en la fase de supervivencia, el paciente aún puede tener que hacer frente a diferentes miedos, preocupaciones y dificultades. En esta situación, el paciente se puede sentir incomprendido, percibiendo que o bien los demás entienden que es o tiene que ser 'el de antes' (cuando no tiene por qué ser así) o bien que está más incapacitado de lo que realmente está.

AUTOCAIDARSE

cuando un familiar tiene alzhéimer

En el mundo hay 46 millones de personas con esta enfermedad y se estima que para 2050 las cifras de pacientes se triplicarán. ¿Qué implica la atención a un familiar con esta patología?

En más del 80 % de los casos de alzhéimer, el cuidado de la persona afectada recae en la familia. Según datos de la Fundación Pasqual Maragall, la persona que asume los cuidados principales le dedica una media de 15 horas diarias. Enfrentarse día a día a esta responsabilidad puede generar inseguridad, temores y provocar el síndrome del cuidador quemado. Por eso, la citada organización ha creado una guía donde se explica cómo gestionar estos cuidados.

NUEVA VIDA

El diagnóstico de alzhéimer no solo supone una ruptura en el proyecto de vida de la persona enferma, sino también en el de las

personas que están a su alrededor y que suelen ser las que se hacen cargo de su cuidado. Como se destaca en la guía, el síndrome de sobrecarga o síndrome del cuidador quemado "se refiere al estado de agotamiento, tanto emocional como físico, que experimentan las personas que dedican gran parte de su tiempo a cuidar de una persona dependiente". Los cuidadores se ven tan desbordados que relegan a un segundo plano sus propios cuidados y su bienestar. Y esto tiene consecuencias claras sobre su salud.

● **Problemas físicos:** cansancio persistente, agotamiento, dolores de cabeza o musculares (que no responden a otra causa), problemas de sueño, distintas alteraciones digestivas...

● **Problemas cognitivos:** dificultad de concentración, pensamientos negativos anticipatorios, problemas de memoria y dificultad para planificar.

● **Problemas emocionales:** tristeza, culpa, irritabilidad y ansiedad.

● **Problemas sociales:** tendencia al aislamiento, dificultad para relacionarse con familiares o amigos, desinterés por vivir nuevas experiencias y disminución y abandono de las aficiones anteriores.

PREVENIR LA SOBRECARGA

Conocer bien las características de la enfermedad de Alzheimer, sus síntomas y su evolución per-

Para mejorar físicamente...

■ Dormir lo suficiente, procurando tener un descanso reparador. Es la forma de asegurarse la energía y la paciencia necesaria para afrontar cada día.

■ Hacer ejercicio con regularidad, por ejemplo andar. Así se rebajan tensiones y se mantiene la forma física.

■ Dedicar un tiempo a las propias revisiones médicas, que muchas veces quedan relegadas.

■ Además, como recomiendan desde la Fundación Pasqual Maragall, "ante la persistencia de cualquier síntoma físico (pérdida de energía, alteraciones del sueño, falta de apetito, dolores, etc.) es importante solicitar atención sanitaria".

■ Seguir una dieta saludable y nutricionalmente adecuada (evitar comer de forma desordenada).





mitirá a los cuidadores prepararse para los cambios progresivos que irán llegando y evitar las expectativas poco realistas. Además, es importante, como explica la guía, aprender a pedir ayuda. "Es esencial reconocer la necesidad de solicitar ayuda y saber pedirla, especificando con claridad qué es lo que se necesita, dando información específica e, incluso, instrucciones concretas para facilitar la tarea a quienes prestan esta ayuda". Y algo muy importante: no dar por hecho que no te pueden ayudar y, por otra parte, tener la tranquilidad de que la persona con Alzheimer estará bien atendida.

EMOCIONES AL AIRE

Para gestionar bien las emociones que implica ser el cuidador

Los cuidadores PUEDEN SENTIRSE FRUSTRADOS y con la sensación de no llegar a todo lo que desean

principal de una persona con Alzheimer hay que comenzar por identificar esos sentimientos. "Experimentar sentimientos o emociones negativas es normal", recalcan desde la Fundación Pasqual Maragall. Pero cuando se identifican y comparten con otras personas (ya sean familiares, allegados, en terapia o en un grupo de apoyo a cuidadores en las mismas circunstancias) todo es mucho más sencillo. Igualmente es conveniente evitar la anticipación excesiva y el catastrofismo. "Sin embargo, tener presente y planificar necesidades

futuras eventuales, como informarse sobre la plaza en un centro de día o buscar una persona que ayude en los cuidados del familiar, favorece la sensación de control y seguridad".

El cuidador debe procurar salir de casa, disfrutar de la compañía de otras personas, realizar actividades compartidas y recuperar intereses y aficiones. En este sentido, "una comunicación abierta al seno familiar o con personas afines puede ayudar a fortalecer los vínculos familiares y sociales y a aliviar el estrés y disminuir el aislamiento".

Así impactan las condiciones económicas en **LA SALUD CEREBRAL**



En países desarrollados, como España, el peso de la mayoría de las enfermedades neurológicas recae en personas con bajos ingresos.

Las circunstancias socioeconómicas de cada persona, es decir, donde nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, tienen un claro efecto sobre las enfermedades que afectan al cerebro, tal como apunta la Sociedad Española de Neurología (SEN).

ESTRÉS Y CEREBRO

Tal como destaca el doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN, "una mala situación financiera puede generar estrés, ansiedad o depresión que son, a su vez, factores de riesgo para muchas enfermedades neurológicas". La falta de recursos también está detrás de las dificultades para conseguir trabajos más motivadores y para llevar hábitos de vida

saludables, "como, por ejemplo, adherirse a la dieta mediterránea, que es la más indicada para tener una buena salud cerebral", resalta el experto.

EL CASO DE LAS DEMENCIAS

Las personas que viven en entornos socioeconómicos desfavorecidos tienen hasta tres veces más probabilidades de desarrollar demencia de aparición temprana, según un estudio reciente. Si esas personas tienen un estilo de vida poco saludable, el riesgo se

incrementa hasta un 440 %. También en el alzhéimer, factores sociales, como el nivel de educación o el acceso a cuidados preventivos, puede influir en su incidencia, como destaca la SEN.

ICTUS Y PÁRKINSON

En el caso del ictus, se ha evidenciado que hay una relación directa entre bajos niveles de educación y muerte por el mismo. De igual forma, otros estudios han recalcado la asociación entre menores ingresos y menor nivel educativo con mayor gravedad en la enfermedad de Parkinson. Esto se corrobora también para la epilepsia, que es 2,3 veces más frecuente en personas que están en un entorno desfavorecido.

Un mal estatus socioeconómico **AUMENTA EL RIESGO** de algunas enfermedades neurológicas

EDENTULISMO

La consecuencia de la pérdida de dientes

Prácticamente la mitad de la población adulta ha experimentado en alguna ocasión la ausencia de, al menos, una pieza dental.

Cerca de 10 millones de adultos que viven en España son edéntulos. Entendemos por edentulismo la pérdida de piezas dentales permanentes, tanto de forma total como parcial. Esto significa que alrededor de un 23 % de los mayores de edad españoles tiene este problema, según un informe derivado de la iniciativa OmniVision Salus.

MUCHO MÁS ALLÁ DE LA ESTÉTICA

La falta de alguna pieza dental no tiene implicaciones sólo estéticas, aunque es un aspecto

importante a considerar. Muchas personas evitan las relaciones sociales por vergüenza al hablar o al reír dejando al descubierto la boca o por las dificultades para comer en público cuando falta algún diente. Pero no sólo queda ahí. Hay otras consecuencias funcionales y el edentulismo puede estar detrás de muchos trastornos nutricionales que afectan a las personas adultas y de edad avanzada. Al no poder masticar ciertos alimentos, la dieta se restringe mucho, con mayoría de triturados y alimentos blandos, con las consecuencias que esto tiene para el balance dietético del afectado

UN PROBLEMA A RESOLVER

En la encuesta reseñada, la mitad de los consultados se declaraban dispuestos a resolver la situación, sustituyendo los dientes que le faltaban (una media de seis, sin contar las muelas del juicio) por prótesis. Pero la otra mitad decía no estar interesada en reponerlos o no tener disponibilidad económica para ello.

Como principales causas implicadas en la pérdida de dientes destacan la periodontitis, la caries y los traumatismos dentales. "Pero, sobre todo, la periodontitis puede provocar graves edentulismos parciales o totales, incluso en sujetos jóvenes, con serios problemas funcionales, estéticos y psicológicos para los pacientes", destaca la doctora Paula Mate sanz, vicepresidenta de la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (SEPA).

A una quinta parte de los adultos españoles **LES FALTA ALGUNA PIEZA DENTAL** en este momento





Beneficios para el niño de JUGAR AL AIRE LIBRE

Paloma Castellanos, psicóloga especializada en neuropsicología y educación y colaboradora de Colorbaby, señala las ventajas del juego en la naturaleza.

1 SISTEMA INMUNE MÁS FUERTE
La exposición al sol mejora la síntesis de la vitamina D, que necesitamos para el fortalecimiento óseo. Además, una exposición controlada al frío hace que el cuerpo se refuerce y seamos más resistentes a las infecciones. También el contacto con “la suciedad” hace que nos exponamos a microbios, lo que hará que desarrollemos anticuerpos para luchar contra posibles bacterias.

2 COORDINACIÓN Y FUERZA MUSCULAR
A nivel motor, el movimiento al aire libre ayuda al niño a desarrollar fuerza muscular, coordinación, equili-

brio y resistencia y disminuye el riesgo de obesidad en el futuro, ya que promueve estilos de vida activos desde una edad temprana. La motricidad fina se ve del mismo modo beneficiada, pues los niños fabrican sus propios juguetes a partir de lo que encuentran en la naturaleza, desarrollando su creatividad.

3 MEJOR ATENCIÓN Y MEMORIA
Estas actividades aportan también beneficios a nivel cognitivo. En este sentido, estimulan todas las funciones sensoriales implicadas en el aprendizaje, fomentando la neuroplasticidad del cerebro, por el cual este se adapta y organiza en respuesta a nuevas experiencias. Se poten-

cian habilidades cognitivas como la atención, la memoria operativa y la resolución de problemas.

4 REDUCE EL ESTRÉS
El contacto con la naturaleza reduce el estrés y la ansiedad. Jugando al aire libre, el niño descubre la gran satisfacción del aprendizaje autónomo y eso le ayuda a mejorar en su autoestima.

5 HABILIDADES SOCIALES
La interacción con otros niños hace que aprendan a cooperar, compartir y resolver conflictos, lo que mejora algunas habilidades sociales como la comunicación, la empatía y la asertividad.

Consejos

SABER VIVIR

NUEVAS TECNOLOGÍAS

¿Qué cuenta un 'selfie' de tu salud?



Desde hace unos años utilizamos dispositivos como relojes o pulseras de actividad para medir parámetros de salud. Los conocemos como *wearables* y se acoplan en alguna parte del cuerpo para registrar datos. Distinta y novedosa es la tecnología que consigue obtener datos de salud a través de un escaneo facial con tu propio móvil. Y todo ello, sin necesidad de ningún tipo de

contacto físico, sin necesidad de colocar nada sobre nuestra piel. ¿Cómo lo hace? Lo primero es captar imágenes del paciente durante unos 30 segundos, un sencillo vídeo *selfie* de tu rostro con tu propia cámara del móvil. Esta tecnología detecta automáticamente las zonas del rostro desde las que extrae datos de los pequeños vasos sanguíneos de la piel y del flujo de sangre en su interior. Esta información es extraída y



**CARLOS
BLANCO**

Director médico
de Caser.

analizada por un motor de inteligencia artificial que la convierte en parámetros de salud como la tensión arterial, el ritmo cardíaco, la frecuencia respiratoria, etc., o bien en indicadores de riesgo de padecer determinadas enfermedades como la diabetes, infartos cardíacos o colesterol elevado. En otros casos también facilita información fiable de patologías psicológicas y del riesgo de padecerlas.

CONFIDENCIALIDAD

Esta información está disponible en segundos para hacer un seguimiento en el tiempo, compartirla con el médico y, en casos de resultados muy patológicos, acudir a un servicio de urgencias. Y todo ello respetando la privacidad y la confidencialidad. Esta tecnología no viene a sustituir al médico, sino a ayudar a vigilar mejor la salud al utilizarla donde y cuando quieras. Si hay dudas o algún resultado anómalo, hay que consultar con un especialista.

ENDOCRINOLOGÍA

Cuando el estrés es una enfermedad

El síndrome de cushing es una enfermedad endocrina muy poco frecuente, causada cuando el organismo produce en exceso cortisol, la hormona del

estrés. Es más común en mujeres que en hombres y en adultos de entre 30 y 50 años.

QUÉ SÍNTOMAS TIENE

Es bastante complicado sospechar la enfermedad debido al solapamiento de varios síntomas. Algunos son comunes entre la población, como la hipertensión o la hiperglucemia, mientras que otros son más característicos como la miopatía, los cambios faciales (la cara de luna o la giba cervical) o las estrías vinosas. Sin embargo, hay que tener en cuenta que no siempre están presentes en todos los pacientes, al igual que el



insomnio o los trastornos emocionales o de déficit cognitivo. Es muy importante tener más herramientas para poder personalizar el tratamiento e individualizarlo cada paciente.



ELENA VALASSI

Endocrinóloga consultor del Hospital Universitario Germans Trias i Pujol de Badalona (Barcelona).

SALUD MENTAL

Así influye el espacio en las emociones

durante la noche y la vitalidad por el día. Una correcta ventilación del espacio también contribuye a mantener un ambiente fresco y saludable.

ca, promoviendo un ambiente más saludable y respetuoso con el medio ambiente. Al mismo tiempo, los textiles ayudan a la absorción acústica del ruido y la reverberación.

PLANTAS

El contacto visual con un espacio exterior natural o, en su defecto, integrar elementos naturales como plantas en el espacio interior, mejora la calidad del aire y reduce el estrés, mejorando la productividad y la creatividad.

MATERIALES Y TEXTILES

Optar por materiales como madera, algodón, lana, lino, etc., añaden calidez y belleza estéti-

Hay pautas que nos ayudan a crear espacios emocionalmente saludables, contribuyendo a aumentar nuestra felicidad y bienestar emocional.

LUZ NATURAL

Este tipo de luz, junto con una adecuada iluminación artificial, regula nuestro ciclo circadiano favoreciendo un sueño reparador



MARÍA BROTONS

Neuroarquitecta en [casalinga_espacios](#) con alma.



FARMACOLOGÍA

¿Qué medicamentos afectan a la conducción?

Conducir bajo los efectos de determinados fármacos aumenta considerablemente el riesgo de accidentes de tráfico. El 25 % de los medicamentos autorizados por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) puede afectar a la conducción, provocando sueño o reducción de los reflejos.

CONSUMO DE FÁRMACOS

Se estima que el 30 % de los conductores españoles se encuentra en tratamiento farmacológico y, de ellos, más del 60 % toma dos o más fármacos simultáneamente. Si a ello añadimos que el 30 % de

la población española se autome dica, se puede decir que la situación en la que nos encontramos es motivo de preocupación para los profesionales sanitarios y las autoridades de tráfico.

ESPECIAL CUIDADO

Entre los fármacos más frecuentemente prescritos que pueden afectar a la capacidad de conducción destacan los que se utilizan para tratar el insomnio, la ansiedad, la psicosis, la depresión, la epilepsia, el párkinson, el dolor o las migrañas; así como los utilizados para tratar las alergias, las afecciones oculares, la gripe y el catarro o los relajantes muscula-



CARMELA MOZO

Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria (SEFAP).

res. Algunos ejemplos de fármacos de utilización muy frecuente en España son las benzodiazepinas como lorazepam, alprazolam y lormetazepam, usadas en el tratamiento de la ansiedad y/o trastornos del sueño; así como el metamizol y tramadol, utilizados como analgésicos. Según datos del Instituto Nacional de Toxicología y Ciencias Forenses (INTCF), el 25 % de los conductores y el 53 % de los peatones dieron positivo en psicofármacos.

BLANCA MARSILLACH

Una vida en el teatro

La actriz ha producido la obra *Las cosas fáciles*, donde muestra lo difícil que es para una persona mayor vivir en esta nueva era digital.

Blanca Marsillach lleva ese apellido que impone. A su padre, Adolfo Marsillach, se le ha calificado como el Almodóvar del teatro. Ella se conforma con que la recuerden como una mujer trabajadora que se deja el alma en todos sus proyectos. Uno de sus últimos trabajos ha sido la obra titulada *Las cosas fáciles*, un espectáculo cuyo objetivo fue contribuir a reducir la brecha digital a la que se enfrentan las personas mayores y promocionar la importancia de la educación financiera entre ellas.

Las cosas fáciles es una iniciativa maravillosa. ¿Cómo se gestó esta obra en la que la concienciación se mezcla con el entretenimiento?

La compañía Blanca Marsillach lleva 15 años trabajando con colectivos vulnerables, como jóvenes que han sufrido *bullying* o mujeres maltratadas, y en nuestro equipo contamos con personas que tienen algún tipo de discapacidad. En esta ocasión quisimos dedicar esta obra a otro colectivo vulnerable, las personas mayores. Contamos con el apoyo de la Federación Española de Cajas de Ahorros (FECA).

Esa relación entre mayores y nuevas tecnologías es difícil...

Así es. Es una obra escrita y dirigida por Alberto Velasco y las actrices Cristina Izquierdo y Sila Sicilia, que están estupendas. Es una comedia muy tierna que trata la historia de una mujer que se queda viuda y cómo la nieta trata de ayudarla con las gestiones burocráticas que ahora mismo se hacen de manera digital. De ahí surge una unión y una complicidad fantástica. Una obra con la que no sólo aprenden los mayores, sino que aprendemos todos. Yo no sabía que, por ejemplo, a las zonas rurales van autobuses donde se puede sacar dinero.

“ A partir de los 50, la mujer adquiere **MAYOR AUTOESTIMA** y confianza ”

¿Cómo es tu relación con las nuevas tecnologías?

Yo pertenezco al grupo de personas a las que le cuesta familiarizarse con las nuevas tecnologías, de modo que no es una cosa que sea complicada sólo para los más mayores, hay personas que no lo somos tanto y también nos cuesta.

¿Crees que estamos faltos de empatía y solidaridad?



Totalmente. Cuando voy por la calle y veo a las abuelitas con sus bastones, mientras les pasan por al lado carritos, bicicletas, monopatines, digo: ¡Ay, madre mía, que me las van a atropellar! Es un sector de la sociedad muy tierno y muy vulnerable.

Está claro que envejecer no es fácil...

No sólo porque te salgan arrugas, que también, sino porque aparecen dolencias que con 20 años

no tenías. La energía además va menguando, y mira que yo soy una persona con mucha energía y vitalidad, pero...

Fisicamente, estás estupenda. ¿Te cuidas de alguna manera especial? ¿Haces ejercicio?

Hago deporte, hago yoga, llevo una vida tranquila. No bebo, no fumo y me cuido la piel con cosméticos adecuados.

“Pertenezco al grupo de personas al que le **CUESTA FAMILIARIZARSE CON LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS**”

¿Y buscas la practicidad y la comodidad en tu estilo?

Totalmente. De hecho, en mi último evento fui con un vestido de Oscar de la Renta y con zapatillas de deporte. Llevar unos tacones de 16 centímetros no es nada bueno para mi espalda.

Igual que transmites esa naturalidad y te da igual lo que los demás opinen cuando posas en el *photocall*. ¿Te preocupan las críticas de tu trabajo?

No. Pero no puedo negar que me pongo nerviosa cuando estreno. Aunque cuento con una amiga terapeuta que me ayuda a usar técnicas de relajación y me ayudan bastante.

Tú siempre has hecho una reivindicación de la mujer madura.

Absolutamente. No todo va a ser malo. A partir de los 50 años la mujer se vuelve más madura, con mucha más confianza en sí misma y una mayor autoestima. Sin embargo, a nivel profesional, es una edad difícil porque ya no eres joven, pero tampoco eres mayor, no te sientes así, y puedes seguir realizando muchísimas cosas.

¿En qué momento decidiste hacer teatro social? ¿Hubo alguna razón para que te involucrases en este tipo de proyectos?

La idea surgió hace 15 años. Mi apellido siempre ha estado relacionado con el compromiso social. Yo tuve una época en la que no lo pasé muy bien y durante aquella etapa me identifiqué bastante con los perdedores. Tuve que superar traumas y momentos bastante difíciles que marcan un antes y un después en tu vida. Y poder ayudarles ahora es lo mínimo que puedo hacer.

Eres una gran trabajadora. ¿Te imaginas llevando una vida contemplativa?

Bueno, sí, algún día me gustaría tener mi rancho, lleno de animales, con todos los perros que no quiere la gente.

Actriz consagrada

Blanca Marsillach nació en Barcelona en 1966, y es conocida prácticamente desde que vino al mundo. Su padre era el dramaturgo Adolfo Marsillach y su madre, la actriz y bailarina malagueña Teresa del Río. Por esta razón, casi estaba escrito en el destino que se dedicase al mundo de la interpretación, al igual que su hermana Cristina. Su formación como actriz fue en la Escuela de Drama, en la University of Southern California. Es bilingüe y ha trabajado en numerosos proyectos nacionales e internacionales. En cine ha participado en más de una decena de largometrajes y ha sido dirigida por Javier Aguirre, Emilio Martínez Lázaro o el cineasta italiano Lucio Fulci, entre otros. Su papel en *Magenta's Mourning* de Gregory Hains le valió el premio a la mejor actriz secundaria en el Festival de Toronto de 1997.



NARCOLEPSIA

Tres millones de personas en todo el mundo y 25.000 en España podrían tener esta enfermedad crónica neurológica.



¿Qué es?

La narcolepsia es un trastorno del sueño crónico que provoca somnolencia excesiva durante el día, con episodios de sueño repentinos e incontrolables. También cursa con parálisis del sueño y algunos afectados pueden sufrir alucinaciones al quedarse dormidos y al despertar, como explica la Sociedad Española de Neurología (SEN).



Tratamiento

Aunque no hay una cura definitiva para la narcolepsia, existen distintas opciones que pueden mejorar los síntomas de los afectados.

■ **Consultar cuanto antes.** Puede debutar a cualquier edad, aunque suele comenzar en la adolescencia o en los primeros años de la vida adulta. En ese momento, conviene consultar para estudiar el trastorno.

Factores de riesgo

En la gran mayoría de los casos se desconoce qué hay detrás de esta enfermedad.

■ **Herencia familiar.** En un 5 % de los pacientes se ha encontrado un vínculo familiar o se ha asociado a otra enfermedad.

■ **Trastorno autoinmune.** También se baraja que la narcolepsia tipo 1, que va asociada a cataplexia (pérdida repentina del tono muscular), puede deberse a un trastorno autoinmune donde hay cierta predisposición genética.



Dra. Ana Fernández Arcos, coordinadora Grupo Estudios Trastornos Vigilia y Sueño de la SEN.

Comentario médico

A pesar de que es una enfermedad que puede tener un impacto significativo en la vida diaria, en todo el mundo se estima que sólo el 15 % de las personas que padecen narcolepsia tienen un diagnóstico, y en España estimamos que más del 60 % están sin diagnosticar. El retraso diagnóstico es importante. En España se han visto retrasos de

hasta 10 años desde el inicio de los síntomas, pero mundialmente el tiempo medio para la obtención del diagnóstico es de entre 8 y 15 años. Es probable que muchas personas que actualmente tienen diagnósticos de otras enfermedades, como epilepsia, depresión o esquizofrenia, realmente padezcan narcolepsia.



TOSFERINA

Cursa en brotes epidémicos como el que se está viviendo actualmente en muchos países europeos, como España, que ha multiplicado su incidencia.



¿Por qué se produce?

La tosferina es una infección respiratoria. Está causada por una bacteria (*Bordetella pertussis*). Empieza de forma parecida a un catarro, con tos prolongada que, con frecuencia, se acompaña de una estridencia al respirar, como señala la Asociación Española de Pediatría (AEP). En ausencia de la vacuna, puede provocar complicaciones e incluso la muerte.



¿A quiénes afecta más?

■ **Lactantes de pocos meses.** Los bebés muy pequeños son los más afectados por la tosferina, con las consecuencias más graves.

■ **Preadolescentes.** Los niños de entre 10 y 14 años se ven también muy afectados, ya que han perdido la protección que la vacuna confiere durante unos años.



Comentario médico

El infradiagnóstico de la tosferina es usual, y no en todos los lugares se lleva a cabo los mismos protocolos diagnósticos, por lo que la incidencia real de esta enfermedad será probablemente mayor que la indicada por las cifras oficiales.

Hay que considerar también a los portadores asintomáticos, cuyo

papel en la transmisión de la infección es poco conocido, pero se estima de grandísima importancia para controlar finalmente la enfermedad.

Dra. Anna Gatell,
presidenta
Sociedad Catalana de Pediatría.



Vacunas

La estrategia más eficaz para luchar contra la tosferina es la vacunación que, aunque no elimina la enfermedad, sí reduce su gravedad y frecuencia.

■ **En bebés y niños.** En este momento, se les administra cuatro dosis de la vacuna, a los dos y cuatro meses de edad y refuerzos a los 11 meses y seis años.

■ **En embarazadas.** Las gestantes deben vacunarse contra la tosferina para proteger al recién nacido, ya que hasta los dos meses de edad no recibirá la primera dosis de su propia vacuna y es especialmente vulnerable a la enfermedad durante ese tiempo.





120
calorías



Sopa fría de melón

TIEMPO: 20 min. **DIFICULTAD:** fácil.

INGREDIENTES: 1 melón • 1 pepino • 1 limón
• 1 yogur natural • sal y pimienta al gusto
• hojas de perejil y almendras crudas para decorar.

PREPARACIÓN: Pelar el melón, quitar las pepitas y cortar en dados. Pelar el pepino y cortar en rodajas. Batir el melón, los trozos de pepino, el zumo de un limón exprimido y el yogur natural hasta obtener una mezcla suave y homogénea.

Añadir la sal y pimienta al gusto y volver a batir para mezclar bien los sabores.

Una vez que la sopa esté bien mezclada y haya alcanzado la consistencia deseada, refrigerar durante al menos 1 hora para que esté bien fría.

Si la sopa ha espesado demasiado en la nevera, agregar un poco de agua fría para diluirla hasta obtener la consistencia deseada.

Servir la sopa fría de melón en tazones individuales o en platos hondos. Decorar cada porción con hojas de perejil y almendra picada.

Pollo al limón

TIEMPO: 60 min. **DIFICULTAD:** mínima.

INGREDIENTES: 4 piezas de pollo (muslos, pechugas, piernas, alitas), con piel y hueso
• 2 limones • 4 dientes de ajo • 2 cucharadas de aceite de oliva • 2 cucharadas de mantequilla • 2 cucharadas de miel
• 1 calabacín • sal y pimienta negra.

PREPARACIÓN: Precalentar el horno a 200 °C y engrasar ligeramente una bandeja para hornear.

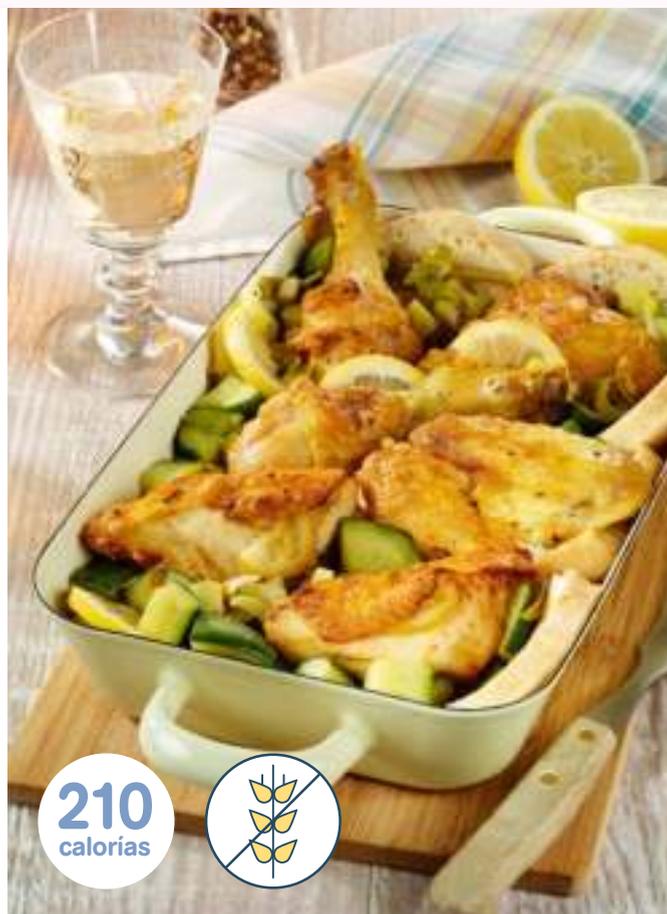
En un tazón pequeño, mezclar el zumo de un limón, el aceite de oliva, la mantequilla derretida, la miel, el ajo picado, la sal y la pimienta.

Lavar y cortar el calabacín en dados.

Colocar las piezas de pollo en la bandeja para hornear y sazonar con un poco de sal y pimienta por ambos lados.

Verter la mezcla de limón y especias sobre el pollo. Colocar las rodajas de limón sobre él.

Hornear durante 30-40 minutos. A mitad de la cocción, voltear las piezas de pollo.



210
calorías



260
calorías



Tiramisú de arándanos

TIEMPO: 40 min. **DIFICULTAD:** mínima.

INGREDIENTES: 100 g de mermelada de arándanos • 1 taza de arándanos frescos • 250g de queso mascarpone • 1 taza de nata para montar • 1/2 taza de azúcar glas • 1 cucharadita de extracto de vainilla • 1 paquete de bizcochos de soletilla • arándanos adicionales para decorar • hojas de menta.

PREPARACIÓN: En un tazón, mezclar el queso mascarpone con el azúcar glas y el extracto de vainilla hasta que esté suave y bien combinado.

En otro tazón, batir enérgicamente la nata para montar hasta que forme picos suaves. Luego, incorporar la crema batida a la mezcla de mascarpone en movimientos suaves y envolventes.

En cada vaso individual, colocar una capa de bizcochos. Añadir una capa de la mezcla de mascarpone y crema sobre los bizcochos y otra de mermelada de arándanos. Repetir el proceso.

Decorar con arándanos frescos y hojas de menta.



Club BIENESTAR

EL 27,5 % DE LOS ADULTOS NO REALIZA SUFICIENTE ACTIVIDAD FÍSICA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), "un adulto debe realizar un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada a la semana", pero únicamente un 27,5 % de adultos cumple dicha recomendación.



El 95 % de las embarazadas tiene déficit de vitamina D

La presión arterial alta o el parir antes de tiempo son algunos de los riesgos que puede sufrir una mujer embarazada si sus niveles de vitamina D no son suficientes. Para conseguir un buen nivel de esta sustancia son necesarios 30 minutos diarios al sol.

El número de pacientes con Parkinson aumenta cada año

Alrededor de 160.000 personas viven con la enfermedad de Parkinson en España y, debido al progresivo envejecimiento de la población, el número de afectados llegará a triplicarse en los próximos 25 años.



ESTE MES: • Secretos de una buena escucha a los demás
• Por qué ser solidarios nos ayuda a ser mejores • **Y MUCHO MÁS...**

Los secretos de **UNA BUENA ESCUCHA** hacia los demás

¿Intercambiamos palabras, hacemos monólogos sucesivos o realmente estamos preparados para atender lo que nos dice el que tenemos enfrente?

En la comunicación entramos en contacto con la persona con la que compartimos ideas, emociones, propósitos... Es una relación estrecha que, a menudo, se ve torpedeada por impedimentos o circunstancias que dificultan una escucha de verdad.

¿ESTÁS O SOLAMENTE LO PARECE?

Algunos de los problemas habituales que impactan sobre la escucha al otro son los siguientes:

- **Prisa y falta de tiempo.** No damos opción a que el otro nos replique porque vamos acelerados, con lo que los mensajes se convierten en un toma y daca sin posibilidad de pararse, interiorizarlos y responder a la otra persona de la forma más adecuada.

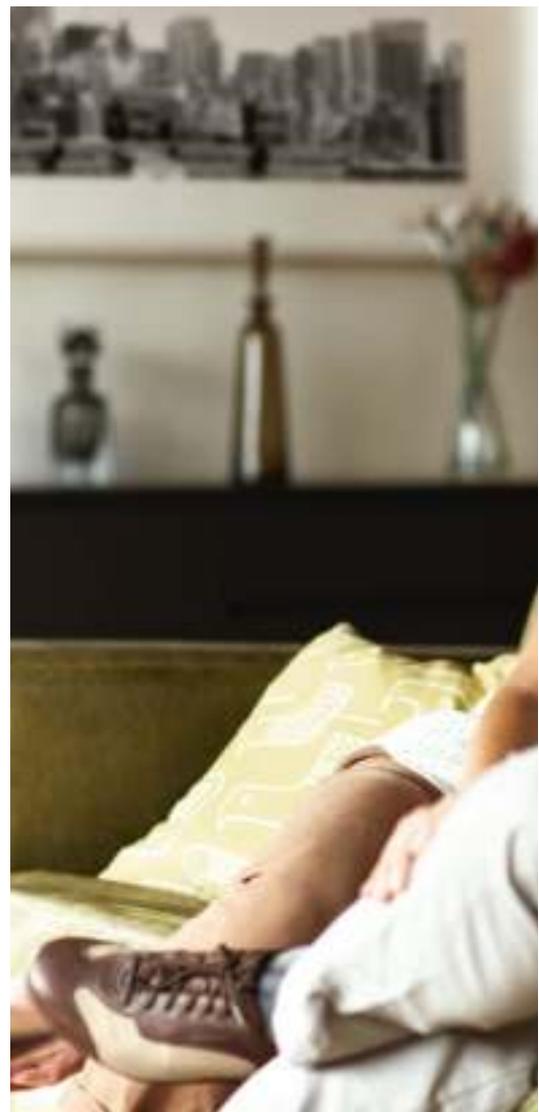
- **Elementos que separan.** ¿Cuántas conversaciones se llevan a cabo entre una pantalla y

el interlocutor? Es cada vez más frecuente que se hable (o se escuche) al otro mientras se contesta un mensaje al teléfono, se navega por internet o se consumen perfiles de redes sociales. De hecho, ese tercer elemento, el teléfono, es parte de las reuniones de amigos y allegados en las que acaba tomando el control de los tiempos y de la atención.

- **Poco interés.** Conforme la sociedad se va haciendo más individualista, dirige menos la mirada a los otros y más a uno mismo. Importa más hacer llegar tu mensaje que la respuesta del otro.

¿TUS IDEAS O LAS MÍAS?

Ismael Cala es comunicador de éxito y ha escrito varios libros. El último de ellos es *El arte de escuchar(te)*, de la editorial Diana, en el que pone las bases del autoconocimiento necesario para hablar con uno mismo y luego



con los demás. Señala que uno de los errores más comunes al tratar de escuchar a los demás es, precisamente, "centrar nuestra conversación en nosotros". Y añade: "Tenemos una agenda tan propia y tan egocéntrica que realmente nuestra cabeza es un eco de nuestras propias ideas. Y cuando tu cabeza es un eco de tus propias

ISMAEL CALA Comunicador, escritor y autor de *El arte de escuchar(te)*.



FOTO: RUBEN DARIO

Saber escucharnos primero a nosotros mismos es un condicionante para saber escuchar de forma correcta a los demás. Si nosotros no tenemos un diálogo interno o diálogo privado que ha sido trabajado, nuestros sesgos, el prisma de nuestra aparente verdad, nuestras creencias... van a impedir que podamos realmente tener una escucha profunda, asertiva, activa y empática hacia los demás. Por eso hablo de que la escucha es un proceso de dentro hacia afuera.



Es un error **CENTRAR EL DIÁLOGO SIEMPRE EN NOSOTROS**, hay que abrirse a lo que dicen los demás y a otras realidades

"Para escuchar a otros hay que ir al corazón, a la nobleza, a la inocencia, la pureza y la generosidad del corazón humano", recalca.

QUÉ HACER CON LO QUE ESCUCHAMOS DE OTROS

¿Qué hacer para que la escucha sea saludable? ¿Cómo reaccionar y vivir ante lo que nos confían? Ismael Cala lo tiene claro y aplica el triple filtro de Sócrates: "¿Lo que me vienes a contar de esa persona es totalmente cierto?". Si se contesta afirmativamente o no se sabe, se pasa a la siguiente pregunta: "¿Es positivo para esa persona?". Y por fin a la tercera: "¿Es útil que yo lo sepa? ¿Hay algo de utilidad que yo pueda hacer con esa información para ayudar a esa persona?". Este triple filtro de Sócrates se aplicaría para todo lo que te llegue desde fuera. Y para lo que tú vayas a decir, Ismael Cala tiene su propio criterio: "Si mi palabra no construye de alguna manera a alguien, yo evito que sea dicha. Porque el poder de tu palabra sentencia a otro. Puede ser una caricia que eleve o un arma que destruya y lacere y haga daño a otro ser humano. Entonces, si tu palabra no tiene más valor que el silencio, cállate".

ideas tú no estás abierto, ni de forma empática ni asertiva, para escuchar ideas diferentes a las tuyas", comenta.

Para él, discutir no es malo, pues no implica confrontación ni pelea. "Discutir quiere decir romper un único discurso, porque hay varios discursos"; es la forma de unificarlos y de compartir ideas y ponerlas en común.

LA TRAMPA DE LOS JUICIOS AL OTRO

Por otro lado, el escritor reconoce un error más en esa escucha ineficiente y es el de querer llevar siempre la razón, lo que implica "escuchar desde la mente y

no desde el corazón". Su consejo es no interrumpir a los demás y darnos cuenta de que "hay una segunda escucha, que tiene que ocurrir en simultáneo mientras tú escuchas al otro, y es la escucha de tu narración y tus juicios". De esta manera, las ideas previas, los juicios establecidos de antemano quedarían atrás porque se da la oportunidad sincera a la otra persona de presentarse ante ti, hablar y ser escuchado y validado. En su caso, propone no utilizar la escucha para "preparar" la siguiente réplica a la persona que tienes delante. Esa falta de juicios abona el terreno de la comunicación y de la escucha verdaderas.

POR QUÉ LA SOLIDARIDAD NOS AYUDA A SER MEJORES

Ser altruista es una ventaja para el ser humano. Hay razones que explican por qué tenemos interés empático en otras personas sin esperar nada a cambio.



El mundo está lleno de causas que precisan de apoyo y colaboración. Desplegamos entonces el altruismo o la solidaridad cuando nos hacemos cargo de esas necesidades. Pero ¿cómo impacta ayudar a otros en nosotros mismos?

RAZONES DE TODO TIPO

Tal como expone Enric Soler, profesor colaborador de los Estudios de Psicología y Educación de la Universidad Abierta de Catalunya (UOC), hay varios factores que explican por qué ser altruistas nos favorece.

● **Razones naturales.** Al hacer el bien a los demás se activa en el cerebro un mecanismo de recompensa, que "nos hace sentir bien y nos va a motivar a seguir así".

● **Razones biológicas.** "El altruismo tiene como objetivo la perpetuación de la especie". Por eso se ayuda a los más débiles y desfavorecidos del entorno.

● **Razones contextuales.** Cuando crecemos en un entorno en el que se ayuda a otros, la persona interioriza esos valores y dirige su mirada hacia los demás.

● **Razones sociales.** "El altruismo debería tener una función equilibradora", expone el experto. De este modo se daría a todos las mismas oportunidades en un mundo en el que no es así.

● **Razones cognitivas.** Ser solidarios con los demás alivia nuestra ansiedad y nuestra angustia. "Nos vemos como personas empáticas y amables y esto lleva a un incremento de nuestra autoestima".

SENSIBLES Y ACTIVOS

Las personas solidarias tienen capacidad para ponerse en el lugar del otro y no pueden desconectar de las necesidades ajenas. ¿Hay algún rasgo de personalidad que predisponga al altruismo? "Las personas sensibles miran el sufrimiento de los demás cara a

Gracias al altruismo **NOS SENTIMOS MÁS CONECTADOS** socialmente y crece la autoestima

cara. Pero no hay que confundir sensibilidad con vulnerabilidad. Porque cuando alguien dice que no puede, muchas veces es porque se esconde, como autodefensa, para no experimentar sentimientos que no es capaz de soportar", comenta Enric Soler, que añade: "Nos hemos acostumbrado a ver el sufrimiento ajeno tras un muro de hormigón ante el que no reaccionamos".

CONECTAR CON EL SUFRIMIENTO HUMANO

Un momento ideal para comenzar es la adolescencia, "ahí queda forjada la personalidad", y si se ha visto en casa hay mucha más probabilidad de que a esa edad se opte por actividades de este tipo, "que nos hacen sentir mucho mejor que cuando estamos aislados". Por eso, el profesor Enric Soler aboga porque en esta etapa de la vida se facilite a todos los adolescentes poder experimentar lo que supone la ayuda al prójimo. Porque la persona altruista "se sentirá más feliz, más conectada con lo que ocurre y más consciente de que hay diferencias en el bienestar de las personas". Por el contrario, mirar hacia otro lado supone un hiperdesarrollo del individualismo que está detrás de la crisis de valores que el experto liga al gran problema de salud mental por el que pasa actualmente la sociedad.

Pero nunca es tarde para asumir un compromiso solidario. Muchas personas cuando se jubilan (y si están en plenitud de facultades) se lanzan a llevar a cabo labores de voluntariado, "que les hacen sentirse útiles a la sociedad y bien consigo mismos, además de ayudarles a equilibrar el duelo por la productividad per-



Sobreponerse a las dificultades

■ Como cuenta Tania Moreno, este año han atendido a 370 personas que viven en el Sáhara. El problema principal es la alta exposición al sol que sufren, por lo que son muy frecuentes problemas visuales como la miopía y el astigmatismo, con graduaciones de hasta 29 dioptrías, así como otras alteraciones en la córnea y cataratas. "Son graduaciones tan altas que sería impensable llevar una vida normal en España, y ellos lo hacen".

dida", añade el experto de la Universidad Abierta de Cataluña.

UNA EXPERIENCIA DE SUPERACIÓN

Tania Moreno tiene 35 años y es óptico-optometrista. Lleva dos años como voluntaria participando con la Fundación Alain Afflelou en el proyecto El Desierto de los Niños, que lleva materiales educativos y de otro tipo a poblaciones muy desfavorecidas del sur de Marruecos. Su labor, y la del resto de compañeros que participan con ella, es la de evaluar la salud visual de niños y mayores de estas localidades y gestionar gafas de vista y de sol para todos aquellos que lo necesiten. "Todos son muy agradecidos, y, aunque no tenemos el mismo

idioma, te cogen de la mano, se tocan el corazón para darte las gracias y te lanzan una sonrisa, que es el idioma universal", recuerda. "Son personas que con mucho menos viven mejor. Siempre buscan soluciones y consiguen ser felices. Eso me ayuda cuando vuelvo a España a ser más resolutiva y a pensar que cuando hay un problema hay que buscarle una solución", apunta.

De todo lo vivido, destaca algunas escenas muy conmovedoras como cuando una niña con autismo logró ver bien por primera vez al colocarle unas lentes, o cuando se ha encontrado con personas que han perdido la visión de un ojo por un problema menor, para el que aquí hay solución con un fármaco común.

RAZONES PARA PRACTICAR EJERCICIO

a medida que envejeces

El paso de los años conlleva una serie de cambios propios de la edad que afectan a la movilidad, la fuerza y la resistencia, entre otros aspectos. En este escenario, la práctica de actividad física mitiga su impacto y, en muchos casos, los revierte.

A medida que envejecemos, el cuerpo experimenta transformaciones naturales que pueden parecer, a primera vista, limitantes. Sin embargo, la ciencia y la experiencia han demostrado que el ejercicio físico regular es una de las respuestas más efectivas para muchos de los desafíos asociados con el envejecimiento. Lejos de resignarnos a una vejez de inactividad y declive,

el ejercicio nos ofrece la llave para desbloquear una etapa de vida caracterizada por la vitalidad, la alegría y el bienestar.

EL EJERCICIO EN LA MADUREZ

La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderada semanalmente para adultos mayores, una meta alcanzable que puede adaptarse según las capaci-

dades y preferencias individuales. Desde mejorar la movilidad y la fuerza hasta prevenir enfermedades crónicas, el ejercicio es una fuente de rejuvenecimiento para el cuerpo y la mente. En la madurez, la actividad física tiene numerosos beneficios que van más allá de la mera conservación de la salud física:

- **Mejora global de la salud física.** El ejercicio regular ayuda a prevenir y manejar enfermedades cró-



nicas comunes en la edad avanzada, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y la osteoporosis. También puede ayudar a mantener y mejorar la movilidad, la flexibilidad y la fuerza muscular, lo cual es crucial para conservar la independencia.

● **Beneficios cognitivos.** Numerosos estudios han demostrado que la actividad física puede tener un impacto positivo en la salud cognitiva, incluyendo una mejora de la memoria y la concentración y una reducción en el riesgo de desarrollar demencia y un retraso en el declive cognitivo.

● **Mejora del bienestar emocional.** El ejercicio es un potente antidepresivo natural. Ayuda a liberar endorfinas, conocidas como las 'hormonas de la felicidad', que pueden mejorar el estado de ánimo y reducir el riesgo de depresión y ansiedad.

● **Mejora la calidad del sueño.** La actividad física regular puede ayudar a regular los patrones de sueño y favorecer un sueño más profundo y reparador. Esto es particularmente beneficioso en esta etapa, ya que los problemas de sueño tienden a ser más comunes con la edad, especialmente a partir de la menopausia.

● **Socialización.** Participar en actividades grupales, como caminatas, clases de yoga o baile, proporciona una excelente oportunidad para socializar y construir una red de apoyo social, algo que refuerza la salud mental y emocional.

● **Mantenimiento del peso.** El ejercicio ayuda a regular el meta-

Guía para iniciarte en la actividad física

Si buscas incorporar el ejercicio en tu vida, apunta esta serie de actividades sencillas para comenzar en casa, sin necesidad de experiencia previa en deportes:

■ **Caminatas cortas.** Iniciar con caminatas de 10 a 15 minutos alrededor de tu casa o en un parque cercano puede ser un excelente punto de partida. A la vez que benefician tu sistema cardiovascular, disfrutarás del aire libre y la luz natural. Gradualmente, aumenta la duración y la intensidad.

■ **Ejercicios de estiramientos.** Dedicar unos minutos al día a estirar los principales grupos musculares. Esto mejorará tu flexibilidad y te ayudará a prevenir lesiones y molestias. Incluye estiramientos para todos los principales grupos musculares, enfocándote en áreas que comúnmente presentan rigidez: espalda, hombros y piernas.

■ **Yoga o taichí.** Prácticas como el yoga o el taichí son ideales para mejorar el equilibrio, la flexibilidad y la paz mental. Busca sesiones guiadas en internet para principiantes. Te sentirás mejor en el plano físico, pero también en el mental.

■ **Fortalecimiento muscular básico.** Para prevenir la pérdida de masa muscular, utiliza bandas de resistencia o botellas de agua como pesas para hacer ejercicios simples de fortalecimiento para brazos, piernas y core. Mejorará tu postura, equilibrio y capacidad para llevar a cabo actividades diarias con mayor facilidad, contribuyendo a una mejor calidad de vida.

■ **Baile.** Bailar en casa al ritmo de tu música favorita es una forma divertida de hacer ejercicio que también favorece la coordinación y eleva el ánimo. Mejora tu resistencia cardiovascular y tonifica los músculos, además de estimular el cerebro y la memoria. Se trata de una actividad perfecta para que, quienes se aburren con otro tipo de ejercicios, no dejen de moverse.

bolismo y a controlar el peso. Con ello, se previenen enfermedades relacionadas con la obesidad y se mejora la movilidad general.

POR QUÉ PRACTICARLO EN CASA

Incorporar el pilates en la rutina diaria puede suponer un cambio transformador hacia un estilo de vida más saludable y equilibrado. Ofrece una forma de mantener el cuerpo activo y flexible, así como

una oportunidad para nutrir la mente y el espíritu.

Con la necesidad mínima de equipo y la flexibilidad para adaptar las rutinas a horarios personales, es una opción accesible y efectiva. Además, hay multitud de recursos disponibles en línea, desde vídeos hasta aplicaciones, para encontrar rutinas y ejercicios adaptados a diferentes niveles de habilidad y necesidades físicas.

Si no tienes pesas, puedes practicar **EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR** con bandas de resistencia o, incluso, botellas de agua



Beneficios de pasar TIEMPO CON LOS NIETOS

Siempre que la responsabilidad sea proporcional al estado de salud, pasar tiempo con la generación más joven de la familia está llena de beneficios. Aunque al final del día puedan doler los riñones por agacharse o las rodillas de tanto correr, son muchos más los aspectos positivos que encontramos.

A las puertas del verano, son muchos los hogares que hacen malabares para compaginar trabajo y familia. Más de dos meses de vacaciones en los colegios hace añicos la rutina en casa y los abuelos se convierten, en muchísimos casos, en los grandes salvadores.

Y ese es sólo un ejemplo, porque también están las tardes de aquellos padres que no tienen la suerte de salir para recoger a sus hijos de colegio, las larguí-

simas (y merecidas) vacaciones de Navidad y un largo etcétera de situaciones en las que una red de apoyo es fundamental. Un papel que tradicionalmente han cumplido a la perfección los abuelos y que hoy sabemos que es una suerte, tanto para los padres (que no tienen que buscar y pagar a una persona extraña), como para los niños (que reciben una sesión de mimos extra) y también para los propios abuelos. Y es que ellos, que suelen presentarse como los sacrificados de esta ecuación, son

unos de los más beneficiados con esta misión.

CON LÍMITE

Para que este "tratamiento rejuvenecedor" funcione hay un requisito: que la responsabilidad y que la carga de trabajo esté acorde con la salud y las actitudes de la persona que cuida y también de la que se debe cuidar. Y es que no es lo mismo atender a un bebé que requiere cuidados muy precisos que a un niño que está comenzando a andar y que no

para quieto, que a otro que ya es independiente y sólo requiere cierta vigilancia.

Del mismo modo que hay tareas que no se afrontan igual a los 60 que a los 80, aunque siempre haya excepciones que confirmen la regla. De igual manera que no es lo mismo si se es una persona activa o se tiene algún problema de movilidad...

Así pues, cada caso hay que estudiarlo por separado y establecer los límites y las responsabilidades, de acuerdo a estas circunstancias concretas.

CON DATOS

Con el "contrato" adecuado, los estudios demuestran que la mortalidad es un 33 % menor en las personas que cuidan de sus nietos y es que está comprobado que los queridos sucesores alargan la esperanza de vida.

Pero ¿en qué ayuda el ser responsable de otra persona? Estos son los beneficios de cuidar a un nieto:

- **Más activos.** El simple hecho de ir al colegio, de estar en el parque, de acompañarle a una extraescolar, de dar un paseo (ya sea llevando un carro, de la mano

A los abuelos cuidadores **HAY QUE RECONOCERLES LO QUE HACEN** y agradecerles el trabajo y apoyo

o como acompañante) todas estas actividades implican movimiento y a ciertas edades es tan necesario como costoso, ya que siempre hay una excusa de peso para quedarse en el sofá. Con los nietos no hay frío, no hay dolor (o es más soportable) y no hay pereza. Es algo que se tiene que hacer y se hace. Y luego llegan los beneficios por esa vida más activa.

- **Mente en forma.** De la misma forma que esos cuidados implican una vida activa, también ponen a trabajar la mente, algo imprescindible para frenar el deterioro cognitivo. Contar un cuento, repasar las tareas del cole, hacer un puzle, jugar a un juego de mesa o realizar una manualidad, todo cuenta y todo suma.

- **Aprender de la vida moderna.** Por un nieto se hace cualquier cosa, incluido aprender a manejar un móvil e incluso iniciarse en las redes sociales. A ciertas edades, la tecnología puede parecer inac-

cesible y muchas personas se sienten lejos de ese mundo. Y nadie mejor para crear el camino más llano hacia el futuro que un niño y el cariño con el que explican lo que parece tan complicado.

- **Tener un objetivo.** Este es uno de los mayores desafíos de una persona cuando se retira de la vida laboral, el llenar el día y que esas tareas sean productivas y motiven. De hecho, es una de las razones por las que muchas personas terminan sufriendo una depresión. El levantarse y vestirse se hace menos cuesta arriba cuando hay un porqué, en este caso una importante cita, por ejemplo.

- **Arriba la autoestima.** El sentirse útil y tener un papel en la familia importante es fundamental para subir la autoestima y saber que se sigue siendo necesario y competente. Por eso, a los abuelos cuidadores hay que recordarles lo bien que lo hacen y, en definitiva, agradecerles el trabajo y apoyo.



¡Y los niños también!

Al igual que los abuelos se benefician de cuidar de los nietos, para los niños también es un regalo el poder tenerles cerca.

Todos saben que los abuelos transmiten un cariño especial. Es una forma diferente de querer en la que no tiene tanto peso la responsabilidad de educar y, por lo tanto, se consiente más.

Por otro lado, ese tiempo juntos sirve para transmitir conocimientos que igual no son imprescindibles para triunfar en la vida, pero sí para hacer crecer las raíces. Desde historias familiares a costumbres, tradiciones a otros muchos conocimientos que probablemente se perderían.



Adolescencia y **SALUD MENTAL**

Desde la pandemia por coronavirus, el estado emocional de los adolescentes y jóvenes parece no remontar. ¿Qué dicen los nuevos estudios?

Si hay un problema de salud mental que aqueja actualmente a los adolescentes ese es la ansiedad. Así se desprende de los datos facilitados por Fad Juventud en relación al año 2023, en los que esta patología ha sido el principal problema sobre el que esta población ha pedido orientación y apoyo, canalizando más de la mitad de las consultas.

UN SERVICIO DE APOYO

En marzo del año 2022, Fad Juventud creó su Servicio de Información y Orientación (SIOF Joven) para dar cobertura a todos los jóvenes y adolescentes que estaban sufriendo las consecuencias emocionales del momento. Se detectaban por entonces elevados índices de

ansiedad y estrés que, con el paso del tiempo, no parecen disminuir. Al margen de la ansiedad, reclaman ayuda por síntomas depresivos, ideación suicida y desajustes en la imagen corporal. Los datos de este barómetro evidencian el incremento de la ideación suicida, ya que uno de cada cuatro jóvenes ha experimentado alguna vez ideas suicidas, un 11 % piensa en el suicidio con cierta frecuencia y el 13 % experimenta ideas de suicidio con mucha frecuencia o de forma continua. Es un hecho que cuatro de cada 10 jóvenes afirma haber sufrido con asiduidad sín-

tomos relacionados con la falta de salud mental, como el cansancio y la falta de energía, la sensación de tristeza y decaimiento, problemas de concentración, miedo ante el futuro, poco interés hacia las cosas, dificultades para dormir o ataques de ansiedad.

ADICCIONES QUE COMIENZAN

Por otra parte, un 36 % de las consultas realizadas al teléfono 900 161 515 (gratuito y confidencial) de Fad Juventud están relacionadas con las adicciones, ya sea por sospecha o inicio de consumo, y también por las que se llaman socioadicciones, entre las que están la ludopatía, la adicción al sexo, a las compras o al juego *online*.

El porcentaje de chicas con depresión y ansiedad ES CASI EL DOBLE que el de chicos

Club

SABER COMER

El yogur escandinavo destaca por sus propiedades

Se llama skyr, aporta mucho calcio y engorda poco, lo que ayuda a mantener los huesos fuertes, algo especialmente interesante en los adultos mayores. El skyr es un producto lácteo típico de Islandia. Tiene una consistencia parecida al yogur griego, pero con un sabor más suave.



El ayuno de 14 horas regula el hambre

Concentrar la alimentación en un periodo de diez horas y ayunar las 14 restantes se traduce en una mejor regulación del apetito, una mayor energía y mejor estado de ánimo, según los resultados de un estudio realizado por investigadores del King's College de Londres.

Sustituir la carne roja por sardinas alarga la vida

Una investigación revela que sustituir la carne roja por peces pequeños como las sardinas, arenques o anchoas podría evitar 750.000 muertes prematuras en 2050 provocadas por enfermedades como el ictus o el cáncer de colon.



ESTE MES: • ¿Intolerancia o alergia? • Pautas para una buena digestión • Alimentos quemagrasas • **Y MUCHO MÁS...**

ALERGIA O INTOLERANCIA

¿En qué se diferencian?
¿Qué las provoca?

Solemos confundirlas con tanta frecuencia como se dan. Y es que son auténticas "enfermedades tendencia": cada día afectan a más personas.



Las confundes entre sí? Se trata de enfermedades que no dejan de aumentar: en nuestro país, alrededor del 20 y 25 % de la población es alérgica ya sea primaveral, alimentaria o de otro tipo. Y hay más: por ejemplo, más de 170 alimentos pueden desencadenar una intolerancia o alergia; la intolerancia a la lactosa afecta a entre el 19 y el 28 % de la población española; la del gluten afecta a una de cada 100 personas. Así que vamos a despejar dudas, aprender a diferenciar entre ellas, conocer qué las provoca, si se pueden heredar o cómo hay que actuar para prevenirlas... En definitiva, nos ponemos al día.

¿QUÉ ES UNA ALERGIA?

Se trata de una enfermedad en la que el sistema inmunológico de

la persona reconoce algo inofensivo como peligroso y genera unos anticuerpos para atacarlo en caso de contacto.

¿Qué puede provocarla? Prácticamente todo a lo que estamos expuestos: alimentos, medicamentos, agentes que hay en el ambiente (pólenes, epitelios de animales, ácaros del polvo, hongos de la humedad, productos químicos, harinas, látex...).

¿Y UNA INTOLERANCIA?

Es una reacción adversa del metabolismo en la que, sin embargo, no participa el sistema inmunológico. En la mayoría de los casos,

la produce un alimento y se debe a alteraciones digestivas. Nos falta alguna enzima y somos incapaces de digerir correctamente el alimento.

No obstante, también puede provocarla un fármaco o un producto químico. La causa más frecuente de intolerancia se debe a la lactosa. Quienes la padecen tienen menos cantidad de la enzima que la degrada y, al tomarla, sienten molestias digestivas, gases, dolor abdominal...

DIFERENTES SÍNTOMAS

Las reacciones frente a una alergia son fundamentalmente

La alergia es una reacción del **SISTEMA INMUNOLÓGICO**; en la intolerancia este no interviene

cutáneas e inmediatas: picores, ronchas, inflamación. También, respiratorias (rinitis, dificultad para respirar, asma...), digestivas (vómitos, dolor abdominal, diarrea...) o generalizadas (anafilaxia: una reacción potencialmente grave que puede llegar a provocar la muerte si no se trata precozmente).

Los síntomas de una intolerancia se suelen localizar en el tubo digestivo. Y se manifiestan con gases, vómitos, diarrea, dolor abdominal, entre otros. No obstante, se ha llegado a relacionar alguna intolerancia con migrañas o fatiga crónica.

¿PUEDEN HEREDARSE?

Si bien las enfermedades alérgicas tienen una base hereditaria, aunque no tienes por qué desarrollar el mismo tipo de alergia que tus familiares, sólo heredas la predisposición a desarrollarlas; en las intolerancias se pueden heredar algunos defectos enzimáticos, pero lo más frecuente es que se trate de problemas congénitos o que se adquieran con la edad.

¿QUÉ PRUEBAS LAS DETECTAN?

Las alergias se detectan con la historia clínica y la realización de sencillas pruebas cutáneas que

aportan un diagnóstico inmediato y, en ocasiones, con análisis de sangre. Por su parte, el diagnóstico de las intolerancias es más complejo (existen test para la lactosa y la fructosa, pero para otros alimentos es más complicado y hay que comprobar si eliminándolos de la dieta se produce alguna mejora).

PRIMEROS AUXILIOS

Si es una alergia, se pasa de estar bien a mal en minutos u horas, por lo que hay que actuar rápidamente con antihistamínicos, corticoides, broncodilatadores... Si es generalizada, se aplica adrenalina intramuscular (existen autoinyectores precargados para una administración rápida camino del hospital).

En el caso de una intolerancia, como los síntomas suelen ser crónicos y por ingesta, el tratamiento es sintomático (para los vómitos, el dolor abdominal...), con lo que basta con acudir a consulta. Eso sí, nunca debe provocarse el vómito.

NUEVOS AVANCES

En estos últimos años se han producido grandes avances en cuanto a tratamientos se refiere. Cada vez son más seguros y eficaces para controlar los sín-

Alimentos 'reactivos'

■ **Intolerancias.** Los 3 grupos de alimentos que con más frecuencia las provocan en España son cereales (trigo, centeno, cebada, avena, espelta y kamut), por el gluten (una proteína); la leche de vaca, por la lactosa (su azúcar), y alimentos con aditivos (sulfito y benzoato sódico, que son conservantes, y glutamato monosódico, un saborizante).

■ **Alergias.** Las más frecuentes -provocadas por alimentos- en nuestro país dependen del grupo de edad. En los niños, la leche, el huevo, los pescados, las legumbres y los frutos secos (por este orden). En los adultos, las frutas, los vegetales, el marisco y los frutos secos.

tomas. Además, los avances en la inmunoterapia han permitido desarrollar vacunas que consiguen reducir y, en ocasiones, cambiar la evolución natural de la alergia, llegando a su desaparición. Por ejemplo, si una persona tiene sensibilidad al olivo se le puede quitar haciéndolo más tolerante y de esa manera el paciente puede llegar a la época de florecimiento de este árbol y no tener sintomatología o que esta sea muy leve.

Si sospechas que tienes una, actúa así

■ **Lleva un pequeño diario:** anota cuándo te aparece la reacción, en qué consiste (picor en la piel, malestares digestivos, problemas respiratorios...) y qué has tomado.

■ **Identifica qué tipo de intolerancia o alergia** padecen los miembros de tu familia. Acude a tu médico de familia con estos datos; hará una primera valoración o te derivará a un experto.

■ **Toma conciencia:** a partir de ese momento, lee siempre las etiquetas de los productos alimentarios o químicos que te la provoquen. En los restaurantes, infórmate de cómo elaboran los platos.



PAUTAS PARA UNA BUENA DIGESTIÓN

Cuidando tu sistema digestivo y cuidarás tu salud en general.
Toma nota de cómo conseguirlo.

La digestión es un proceso crucial para la salud en general. Un sistema digestivo saludable no sólo asegura una absorción óptima de nutrientes, sino que también contribuye al bienestar general y a la prevención de enfermedades. Adoptar ciertos hábitos puede marcar la diferencia en la eficiencia de tu digestión.

RUTINAS QUE AYUDAN

Las rutinas que te mostramos a continuación te ayudarán a mejorar tu tránsito intestinal y a cuidar tu microbiota. No obstante, si aun siguiendo unos hábitos saludables experimentas problemas digestivos persistentes, como dolor abdominal, estreñimiento, diarrea o acidez estomacal, es importante que consultes a un médico. Estos síntomas podrían indicar un problema subyacente que requiere atención médica.



Realiza actividades de relajación

Como el mindfulness, la meditación o tomarte un momento del día para hacer alguna actividad que te relaje: pintar o tocar algún instrumento musical, aunque sea por 15 minutos.

Realiza actividad física

Cualquiera con la que disfrutes. Esto te ayudará mucho en la regulación del estrés, que repercute directamente sobre nuestra microbiota. Incluso una caminata diaria puede marcar la diferencia en la regularidad intestinal y la eficiencia digestiva.

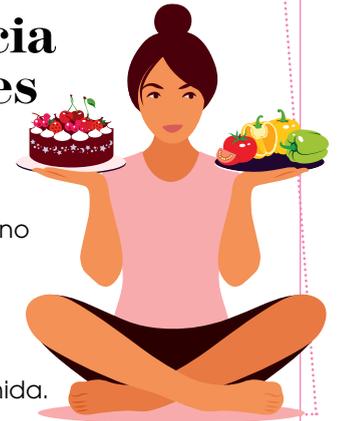


Realiza tres respiraciones antes de cada comida

El oxígeno es fundamental en la combustión de alimentos, con lo cual, gracias a una correcta respiración, metabolizas mejor la comida, beneficiando la absorción y digestión.

Toma conciencia mientras comes

Es importante ser conscientes en cuerpo y mente de qué estamos comiendo, para así ingerir las cantidades justas. Si no estás atento al momento de comer, para tu cerebro es como si no hubieras comido, por lo tanto, no terminarás de saciarte y necesitarás más comida.



Lleva una alimentación saludable y natural

Todos los productos procesados y refinados generan inflamación intestinal y dañan nuestra microbiota. Elige siempre alimentos en su versión natural.

Toma suplementos

En caso de que tu médico lo vea necesario, toma prebióticos, probióticos, vitaminas y minerales. Muchas veces con mejorar tu estilo de vida, realizar ejercicio y llevar una alimentación adecuada es suficiente para producir todo lo que necesita tu organismo.



Aprende a gestionar las emociones

Para no vivir en una montaña rusa emocional que afecte a tu salud digestiva, aprende a reconocer, comprender y manejar tus emociones.



Bebe agua

Para que no confundas el hambre con la sed, y esto te lleve a ingerir mayores cantidades de alimentos de las necesarias. Toma un vaso de agua antes de cada comida.



ALIMENTOS QUEMAGRASAS

¿Mito o realidad?

En la constante búsqueda por el Santo Grial del control de peso, muchas personas se han aferrado a la idea de que existen ciertos productos que nos hacen perder peso. Analizamos qué hay de cierto en ello.

La promesa es tentadora: consumir ciertos alimentos que, supuestamente, acelerarán el metabolismo y ayudarán a quemar grasa de manera más eficiente. Pero ¿qué hay de cierto en esta afirmación?

¿Existen realmente alimentos que pueden desencadenar este efecto en nuestro cuerpo? La idea detrás de los alimentos quemagrasas se basa en el concepto de termogénesis, que es el proceso mediante el cual el cuerpo quema calorías para

producir calor. Algunos alimentos supuestamente activan este proceso de manera más pronunciada que otros, lo que lleva a un mayor gasto de energía y, por ende, a la quema de grasas. Sin embargo, la realidad es mucho más compleja.



LA VERDAD DETRÁS DE ESTOS ALIMENTOS

Es importante entender que ningún alimento por sí solo puede ser considerado un "quemagrasas" milagroso. El verdadero secreto para perder peso y mantenerse saludable radica en mantener una dieta equilibrada, rica en nutrientes y baja en calorías vacías.

Dicho esto, algunos alimentos sí pueden proporcionar ciertos beneficios para la pérdida de peso debido a su composición nutricional. Por ejemplo:

● **Proteínas magras:** los alimentos ricos en proteínas, como el pollo, el pavo, el pescado, los huevos y los productos lácteos bajos en grasa, requieren más energía para ser digeridos, lo que puede aumentar ligeramente el gasto energético y ayudar en la pérdida de peso.

● **Vegetales de hojas verdes:** vegetales como las espinacas, la col rizada y la lechuga son bajos en calorías y ricos en fibra, lo que los convierte en excelentes opciones para llenar el estómago sin agregar muchas calorías.

● **Pimientos picantes:** contienen un compuesto llamado capsaicina, que puede aumentar temporalmente el metabolismo y ayudar a quemar calorías.

● **Té verde:** contiene antioxidantes y compuestos como la catequina, que se ha demostrado que aumentan ligeramente la tasa metabólica y promueven la quema de grasas.

El estrés crónico puede conducir a la **ACUMULACIÓN DE GRASA** abdominal, practica la relajación

La pérdida de grasa que se mantenga en el tiempo requiere de **UN ENFOQUE** a largo plazo

LA IMPORTANCIA DE LA MODERACIÓN

Es crucial recordar que ningún alimento puede compensar una dieta poco saludable o un estilo de vida sedentario. Ingerir grandes cantidades de cualquier alimento, incluso aquellos considerados "quemagrasas", no conducirá automáticamente a la pérdida de peso si no se acompaña de otros hábitos saludables, como la actividad física regular y la moderación en las porciones. Además, la efectividad de estos alimentos puede variar significativamente de una persona a otra. Lo que funciona para una persona puede no tener el mismo efecto en otra, debido a diferencias individuales en el metabolismo, la genética y otros factores.

LOS MILAGROS NO EXISTEN

Si bien los alimentos mencionados pueden proporcionar ciertos beneficios para la pérdida de peso cuando se incluyen en el contexto de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable, no hay un "alimento milagroso" que por sí solo pueda resolver el problema de la obesidad o la pérdida de peso. En lugar de obsesionarse con los llamados "alimentos quemagrasas", es más útil adoptar un enfoque holístico hacia la pérdida de

peso, centrándose en una dieta variada y equilibrada, la actividad física regular y hábitos de estilo de vida saludables a largo plazo. Recuerda, la clave para una pérdida de peso exitosa y sostenible radica en la constancia, la moderación y la paciencia.

ESTABLECE METAS REALISTAS

Antes de comenzar, establece metas realistas y alcanzables. La pérdida de peso saludable se sitúa entre 0,5 y 1 kg por semana. Establecer expectativas realistas te ayudará a mantenerte motivado y a prevenir la desilusión.

Consumir menos calorías de las que quemas es esencial para perder grasa que quieres para sentirte bien. Sin embargo, no reduzcas las calorías drásticamente, ya que esto puede ralentizar tu metabolismo y afectar a tu salud. Un déficit de 500-750 calorías por día es generalmente seguro y mucho más efectivo.

Llena tu dieta con alimentos nutritivos como frutas, verduras, proteínas magras, grasas saludables y granos enteros. Estos alimentos te mantendrán satisfecho por más tiempo y proporcionarán los nutrientes necesarios para mantener la salud general.

Por último, controla el tamaño de las porciones para evitar excesos. Utiliza platos más pequeños, mastica lentamente y escucha las señales de hambre y saciedad de tu cuerpo. Y recuerda: siempre es importante buscar el consejo de un experto nutricionista.

BENEFICIOS DEL PEPINO

De apariencia modesta y sabor suave, es un alimento versátil y nutritivo que ofrece una amplia gama de beneficios para la salud.



HIDRATACIÓN

Está compuesto principalmente de agua, lo que lo convierte en una excelente opción para mantenerse hidratado. Incorporar pepino en tu dieta puede ser una forma refrescante de aumentar tu ingesta de líquidos, especialmente en los días calurosos.

BAJO EN CALORÍAS

Si estás buscando controlar tu peso, el pepino es un aliado ideal. Es extremadamente bajo en calorías, lo que significa que puedes disfrutar de grandes porciones sin preocuparte por excederte en la ingesta calórica.

NUTRIENTES ESENCIALES

A pesar de su bajo contenido calórico, es rico en nutrientes esenciales. Es una buena fuente de vitamina K, que es importante para la coagulación sanguínea y la salud ósea, así como de potasio, crucial para la salud del corazón y el equilibrio de los fluidos corporales.

ANTIOXIDANTES

Los pepinos contienen varios antioxidantes, incluidos flavonoides y lignanos, que ayudan a combatir el estrés oxidativo en el cuerpo y protegen contra enfermedades crónicas como las cardíacas y el cáncer.

HIDRATOS DE CARBONO Y FIBRA

Los carbohidratos y la fibra en el pepino pueden ayudar a mantener la saciedad y regular el sistema digestivo. Esto puede ser beneficioso para mantener niveles de azúcar en sangre estables y prevenir el estreñimiento.

BENEFICIOS PARA LA PIEL

Contiene propiedades refrescantes y calmantes para la piel. Aplicar rodajas de pepino en ella puede ayudar a reducir la inflamación, aliviar las quemaduras solares y reducir la hinchazón alrededor de los ojos.

Club TU TIEMPO



RONDA

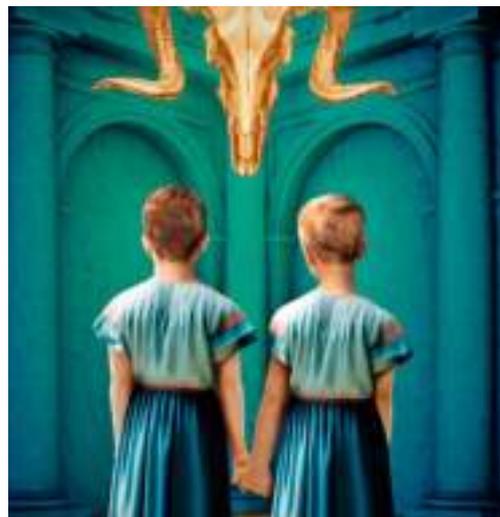
El pueblo más feliz de España

Según un estudio realizado por Azucarera junto con la consultora YouGov, Ronda, Nerja, Chipiona, Tarifa, Peñíscola, Santillana del Mar, San Vicente de la Barquera, Sanxenxo, Ribadesella y Zahara de los Atunes son los pueblos más felices de España, por este orden.



Rosario Velasco en Madrid y Valencia

El Museo Nacional Thyssen-Bornemisza organiza, junto al Museo de Bellas Artes de Valencia, una exposición dedicada a la pintora figurativa española Rosario de Velasco. En Madrid estará del 18 de junio al 15 de septiembre, y en Valencia, a partir del 7 de noviembre de 2024.



Ópera

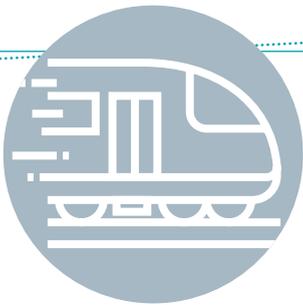
Medea, la obra maestra del compositor Cherubini, se representará el 27 y 29 de junio en el Festival de Mérida. Es una coproducción con el Teatro Real y Abu Dhabi Festival.

ESTE MES: • Alicante, un destino sorprendente • Escapadas económicas • Actualidad para gente despierta • **Y MUCHO MÁS...**

CLAVES PARA VIAJAR SIN GASTAR DE MÁS

Realizar una escapada al año a un sitio que todavía no conocemos, nos enriquece y rejuvenece. Aquí tienes las pautas para que te salga económico.

Viajar es una de las experiencias más enriquecedoras que podemos vivir. Sin embargo, muchas veces nos frenamos por el temor a gastar más de lo que podemos permitirnos. Afortunadamente, con un poco de planificación y creatividad, es posible disfrutar de escapadas económicas sin sacrificar la calidad de la experiencia. En este artículo te presentamos algunos consejos para hacerlo posible.



Opta por transporte económico

Elige medios de transporte como autobuses, trenes regionales o viajes compartidos en lugar de vuelos directos o taxis. Además de ahorrar dinero, podrás disfrutar del paisaje y sumergirte aún más en la cultura local.

Viaja en temporada baja

Los precios suelen dispararse durante los periodos de alta demanda turística. Opta por viajar en temporada baja, cuando los precios de vuelos, hoteles y actividades son considerablemente más bajos. Además, disfrutarás de destinos menos concurridos y una experiencia más auténtica.



Planifica con anticipación

La planificación es clave para ahorrar dinero en tus escapadas. Investiga sobre destinos económicos, busca ofertas de transporte y alojamiento con anticipación y elabora un presupuesto realista para tus gastos durante el viaje.

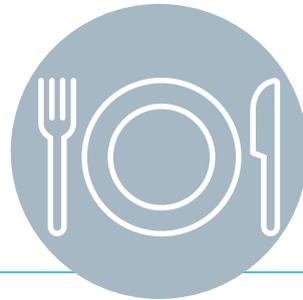


Busca ofertas y descuentos

Aprovecha las ofertas y descuentos disponibles en internet. Sitios web de viajes, aplicaciones móviles y programas de fidelización de aerolíneas y hoteles suelen ofrecer promociones exclusivas que te permitirán ahorrar dinero en tus reservas.

Comida local

Una de las mejores formas de ahorrar dinero durante tus escapadas es disfrutar de la gastronomía local en restaurantes populares entre los lugareños. Evita los sitios turísticos, donde los precios suelen ser más elevados, y opta por puestos callejeros o mercados locales para probar platos de la zona.



Descuentos por ser socio

ACTIVIDADES PARA EL VERANO

■ RESERVA NATURAL CASTILLO DE LAS GUARDAS

EL CASTILLO DE LAS GUARDAS (SEVILLA). Comprando una entrada de adulto, **un niño gratis** (de 3 a 12 años).

www.reserva-andalucia.com
Tel.: 955 952 568

■ ILLA FANTASIA

BARCELONA - VILASSAR DE DALT. **10 % DE DESCUENTO** en la entrada. www.illafantasia.com.
Tel.: 937 514 553

■ LA ALDEA DE YUSTE

CÁCERES - CUACOS DE YUSTE. **10 % DE DESCUENTO** en todos los paquetes que aparecen en <http://laaldeadeyuste.es> y <https://cortijobocigas.es/>.
Tel.: 639 733 491

■ CAMINOWAYS.COM

PRÉSTAMOS SERVICIO PARA TODA ESPAÑA. **10 % DE DESCUENTO**. Agencia especializada en Camino de Santiago. Tel: 923990672. <https://caminoways.com>.



Explora actividades gratuitas o de bajo coste

Investiga sobre actividades gratuitas o de bajo coste en tu destino, como visitas a parques, museos gratuitos, caminatas por la naturaleza o recorridos a pie por la ciudad. Estas experiencias te permitirán disfrutar al máximo sin gastar una fortuna.



Con previsión es posible disfrutar de escapadas económicas **SIN SACRIFICAR** la calidad del viaje

Sé flexible con tus fechas y destinos

Mantén la flexibilidad en tus fechas de viaje y destinos a los que quieras ir. Aprovecha las oportunidades de último minuto y las ofertas de viajes sorpresa para explorar nuevos lugares a precios bajos.



Sé consciente de tu presupuesto

Por último, pero no menos importante, vigila tu presupuesto en todo momento. Lleva un registro de tus gastos y ajusta tus planes según sea necesario para evitar excederte.

CASTILLO DE SANTA BÁRBARA EN ALICANTE



ALICANTE

Un destino que sorprende más allá de sus playas

Además de su preciosa costa y de su excelente gastronomía, esta provincia del Levante aguarda algunas interesantes sorpresas en sus localidades.

ALTEA

Inconfundible gracias a sus cúpulas azules, es uno de los pueblos más bonitos de toda la Comunidad Valenciana. La carretera separa a esta localidad en dos. En la parte baja, un paseo marítimo recorre su playa, que, aunque no es muy cómoda por ser de guijarros grandes, es preciosa gracias a sus aguas cristalinas.

Desde allí, sólo hay que subir por cualquiera de las calles de fachadas de un blanco impoluto hasta llegar a su corazón, una preciosa plaza presidida por la Iglesia de Nuestra Señora del Consuelo. El camino, aunque en cuesta, es muy ameno, gracias a las tiendas de artesanía y los coquetos restaurantes que allí se encuentran. También es interesante ir descubriendo

sus distintos miradores, desde los que disfrutar de las vistas del mar o de las famosas cúpulas azules.

CALPE

Un poco más al sur, destaca un punto en la relajada geografía levantina, el peñón de Ifach. Una gran mole calcárea que se alza rodeada por el mar y que es una

de las visitas más repetidas de la zona. El punto desde el que se obtienen las mejores vistas del peñón y la costa que rodea a Calpe es la Manzanera, donde un día hubo un animado club social y, hoy, desde sus restos, se obtienen las mejores fotos.

ELCHE

Al igual que Calpe estará siempre unido a su peñón, es complicado nombrar a Elche sin pensar en su Dama, una escultura del arte íbero que hoy descansa en el Museo Arqueológico de Madrid, pero que aquí cuenta con una réplica. En Elche, no se puede dejar de visitar la Basílica de Santa María, donde se sigue representando el Misterio de Elche. También el Palacio de Altamira, sus baños árabes o el gran palmeral, un oasis en el centro de la ciudad que ya cuenta con 200.000 palmeras y por el que es un lujo pasear con calma.

ALICANTE

En la ciudad de Alicante encontramos el conocido Castillo de Santa Bárbara. En sus laderas se han encontrado restos arqueológicos de la Edad del Bronce, iberos y de la época romana, si bien el origen de la actual fortaleza hay que buscarlo a finales del siglo IX, con la dominación musulmana.

Descuentos por ser socio

■ **RUSTICAE.** Club de calidad hotelero pionero en España. Aglutina a más de 200 establecimientos. Sus hoteles se han seleccionado cuidadosamente por su hospitalidad, trato personalizado, atención a

los detalles y decoración exquisita. **10 % DE DESCUENTO.**

■ **HOTELIUS CLUB.** Miles de hoteles de todo tipo seleccionados con estrictos criterios de calidad y precio. **12 % DE DESCUENTO.**

Actualidad para GENTE DESPIERTA

Conoce las últimas noticias sobre salud y bienestar que están dando que hablar en nuestro país.



El menú del futuro

Atún rojo, toro procedente de la replicación celular, pollo de laboratorio, huevos de proteínas vegetales... Frente a desafíos como el aumento de la población y los efectos del cambio climático, el avance de nuevas tecnologías como la fermentación de precisión o la carne cultivada se ofrecen como el camino hacia la era de la nueva alimentación. Cientos de empresas de todo el mundo y miles de millones de euros de grandes inversores buscan la gallina de oro de la comida del futuro.



La venta del pescado congelado se resiente

La industria del pescado congelado atraviesa un momento durísimo por la caída de la demanda y el aumento del coste de la energía. Las compañías, que habían hecho importantes inversiones antes del coronavirus, tratan de reestructurar sus deudas mientras piden al Gobierno que les aplique una rebaja del IVA, de la misma manera que se está haciendo con otros alimentos. En juego están miles de empleos y cientos de millones de euros en el balance de la banca.



Logran trasplantar a un paciente el riñón de un cerdo modificado genéticamente

Un hospital de Boston ha logrado por primera vez en la historia trasplantar el riñón de un cerdo modificado genéticamente a un paciente de 62 años afectado de una enfermedad renal en etapa terminal. No es la primera vez que se hace, pero sí la primera que se realiza en una persona viva y parece que con éxito. En 2021, se probó la técnica con un hombre en muerte cerebral y recientemente se trasplantaron dos corazones, pero los pacientes murieron poco después. El riñón es el órgano más demandado en las unidades de trasplante en Estados Unidos: sólo en el hospital de Boston que ha llevado a cabo la operación hay una lista de espera de 1.400 enfermos.

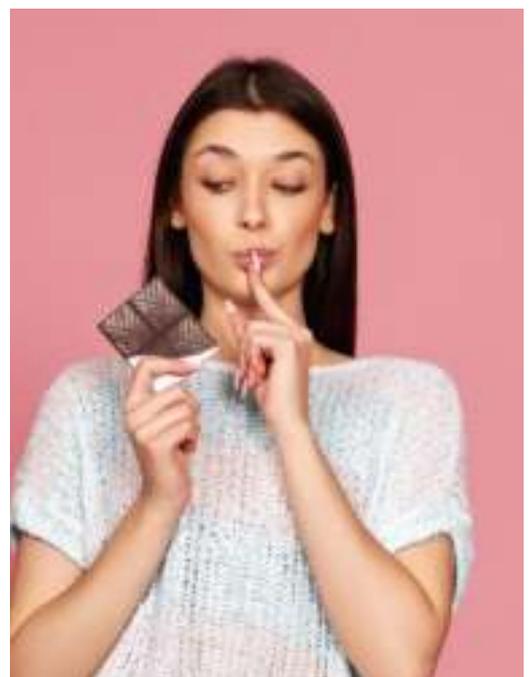


El jet lag social: la nueva tendencia en España

El jet lag (descompensación horaria) ha dejado de ser exclusivo de los vuelos transoceánicos. Desde hace unos años, le da nombre a un fenómeno que preocupa a la población adulta de nuestra sociedad, donde el trabajo, las prisas o la falta de tiempo están dando lugar a síntomas claros de estrés crónico. Estamos hablando del jet lag social o lo que es lo mismo, un atraso horario entre nuestras actividades diarias y ese reloj biológico, que pide a gritos un poco de sincronía.

Alemania legaliza el cannabis

Alemania se ha convertido esta semana en el mayor país de la UE en legalizar el uso recreativo del cannabis. La reforma legal ha levantado tantas expectativas como temores y ha salido adelante pese a las críticas de las asociaciones médicas, de policías y de jueces que se han pronunciado contra la despenalización, aunque por razones de distinto tipo. Sanidad ha prometido más recursos para concienciar a los jóvenes de los peligros del cannabis, sin anunciar cantidades concretas. Los mayores de 18 años pueden tener hasta tres plantas para autoconsumo, 25 gramos de maría en el bolsillo y otros 50 en su casa, pero no podrán fumar delante de menores de edad.



El chocolate duplicará su precio a final de año

El chocolate costará el doble a final de año porque las plagas pudren el cacao en Ghana y Costa de Marfil (los mayores exportadores) por la minería ilegal de oro y por la mala gestión del sector. "El tipo de tableta de chocolate que estamos acostumbrados a comer se va a convertir en un lujo", ha afirmado Tedd George, experto en materias primas para África de Kleos Advisory. Y añadió: "Estará disponible, pero será el doble de cara".



Las cajetillas de tabaco no llevarán marcas

Sanidad ha iniciado el trámite para que los paquetes de tabaco dejen de ser atractivos para el consumidor y no sean un reclamo publicitario. La primera medida del Plan Integral de Prevención del Tabaquismo contempla que los empaquetados sean genéricos. También se prohibirá los aromas en los vapeadores y cigarrillos electrónicos. Según ha afirmado la ministra de Sanidad, Mónica García, que todas las cajetillas de tabaco sean iguales "es una medida efectiva y que ayuda a que el empaquetado no afecte como un reclamo en sí mismo".

¿Te levantas antes de que suene el despertador?

La culpa de que te despiertes justo antes de que suene la alarma es de los relojes moleculares presentes en nuestras células, que nos permiten anticipar qué va a ocurrir en nuestra rutina y adaptar nuestro metabolismo a las expectativas. Son esenciales para regular la reproducción, la longevidad y hasta la salud mental.



Galicia aglutina la mayor población de ultralongevos

La confluencia de las provincias de Pontevedra, Orense y Lugo concentra la mayor población de ultralongevos de España y está a punto de convertirse en una de las pocas 'zonas azules' (lugares en el mundo donde se encuentran las personas más longevas que superan los 100 años de edad) del planeta.

La etapa de la vejez comienza a los 78 años

La reconocida revista *Nature Medicine* ha publicado un artículo donde describe el aspecto fundamental por el que una persona puede ser considerada como 'vieja' según la ciencia. Ha sido realizado por investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford a un grupo de más de 4.000 personas y ha revelado

a qué edad el reloj biológico del cuerpo humano empieza a acelerarse. Ocurre cuando disminuyen significativamente los niveles de proteínas en las células, que es a partir de los 78 años. A esa edad, las modificaciones de las proteínas están relacionadas con la disminución en la capacidad de reparación del ADN.

SOPAS DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en estos pasatiempos.

1 Palabras vinculadas con el agua

P	A	L	A	B	R	E	J	R	A	I	C	A	L	G	M	I	E
D	R	F	G	H	I	L	C	A	H	E	O	Y	O	R	R	A	S
M	I	A	S	T	U	T	A	T	U	E	R	A	V	U	T	F	Q
B	N	J	M	U	J	K	T	Ñ	M	A	Ñ	A	N	I	T	E	S
V	A	Q	W	Y	T	Z	A	C	E	S	P	O	Z	O	M	M	O
A	E	T	R	O	N	C	R	I	D	A	R	B	I	O	L	B	M
Q	U	F	L	O	K	I	A	R	A	Ñ	C	O	M	I	S	A	R
U	Q	D	I	O	S	E	T	L	L	E	I	C	A	S	T	L	E
E	N	B	M	H	A	U	A	L	O	S	E	E	W	A	S	S	T
R	A	T	C	H	A	R	C	A	S	T	N	P	I	P	A	E	O
G	T	B	Y	H	T	L	O	P	A	U	A	B	R	E	X	Z	N
T	S	Ñ	O	Ñ	A	O	S	T	S	A	G	I	A	O	D	E	E
U	E	N	G	F	N	U	L	A	P	R	A	L	O	G	I	C	C
G	U	E	D	A	B	O	C	D	S	I	C	A	L	A	S	E	R
R	B	R	E	U	I	R	K	M	O	O	N	G	B	L	J	F	D
S	O	C	I	E	O	D	A	D	N	G	A	U	C	I	E	N	A
O	O	E	S	T	U	A	R	I	A	N	M	N	E	C	I	O	S
L	B	G	T	F	D	S	E	R	T	O	L	A	K	M	N	I	A
M	A	R	I	S	M	A	V	E	N	B	R	I	T	A	S	A	L
M	A	R	I	O	R	A	G	N	A	F	R	T	Y	A	N	C	V
I	Q	U	E	S	I	H	Y	G	P	O	E	T	O	S	E	D	V
A	C	A	E	D	T	U	I	O	L	Ñ	P	E	D	A	W	C	Q

- POZO
- RÍO
- LAGO
- MAR
- OCÉANO
- CATARATA
- PANTANO
- OASIS
- ARROYO
- CHARCA
- CIÉNAGA
- EMBALSE
- ESTANQUE
- MARISMA
- LAGUNA
- HUMEDAL
- GLACIAR
- TORCAS
- CENOTE
- ESTUARIO



2

Fenómenos en el cielo

L	B	U	Y	S	I	R	I	O	C	R	A
A	E	G	E	M	I	N	I	D	A	S	E
E	A	E	C	L	I	P	S	E	T	C	A
R	N	M	U	S	I	C	A	R	P	O	S
O	U	I	N	M	H	Y	G	A	T	M	A
B	L	V	S	I	L	O	R	I	J	E	D
A	R	V	R	E	B	A	R	D	F	T	I
R	E	D	A	R	H	O	H	O	L	A	E
O	P	A	B	E	E	N	L	M	J	U	S
R	U	S	L	T	Y	G	F	I	B	T	R
U	S	I	E	B	F	E	D	S	D	A	E
A	O	M	W	D	G	F	A	C	E	O	P

- ECLIPSE
- METEORITO
- COMETA
- BÓLIDO
- SUPERLUNA
- PERSEIDAS
- GEMÍNIDAS
- AURORA BOREAL
- ARCOÍRIS
- PARAHELIO

Soluciones

L	B	U	Y	S	I	R	I	O	C	R	A
A	E	G	E	M	I	N	I	D	A	S	E
E	A	E	C	L	I	P	S	E	T	C	A
R	N	M	U	S	I	C	A	R	P	O	S
O	U	I	N	M	H	Y	G	A	T	M	A
B	L	V	S	I	L	O	R	I	J	E	D
A	R	V	R	E	B	A	R	D	F	T	I
R	E	D	A	R	H	O	H	O	L	A	E
O	P	A	B	E	E	N	L	M	J	U	S
R	U	S	L	T	Y	G	F	I	B	T	R
U	S	I	E	B	F	E	D	S	D	A	E
A	O	M	W	D	G	F	A	C	E	O	P

ENCUENTRA A TU DENTISTA DE CONFIANZA EN NUESTRA WEB



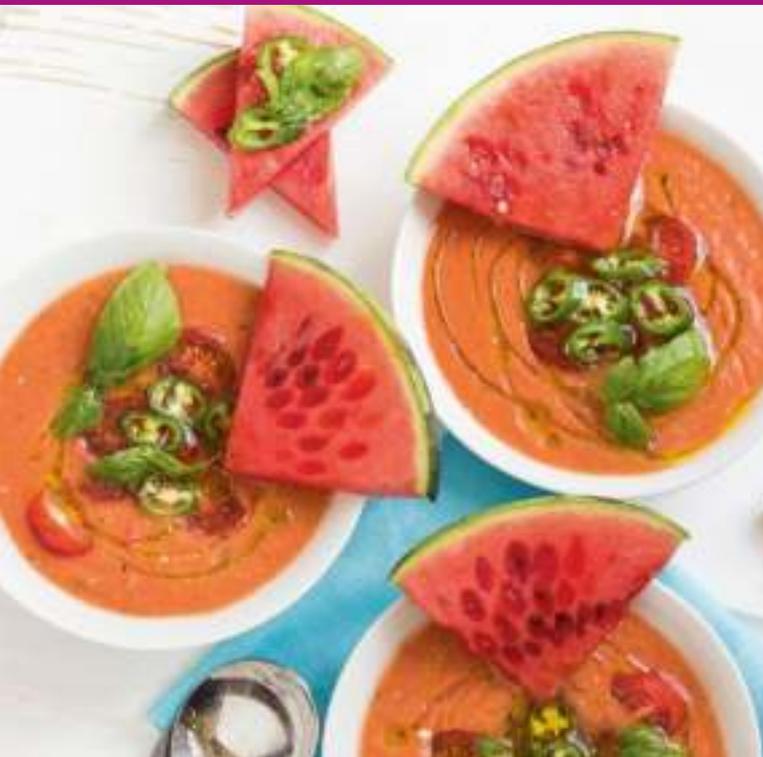
Podrás elegir entre los más de 700 especialistas en odontología que tenemos concertados por toda España a precios especiales.

Infórmate en

www.sabervivir.es Tel.: 900 818 779



Descubre las mejores recetas para **disfrutar del buen tiempo**



Con la llegada del calor, el cuerpo nos pide platos más ligeros. En la web WWW.SABERVIVIR.ES te proponemos una selección de recetas saludables para que tu cuerpo se mantenga hidratado todo el día.

