

**DIABETES
¿LA TIENES
VIGILADA?**

**CONTRA
LA COVID**

**Vacunas y gel
hidroalcohólico**

**VICKY,
MARTÍN
BERROCAL**

***“Todo fuera.
Hace mucho bien
expresar tus
sentimientos”***

**Cómo animar
en el cáncer**

OBJETIVO

**Bajar el
colesterol malo**

**FICHAS PARA
COLECCIONAR**
Encefalitis
Cáncer
de páncreas

UN PLATO 10
Legumbres
a diario

**Comer en
exceso**
(por nervios
aburrimiento,
enfado y
ansiedad)

**CONSULTAS
POR TELÉFONO
E INTERNET**

Aprovéchalas bien

Los mejores especialistas médicos

EL CLUB GENTE SALUDABLE pone a tu disposición más de 7.400 profesionales y centros médicos de toda España a precios exclusivos para los socios.



- ✓ Cirugía plástica y reparadora 
- ✓ Radiología 
- ✓ Neurología 
- ✓ Otorrino-laringología 
- ✓ Oftalmología 
- ✓ Odontología 
- ✓ Cardiología 
- ✓ Digestivo 
- ✓ Neumología 
- ✓ Hepatología 

... y muchos más.



Entra en www.sabervivir.es y tendrás acceso a todas las especialidades médicas, consultas y pruebas diagnósticas.

LA SALUD DE TODO EL CUERPO SE FRAGUA EN LA OFICINA DEL ESTÓMAGO

Le-eyendo esta Navidad *El Quijote* me encontré con esta frase que el "Caballero de la triste figura" le dijo a Sancho Panza, en el capítulo XLIII de la segunda parte sobre los buenos modales: "Come poco y cena más poco", le recomendó a su escudero. Y eso que Cervantes, el autor, tenía menos conocimientos de nutrición que ahora. Cuando ya sabemos que de cada cien ingresos hospitalarios ochenta se deben a trastornos de la alimentación, sobre todo por comer grasa, mucha cantidad y tener sobrepeso.

Queridos socios de nuestro CLUB GENTE SALUDABLE, en Navidad comemos más de lo que nuestro organismo necesita para estar sano. Ahora también es costumbre atiborrarse de comida y bebida a mitad de mes con los carnavales. Pues en esta revista os ofrecemos muchas páginas sobre nutrición sana. Todos los meses lo hacemos.

LEGUMBRES SANÍSIMAS Y BARATAS

Es recomendable comer todos los días una ración de legumbres. Nos aportan fibra, proteínas, aminoácidos, minerales, potasio... Hasta ayudan a regular la presión arterial y a ir bien de vientre. Lo ideal es tomarlas viudas, bien

condimentadas, sin chorizo ni oreja. Y según os explicamos, mejoran incluso su valor nutritivo cocinadas con otros alimentos. Tienen ventaja, en comparación con otros productos son más baratas. Puede ser un excelente propósito del año nuevo comer a diario algo de legumbres. Ir alternándolas.

EL COLESTEROL MALO (LDL) ATASCA LAS ARTERIAS

Arterias que llevan la sangre hasta el último rincón del organismo. Es el contenido principal de este mes. También con la alimentación podemos bajar el colesterol. No el que mucha gente produce por herencia genética, la llamada hipercolesterolemia familiar.

Se calcula que más de dos millones de españoles son diabéticos, tienen los niveles de azúcar altos y no lo saben. Esta enfermedad afecta a otros cinco millones. No tratada puede acabar en ceguera o en amputaciones. La diabetes es traicionera porque no da síntomas. Por todo esto, nos pareció bien preguntarte si la tienes vigilada.

AYUDA A ENFERMOS DE CÁNCER

Es seguro que conoces a alguien con cáncer y que quieres echarle una mano. Pues también esto hay que saber hacerlo. Aprovechando su Día Mundial, te damos orientaciones para que tus aportaciones resulten positivas.

Otro reportaje es sobre el "hambre emocional", el comer más de la cuenta por estar nerviosos, enfadados, aburridos... Te ayudamos a ponerle freno.

Y a ver si la pandemia COVID, que nos tiene a todos amenazados y encogidos, va mejorando con las vacunas.

GENTE SALUDABLE es para animar a vivir estando más sanos. Hasta el mes que viene, que empezará la primavera.



MANUEL TORREIGLESIAS

Fundador del Club Gente Saludable

iLlámanos! ¡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

FEBRERO

Club Salud

6

OBJETIVO: BAJAR EL COLESTEROL

Claves para conseguirlo.

10

VACUNA COVID-19

Segura y eficaz.

12

VIDEOCONSULTA

Cómo relacionarte con tu médico desde casa.

14

JUAN FRANCISCO NAVARRO

Hablamos con el presidente de la Sociedad Valenciana de Medicina Preventiva y Salud Pública.

Club Bienestar

34

CÁNCER

Palabras que sanan.

36

¿QUIÉN TE ROBA TU TIEMPO?

Cómo recuperarlo y ser productivo.

Club Saber Comer

44

LEGUMBRES

¿Qué te aporta cada una?

46

HAMBRE EMOCIONAL

Aprende a gestionarla.

48

AZÚCAR Y EDULCORANTES

Sal de dudas.

Club Tu Tiempo

52

VIAJA SEGURO

Sin miedos y con precaución.

54

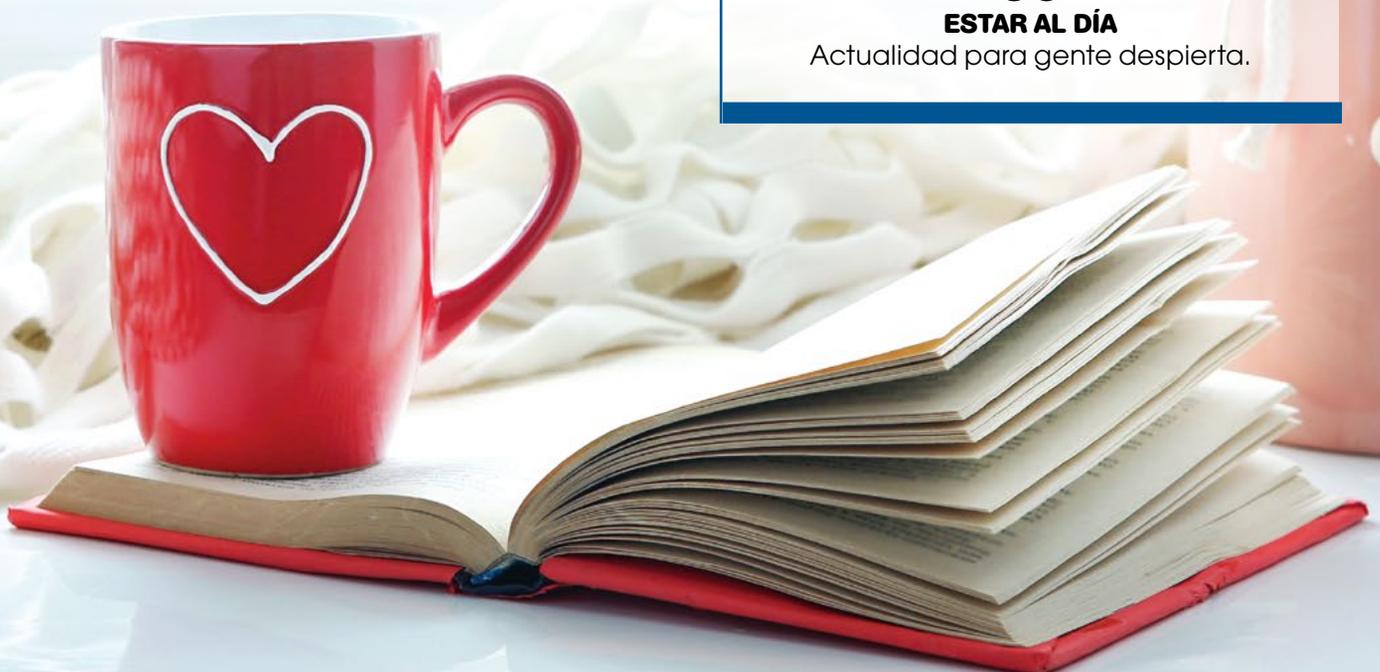
CIEZA (MURCIA)

La floración del melocotonero.

56

ESTAR AL DÍA

Actualidad para gente despierta.



Club SALUD



Nuevos avances mejoran la calidad de vida de los pacientes hepáticos

Menos pruebas invasivas, un diagnóstico más preciso y la monitorización continua de la enfermedad repercuten de una manera muy positiva en la calidad de vida de los pacientes con problemas de hígado. Además, al ser técnicas menos invasivas y que pueden repetirse todas las veces necesarias, “los pacientes se encuentran en continuo seguimiento del estado de su enfermedad, lo cual mejora el pronóstico de la misma en muchos casos”, ha afirmado el doctor Antonio Olveira, médico especialista de la Unidad de Hepatología del Hospital Universitario la Paz, en Madrid.

El dentista puede detectar una diabetes no diagnosticada

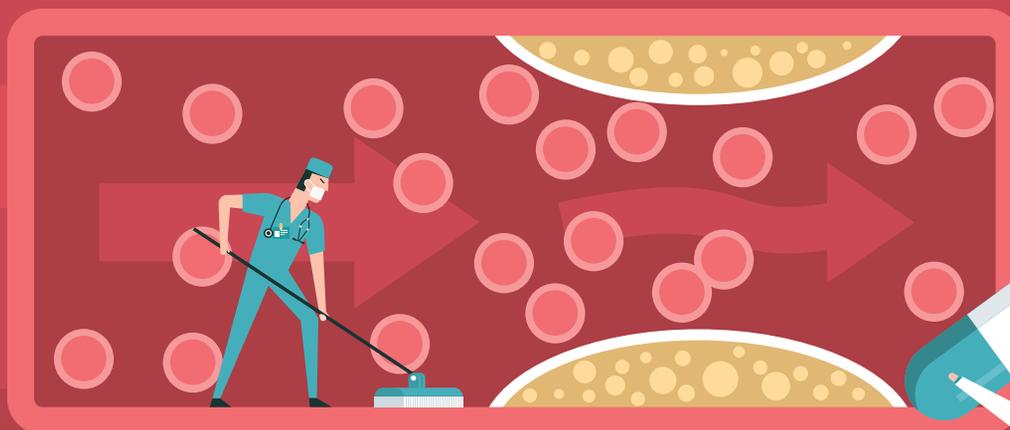
La revista *Journal of Clinical Periodontology* ha publicado el estudio DiabetRisk, realizado íntegramente en España, que demuestra el papel tan importante que tienen los dentistas en la detección precoz de los casos no diagnosticados de diabetes. Con un sencillo protocolo realizado en la consulta dental se puede saber las personas en riesgo de diabetes o prediabetes.



Los reumatólogos piden que se favorezca la vacunación frente al coronavirus a sus pacientes

Desde la Sociedad Española de Reumatología (SER) han querido llamar la atención sobre la importancia de que todas las personas con enfermedades reumáticas reciban, salvo algunos casos muy excepcionales de contraindicaciones, las vacunas contra la COVID-19 disponibles en España. No obstante, recomiendan que, al igual que sucede con el resto de vacunas, sea administrada bajo la prescripción del médico especialista en Reumatología que lleve el seguimiento del paciente.

ESTE MES: • Objetivo: bajar el colesterol malo • Relacionarte con tu médico por videollamada • Diabetes • **Y MUCHO MÁS...**



OBJETIVO:

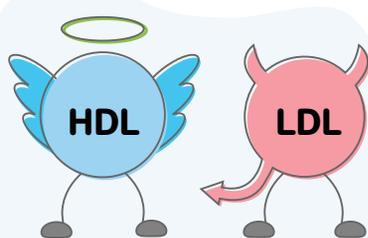
BAJAR EL COLESTEROL

Tener alto el 'malo' es uno de los factores de riesgo más importantes para sufrir una enfermedad cardiovascular. Conoce más sobre esta grasa y controla tus niveles.

¿Para qué lo necesitamos?

Se trata de un tipo de grasa que tenemos los seres humanos en la sangre. No es hidrosoluble y va unida a unas proteínas para poder circular por ella. Necesitamos algo de colesterol para producir hormonas, vitamina D y sustancias que nos ayuden a digerir los alimentos, pero en exceso, el colesterol LDL perjudica nuestra salud.

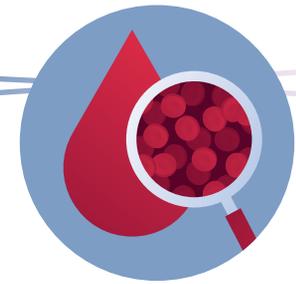
- **LDL o "malo"**: son lipoproteínas (combinación de grasas + proteínas) de baja densidad. Esta grasa flota y acumula placa en las arterias.
- **HDL o "bueno"**: lipoproteínas de alta densidad, que se hunden y transportan el colesterol del cuerpo de vuelta al hígado.





Factores que hacen que aumente y que no podemos modificar

- **Edad y sexo:** a medida que envejecemos, se elevan nuestros niveles. Antes de la menopausia, las mujeres tienen un colesterol total más bajo que los hombres de su misma edad. Después, el LDL o "malo" tiende a aumentar.
- **Historia familiar:** los genes determinan en parte la cantidad de colesterol que produce nuestro cuerpo. El colesterol alto



¿Cómo se mide?

Cada año, es conveniente que te realices un análisis de sangre en ayunas que te indique lo siguiente:

- **Colesterol total:** cantidad total de colesterol en la sangre. Incluye ambos tipos: LDL Y HDL.
- **Colesterol malo (LDL):** el que se acumula en las arterias y las obstruye.
- **Colesterol bueno (HDL):** ayuda a eliminar el colesterol de las arterias.
- **Triglicéridos:** otro tipo de grasa de la sangre que puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.

El consumo excesivo de azúcar e **HIDRATOS DE CARBONO** también elevan el colesterol LDL

¿Cómo bajar el malo?

El doctor Carlos Macaya, presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC), nos ofrece las siguientes recomendaciones.



■ **Sigue una dieta saludable.** Podrás reducir un 20 % el colesterol. Elimina lácteos enteros y reduce el consumo de carnes rojas y dulces.



■ **Controla tu peso.** Si comes mal, con grasas y muchos hidratos de carbono, tendrás sobrepeso u obesidad, un factor de riesgo para el colesterol alto.



■ **Realiza ejercicio.** El sedentarismo y la falta de actividad física reducen el colesterol "bueno" y aumentan el "malo", según varios estudios.



■ **No fumes.** Es otra manera de subir los niveles de colesterol bueno (HDL), especialmente en las mujeres, y bajar el "malo" (LDL).

Dieta para el colesterol alto (hipercolesterolemia)

Lunes

Desayuno: café con leche desnatada, pan con aceite y una pieza de fruta.

Media mañana: yogur desnatado de frutas.

Comida: espinacas con uvas pasas, pollo a la mostaza con arroz, pan y fruta de temporada.



Merienda: infusión y 2 biscotes de pan integral.

Cena: patatas guisadas con judías verdes, merluza a la plancha, pan y fruta.

Martes

Desayuno: leche desnatada con avena y una pieza de fruta.

Media mañana: queso desnatado con 3 biscotes.

Comida: ensalada, salmón al horno y fruta.

Merienda: yogur líquido con 3 galletas integrales.

Cena: arroz con alcachofas y jamón, boquerones a la plancha con tomate y fruta.

Miércoles

Desayuno: infusión, pan con una loncha de jamón cocido extra y una pieza de fruta.

Media mañana: yogur desnatado con nueces.

Comida: lentejas guisadas, gallo con ensalada y fruta de temporada.

Merienda: yogur desnatado.

Cena: menestra de verduras, pechuga de pollo a la plancha, pan integral y fruta.

Jueves

Desayuno: café o infusión con leche desnatada, pan integral con aceite y una pieza de fruta.

Media mañana: yogur desnatado de frutas con nueces.

Comida: lentejas guisadas, gallo con ensalada y fruta de temporada.

Merienda: yogur desnatado.

Cena: menestra de verduras, sardinas a la plancha y fruta de temporada.

Viernes

Desayuno: leche desnatada con cereales de avena y una pieza de fruta.

Media mañana: pan integral con queso fresco.

Comida: salteado de verduras, marmitako y fruta.

Merienda: yogur líquido con biscotes de pan.

Cena: lombarda con manzana y queso fresco, ternera a la plancha y fruta.



Sábado

Desayuno: yogur líquido, compota de manzana y una rebanada de pan integral.

Media mañana: café o infusión con

leche desnatada y un puñado de nueces.

Comida: garbanzos con espinacas, bacalao con patata y fruta.

Merienda: café o infusión con leche desnatada y rebanada de pan integral con una locha de jamón cocido extra.

Cena: crema de verduras, pavo con patata, pan integral y fruta.



Domingo

Desayuno: café o infusión con leche desnatada y pan integral con aceite y jamón serrano.

Media mañana: yogur desnatado y una manzana.

Comida: paella, ensalada mixta, pan integral y brocheta de frutas.

Merienda: 2 zanahorias con una cucharada de pasta de garbanzos (humus).

Cena: ensalada de lechuga, tomate y atún y crema de yogur con piña.



Cómo afecta a nuestro corazón

■ **Aterosclerosis.** Es una enfermedad que se produce cuando la acumulación de colesterol en las paredes de las arterias restringe el flujo sanguíneo formando coágulos.

■ **Angina de pecho o infarto.** Las arterias coronarias son más pequeñas que las del resto del cuerpo. Se obstruyen con más facilidad pudiendo provocar estas dos afecciones.

¿Qué son las estatinas?

Unos medicamentos que bajan mucho el colesterol malo LDL. Inhiben a una enzima que hace que se produzca. Es el fármaco más utilizado para la hipercolesterolemia.

■ **Cuándo se recetan:** si con la dieta no se logra bajar el colesterol. Por ejemplo, cuando el problema es de origen genético.

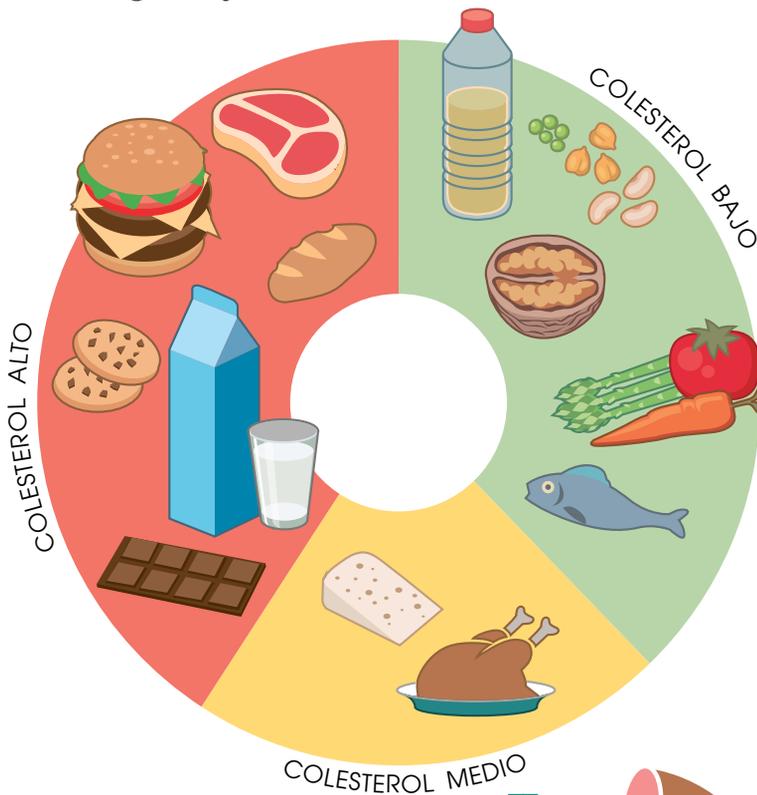
■ **Otros tratamientos:** la ezetimiba es otro medicamento por vía oral que ayuda a reducir el colesterol malo, aunque no es tan potente. Por otro lado, están los inhibidores de la proteína PCSK9, un fármaco que debe inyectarse dos veces al mes, pero que actualmente es muy caro.



Vigila tu cesta de la compra

- Observa en las etiquetas de los alimentos si contienen grasas saturadas o trans.
- Toma derivados lácteos con bajo contenido en grasa.
- Come pescado al menos dos veces a la semana.
- Cocina con aceite de oliva en lugar de con mantequilla u otros aceites.
- Come al menos 5 piezas de fruta o verduras al día.

Alimentos con contenidos bajos y altos en colesterol



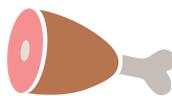
MODERAR
el tamaño de las porciones



EVITAR
los alimentos con grasas



LIMITAR
el consumo de alcohol



REDUCIR
el consumo de alimentos con alto contenido de grasas saturadas

Niveles de colesterol saludables

Tipo de colesterol	Nivel saludable
Colesterol total	Menos de 170 mg/dL
LDL	Menos de 100 mg/dL
HDL	Más de 40 mg/dL
Triglicéridos	Menos de 100 mg/dL

9 dudas frecuentes de LA VACUNA FRENTE A LA COVID-19



Damos respuesta a los interrogantes más comunes en la población.

1 ¿Por qué debemos vacunarnos? Porque así las personas no morirán ni quedarán con secuelas de por vida, con lo que podremos volver a la vida de antes de la pandemia.

2 ¿Por qué para elaborar otras vacunas se han tardado años y esta se ha conseguido en meses? "Porque ninguna otra vacuna ha acumulado tantos recursos públicos ni privados. Además, la mayoría se diseñaron con medios mucho más precarios que los que hay ahora. No se pueden comparar", explica Rubén Blanco, médico de familia en Salamanca.

3 ¿Han seguido los ensayos todas las fases? Sí, y de una manera especial, ya que estamos ante una emergencia de salud pública y se necesita cierta velocidad. Pero los ensayos tienen todos los elementos que se necesitan para evaluar eficacia y seguridad.

4 "El mecanismo de la vacuna Pfizer es nuevo y no sabemos los efectos a largo plazo". No estamos hablando de algo nuevo. Esta tecnología no había sido necesaria hasta ahora por la gran eficacia de las vacunas que ya teníamos. Además, los datos en animales orientan a su seguridad a largo plazo. Para todo hay una primera vez. "Muchos de los fármacos utilizados en nuestro día a día tienen menos de 20 años de antigüedad, por lo que sus efectos a largo plazo no se conocen. Lo importante es realizar una buena investigación tras su

comercialización para detectarlos rápido si aparecieran", señala el doctor Blanco.

5 Nada más vacunarme, ¿ya soy inmune? No, lo serás una semana después de la segunda dosis.

6 ¿Tengo que seguir llevando la mascarilla? De momento sí, hasta que seas inmune.

7 ¿Ya no puedo contagiar a otros? La vacuna impide que tú enfermes, pero no se sabe todavía si elimina todos los reservorios, por lo que podrías ser contagioso.

8 ¿Qué es lo que se me está inyectando? El principal 'ingrediente' de la vacuna de Pfizer es un ARN mensajero modificado para el virus SARS-CoV-2. Las vacunas de ARNm contienen material del virus que causa la COVID-19, el cual instruye a nuestras células a crear una proteína inocua que es exclusiva del virus. Nuestro organismo reconoce que esa proteína no debería estar presente y crea linfocitos T y linfocitos B que recordarán cómo combatir el virus que causa la COVID-19 si nos infectamos en el futuro.

9 ¿Es eficaz con la nueva cepa? Según los expertos, la mutación no afectará a la capacidad de protección de las vacunas actuales. Además, la empresa BioNTech asegura que puede proporcionar una nueva vacuna en 6 semanas si el virus mutara.

¡Sorteamos un masajeador anticelulítico!

- Piel más firme.
- Masaje efectivo.
- Estimula la circulación de la sangre.
- Fácil de usar en casa.
- Dos intensidades de masaje.
- Correa ajustable.
- Diseño ergonómico.
- Rodillo extraíble para una fácil limpieza.

¡¡MUCHA SUERTE!!

¡ENHORABUENA AL GANADOR DE LA MOPA ELÉCTRICA!

• Esther Pascual Román, Burgos.



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 marzo.

Hazte socio del **CLUB GENTE SALUDABLE** y podrás conseguir regalos como estos cada mes, entre otras muchas ventajas más. ¡Llama al teléfono **900 818 779** e infórmate!



CÓMO RELACIONARTE CON TU MÉDICO SIN IR A CONSULTA

Los encuentros virtuales y las aplicaciones móviles para testar síntomas o monitorizar datos relacionados con la salud han venido para quedarse.

La videollamada y la llamada telefónica se han convertido en herramientas fundamentales para el cuidado de la salud. Durante los meses de confinamiento eran el único medio que muchos pacientes tenían para poder contactar con su médico cuando sus consultas no eran urgentes. Según datos de Sanitas, en el 2020 registraron

picos de 5.000 videoconsultas diarias, frente a las 300 que solían darse antes de la crisis sanitaria.

CUÁNDO UTILIZARLAS

El uso de la videoconsulta y consulta telefónica están recomendadas para todos aquellos casos en los que no se necesite una exploración médica. Por ejemplo, si te

toca tu revisión anual de ginecología o urología, deberás acudir a consulta, ya que es necesaria una exploración física; pero posteriormente, para la recogida e interpretación de los resultados, ya no será necesario que te desplaces al centro de salud u hospital a no ser que así lo considere tu médico.

CADA VEZ MÁS ADEPTOS

El estudio *Cigna COVID-19 Global Impact* afirma que el 65 % de los españoles apostará por la

telemedicina para consultar a un médico generalista en el futuro, convirtiéndola en una herramienta habitual a partir de ahora. Incluso las personas mayores están cada vez más familiarizadas con el uso de la tecnología y de las herramientas digitales, gracias a que hospitales, centros de salud y seguros médicos están poniendo todo su esfuerzo por hacer sencillas y fáciles estas conexiones. Registrándose en la página web del centro o marcando un teléfono, uno puede ponerse en contacto con miles de profesionales de distintas especialidades.

VIGILANCIA DESDE CASA

El seguimiento y observación digital de patologías es una de las novedades más destacadas. A través de diversos dispositivos que podemos utilizar, como una báscula digital, pulsioxímetro, termómetro o aparato para monitorizar los niveles de glucosa (en el caso de ser diabético), un doctor puede realizar un seguimiento digital

La COVID-19 ha creado una sociedad **MÁS SOLIDARIA** y racional con el uso del sistema sanitario

de nuestra enfermedad sin tener que vernos. Los distintos aparatos recogen nuestros datos (de glucosa, tensión arterial, peso...) que el médico puede ver desde su ordenador. "La monitorización se realiza a través de los datos recogidos de forma automática, enviados por los dispositivos mediante *bluetooth* o manualmente, si el paciente así lo prefiere", explican desde Sanitas. Estos avances tecnológicos no solo permiten al profesional sanitario tener mayor control sobre sus pacientes sino que estos podrán ver su evolución y contactar con su especialista por videoconsulta si lo desean.

SACARLE EL MÁXIMO RENDIMIENTO

A pesar de las muchas ventajas que muestra este formato, existe gente que no se adapta bien a las nuevas tecnologías, no sabe

cómo afrontar correctamente la conversación o tiene una percepción errónea de la telemedicina. Para vencer todos estos obstáculos, desde Atención Primaria se está realizando un gran esfuerzo por informar y acercar las nuevas tecnologías a sus pacientes y se demanda un Plan Estratégico de Transformación Digital. El doctor Luis Tobajas, médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria de Centro de Salud Sarolino (Cáceres), se muestra optimista: "El conocimiento detallado de nuestros pacientes a lo largo de su ciclo vital y la confianza forjada durante todos estos años de seguimiento nos permite ser muy resolutivos telefónicamente o por videoconsultas. Creo que a marchas forzadas estamos mejorando sustancialmente nuestras habilidades clínicas con el teléfono y videoconsultas".

Claves para una videollamada exitosa

- Asegúrate de tener apuntadas todas las preguntas que quieres hacer al médico.
- Comprueba, media hora antes, que dispones de buena conexión a internet y que no tienes problemas para conectarte.
- Busca un sitio tranquilo de la casa para hablar y asegúrate de que nadie va a interrumpirte.
- Ten a mano lápiz y papel para tomar notas.
- Al empezar la videollamada, preséntate con nombre y apellidos y saluda.
- Trata de hablar con frases cortas y claras.
- Mantén el contacto visual con el doctor.
- Antes de terminar, resúmele al médico todo lo que te ha explicado para asegurarte de que lo has entendido bien.



Hablamos sobre la vacuna
de la COVID-19 con el doctor

JUAN FRANCISCO NAVARRO

El nuevo presidente de la Sociedad Valenciana de Medicina Preventiva y Salud Pública resuelve nuestras dudas sobre la pandemia, la vacunación y la esperada inmunidad de grupo.

Cuál es la labor de los médicos de Medicina Preventiva?

Somos los profesionales médicos con mayor cualificación para desarrollar la estrategia más inteligente y efectiva que existe para la salud humana, que es la prevención. Concretamente, en los hospitales, realizamos una labor continua y efectiva de prevención de las infecciones hospitalarias, atendemos las consultas de vacunaciones y profilaxis de enfermedades contagiosas, gestionamos programas de calidad asistencial y seguridad del paciente y somos también el servicio que representa a la Salud Pública dentro del hospital.

¿De qué forma están ayudando en la pandemia?

Asumimos un papel esencial, estableciendo las medidas de prevención para pacientes y personal sanitario en los centros sanitarios, gestionando los contactos y brotes, optimizando la higiene y los aislamientos, declarando los casos y apoyando a los departamentos de salud en los programas de prevención de las residencias y colectivos cerrados.

¿Y en la temporada de la gripe?

Tenemos una función similar, pero aquí ya incluimos también las vacunaciones estacionales de la gripe del personal sanitario y de los enfermos crónicos.

¿Cuáles están siendo las medidas más eficaces contra la COVID-19?

Además de las medidas de higiene básicas (protección respiratoria universal con mascarillas y lavado de manos), son también efectivas

Es necesario que
vacunemos **A TODA LA
POBLACIÓN** antes
del verano

todas las que limitan los contactos sociales y familiares entre la población y favorecen la distancia social. Otras medidas de limitación de actos públicos, desplazamientos, regular los locales públicos cerrados, el teletrabajo y el control de los transportes públicos creemos que también han ayudado mucho.

¿Echa algo en falta que ayudaría a bajar las cifras de muertos?

Tenemos una asignatura pendiente con las residencias de mayores, donde hay que implementar más y mejores programas de prevención. Necesitamos también una mayor concienciación cívica de la población, escuchar más la voz de los profesionales y gestores sanitarios.

¿Qué papel tienen los servicios de Medicina Preventiva en la vacunación?

Las vacunaciones es uno de los mayores avances en la mejora de la salud humana, y los servicios de Medicina Preventiva somos expertos en ellas. Nos encargamos de todas las vacunaciones especiales que están fuera de los calendarios oficiales pediátricos o del adulto, como las del viajero internacional, personal sanitario y enfermos crónicos o inmunodeprimidos.

¿Y qué papel tienen en la vacunación frente a la COVID-19?

Seremos los encargados de iniciar la vacunación en un colectivo



DR. FRANCISCO NAVARRO

clave como son los profesionales sanitarios, aunque también esperamos colaborar en la vacunación de pacientes hospitalizados y pacientes crónicos ambulatorios.

¿La vacunación es voluntaria?

Debe ser lógicamente voluntaria, aunque la alternativa de no hacerlo es mucho peor. Las personas mayores son sabias y han conocido épocas en las que algunas de las enfermedades infecciosas, hoy en día desaparecidas por la vacunación, eran causa de muerte. Las personas mayores serán las más dispuestas a vacunarse.

¿Qué argumentos daría a alguien que duda en ponérsela?

El proceso de fabricación de la vacuna ha sido ultrarrápido porque la situación era urgente, pero ha cumplido todos los requisitos de seguridad y ha sido vigilado por la agencia europea y americana de medicamentos con el máximo rigor. Todas las nuevas vacunas se fabrican ya actualmente por técnicas de ingeniería genética que las convierten en productos purificados y seguros, totalmente libres de virus o sustancias tóxi-

cas. Casi todas las producen anticuerpos dirigidos a bloquear la proteína S, con la que el virus se fija a las células del epitelio respiratorio. Solo para la primera vacuna en ser autorizada (Pfizer) se ha seguido durante varios meses a más de 40.000 personas de todas las edades y estados de salud, sin observarse efectos secundarios graves o que sean diferentes de los ya habituales en todas las vacunas.

¿Qué efectos puede provocar?

Dolor local en la zona de inyección, dolores musculares, malestar general pasajero y, en algunos casos, escalofríos o febrícula. Todos estos efectos son muy similares a la primera vez que nos vacunamos de la gripe.

¿Cuándo cree que se podrá alcanzar la inmunidad de rebaño?

No sabemos todavía la proporción de vacunados que sería capaz de ofrecer protección del contagio a los no vacunados. Se ha hablado de un 70 %, pero probablemente debería ser superior. Un grado razonable de inmunidad de rebaño creemos que no se alcanzará hasta el último trimestre de 2021.

¿Habrá que ponérsela cada año?

Es muy posible que sea así, tanto porque desaparezca con el tiempo el nivel suficiente de anticuerpos en sangre, como por las mutaciones del virus. Aunque todo parece indicar que la respuesta inmunitaria puede ser más duradera que las de las vacunas antigripales.

¿Es más efectivo haber pasado la enfermedad o haberse vacunado?

Es difícil de precisar, porque solo conocemos los efectos de la enfermedad desde hace 9 meses y los de la vacuna, desde hace 4. Ninguna de las dos situaciones asegura definitivamente la inmunidad ni que no puedan ser portadores. No obstante, a corto plazo, tanto pasar clínicamente la enfermedad como vacunarse aseguran una inmunidad cercana al 80-90 %.

¿Cómo cree que estará la situación en primavera-verano?

Dependerá de la celeridad con que consigamos la vacunación universal y de la durabilidad de la inmunidad. Es necesario que vacunemos a toda la población antes del verano.

Una vez vacunados los mayores, ¿pueden salir sin temor?

No, deben seguir tomando precauciones. Mientras no esté vacunada toda la población tienen cierto peligro, tanto de poder reinfectarse (existe menor inmunidad de la vacuna en personas mayores), como de ser portadores de la infección y poder infectar a otros. Obviamente, cuando estén vacunadas todas las personas mayores, habrá una gran reducción de la frecuencia y gravedad de los casos en este colectivo vulnerable.

ENFERMEDADES RARAS

Mucho por hacer

Aunque reciban este adjetivo, solo en España, 3 millones de personas conviven con una de ellas.

29 de febrero
**Día Mundial
de las
Enfermedades
Raras**

Para ser consideradas como tal, deben afectar a menos de 5 de cada 10.000 habitantes. El 7 % de la población mundial padece una enfermedad rara. Estas suelen ser crónicas, degenerativas y sin un tratamiento curativo, lo que ha provocado que las personas que las sufren se hayan situado entre los colectivos más vulnerables al coronavirus, especialmente al haber visto interrumpida su atención sociosanitaria.

RETRASO DE DIAGNÓSTICO

Según datos de la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER), dos de cada tres aparecen antes de los dos años de edad; en una de cada cinco se padecen dolores crónicos y en más de la mitad existe un déficit motor, sensorial o intelectual que conlleva discapacidad y falta de autonomía. La escasez de información y las barreras de acceso a los cui-

dados siguen destacando como algunos de los retos más grandes en torno a estas patologías, para las que algunas personas esperan hasta nueve años o más a fin de obtener su diagnóstico.

PRINCIPALES OBSTÁCULOS

Como expresa Marián Corral, directora ejecutiva de la Asociación Española de Laboratorios de Medicamentos Huérfanos y Ultra Huérfanos (AELMHU), "es necesario replantear el actual sistema de evaluación y financiación de medicamentos". Además, hay que promover incentivos y sinergias para institucionalizar la investigación de estas patologías.

ACUERDO ESPERANZADOR

El pasado mes de noviembre, un amplio grupo de expertos españoles, incluyendo pacientes y profesionales sanitarios, analizaron y recogieron distintas propuestas

El 80 % de los casos es de **ORIGEN GENÉTICO** aunque solo se conoce el 50 % de los genes responsables



JUAN CARRIÓN

Presidente de la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER).

Casi la mitad de las personas con estas afecciones sufren algún tipo de retraso en su diagnóstico, problema que se ha agravado tras la pandemia. El 33 % ha tenido cancelaciones y 9 de cada 10 han visto paralizada la atención a su patología.

de acción concretas para impulsar cambios sustanciales en las políticas sobre enfermedades raras. El documento, bajo el nombre *Hoja de Ruta para las Enfermedades Raras: propuestas de consenso para la sanidad*, analiza desde el diagnóstico a la investigación, pasando por la asistencia sanitaria y la disponibilidad de tratamientos en busca de nuevos avances.

VIH Y SALUD BUCODENTAL

¿Cómo puede ayudar el dentista a detectar esta enfermedad?

Algunos de sus síntomas principales pueden reflejarse en la boca y afectar a la salud bucodental.



Hoy en día, el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) sigue siendo un problema de primer grado para la salud pública mundial. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que, a finales del año 2019, había más de 38 millones de personas diagnosticadas con VIH. Sin embargo, en muchas de ellas la enfermedad se diagnostica tarde. Acudir al dentista periódicamente puede ayudar a detectarla de forma precoz. Hay muchos síntomas que pueden alertar a una persona de que sufre VIH pero algunos son tan leves que no levantan sospechas hasta pasado un tiempo. Destacan la fiebre, el dolor de cabeza, el dolor muscular y articular, la diarrea, la pérdida de peso, la tos, la inflamación de los ganglios linfáticos y los sudores nocturnos. Otros síntomas se muestran en la boca.

LOS QUE AFECTAN A LA SALUD BUCODENTAL

El VIH merma las funciones del sistema inmune y pueden pro-

ducirse infecciones y generarse molestias en la cavidad bucal. Dependiendo de la etapa y el avance de la infección, los signos pueden ser menos graves, como la boca seca, o más significativos, como el desarrollo de una enfermedad periodontal, el cáncer oral, la aparición de candidiasis o la formación de úlceras y llagas.

Así, la calidad de vida del paciente disminuye. La candidiasis, fácilmente identificable porque aparecen lesiones blanquecinas en la lengua y el paladar, es una infección que produce dolor. Además, de la misma forma que ocurre con la sequedad bucal o xerostomía, dificulta la deglución, la masticación y, en general, el proceso digestivo.

Por su parte, las enfermedades periodontales, gingivitis y, en su estado más avanzado, periodontitis, afectan a las encías. Estas provocan halitosis, inflamación y sangrado en ellas, sensibilidad dental y movilidad de las piezas o, incluso, pérdida de dientes.

DETECTAR PROBLEMAS

Cuando un paciente acude a su clínica dental para una revisión rutinaria o preocupado por alguna molestia, el dentista realiza un examen bucal exhaustivo que es el primer paso para detectar y tratar de forma precoz esta enfermedad. No obstante, muchas de las patologías que afectan a la salud bucodental se pueden tratar de forma paralela al tratamiento del VIH. El dentista será siempre el encargado de ofrecer las mejores pautas de cuidados e higiene bucodental para mejorar el bienestar del paciente. Por eso, es fundamental confiar en él e informarle de cualquier cambio en la evolución de los tratamientos, molestias que perduran o nuevos síntomas.

Los equipos de las clínicas dentales destacan la prevención como herramienta fundamental para mantener alejada cualquier enfermedad. Gracias a los tratamientos odontológicos, los pacientes con VIH han podido mejorar su calidad y esperanza de vida.

"Viviremos con la COVID-19 durante muchos meses, no lo neguemos ni entremos en pánico"

El doctor Vicente Guillem Porta, jefe de Oncología Médica en el Instituto Valenciano de Oncología (IVO), explica en varios puntos la realidad de la COVID-19 y resuelve las dudas más frecuentes.

La infección por COVID-19 ha provocado hasta ahora más de 85 millones de personas infectadas y casi 2 millones de muertes en el mundo. La preocupación entre la población general y las autoridades sanitarias va en aumento y los bulos y el exceso de todo tipo de informaciones está creando mucho desconcierto y falsas creencias entre la población general.

Por todo ello, el doctor Vicente Guillem Porta ha querido resumir y adaptar algunas de las reflexiones del doctor Younus de la Universidad de Maryland en Estados Unidos, director de la Clínica de Enfermedades Infecciosas, con respecto a la infección por COVID-19.

- Es posible (casi seguro) que tengamos que vivir con la COVID-19 durante muchos meses. No lo neguemos ni entremos en pánico. No hagamos la vida innecesariamente difícil y aprendamos a ser felices y a convivir con ese hecho.
- La infección por el virus no disminuirá en verano. Ahora es verano en Brasil y Argentina y el virus se está propagando rápidamente.
- La COVID-19 no distingue razas ni religiones, se transmite a todas las personas.
- Lavarse las manos con frecuencia y mantener una distancia de dos metros es el mejor método de protección contra el virus.



DR. VICENTE GUILLEM

- El virus no es una bacteria. NO hay que utilizar necesariamente jabón antibacteriano.
- Los paquetes, los carritos de compras, los cajeros automáticos, los sanitarios, etc. no provocan la infección. Lávate las manos con frecuencia, mantén la distancia y vive tu vida como de costumbre.
- La COVID-19 no es una infección alimentaria. NO está demostrado un aumento de transmisión por la comida.
- Una vez que llegamos a casa, no necesitamos cambiarnos de ropa y ducharnos con urgencia.

- Si no hay un paciente infectado en la casa, no es necesario desinfectar las superficies de tu casa.
- La posibilidad de llevar COVID-19 a casa con los zapatos e infectarse es menor que la posibilidad de que te caiga un rayo dos veces en el mismo día.
- No se puede proteger del virus bebiendo ni comiendo ningún tipo de bebida ni de comida.
- Una vez que el virus COVID-19 ha penetrado en las células, NO se puede destruir.
- Entrar en una sauna NO mata los virus que han penetrado.
- La pérdida del olfato NO es un síntoma específico de COVID-19. Se puede perder el olor por otras causas, como alergias u otras infecciones virales.
- Usar guantes no es una buena idea, el virus se puede acumular en el guante y se puede transmitir fácilmente si se toca la cara. Es mejor lavarse las manos.
- La inmunidad aumenta por la exposición a patógenos y se debilita al permanecer siempre en un ambiente estéril. Siempre que puedas, sal por sitios poco concurridos.

ÚLTIMA
HORA
CIENTÍFICA

Lávate las manos,
MANTÉN LA DISTANCIA
y vive tu vida



NOSOTROS NO NACIMOS AYER

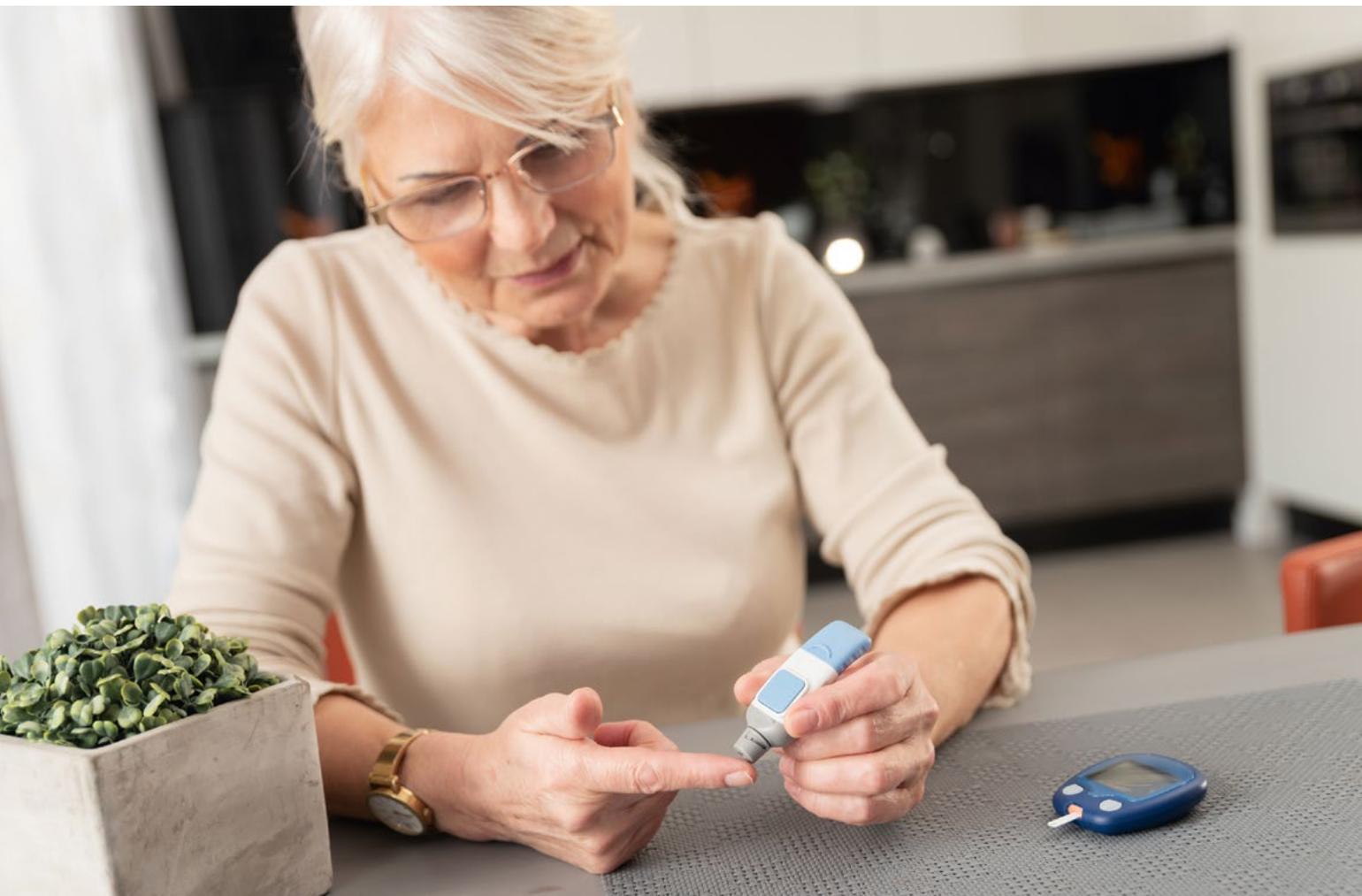
Los profesionales que componen el Círculo de Odontólogos y Estomatólogos, "Dentistas COE", son los que han velado por la salud dental de tu familia desde siempre, evolucionando constantemente, porque nuestra vocación médica ha sobrevivido al mercantilismo que ha desvirtuado nuestra profesión y te ha defraudado a ti.

Somos tus dentistas de toda la vida



Ortodoncia, Cirugía, Implantología, Periodoncia, Endodoncia, Estética, Operatoria, Prevención, ATM, etc. Financiación a tu medida.

ENCUENTRA A TU DENTISTA
www.dentistascoe.com



DIABETES ¿LA TIENES CONTROLADA?

Según datos del estudio di@bet.es, unos 5 millones de personas padecen esta enfermedad en España y más de 2 millones están sin diagnosticar.

Cuando los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos padecemos esta dolencia. Si no hacemos nada para bajarlos, aumenta el riesgo de complicaciones tanto a corto como a largo plazo en nuestra salud. "La hiperglucemia crónica puede condu-

cir a enfermedades que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos, a los ojos, al riñón y a los nervios", advierte la doctora Virginia Bellido Castañeda, vocal de la Sociedad Española de Diabetes (SED). Por ello, es importante no solo cuidarse y seguir el tratamiento pautado

por el médico, en caso de ya haber sido diagnosticado de diabetes, sino también realizarse análisis de sangre una vez al año para vigilar nuestros niveles de glucosa y poder detectarla a tiempo.

ENFERMEDAD SILENCIOSA

Muchas veces no causa síntomas, de ahí que sea fundamental la prevención, el diagnóstico precoz y que el paciente y su familia reciban una buena educación sobre la dieta que debe seguir este. El conocimiento y el tratamiento incidirán en su esperanza y calidad de vida.

CUIDAR LA ALIMENTACIÓN

Debe ser equilibrada e incluir, en las cantidades adecuadas para el

peso de la persona afectada, todos los alimentos recomendados de la pirámide nutricional: 5 raciones diarias de frutas o verduras, 3 de cereales integrales, 2 de lácteos, 3 de legumbres y de 3 a 5 de carnes blancas, pescados y huevos. "Además, se tiene que disminuir el consumo de grasas y de azúcares refinados. En caso de existir sobrepeso u obesidad, se recomienda reducir el aporte calórico", explica la experta.

CONTROL Y TRATAMIENTO

Mantener a raya los niveles de azúcar dentro de los recomendados y el resto de los factores de riesgo cardiovascular (tensión arterial, colesterol y peso) ayuda a retrasar y prevenir las complicaciones. "La enfermedad cardiovascular es una de las afecciones crónicas de la diabetes porque esta daña a los grandes vasos. Los problemas de corazón son de dos a cuatro veces más frecuentes en las personas que la padecen y constituyen la primera causa de su muerte", advierte la doctora. Para evitar sustos, "es fundamental mantener una adecuada adherencia a los tratamientos pautados, seguir las recomendaciones de dieta y ejercicio y realizar los controles programados con los profesionales sanitarios", señala la experta.

CORAZÓN FUERTE

El doctor Ignacio Conget, jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínic de Barcelona, ofrece las siguientes pautas para prevenir enfermedades cardiovasculares:

- **Consumir una dieta sana.** Con abundantes frutas y verduras (que contienen fibra y vitaminas que ayudan a mejorar la glucemia),

La enfermedad cardiovascular es una de las complicaciones **CRÓNICAS** de la diabetes

reducir el consumo de grasas y azúcares, tomar bebidas que contengan pocas calorías y moderar mucho el consumo de alcohol.

- **Realizar ejercicio.** Al menos 30 minutos diarios de actividad para mantener el sistema cardiovascular en forma; y 60 minutos casi todos los días para mantener un peso normal.

- **Controlar la tensión arterial.** La hipertensión suele ser asintomática, pero es una de las principales causas de infarto de miocardio. Vigíla y, si presentas valores altos, aumenta el ejercicio físico y cambia a una dieta con menos sal. También es posible que necesites medicación.

- **Vigilar los niveles de glucemia.** La diabetes aumenta el riesgo de infarto de miocardio y accidentes cerebrovasculares.

- **Controlar los niveles de colesterol,** ya que incrementa el riesgo de infarto de miocardio y accidentes cerebrovasculares. Asegúrate de seguir una dieta saludable y, si

fuera necesario, toma los medicamentos apropiados.

- **Suprimir el tabaco.** Aumenta las posibilidades de desarrollar eventos cardiovasculares. Si dejas de fumar, en un año puedes reducir a la mitad este riesgo.

VISITAR AL OFTALMÓLOGO

La retinopatía diabética y el edema macular diabético son las complicaciones oculares más habituales de estos pacientes. La primera de ellas está considerada la principal causa de ceguera en la edad laboral: hasta un 65 % de las personas con diabetes tipo 1 y entre un 20 y un 25 %, en el tipo 2. En la mayoría de los casos, estas complicaciones se derivan de la falta de prevención, algo que se solucionaría mediante revisiones visuales periódicas del fondo del ojo en el oftalmólogo.

ACUDIR AL DENTISTA

Existe una relación bidireccional entre la diabetes y las enfermedades de las encías: estas son más habituales en personas con diabetes, y la diabetes es más frecuente en personas con patología periodontal. Cuanto peor es el control de la afección, mayor es el riesgo de sufrir problemas dentales. Una buena higiene bucal y la visita anual al dentista los previenen.

Ventajas para socios en:

- Creu Blanca Tarradellas. Avda. J. Tarradellas 106, 08029, Barcelona.
- Gesvital. Calle Alcalá 361, 28027, Madrid,
- Hospital Recoletas. Avda. San Julian s/n, 16003, Cuenca.

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





En la piel

Para prevenir y minimizar los problemas cutáneos vinculados al abuso de estos productos, el Grupo de Dermatología Pediátrica de la Asociación Española de Dermatología recomienda utilizar aquellos que no tengan perfume y no más de diez veces al día. Estos geles cuentan con una base alcohólica que reseca la piel. Si no se usa crema hidratante diariamente, con el tiempo, puede aparecer un eccema.

Cómo usar el GEL HIDROALCOHÓLICO

El contacto accidental del higienizante con los ojos puede causar quemaduras y lesiones oculares, especialmente en niños.

El uso de estos desinfectantes se ha convertido en una rutina dentro de nuestras vidas debido a la COVID-19. Estos productos nos ayudan a prevenir contagios, pero es importante usarlos correctamente y conocer sus riesgos, sobre todo en los más pequeños.

VIGILA AL NIÑO

Los dispensadores de gel instalados en tiendas, comercios y otros lugares públicos están diseñados para su uso por parte de adultos, por lo que se sitúan a la altura de las manos. Sin embargo, en el caso de los niños, los dispensadores se

encuentran más cerca de su cara y muchos de ellos funcionan en modo *spray*, lo que facilita las salpicaduras en sus ojos.

SU COMPOSICIÓN

El gel hidroalcohólico contiene alcohol y, por ello, no es menos inocuo que el que tenemos en el botiquín de casa y que todos sabemos que es dañino para el ojo. Dependiendo de la concentración que lleve el producto y de cuánta cantidad le haya entrado al pequeño en el ojo, puede producirle desde una simple irritación sin importancia a quemaduras graves.

CÓMO ACTUAR

En caso de que el gel entre en contacto con los ojos, desde las Clínicas Tecnovisión recomiendan las siguientes pautas:

- Enjuagar con agua inmediatamente durante varios minutos para no agravar las lesiones.
- Si la molestia permanece, acudir al médico.

SI UTILIZA LENTILLAS

Al manipular las lentes de contacto es posible que el gel impregnado en las manos pueda producir lesiones. Por ello, es fundamental lavarlas con jabón neutro y agua antes.

Consejos SABER VIVIR

EPIDEMIOLOGÍA

¿Son igual de fiables los test de saliva para coronavirus que los nasofaríngeos?



MARK LABRADOR

Biotecnólogo y Product Manager de bioMérieux.

La diferencia principal entre los test que pueden realizarse en saliva y los nasofaríngeos (ya sean de antígeno o PCR) es la facilidad de la toma de muestra. Un test validado para realizarse en frotis nasofaríngeo requiere de personal de enfermería especializado para recoger bien la muestra, mientras que uno en saliva, el mismo paciente puede recibir el kit en casa o pedirlo en un laboratorio o centro de análisis para posteriormente ser analizado en un laboratorio. Este punto es muy importante, ya que los test

nasofaríngeos, si no se realizan correctamente, cosa que pasa frecuentemente, nos podrán dar un resultado falso negativo, es decir, darnos un negativo cuando tendría que ser un resultado positivo.

DURACIÓN

El resultado se puede obtener en 2 o 4 horas en función de la arqui-

tectura del laboratorio. Lo único que cambia es el diseño de la PCR y el tiempo que hemos invertido en respaldar, a través de validaciones clínicas, los resultados que obtenemos.

FIABILIDAD

Siempre se ha considerado que el uso de saliva como muestra es algo menos sensible que el de la nasofaríngea, y puede ser. No obstante, ya existen numerosas publicaciones científicas independientes que concluyen que este tipo de procedimiento está más que indicado para estrategias masivas de *screening*.

Esta modalidad reduce **EL TIEMPO** de extracción de la muestra y la tolera mejor el paciente

DERMATOLOGÍA

¿Por qué mi piel está tan apagada?



Es normal que la piel esté más seca por el estrés, la sequedad ambiental, la falta de movimiento y el déficit de descanso. Para recuperar la luminosidad y tener mejor tono:

- Utiliza un limpiador suave y respetuoso con la piel.
- Añade unas gotas de aceite de rosa mosqueta a la crema diaria.
- En los dos primeros pasos, aprovecha para hacerte un pequeño automasaje: en las mejillas, con pequeños círculos con los dedos, y en el con-

torno de ojos, dando pequeños toques. Luego, desde el cuello desliza hacia el escote y continúa con las cervicales.



MARÍA SERRANO

Esteticista de Belleza i Benestar Maria (Ripollet, Barcelona).

EPIDEMIOLOGÍA

¿Existe algún tratamiento efectivo frente a la COVID 19?

A día de hoy, contamos con varias vacunas que nos inmunizan contra la COVID-19, es decir, que generan anticuerpos para que nuestro organismo pueda atacar la infección si nos exponemos al virus. Sin embargo, si no estamos vacunados, será nuestro sistema inmune y los fármacos

que nos pauten el médico los que puedan ayudarnos a superar la enfermedad.

Aunque no tenemos un tratamiento contra el propio virus, sí que existen algunos medicamentos que van muy bien contra la inflamación que genera el SARS-CoV-2. Por otro lado, hay

varios estudios clínicos en marcha para curar a los pacientes con coronavirus. Uno de ellos lo está realizando el Fondo CRIS de Investigación COVID y Cáncer del Hospital de La Paz en Madrid. En él, se está adaptando una terapia celular antiviral que se emplea en niños, para tratar a pacientes COVID-19 moderados y severos, aunque no se descarta su uso en pacientes críticos y población vulnerable.



ANTONIO PÉREZ MARTÍNEZ

Jefe de Hematología y Pediatría del Hospital de La Paz de Madrid.

CARDIOLOGÍA

¿Cómo puedo prevenir un infarto?

La alimentación, el descanso, el estrés y el ejercicio físico son elementos que aumentan o disminuyen la salud de nuestro corazón. Según la Fundación Española del Corazón, 9 de cada 10 infartos se producen por factores conocidos y modificables. Hay que tener en cuenta, además, que las muertes hospitalarias por infarto de miocardio se han duplicado durante la pandemia, por lo que no hay tiempo que perder. Toca cuidarse.

EL SOBREPESO, UNO DE LOS GRANDES ENEMIGOS

Cuando hay kilos de más u obesidad, el corazón tiene que bombear con más fuerza, lo que lo obliga a trabajar el doble. El resultado es que las arterias se engrosan por la acumulación de grasa o colesterol, dificultando, a su vez, el riego sanguíneo. Pero hay un tipo de grasa que es más peligrosa aún: se trata de la acumulada en el abdomen. Cuando hay un exceso de esta, se liberan en exceso ácidos grasos en la sangre, lo que afecta



directamente al metabolismo del hígado. Esto hace que el organismo responda peor a la insulina, aumenten los niveles de azúcar en sangre y se incremente el riesgo de oclusión arterial.

UNA DIETA CARDIOSALUDABLE

La alimentación que protege el corazón descansa en tres pilares: reducir la ingesta de grasas de



MARÍA SÁNCHEZ

E-Health Medical Manager de Cigna España.

origen animal, evitar el exceso de calorías e intentar que la base de la alimentación sean frutas, verduras, aceite de oliva, pescado y fibra. Se aconseja que las grasas constituyan menos del 30 % del total de calorías. También es muy importante limitar el consumo de sal a menos de cinco gramos al día y reducir aquellos productos con grasas trans y cuyo contenido en azúcares y aditivos sea elevado. El alcohol es otro gran enemigo del corazón. Hay que apartarse de él.

Hábitos básicos que mejoran la salud cardiovascular

- Dormir entre 7 y 8 horas.
- Hacer 150 minutos semanales de actividad física.
- Cuidar la higiene bucal, evitando las enfermedades periodontales (encías).
- Vigilar la ansiedad y el estrés.
- Exponerse 20 minutos diarios al sol para sintetizar la vitamina D.

VICKY MARTÍN-BERROCAL

"He superado la Covid-19"

La reconocida diseñadora de moda flamenca nos habla de salud, amor y vida.

A sus 47 años, Vicky Martín Berrocal afronta la vida con madurez y serenidad. Asentada en Estoril (Portugal), donde se ha mudado para vivir junto al amor de su vida, su pareja João, la popular diseñadora sevillana nos abre su corazón y nos cuenta lo que espera del 2021.

Pasaste la COVID-19 en la segunda ola, ¿cómo fue?

Me enteré porque estaba haciendo un programa con Bertín Osborne en Canal Sur y nos hacen el test de antígenos a diario. En uno de ellos me dio positivo. Me fui a mi casa de Portugal y estuve allí confinada. Hay una cosa que me sorprende mucho de lo que estamos viviendo y es que a los 10 días de no tener síntomas te dejan salir ya a la calle, aunque no te hagas una segunda prueba PCR y, sin embargo, yo estuve 17 días dando positivo.

¿Qué síntomas tuviste?

A los dos días de enterarme, perdí el gusto y el olfato y me dolía

muchísimo la cabeza. También, tuve un poco de fiebre, pero para mí lo más duro fue no poder sentir el abrazo de nadie y encontrarme muy sola. Y mira que soy mujer y sé estar sola, ¡me gusta estar sola!, pero hay momentos en los que no. Y cuando una está asustada porque tiene miedo y no sabe cómo va a reaccionar su cuerpo, necesita que alguien la coja la mano y la acurruque, porque en ese momento necesitas de tu gente, pero esa gente no está, no porque no quiera, sino porque no puede, se hace muy duro. Ahí es donde empecé a entender a aquel que ha entrado en un hospital y ha estado tirado en un pasillo. A los familiares que han perdido a un ser querido y no se han podido despedir. Toda esa tragedia es terrible. Y eso que la situación en la que yo lo he pasado ha sido privilegiada.

¿Cómo te cuidaste tú en esos momentos?

Hice un detox esos 15 días con una nutricionista en Lisboa. Me traía las cinco comidas del día,

todas veganas: zumos, cremas, quinoa con berenjena al horno...

¿Qué le dirías a la gente?

Que no nos olvidemos de que el virus entra en tu organismo y que cada cuerpo es un mundo, que a una persona joven también se le puede complicar la enfermedad.

Hiciste una acción en Instagram para recaudar fondos...

Sí, colaboro con el banco de alimentos y durante el confinamiento abusé de mis amigos famosos. Realicé charlas con ellos en las que además les pedía que donasen algo personal; con Joaquín, del Betis, Mónica Naranjo, Jesús Vázquez... Llegué a recaudar 20.000 euros en seis semanas aunque, desgraciadamente, se necesita mucho más, por eso, todo lo que podamos ayudar es importante.

¿Qué es lo que más te gusta de tu carácter?

¡Que tengo carácter! [se ríe]. Hay gente con buen y mal carácter. Yo soy una mujer de carácter, tengo



“ Decir lo que sientes
y **NO GUARDÁRTELO**
hace mucho bien ”

carácter, pero no mal carácter. Me considero una persona muy transparente, muy de verdad, no sé ser de otra manera. No tengo rencores ni soy envidiosa. Soy muy consciente de lo afortunada que soy. Tengo una actitud muy positiva en la vida, pero cuando algo malo me pasa también lo recibo bien. Es una cuestión de actitud y de priorizar. Nada me puede hacer daño porque hay tanto de lo que preocuparse... No pienso. Digo y vivo.

¿Qué rutinas diarias sigues para sentirte bien?

Cuido mucho mi cutis. Lo limpio mañana y noche, bebo mucha agua e intento llevar una vida tranquila dentro del caos. Intento comer de una manera sana, aunque a veces me lo salte porque disfruto mucho con la comida. Duermo mucho también, que es fundamental. Aunque para mí, el secreto para estar bien es que te olvides de cremas y de tratamientos y que expreses siempre tus sentimientos. Di lo que sientes, no te guardes nada, si algo te intranquiliza o no te gusta, dilo. Si algo te gusta, también suéltalo. ¡Todo fuera! Hace mucho bien.

¿Cómo definirías tu vida en Portugal?

Apasionante. Me fui en julio a vivir con mi pareja de hace dos años, João. Hacía 20 años que no

compartía mi vida con nadie. He tenido varios novios después de mi matrimonio con Manuel Díaz "El Cordobés", pero no he vivido nunca con ninguno de ellos y ni siquiera me lo había planteado. El hecho de haberme ido a vivir a Portugal ha sido un paso muy importante para mí, sobre todo, con lo que me gusta España. ¡Me gusta todo de mi país!

¿Ha sido difícil la convivencia al principio?

Fíjate que no. Cuando tú estás a gusto, todo fluye. Desde el minuto uno conectamos los dos. Amo estar a su lado. Todo lo prefiero con él que sin él. Tengo un amor muy sano y muy entero. João me ha enseñado a amar sin sufrir.

¿Por decidistéis vivir en Portugal?

Porque él tiene ahí sus negocios y sus cinco hijos. Tiene una vida muy hecha y yo siempre he sido la que viajaba para vernos antes de vivir juntos. Además, tengo mucha facilidad para desplazarme. Él ama Portugal y yo me estoy llevando una grata sorpresa de ese país. Me está fascinando.

¿El idioma fue un obstáculo al principio de vuestra relación?

No, porque João habla perfectamente español. Yo ahora empiezo

“ Mi pareja me ha enseñado a AMAR SIN SUFRIR ”

a entender el portugués. La gente piensa que, si hablas español, el portugués lo entiendes pero no es verdad. Siéntate en una mesa e intenta comprender a un grupo de amigos contándose sus propias historias... ¡No hay manera! ¡Es como si te hablaran en chino!

¿Tienes planes de boda?

¿Por qué no? A mí me encantaría. He encontrado a la persona con la que podría compartir toda mi vida. Después de lo que hemos pasado, de las vueltas que nos ha dado la vida a ambos, hoy por hoy, creo que es el hombre de mi vida. Es una persona muy transparente, tiene un corazón que no le cabe en el pecho, es buen padre... Es un gustazo verle cómo se lleva con sus hijos y con eso entiendes muchas cosas.

¿Qué tal te llevas con ellos?

Me aman. Nos llevamos todos genial y nos encanta estar juntos.

¿Habías llegado a tirar la toalla en el amor?

¡Jamás! ¡Con lo pasional que soy!

¿Cómo se lleva João con tu hija?

Muy bien. Alba lo ve como un oso amoroso.

¿Tu hija tiene novio?

Tiene un noviete, pero vendrán 27 más porque cuando tienes 20 años es lo que te toca. En la vida hay que emocionarse, experimentar y vivir.

¿Cómo definirías a tu hija?

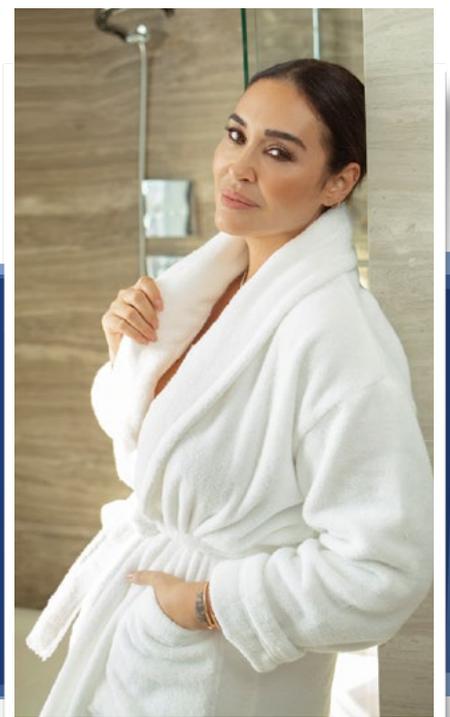
Alba es una niña con carácter que sabe lo que quiere. Está terminando la carrera y es muy responsable.

¿Qué esperas de este año?

Tengo el mismo deseo de todos los años: que los niños sonrían y que la gente pueda respirar, desde el que no puede físicamente porque está en un hospital hasta el que no lo consigue en casa por otros motivos.

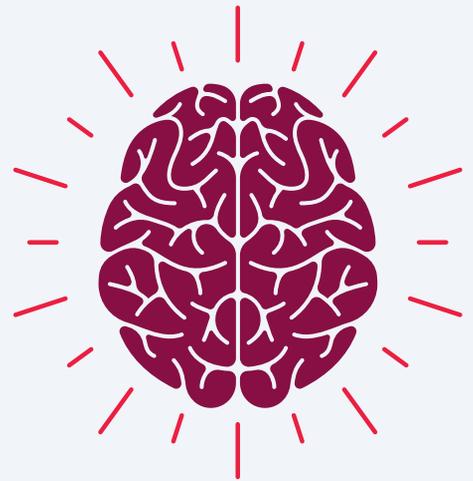
Imagen de un diseño español

En su casa de Portugal ha cambiado todas las bañeras por platos de ducha. "Me encanta pasarme el agua caliente por la nuca, me resulta muy relajante". Por ello, no es de extrañar que la marca Llorona (www.lloronaducha.com), un innovador aplicador para la ducha, la haya elegido como embajadora del producto. Esta alcachofa con forma de "U" se coloca en el cuello y permite tener libres las dos manos para aplicarse el jabón, además de evitar que se moje el pelo.



ENCEFALITIS

Cada año se diagnostican 600 nuevos casos en España.



¿Qué es?

Se trata de una inflamación del cerebro cuya causa más común suele ser un virus. En algunos casos, puede poner en riesgo la vida del que la padece. El diagnóstico y el tratamiento adecuados son importantes porque es difícil predecir cómo afectará la encefalitis a cada individuo.



Síntomas principales

La mayoría de las personas presentan signos leves similares a los del virus influenza de la gripe:

- Dolor de cabeza.
- Fiebre.
- Dolor en músculos o articulaciones.
- Fatiga.



¿Cómo actuar?

Las personas con una enfermedad relativamente leve suelen recuperarse en pocas semanas.

- Acude a urgencias si experimentas confusión, agitación, alucinaciones, convulsiones, pérdida de sensibilidad o parálisis en ciertas zonas del rostro o cuerpo, debilidad muscular y problemas con el habla o la audición.
- La mejor forma de prevenir la encefalitis es evitando la exposición a los virus: tener buenos hábitos de higiene (lavado frecuente de manos y uso de mascarilla), no compartir utensilios y vacunarse de la gripe, el neumococo y la COVID-19.

Comentario médico

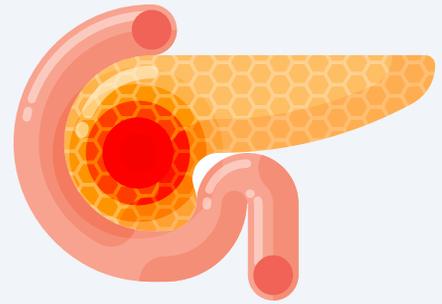
"La gravedad de la gripe y de la COVID-19 se manifiesta de manera muy similar: ambos virus pueden producir neumonía, miocarditis (inflamación del tejido miocárdico), encefalitis (inflamación del tejido neuronal), miositis (inflamación del músculo) y rhabdomiólisis (ruptura del tejido muscular). En última instancia, pueden producir un síndrome de respuesta inflamatoria sistémica con

fracaso multiorgánico y fallecimiento, aunque en la gripe, con menor frecuencia".

Dra. Olga Bravo, jefa de Medicina Interna del Hospital Universitario Sanitas La Moraleja de Madrid.



CÁNCER DE PÁNCREAS



No es un tumor frecuente pero sí presenta una alta incidencia de mortalidad.

¿Qué es?

Un tumor que comienza en los tejidos del páncreas, un órgano en el abdomen que se encuentra detrás de la parte inferior del estómago. El páncreas libera enzimas que favorecen la digestión y produce hormonas que ayudan a controlar la glucosa sanguínea. Rara vez se detecta en sus etapas iniciales, cuando es más curable. Esto se debe a que a menudo no causa síntomas hasta después de que se haya diseminado a otros órganos.

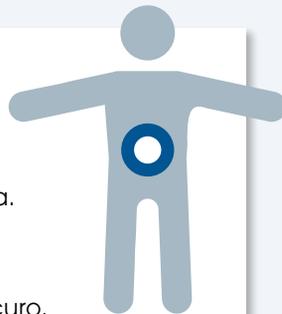


¿Cómo actuar?

- Consulta a tu médico si experimentas cualquier síntoma inexplicable que te preocupe para que pueda evaluarlo.
- Para reducir tu riesgo, no fumes, opta por seguir una dieta saludable de tipo mediterráneo y mantén un peso adecuado.
- Si tienes antecedentes familiares de cáncer de páncreas, habla con tu médico por si ve conveniente un análisis genético.

Síntomas principales

- **Dolor abdominal** que se irradia hacia la espalda.
- **Pérdida de apetito** o de peso involuntaria.
- **Color amarillento en la piel** y en la parte blanca de los ojos (ictericia).
- **Heces de color claro** y orina de color oscuro.
- **Fatiga.**



Comentario médico

"Actualmente dirijo en el Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas, con la financiación de la Fundación Cris Contra el Cáncer, un proyecto de identificación y validación de nuevas dianas terapéuticas

para el tratamiento del cáncer de páncreas. Esta nueva línea de investigación estudia una proteína llamada KRas, cuyas alteraciones desencadenan la gran mayoría de los tumores de páncreas".



Dr. Mariano Barbacid, jefe del grupo de **Oncología Experimental del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO).**





Risotto de verduras

TIEMPO: 45 MIN. DIFICULTAD: BAJA.

INGREDIENTES: • 300 g de arroz • 100 g de calabacín • 100 g de pimiento rojo • 100 g de zanahoria • 150 g de guisantes frescos • 1 cebolla • 800 ml de caldo de verduras • 2 cucharadas de aceite de oliva • 60 g de mantequilla • 50 g de queso parmesano rallado • sal.

PREPARACIÓN: Calentar el caldo de verduras. Llevar a ebullición e incorporar los guisantes. Cocerlos 10 minutos. Escurrir los guisantes y poner de nuevo el caldo a hervir.

Pelar y picar la cebolla. Pochar en el aceite caliente. Añadir el pimiento, la zanahoria y el calabacín cortados en trozos pequeños. Cocinar a fuego lento.

Incorporar el arroz y rehogarlo hasta que esté transparente. Mojar con un cucharón de caldo hirviendo y remover hasta que el arroz absorba el líquido. Seguir incorporando cucharones de caldo y dejar absorber (proceder de esta manera hasta que el arroz esté cocido, pero entero).

Añadir la mantequilla cortada en trocitos, el queso y los guisantes. Remover y servir.

Guiso de pollo con champiñones

TIEMPO: 1 HORA. DIFICULTAD: BAJA.

INGREDIENTES: 1 pollo cortado en trozos • 3 cucharadas de aceite de oliva • 2 cebollas medianas • 2 dientes de ajo • 200 g de champiñones • 1 pimiento rojo • 2 cucharadas de concentrado de tomate • 175 ml de vino blanco • 400 g de tomates • 1/2 cucharadita de romero y orégano secos • sal • pimienta.

PREPARACIÓN: Calentar el aceite de oliva en una sartén grande y honda. Sazonar los trozos de pollo con sal y pimienta. Dorarlos por ambos lados, retirarlos y reservarlos.

Incorporar la cebolla picada a la misma sartén y saltearla durante 5 minutos. Añadir el ajo picado, los champiñones y el pimiento picado y cocer durante 5 minutos más.

Echar el tomate concentrado y cocer 3 minutos. Agregar el vino y llevar a ebullición. Incorporar los tomates troceados. Espolvorear con romero y orégano y salpimentar. Tapar y cocer 20 minutos.





210
calorías

Crema de manzana con merengue

TIEMPO: 1 HORA. **DIFICULTAD:** MEDIA.

INGREDIENTES: Para la crema: 4 manzanas golden • 150 g de azúcar • 1 rama de canela • 150 g de nata • 50 g de mantequilla • 2 yemas • canela molida y almendras laminadas para espolvorear.

Para el merengue: 2 claras de huevo • 1 vaso de leche • un pellizco de sal • un pellizco de azúcar.

PREPARACIÓN: Pelar las manzanas y descorazonarlas, partir en trozos y rehogar en un cazo junto con la mantequilla y la rama de canela a fuego lento.

Una vez que las manzanas estén medio cocidas, añadir el azúcar y cocer 2 minutos más. Incorporar las yemas y la nata y cocer 2 minutos removiendo. Sacar la rama de canela y triturar.

Para preparar los merengues, poner la leche con un poco de azúcar a calentar. Batir las claras con la pizca de sal a punto de nieve firme. Con ayuda de dos cucharas, moldearlas y escalfarlas en la leche caliente, por debajo del punto de ebullición, durante 1 minuto por cada lado. Escurrir bien los merengues.

Servir en un cuenco la crema con el merengue encima y espolvorear con canela y láminas de almendra.

Pera en almíbar

TIEMPO: 30 MIN. **DIFICULTAD:** BAJA.

INGREDIENTES: 4 peras maduras • 2 tazas agua • 4 cucharadas azúcar moreno • 1/2 cucharadita de zumo de limón • 1 rama de canela • helado de vainilla y nueces (opcional).

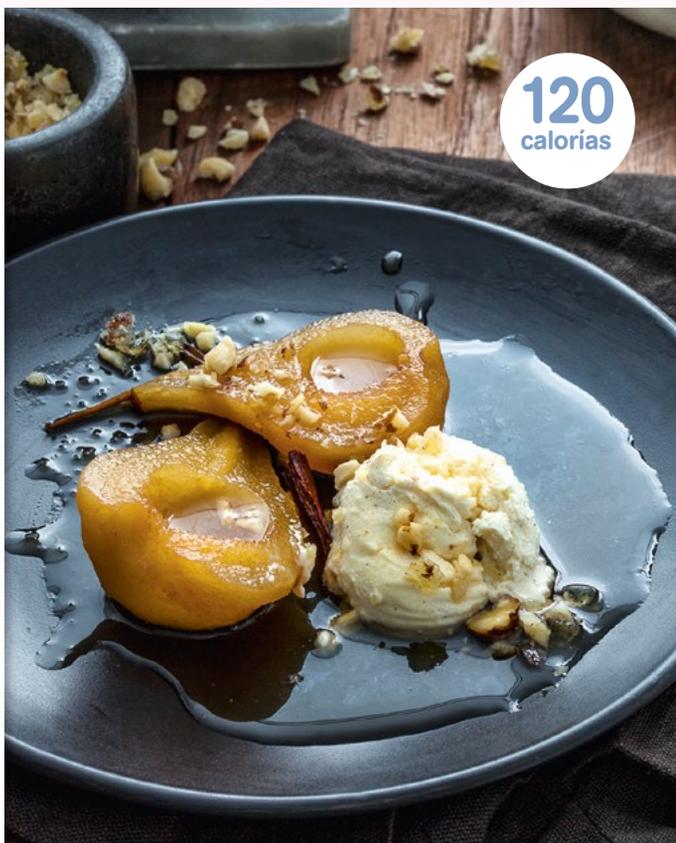
PREPARACIÓN: Pelar las peras, cortarlas en cuatro pedazos a lo largo. Retirar las semillas.

Poner el agua con el azúcar y la canela en una olla a fuego alto. Dejar hervir, agregar las peras y el zumo de limón. Remover. Dar la vuelta a las peras de vez en cuando.

Dejar cocinar con la olla destapada una hora a fuego medio-bajo hasta que el líquido se haya reducido y quede el almíbar.

Machacar con un mortero o en la picadora un puñado de nueces.

Servir las peras tibias con unas cucharadas de almíbar, helado de vainilla y los trozos de las nueces espolvoreados por encima.



120
calorías



Club BIENESTAR



Los colores del 2021

Pantone, empresa especializada en el sistema de control de colores para las artes gráficas, ha elegido los dos tonos que representarán al año 2021: *ultimate grey* e *illuminating*, que vienen a ser un gris y un amarillo brillantes. Los colores se han escogido como símbolo de la luz al final del túnel



El acento británico es el más sexy del mundo

Así lo ha revelado una encuesta realizada por la web de ocio *Time Out*, en la que han participado 37.000 personas de más de 30 países. Le siguen el francés, el italiano, el español y el irlandés.

Jugar al ajedrez o escuchar música clásica no te hacen más listo

De acuerdo con un estudio reciente, no hay evidencia clara para afirmar que los efectos de estas actividades aumenten el desarrollo cognitivo, al menos en niños y adolescentes. Lo que sí está demostrado es que ayudan a frenar su deterioro.



ESTE MES: • Cáncer, palabras que sanan • ¿Quién me ha robado mi tiempo? • Ejercicios de relajación • **Y MUCHO MÁS...**

4 de
febrero
**Día Mundial
Contra el
Cáncer**



CÁNCER

PALABRAS QUE SANAN

Además de los tratamientos y nuevos avances médicos, el apoyo psicológico y emocional es clave para la recuperación de estos pacientes.

Cuando una persona es diagnosticada de cáncer, los sentimientos más comunes son el miedo, la rabia y la tristeza. "Debemos tener en cuenta que supone un parón generalizado en su vida, caracterizado por una gran incertidumbre y miedo. Ante esta situación, las emociones pueden ser muy intensas, generando, en algunas ocasiones, un shock", explica Carmen Yélamos, responsable de Programas de Atención Psicológica de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC).

CAMBIOS EN LA FAMILIA

La enfermedad supone, además, que las responsabilidades y roles familiares cambien, así como su estilo de vida, su economía, sus tareas diarias y sus planes de vida. "Esta situación puede afectar también a las relaciones personales, sociales y laborales pues, en ocasiones, las personas del entorno deciden alejarse al no sentirse capaces de ayudar. En otras, es el propio paciente el que decide aislarse", señala la experta.

Todo esto repercute en cómo se va a ver la persona, en su auto-concepto e identidad: pasa de ser alguien con una vida "normal", a un enfermo, lo que a veces desencadena una sensación de falta de control sobre la situación, los acontecimientos y sobre sí misma.

MANEJAR LA SITUACIÓN

Cada individuo es único y gestiona el cambio de una manera diferente. No existe una fórmula mágica para afrontar la enfer-

medad de manera adecuada. "El humor puede ser de utilidad para algunas personas, pero para otras puede suponer un esfuerzo que les genera más frustración", apunta la psicóloga. Por ello, lo fundamental es permitirse sentirse mal, comunicar y comunicarse con los demás, poder expresar los sentimientos y pedir aquello que se necesite. El apoyo emocional del entorno y de los especialistas son los mejores recursos para afrontar la enfermedad.

CÓMO AYUDAR

Los familiares constituyen un apoyo insustituible para el paciente con cáncer. La experta ofrece las siguientes pautas para poder acompañarle lo mejor posible:

- Informarse sobre la enfermedad y los tratamientos, así como sobre las reacciones emocionales más habituales y las preocupaciones más frecuentes para entender mejor a la persona enferma.
- Comportarse con naturalidad, sin dramatismos, intentando mantener una actitud positiva y tratando de transmitir apoyo y energía.
- Demostrar que se está al lado del ser querido y que puede contar con uno. Ofrecer ayuda y apoyo.
- No negar la enfermedad. Procurar hablar de ella sin tabúes.

Hablarse a uno mismo con MENSAJES QUE TRANQUILICEN ayuda a llevar mejor la enfermedad

- Escuchar. Dejar que exprese sus sentimientos, sus miedos y preocupaciones. Dejarle llorar.
- Tratar de entender cómo se siente e intentar ponerse en su lugar.
- Contar también cómo se siente uno. No ocultar miedos y preocupaciones. Un clima de sinceridad favorece la comunicación.
- No agobiar con consejos médicos, psicológicos, opiniones u otros casos de cáncer que se conozcan.
- Cuidarse. No podremos ayudar si no estamos bien. No descuidar la salud física y psíquica.
- Pedir ayuda a un profesional de la psicooncología si no se puede afrontar solo la situación.

TENER ESPERANZA

Es importante desechar la idea de que no hay nada que hacer. Se debe liberar la tensión emocional dejando aflorar los sentimientos y utilizando técnicas de relajación. Los masajes también son de gran ayuda. Además, la confianza en el equipo médico hará mantener la sensación de control y seguridad personal. Es conveniente no agobiarse con sentimientos de culpa del tipo "no me cuidé lo suficien-

te". Por último, hay que aceptar la incertidumbre y aprender a vivir sin tener el control absoluto de todo lo que nos rodea.

PIDE AYUDA

La situación actual que estamos viviendo está produciendo mucha incertidumbre en los pacientes con cáncer. El miedo es su principal preocupación. Por esta razón, los psicólogos de la AECC ofrecen orientación psicológica a personas con cáncer, tanto a nivel individual como grupal, con la puesta en marcha de un protocolo de atención psicológica *online* dirigido a ayudar a los pacientes a gestionar este miedo y que este altere lo menos posible su calidad de vida. Cualquier persona que quiera recibir información, que tenga miedo al contagio por la COVID-19 o a la vuelta a la vida cotidiana, que no se atreva a salir a la calle o a acudir al hospital, que acabe de recibir un diagnóstico y no sepa cómo actuar, que tenga problemas de comunicación con su entorno o que le genere malestar cualquier otra circunstancia, puede llamar al teléfono: 900 100 036.

Rutinas para llevarlo mejor

- Informarse adecuadamente.
- Conocer y permitirse expresar las emociones.
- Rodearse de los seres queridos.
- Procurar continuar con aquellas actividades que antes se realizaban y que hacían sentirse bien, pero sin exigirse demasiado.
- Cuidarse: alimentarse adecuadamente, respetar los horarios de sueño y descanso y practicar ejercicio físico suave.
- No permitir que la enfermedad sea el centro de la vida.
- Disfrutar de lo positivo de cada momento. Intentar ser optimista.



¿QUIÉN ME HA ROBADO MI TIEMPO?



No saber organizarse, pasar las horas muertas frente a las pantallas o gastar las energías en asuntos que no merecen la pena pueden dejarte sin espacio para lo que realmente importa.

En nuestra vida sufrimos el asalto diario de los 'ladrones de tiempo'. La mayoría nos afectan porque no ponemos los medios para evitarlo. ¿Sabes cuáles son los tuyos? Gabriela Paoli, psicóloga y autora del libro *Salud Digital, claves para un uso saludable de la tecnología*, nos ayuda a identificarlos y a tomar conciencia de cómo actúan.

HIPERCONECTIVIDAD

Miramos la pantalla de nuestro móvil compulsivamente. Con internet, "nos despistamos saltando de enlace en enlace, a veces, incluso, olvidando el propósito ini-

cial que nos llevó a abrir el navegador", señala la experta. Después, nos quejamos de que se nos ha pasado la mañana sin hacer nada. Para que no te ocurra, establece unos momentos concretos para conectarte.

DESORGANIZACIÓN

Si te cuesta organizarte, ese es tu agujero negro del tiempo. ¿No

sabes por dónde comenzar tus tareas o distinguir lo importante? Intenta marcarte un tiempo para cada acción y utilizar calendarios y agendas.

REUNIONITIS

No solo hablamos de las laborales sino de las charlas interminables que puedes tener con tus familiares para resolver un asunto común.

Con una buena gestión del tiempo sentirás que **CONTROLAS TU VIDA** y tendrás mayor bienestar

"Las reuniones deben ser breves, con guion, moderadas por alguien que tenga cierta habilidad para hacerlo y con una duración límite establecida", señala Paoli.

INTERRUPCIONES

Las llamadas o el sonido que hace tu móvil cuando te entra un mensaje nuevo desvía tu atención más de lo que te imaginas. Está comprobado que las personas necesitamos entre 10 y 15 minutos para volver a lo que estábamos haciendo y lograr el nivel de concentración que teníamos antes de la interrupción. Para evitarlo, pon el móvil en silencio mientras realices una tarea con la que no quieres que te molesten. También conviene que avises a otras personas de que no estarás disponible en ese tiempo.

COMUNICACIÓN INEFICAZ

¿Quién no ha tenido que dar mil explicaciones por haberse expresado mal o escrito un mensaje confuso o que parecía demasiado agresivo? Para asegurarte de que la comunicación que das es precisa y que tu interlocutor la ha entendido, piensa antes de hablar y, si se trata de un mensaje, léetelo dos veces antes de dar a 'enviar'.

NO SABER DELEGAR

Entendemos que no es fácil pero aprender a hacerlo tendrá como recompensa conseguir más tiempo para ti. Asume que otras personas puedan ofrecer maneras diferentes de hacer las cosas y que puede resultarte incluso enriquecedor.

FALTA DE DESCANSO

Cuando estamos cansados vamos más lentos, disminuye nuestra concentración y cometemos más fallos. Por ello, es muy importante dormir 8 horas diarias, no quedar-

¿Sabes gestionarlo bien?

Contesta a este test de la psicóloga Gabriela Paoli para descubrirlo.

¿Con qué frase te identificas más?

- a) Prefiero levantarme pronto porque a primera hora rindo más.
- b) Me planifico el día para tener tiempo de todo, aunque al final siempre me falte.
- c) Suelo dejar todas las actividades para última hora del día.

¿Disfrutas del tiempo libre?

- a) No, porque casi todos los hobbies me parecen una pérdida de tiempo.
- b) Sí, intento aprovecharlo al máximo siempre haciendo cosas distintas.
- c) Solo en fines de semana y vacaciones.

Estás ocupado con un asunto importante y alguien te llama para tomar café...

- a) Me disculpo y digo que no puedo.
- b) Le pido que espere un rato hasta terminar lo más urgente.
- c) Le acompaño, ya seguiré después.

¿Te planteas con frecuencia el mejor uso que puedes dar a tu tiempo?

- a) Casi siempre.
- b) Solo cuando no cumplo mis objetivos.
- c) Nunca. Siempre hago las mismas cosas.

Cuando quedas con alguien...

- a) No soporto llegar tarde ni que me hagan esperar.
- b) Intento ser puntual.
- c) Siempre me esperan.

nos viendo la televisión hasta altas horas de la noche y realizar ejercicio a diario para facilitar una buena higiene de sueño.

PROCRASTINACIÓN

Recibe este término la tendencia a retrasar nuestras tareas. "Esto no solo afecta a nuestro tiempo sino a nuestra autoestima", comenta la psicóloga. Además, acentúa el estrés y la ansiedad. Para evitarla, toma conciencia del motivo que te ha llevado a ella (miedo, falta de motivación, no saber decir 'no!...') e intenta gestionar tus emociones de otra manera.

Resultados

Suma la puntuación:

- | | | |
|-------|-------|------|
| a: 10 | b: 5 | c: 0 |
| a: 0 | b: 10 | c: 5 |
| a: 10 | b: 5 | c: 0 |
| a: 10 | b: 5 | c: 0 |
| a: 10 | b: 5 | c: 0 |

■ De 50 a 30:

¡Enhorabuena, realizas una gestión eficaz de tu tiempo!

■ De 25 a 15: Pisa el freno. Las 24 horas no son suficientes para ti. Intenta dar prioridad al orden de tu vida y todo mejorará. Invierte unos minutos cada día a planificar y organizar lo que tienes que hacer.

■ De 0 a 10: Lo dejas todo para el último momento y esto puede crearte ansiedad. Evalúa de forma realista tu gestión del tiempo con una agenda. Aprende a delegar y dedicar más tiempo a cosas divertidas.

Extensión de espalda

Estira tu columna y mejora tu higiene postural. Sentado en una silla con la espalda recta, levanta un brazo a la altura del hombro y, lentamente, desplázalo lo más atrás que puedas, vigilando que tus caderas permanecen mirando al frente. Acompaña el ejercicio con la respiración, inhalando cuando levantes el brazo y exhalando cuando lo desplaces. Repite tres veces a cada lado.



EJERCICIOS DE RELAJACIÓN para combatir el estrés

Las preocupaciones diarias pueden llevarnos a un estado de ansiedad constante. Evita que ocurra regalándote unos minutos de paz interior.

Control de la respiración

El objetivo de este ejercicio es que te centres únicamente en tu respiración sin pensar en nada más. Cierra los ojos y, con las dos manos apoyadas una sobre la otra en el centro del pecho, llena tus pulmones de aire todo lo que puedas, aguanta la respiración 5 segundos y exhala lentamente. Realiza tres respiraciones.





Hombros

Sentado en una silla con las rodillas separadas y formando un ángulo recto con los talones, cierra los ojos e inspira estirando los brazos a los lados con las palmas de las manos hacia arriba; suelta el aire mientras llevas los brazos por encima de tu cabeza hasta hacer que se toquen los dorsos; vuelve a bajar a la altura de tus hombros inhalando y repite el ejercicio tres veces.

Cervicales

Sentado en una silla, entrelaza tus manos e inhala hasta llevarlas a la altura de tus hombros. En esta posición, exhala y lleva las manos muy despacio por encima de la cabeza. Vuelve a inhalar para que vuelvan a la altura de los hombros y repite 3 veces. Los movimientos deben estar muy controlados.



Cuello

Sentado en una silla con las manos apoyadas en los cuádriceps y la espalda recta, toma aire y gira el cuello a la izquierda exhalando; aguanta unos segundos y vuelve a la posición inicial inhalando. Repite todo el movimiento muy lentamente hacia el lado derecho y haz tres series.



Mejorar los recursos

Los pacientes se sienten descuidados e incomprensidos. Si tenemos en cuenta el impacto físico, social y emocional que les causa la enfermedad, las opciones de tratamiento adicionales son más necesarias que nunca.

DERMATITIS ATÓPICA

detectarla y tratarla

Solo en España, es una enfermedad que afecta a un 7,2 % de la población adulta independientemente del tipo de piel que tengan.

Tras casi un año de pandemia, se ha observado que un número considerable de pacientes ha sufrido complicaciones cutáneas a causa del coronavirus. La interrupción de los tratamientos o el estrés que ha generado en la sociedad la crisis, ha provocado no solo un aumento de casos de dermatitis atópica y otras lesiones cutáneas, sino un empeoramiento en aquellos pacientes que ya las sufrían.

SUS SÍNTOMAS

Se caracteriza por sequedad de la piel, inflamación, lesiones, enrojecimiento y descamación que a menudo acaba provocando un picor intenso y molestias que repercuten en el descanso. En invierno aumentan los brotes y se agudizan los síntomas.

BUSCAR SU CAUSA

Pide consejo al dermatólogo y preséntale un control de cuándo y dónde aparecieron tus lesiones para identificar los posibles factores desencadenantes.

LÍMPIALA A DIARIO

Los expertos recomiendan utilizar cuidados indicados para pieles atópicas que ayuden a nutrir y proteger la barrera cutánea. Evita el agua

demasiado caliente ya que puede agravar la inflamación. Sécala con cuidado y sin frotar para no dañar las zonas afectadas. Usa protección solar todo el año.

PRENDAS DE ALGODÓN

Utiliza este tejido mejor que el sintético o la lana, que tienden a provocar reacciones alérgicas en la piel. No añadas suavizante en la lavadora y aclara bien la ropa.

Nuevos avances

Actualmente, están en marcha tres ensayos clínicos de un nuevo tratamiento biológico para la dermatitis atópica moderada-severa en adultos. Es el caso del tralokinumab, un anticuerpo totalmente humano que ha demostrado ser eficaz frente a esta dolencia.

LOS EFECTOS DE LA VITAMINA C EN TU PIEL

Este potente antioxidante consigue mantenerla firme, sin manchas y con todo su brillo y luminosidad.

A través de los alimentos ricos en vitamina C que ingerimos, obtenemos los beneficios que aporta al organismo, en especial a la dermis. Como nuestro cuerpo no la genera, tomar frutas y verduras en abundancia es la mejor forma de mantener los niveles adecuados de este nutriente.

PERMITE LA FORMACIÓN DE COLÁGENO

El colágeno es una proteína que da cuerpo a nuestra piel. Es la estructura sobre la que se sostiene la epidermis y demás estructuras que la forman, como los vasos sanguíneos, los folículos y glándulas cutáneas, entre otros. "Sin vitamina C, los fibroblastos no pueden formar colágeno nuevo para mantener 'el esqueleto' de la piel", explica la doctora Natividad Cano.

ANTIOXIDANTE

Además, este nutriente "evita o disminuye la oxidación que se lleva a cabo en nuestro cuerpo provocada por fenómenos como la contaminación, el sol, el tabaco, el alcohol, las infecciones o la exposición a diferentes sustancias tóxicas", señala la experta.

La vitamina C combate los efectos de los **RADICALES LIBRES** provocados por el sol



NATIVIDAD CANO

Dermatóloga.
www.natividadcano.com

Para tener unos niveles plasmáticos de vitamina C adecuados podemos valernos de complementos vitamínicos y de una dieta equilibrada.

INHIBE LA PIGMENTACIÓN

Consigue que los melanocitos, las células de la epidermis responsables de la pigmentación de la piel, disminuyan la producción de melanina, combatiendo las manchas.

EN AMPOLLAS

Cremas, sérums... Son muchos los productos cosméticos que cuentan con este ingrediente entre sus compuestos. Sin embargo, a pesar de que la vitamina C es eficaz en todas sus versiones, es en ampollas donde conserva sus propiedades como en ningún otro formato. Como es un ingrediente inestable y se oxida, se debe utilizar pronto una vez abierta.



Claves para su buen **DESARROLLO EMOCIONAL**

De la forma en que eduquemos a nuestros hijos de pequeños dependerá su autoestima, seguridad y confianza en sí mismos en el futuro.

Fomenta la comunicación

- **De 1 a 2 años.** Háblale utilizando distintos tonos de voz para mantener su atención. "No te limites a la comunicación verbal, juega con tus gestos", explica Iñaki Pastor, autor de *El desafío de crecer*.
- **De 2 a 5 años.** Si dice algo mal, no le corrijas, vuelve a repetirlo tú de la forma correcta. No te inquietes si tartamudea. Suele remitir a los 5 años.
- **A partir de 5 años.** Predicar con el ejemplo es la mejor manera de que se inicien en la lectura. Procura que te vean leyendo. Hazles preguntas abiertas e interésate por lo que cuenta.

Controla sus impulsos

- **De 1 a 2 años.** Si se coge un berrinche, trata de poner palabras a lo que está sintiendo y enséñale que no puede tener siempre lo que quiere.
- **De 2 a 5 años.** Es la edad de las rabietas. Cuando le dé una, acompáñale y espera a que se le pase. Solo entonces, explícale lo que le ha ocurrido.
- **A partir de 5 años.** Ya controla mejor sus emociones, pero debes seguir ayudándole a gestionarlas. No restes importancia a lo que siente.

Mejora su autonomía

- **De 1 a 2 años.** Fomenta sus relaciones sociales llevándole al parque. De vez en cuando, deja a tu hijo con un familiar o cuidador algunas horas para que se acostumbre a estar con otras personas.
- **De 2 a 5 años.** Las tareas que puede realizar por sí mismo aumentan. Anímale a que se lave solito los dientes y se vista sin ayuda de papá o mamá.
- **A partir de 5 años.** Ya puede hacer la cama o preparar la mochila. Trata de que sea él el que se acuerde de lo que debe llevar al colegio cada día.

Refuerza su confianza

- **De 1 a 2 años.** Debes encontrar el equilibrio entre protegerle y fomentar su independencia. Ármate de paciencia y hazle saber sus logros.
- **De 2 a 5 años.** Fomenta su independencia. Sonríe con los ojos cuando te hable o le pidas algo. El contacto visual es importante en esta etapa.
- **A partir de 5 años.** Aunque te haga ver que es mayor, todavía necesita tu ayuda. El principio y final del día deben ser momentos de afecto. Despiértale con un beso y léele un cuento en la cama.

Club

SABER COMER



La cantidad de alimentos que debes tomar está en tu mano

La ración diaria que debes comer puedes saberla utilizando la palma de tu mano. De arroz, pasta, legumbres y frutos secos, lo que te quepa en un puño; de carne y pescado, lo que te ocupe la palma entera de la mano; pon las dos manos juntas para saber la cantidad de patatas y verduras que puedes tomar; y de aceite, el equivalente a la falange del pulgar.



El chocolate blanco no es saludable

Esta modalidad no está elaborada con sólidos de cacao (con la que se hace el chocolate negro o con leche) sino con su manteca, lo que lo convierte en un alimento muy graso y sin nutrientes beneficiosos. Carece de teobromina, presente en los sólidos de cacao, que reduce la presión arterial y es antioxidante.



El ajo, un antiviral natural

Contiene alicina, un compuesto con propiedades farmacológicas que nos ayuda a mejorar nuestra salud, a mantener nuestras defensas y a estar más protegidos frente a agentes externos, como los virus de la gripe y del resfriado.

ESTE MES: • Legumbres, ¿qué te aportan? • El hambre emocional
• Azúcares y edulcorantes • **Y MUCHO MÁS...**



LEGUMBRES

¿qué te aporta cada una?

Expertos nutricionistas apuestan porque las consumamos a diario en lugar de cada tres días como se viene aconsejando. Sus beneficios las avalan.

¿Por qué son tan beneficiosas?

■ **Fuente de proteínas y aminoácidos:** favorecen el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

■ **Su alto contenido en fibra** ayuda a mantener niveles

normales de glucosa en sangre y a regular el tránsito intestinal.

■ **Son ricas en minerales** (calcio, hierro y magnesio), vitaminas del grupo B, que contribuye al funcionamiento

normal del corazón, y cuentan con abundantes hidratos de carbono.

■ **Sus altos niveles de potasio** ayudan a mantener nuestra presión arterial en cifras normales.

Buenos amigos

Las legumbres son pobres en el aminoácido metionina y ricas en el de lisina, por lo que se complementan muy bien con los cereales, que son ricos en el primero y pobres en el segundo. Aquellas comidas que combinan legumbres y cereales logran un buen equilibrio nutritivo: lentejas con arroz, garbanzos con fideos, legumbres con picatostes...



Apenas aportan grasas y **NO ENGORDAN**, salvo que les añadas otros alimentos calóricos al cocinarlas

Tipos		Valor nutricional		Interesante por...
	Guisantes	<ul style="list-style-type: none"> • Calorías: 80 kcal • Proteínas: 5,3 g • Grasas: 0,4 g • Hidratos de carbono: 10 g • Fibra: 7,8 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Calcio: 25 mg • Hierro: 1,5 mg • Magnesio: 27 mg • Potasio: 340 mg • Fósforo: 122 mg 	Es una buena fuente de proteína vegetal. Se recomienda a niños y mayores porque favorece la renovación celular.
	Garbanzos	<ul style="list-style-type: none"> • Calorías: 329 kcal • Proteínas: 19,4 g • Grasas: 5,5 g • Hidratos de carbono: 55 g • Fibra: 15 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Calcio: 143 mg • Hierro: 6,8 mg • Potasio: 1000 mg • Magnesio: 122 mg 	Protegen la salud cardiovascular. Son ricos en fibra, que actúa frente al estreñimiento, y en proteínas, que los hacen muy saciantes.
	Habas	<ul style="list-style-type: none"> • Calorías: 65 kcal • Proteínas: 4,6 g • Grasas: 0,4 g • Hidratos de carbono: 8,6 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Fibra: 4,2 g • Hierro: 1,2 mg • Potasio: 323 mg • Fósforo: 84 mg 	Tienen un alto contenido en ácido fólico, esencial para el crecimiento de nuevas células, prevenir la anemia y producir glóbulos rojos.
	Lentejas	<ul style="list-style-type: none"> • Calorías: 116 kcal • Proteínas: 23,8 g • Grasas: 1,8 g • Hidratos de carbono: 54 g • Fibra: 11,7 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Hierro: 3,3 g • Magnesio: 78 mg • Zinc: 3,1 mg • Potasio: 737 mg • Fósforo: 240 mg 	Cuentan con un alto valor energético y muy pocas grasas. Reducen los niveles de azúcar en sangre.
	Judías blancas	<ul style="list-style-type: none"> • Calorías: 67 kcal • Proteínas: 6 g • Grasas: 0,7 g • Hidratos de carbono: 13 g • Fibra: 19,7 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Hierro: 5,4 g • Magnesio: 101 mg • Potasio: 307 mg • Sodio: 13 mg 	Ricas en hierro, incluso más que las lentejas, combaten la anemia. Aporta magnesio, que ayuda a la regulación hormonal.
	Judías pintas	<ul style="list-style-type: none"> • Calorías: 335 kcal • Proteínas: 23 g • Grasas: 1,2 g • Hidratos de carbono: 60 g • Fibra: 25 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Hierro: 5 g • Magnesio: 156 mg • Potasio: 1.332 mg • Sodio: 6 mg 	No contienen grasas y son bajas en colesterol. Destaca su contenido en potasio, con importantes funciones para el músculo y el sistema nervioso.
	Soja	<ul style="list-style-type: none"> • Calorías: 446 kcal • Proteínas: 36 g • Grasas: 30 g • Hidratos de carbono: 30 g • Fibra: 9 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Hierro: 15 g • Magnesio: 286 mg • Potasio: 1,7 mg • Sodio: 2 mg 	La cantidad de fibra que contiene la hace la más saciante. Rica en lecitina, fitoesteroles e isoflavonas, se recomienda tomar en la menopausia.



HAMBRE EMOCIONAL

Sentirte triste, ansioso o preocupado puede llevarte a comer más de lo que necesitas. Aprende a gestionar tus sentimientos y gana en salud.

Durante los meses duros de confinamiento era casi imposible conseguir levadura en los supermercados. Nuestro estado de ánimo estaba por lo suelos y hacer y comer dulces era una manera de decir "con la que está cayendo, me merezco alegrarme la vida aunque sea a través del estómago". Este tipo de ideas que rondan nuestra cabeza en momentos bajos se conocen como pensamientos facilitadores de la ingesta. Nuestros diálogos internos pueden llevarnos a tener una conducta desadaptada con nuestra dieta, generando con

ello mucho malestar y sentimiento de culpabilidad.

INTENTA RELAJARTE

Determinadas emociones como la tristeza, el estrés o la ansiedad pueden influir en nuestra alimentación. Esto es lo que se conoce como hambre emocional: gestionar esas sensaciones comiendo. Utilizamos la comida para saciar

nuestra angustia y, de esta forma, lo único que conseguimos es ganar peso y perder salud. Lo mismo ocurre con el estrés, recurrimos a alimentos ultraprocesados porque contienen azúcares y conservantes que producen una falsa sensación de felicidad en el cerebro, aunque no aporten los nutrientes necesarios para el cuerpo. "Muchas veces, esta reacción

Se trata de un trastorno alimentario que utiliza la comida como **ANESTÉSICO** de lo que sentimos

que provocan estos productos es equiparable a la que efectúan las drogas, el tabaco o el alcohol", comenta Fran Sabal, autora del libro *Nutrición emocional*.

La ansiedad y el estrés son una respuesta del organismo ante situaciones límite. Es algo normal que incluso puede ayudar a afrontar momentos complicados. Pero si ese estado perdura en el tiempo y solo sabes calmar tu ansiedad comiendo, es importante que consultes al médico para tratar de identificar qué ha motivado tu crisis y si existe algún trastorno psicológico subyacente.

FRENA TUS IMPULSOS

Debemos aprender a diferenciar claramente entre hambre emocional y físico. "Antes de asaltar la nevera párate a pensar: ¿realmente tengo hambre?. Esto te ayudará a darte cuenta de si quieres comer porque estás nervioso, enfadado o aburrido", señala Marta Moreno, psicóloga y responsable de bienestar emocional en Krissia.

PRACTICA EL MINDFULNESS

Esta técnica de relajación que aboga por la conciencia plena en cada tarea que realicemos puede llevarse a momentos tan cotidianos como la hora de comer. Almuerza en silencio, sin conver-

Tips para no asaltar la nevera

- **Duerme bien.** Para que no se disparen tus niveles de cortisol (hormona del estrés) ni de insulina (que provocan apetito).
- **Busca nuevos hobbies.** A veces comemos por aburrimiento; con la mente distraída ingerirás menos.
- **Toma fruta todos los días.** Calma tu hambre y mejora tu sistema inmune.
- **Realiza ejercicio.** Libera la ansiedad y evita los atracones.
- **Bebe agua.** Tomar poca provoca que confundas la sensación de sed con la de tener hambre.



sación, para poder centrarte en la textura y el sabor de los alimentos en lugar de engullirlos a toda prisa. Respira antes de sentarte a comer. Repara en el escenario y la puesta en escena, en la mesa, en las personas y elementos que están contigo. Date cuenta de los olores, de cómo recibe la boca el alimento, cómo masticas cada porción, su temperatura, su textura. Alimentándote de esta forma, el picoteo impulsivo no tendrá cabida en tu dieta.

Por otro lado, no te olvides de realizar ejercicio a diario, es una buena manera de descargar el estrés y relajarte.

COMPRA CON CABEZA

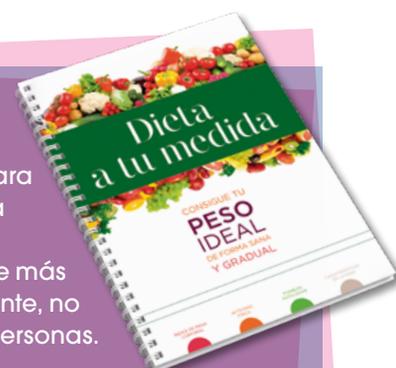
Intenta no adquirir bollería, *snacks* ni comida rápida en el supermer-

cado. Opta por otros alimentos que también pueden tener un efecto positivo en el estado de ánimo: los pescados grasos, ricos en ácidos grasos omega-3, asociados a un menor riesgo de depresión; el chocolate negro, con compuestos que activan la química cerebral relacionada con el bienestar; o el pescado azul y las semillas de lino, imprescindibles para el buen funcionamiento del sistema nervioso central. También son muy recomendables los alimentos fermentados (kéfir, yogur y té kombucha), pues son muy ricos en probióticos que garantizan una buena salud intestinal, un efecto muy importante teniendo en cuenta que hasta el 90 % de la serotonina (u hormona del bienestar) se produce en el intestino.

Dieta a tu medida

La *dieta a tu medida* es un plan nutricional equilibrado, planificado en exclusiva para quienes lo solicitan por un equipo de dietistas, bajo el asesoramiento de la doctora Susana Monereo, especialista en endocrinología y nutrición. Es un plan mensual, acorde a tus necesidades personales, con el que conseguirás eliminar esos kilos de más de forma sana y gradual, sin apenas esfuerzo y sin pasar hambre. Y lo más importante, no volverás a recuperarlos. Con este plan han conseguido adelgazar más de 45.000 personas.

Puedes solicitar tu dieta en nuestra web: www.sabervivir.es/dieta





AZÚCAR Y EDULCORANTES SAL DE DUDAS



¿Son necesarios en nuestra dieta? ¿Los hay más y menos saludables para nuestro organismo? Descubre todo lo que este dulce nutriente esconde.

Seguramente hayas escuchado alguna vez que el azúcar es necesario para el buen funcionamiento de nuestro cerebro o para mejorar nuestro rendimiento físico. Comentarios aparte, desgraciadamente, el azúcar blanco que echas al café o el presente en dulces, lácteos o salsas como el ketchup son completamente prescindibles en nuestra dieta.

AZÚCARES LIBRES E INTRÍNSECOS

No todos son iguales. Como explica Gemma Tendero, miembro de la Junta Ejecutiva del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa), "los azúcares libres son los que se añaden a los alimentos y los presentes de forma natural en la miel, los jarabes y los

Tipos de edulcorantes

Calóricos				Acalóricos	
NATURALES		ARTIFICIALES		NATURALES	ARTIFICIALES
Azúcares  <ul style="list-style-type: none"> • Sacarosa • Glucosa • Dextrosa • Fructosa • Lactosa • Maltosa • Galactosa • Trehalosa • Tagalosa • Sucromalat 	Edulcorantes naturales calóricos  <ul style="list-style-type: none"> • Miel • Sirope de arce • Azúcar de palma o de coco • Jarabe de sorgo 	Azúcares modificados  <ul style="list-style-type: none"> • Jarabe de maíz de alto contenido en fructosa • Caramelo • Azúcar invertido 	Alcoholes del azúcar  <ul style="list-style-type: none"> • Sorbitol • Xilitol • Manitol • Eritritol • Maltitol • Isomaltulosa • Lactitol • Glicerol 	Edulcorantes naturales sin calorías  <ul style="list-style-type: none"> • Stevia • Taumatina • Pentadina • Monelina • Brazzeína 	Edulcorantes artificiales  <ul style="list-style-type: none"> • Aspartamo • Sucralosa • Sacarina • Neotamo • Acesulfame K • Ciclamato • Nehosperidina DC • Alitamo • Advantamo

FUENTE: nutriciónhospitalaria.com

zumos de frutas. Por el contrario, los azúcares intrínsecos son los que se encuentran en las frutas y verduras frescas sin procesar.

¿CUÁNTO TOMAR?

Los azúcares libres no los necesitamos. No obstante, si eres muy goloso, no deberías superar la cantidad máxima diaria recomendada de 45 g (tres cucharadas). Aunque los expertos recomiendan que no se superen los 25 g (poco más de una cucharada).

"Los azúcares son prescindibles, lo que no lo es son las vitaminas, los minerales, el agua y la fibra de las frutas y verduras", advierte la dietista-nutricionista.

¿BLANCO O MORENO?

La diferencia entre ambos es que uno es oscuro y el otro no. El azúcar moreno puede ser uno refinado al que le han añadido melaza para darle color o ser integral



Si quieres incluir azúcar en tu dieta, **OPTA POR CONSUMIR frutas y verduras**

realmente. La diferencia puede estar en los matices de sabor o aroma, no en la cantidad calórica.

LOS EDULCORANTES

Son sustancias que dan sabor dulce a un alimento. Pueden ser naturales o artificiales, calóricos (cómo el azúcar) o de bajo contenido calórico. Existe controversia acerca de si son más saludables que el azúcar. En este momento se están llevando a cabo estudios, ya que existen teorías sobre que pueden alterar la microbiota intestinal. "Si endulzamos los alimentos, tendremos un umbral del dulce mayor, con lo que necesitamos más cantidad de edulcorante.

Lo ideal sería ir disminuyendo de manera progresiva su adición para aprender a saborear los alimentos de manera natural", aconseja la experta.

¿TE HACEN PERDER PESO?

Puede, pero, en ocasiones, la falsa sensación de tomar menos calorías en cada porción hace que comamos más cantidad, con lo que no perdemos peso. Lo ideal es que escojas el endulzante que más te guste y que cada día reduzcas la cantidad que te echas.

Por otro lado, hay creencias (todavía sin evidencia científica) de que abusar de los edulcorantes puede provocar cáncer o diabetes.

Alimento top

CALDO DE POLLO

Es un básico cuando hace frío porque ayuda a entrar en calor. Descubre cómo te ayuda a mejorar la salud.



El caldo de pollo es un plato económico y fácil de preparar con efecto reconfortante. Ideal para hacerse un consomé cuando llegas helado de la calle. Pero sus virtudes no terminan ahí. ¿Sabías que hay diferentes estudios que indican que alivia los molestos síntomas del resfriado o que ayuda a reducir la presión arterial?

Facilita el descanso

Una taza de caldo acompañada de una tortilla francesa con verduras es una excelente combinación que propicia un sueño placentero. Ambos platos contienen ingredientes ricos en triptófano, que favorece dormir bien.

Controla los neutrófilos

La Universidad de Nebraska (EE.UU.) ha confirmado que dificulta el movimiento de unas células del sistema inmune llamadas neutrófilos. Un tipo de glóbulos blancos causantes del goteo nasal, las tiritonas o la inflamación de las mucosas.

Calma el estómago

Es útil cuando alguien está enfermo y no se admite nada sólido. Aporta nutrientes a la vez que sostiene la hidratación.

Alivia los síntomas del resfriado común

El caldo de pollo está confeccionado con ingredientes antiinflamatorios que contribuyen a fluidificar la mucosidad. En concreto, el pollo contiene cisteína, una sustancia similar a la acetilcisteína, fármaco recomendado para las infecciones respiratorias.

Mejora los niveles de presión arterial

Según un estudio realizado en Japón, podría ayudar a controlar la hipertensión. Esto es debido a que el pollo tiene unas proteínas colágenas que actúan de manera similar a los inhibidores de la ECA (enzima convertidora de la angiotensina), que relajan los vasos sanguíneos y disminuyen la presión arterial.

Casero, mejor

Algunos caldos envasados son ricos en aditivos y pueden sobrepasar la cantidad de sal y azúcar recomendada. Comprueba siempre el etiquetado para ver sus ingredientes.

Club TU TIEMPO



Arte en el Amazonas

Los acantilados de la Amazonia colombiana esconden miles de pinturas de animales y humanos creadas hace unos 12.500 años, recién descubiertas y bautizadas ya como *La Capilla Sixtina de los antiguos*.



Kandinsky en el Guggenheim

Procedente de los extraordinarios fondos de la Fundación Guggenheim de Nueva York, su museo homónimo de Bilbao presenta la evolución artística de uno de los principales renovadores de la pintura de comienzos del siglo XX. La exposición de Kandinsky estará hasta el 23 de mayo de 2021.

La playa artificial más grande de Europa estará en Guadalajara

Medioambiente acaba de dar luz verde a la playa artificial más grande de Europa, con miles de metros cuadrados de agua y fina arena, a 300 kilómetros del mar y 50 de Madrid. Se llamará Alovera Beach y estará ubicada en la provincia de Guadalajara, en un enclave estratégico del Corredor del Henares, entre Azuqueca y Guadalajara.



ESTE MES: • Viaja seguro y sin miedo • Cieza, un espectáculo de la naturaleza • Actualidad para gente despierta • **Y MUCHO MÁS...**



VIAJA SEGURO Y SIN MIEDO

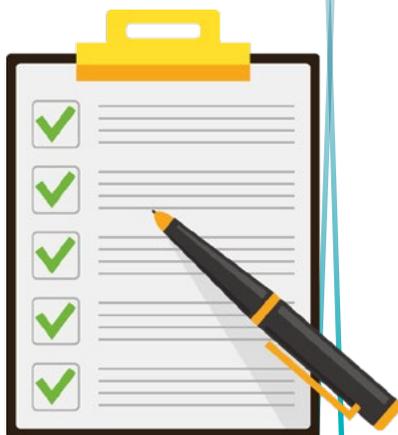
¿Estás considerando realizar una escapada? Aquí tienes las medidas que debes seguir en tiempos de pandemia.

Antes de viajar

■ **Comprueba tu estado de salud.** Si tienes algún síntoma de enfermedad que pueda relacionarse con el coronavirus (fiebre, dolor de cabeza, tos...) deberás cancelar tu viaje.

■ **... y de los que te rodean.** Si hasta 14 días antes de tu marcha estuviste en contacto con un positivo en coronavirus no deberías viajar.

■ **Comprueba tu botiquín.** No deben faltarte mascarillas, gel hidroalcohólico, toallitas para desinfectar superficies (con un 70 % de alcohol) y un termómetro. Por otro lado, revisa las restricciones o requerimientos de tu lugar de destino.



Valora hacerte un test COVID-19

■ Antes y después del viaje.

Las pruebas de antígenos o la PCR pueden reducir el riesgo de propagar la COVID-19.

■ **72 horas antes.** Algunos destinos piden que estos test no estén hechos con una antelación superior a tres días antes del viaje.

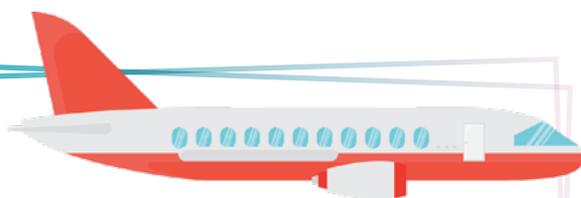
■ **No te olvides llevar contigo los resultados.** Retrasa tu marcha si estás esperando los resultados de la prueba y mantén una copia de los mismos contigo. En muchos laboratorios los mandan por correo electrónico para que la tengas siempre a mano en tu móvil.



Si viajas en avión

■ **Ventilación.** Debido a la forma en que el aire circula y se filtra en los aviones, la mayoría de los virus no se propagan fácilmente en los vuelos.

■ **Lleva mascarilla FFP2.** Es la más segura y la que protege



durante más tiempo (8 horas). No te olvides llevar una de repuesto.

■ **No te la quites.** En el aeropuerto estarás en contacto con gente y, dentro del avión, te será imposible mantener la distancia de 2 metros.

Descuentos por ser socio

RUSTICAE

ALOJAMIENTOS RURALES (VARIAS LOCALIDADES)
10 % DE DESCUENTO en cualquiera de las Llaves Regalo Rusticae con el código SVC10.
www.rusticae.es
tarjetas-regalo
Tel.: 914 879 017
reservas@rusticae.es

CASA DE ALQUILER DE VACACIONES EL PUENTUCO

CANTABRIA - VILLACARRIEDO
10 % DE DESCUENTO
Tel.: 669 506 704 / 942 392 730

PAZO ALMUZARA

OURENSE - BOBORAS
HASTA 20 % DE DESCUENTO
Tel.: 988 402 175
www.pazoalmuzara.com

NAUTALIA

AGENCIA DE VIAJES.
8 % DE DESCUENTO mínimo en paquetes vacacionales.
Tel.: 910 024 474
www.nautaliaviajes.com

LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE WELLNESS SPA

VARIAS LOCALIDADES
HASTA 20 % DE DESCUENTO
Tel.: 902 886 220
www.balneariosurbanos.es

* Más de 8.000 centros con descuentos en salud y bienestar en toda España.



En autobús o tren

■ **Siempre con mascarilla.** Al igual que ocurre con el avión, es más que probable que no puedas mantener la distancia de seguridad de dos metros.

■ **Utiliza desinfectante.** Aunque los servicios públicos son muy estrictos con su sistema de limpieza, no está de más que te lleves un spray desinfectante para superficies.

■ **Lávate las manos.** Nada más llegar a tu lugar de destino, lávate las manos con agua y jabón o, en su defecto, con gel hidroalcohólico.

Si lo haces en coche

■ **Realiza las menos paradas posibles.** Así evitarás el contacto con otras personas. Eso sí, si te encuentras cansado, para un rato a tomar un café o pide a tu compañero de viaje que conduzca por ti.

■ **Coloca tu kit higiénico a mano.** Asegúrate de llevar las mascarillas y el desinfectante para manos en un lugar de fácil acceso.

■ **Limita los contactos.** Lleva comida y agua para no tener que parar en un restaurante de carretera y, si te toca repostar, utiliza siempre guantes desechables.



Infórmate sobre el hotel

La mayoría de los alojamientos cuentan con procedimientos de limpieza mejorados. Asegúrate de que el tuyo cumple con las siguientes medidas:

- Distanciamiento social.
- Obligatoriedad de que el personal y

los huéspedes lleven mascarilla.

- Pago sin contacto.
- Desinfección de las habitaciones.
- Protocolo en caso de que un viajero enferme, como cerrar la habitación para limpiar y desinfectar.





CIEZA

Un espectáculo de la naturaleza

Los campos de esta localidad murciana se visten de gala para recibir a la primavera. Un manto violeta cubre el paisaje de febrero a marzo.

El melocotón es el cultivo que domina en este municipio al norte de la región de Murcia. A finales de febrero y principios de marzo, como preludio de la primavera, sus extensos campos bordados de árboles ofrecen un espectáculo natural y efímero que cubren el paisaje de tonos rosas y violetas. Bienvenidos a la floración de Cieza.

UN BELLO RECORRIDO

Podemos visitar los caminos ciezanos a nuestro aire; a pie, en coche o en bicicleta, buscando esa panorámica sorprendente. También existen distintas rutas y visitas guiadas a los campos frutales. Un recorrido recomendable es el del Paseo Ribereño, que va desde el puente de Hierro hasta el del Argaz. En él se puede disfrutar de

DÓNDE DORMIR

Hoteles con descuentos por ser socio del Club Gente Saludable.

1 HOTEL BALNEARIO SENSOL

Alojamiento de cuatro estrellas, cuenta con spa, balneario y un campo de golf de 18 hoyos. Se encuentra situado en Mazarrón, Murcia.

2 NH AMISTAD

Ubicado en la principal zona comercial y de negocios de Murcia, a 100 metros de la avenida Gran Vía, cuenta con aparcamiento en el propio establecimiento

las vistas del río Segura, la huerta de Cieza, el casco antiguo y la montaña de la Atalaya.

PINTURAS RUPESTRES

El cañón de Almadenes, con sus cuevas, simas y fuentes naturales de agua, es otra parada obligatoria. En el corazón del cañón está la cueva-sima de la Serreta, declarada Bien de Interés Cultural por la UNESCO. Allí se pueden contemplar pinturas rupestres de gran valor y salir al balcón colgado que esconde una de sus paredes.

DE FAMA INTERNACIONAL

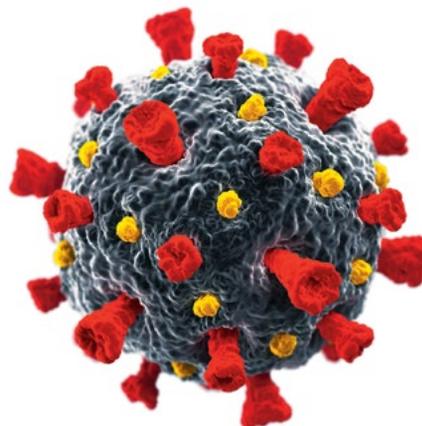
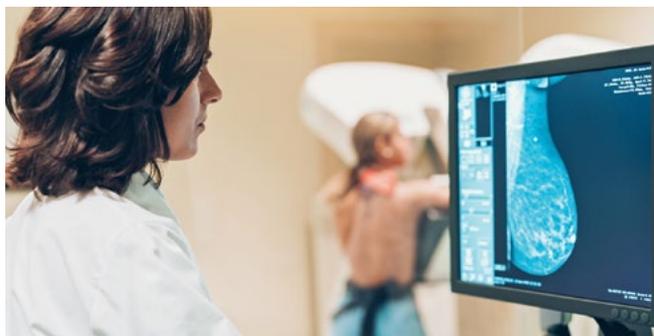
El melocotón de Cieza puede presumir de ser conocido en todo el mundo. La localidad es el mayor productor de esta fruta en Europa con 330.000 toneladas y 1.400 hectáreas de cultivo.

Actualidad para GENTE DESPIERTA

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

Los casos diagnosticados de cáncer bajaron durante el confinamiento

Varias sociedades científicas, entre las que se encuentra la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), han trabajado conjuntamente en la realización del primer estudio con datos multihospitalarios para cuantificar la magnitud del impacto de la primera ola de la pandemia en los pacientes oncológicos y oncohematológicos. Comparando la atención hospitalaria que recibieron las personas con cáncer entre marzo y junio de 2019 con los mismos meses de 2020, el número de pacientes nuevos decreció un 21 % y el de los atendidos en hospitales de día descendió una media del 14 %.



La nueva cepa de la COVID-19 no parece que vaya a afectar a la efectividad de las vacunas

La nueva cepa detectada en Reino Unido surge por la presencia de nuevas mutaciones, en total 17, que se han hallado en el virus. "Desde el punto de vista virológico es sorprendente que haya aparecido una variante con tantas mutaciones en un intervalo tan corto de tiempo", explica Fernando González Candela, catedrático de Genética de la Universidad de Valencia. Sin embargo, el experto considera que no parece que la nueva cepa vaya a afectar gravemente a la efectividad de las vacunas por el análisis de dónde se han producido esas mutaciones.

España participa en el mayor registro internacional de pacientes con cáncer de próstata

Nueve centros de referencia en investigación oncológica de Cataluña, Madrid, Valencia, Andalucía y Asturias participan en el mayor registro mundial de muestras de pacientes con cáncer de próstata avanzado. Se trata del proyecto Ironman, una gran plataforma internacional de datos clínicos y moleculares de personas de 13 nacionalidades distintas, cuyo objetivo es contribuir a entender mejor la enfermedad y a luchar contra ella más eficazmente en el futuro.



Un ensayo mundial abre las puertas a tests, tratamientos y vacunas más eficaces frente al coronavirus

La investigación para comprender mejor el coronavirus que provoca la actual pandemia no para. La mayoría de las vacunas desarrolladas frente al SARS-CoV-2 atacan unas pocas proteínas, pero un ensayo internacional liderado por Adaptive Biotechnologies y Microsoft, con la estrecha colaboración de la Unidad CRIS Contra el Cáncer de Tumores Hematológicos del Hospital 12 de Octubre de Madrid, ha identificado nuevas potenciales dianas para atacar terapéuticamente al virus gracias a la gran cantidad de muestras estudiadas y a las técnicas de análisis de datos de última generación.



El café mejora el ejercicio y previene las agujetas

Médicos y expertos en nutrición coinciden en afirmar que se puede consumir café a diario de manera moderada, menos de tres tazas al día. Antes de realizar cualquier deporte, tomar una taza aumenta la energía y resistencia física, ya que incrementa la formación de adrenalina en sangre. Además, reduce los dolores musculares y ayuda a prevenir las agujetas. Según un estudio publicado en la revista *The Journal of Pain*, la cafeína bloquea la producción de adenosina, un compuesto químico responsable de la aparición de este dolor muscular.

Algunos colutorios podrían reducir la capacidad de infección del SARS-CoV-2

Los colutorios podrían ser una herramienta útil para frenar la transmisión del coronavirus. Investigadores del grupo PISTA de IrsiCaixa, en colaboración con científicos de Dentaid Research Center, han descubierto que el cloruro de cetilpiridinio (CPC), un componente químico presente en algunos colutorios, tiene efecto antiviral. Concretamente, es capaz de reducir hasta 1000 veces la capacidad de infección del SARS-CoV-2 en un experimento llevado a cabo en células cultivadas en el laboratorio.



El entrenamiento de fuerza con un brazo puede mejorar la del otro

Una nueva investigación de la Universidad Edith Cowan (Estados Unidos) ha revelado que el entrenamiento de un brazo puede mejorar la fuerza y disminuir la pérdida de músculo en el otro brazo, sin siquiera moverlo.

Los hallazgos, publicados en la revista *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, podrían ayudar a abordar el desperdicio muscular y la pérdida de fuerza que a menudo se experimenta en un brazo inmovilizado, como después de una lesión, mediante el uso de ejercicios excéntricos en el brazo opuesto. Es decir, aquellos movimientos en los que el músculo que se contrae se alarga con la actividad, como al bajar una mancuerna para hacer bíceps.



La última moda literaria son los cuentos para dormirse

Un nuevo género literario ha nacido para que tanto niños como adultos caigan en brazos de Morfeo. Relatos cortos para adultos, audiolibros y aplicaciones que ayudan a conciliar el sueño a los más insomnes. Varias de estas obras han llegado ya a las librerías. Por ejemplo, *Y al final no pasa nada. Historias relajantes para calmar tu mente y ayudarte a dormir* (editorial Diana) o *Nocturnos. Textos cortos para leer en la cama* (Zenith).

La pirámide nutricional cambia ligeramente para mejorar nuestra salud

Todos conocemos el famoso poliedro: un triángulo simple con los grupos de alimentos situados en distintos escalones según las cantidades que se deben consumir. Sin embargo, un nuevo trabajo llevado a cabo por diferentes instituciones de países mediterráneos, entre las que se encuentran la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, el Instituto de Salud Carlos III (Madrid) y la Fundación Dieta Mediterránea (Barcelona), plantea cambios en ella para hacerla más saludable. Se prioriza la proteína de origen vegetal frente a la animal y las legumbres pasan a tomarse a diario (en lugar de tres veces por semana) junto a los frutos secos y semillas. Además, por primera vez se incluye la importancia de la variedad de colores y texturas. También se le da más valor al ajo, la cebolla, los puerros y a las hierbas aromáticas, ricos en micronutrientes y antioxidantes.



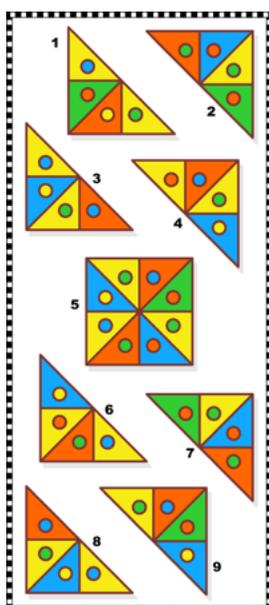
JUEGOS MENTALES

El cerebro también puede mejorar su capacidad si lo pones a trabajar. Gana agilidad y agudeza.



ENCUENTRA 8 DIFERENCIAS

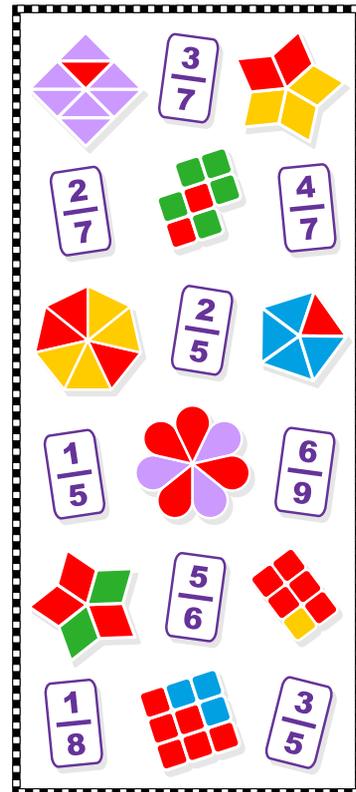
¿Qué dos piezas se han usado para crear el patrón 5?



8	1					6
7				4		2
		9				
6	8			9		
				7	9	
4			8	7		1
5				4	7	
			2	9		
		4	5	2	1	6

SUDOKU

Rellena este sudoku

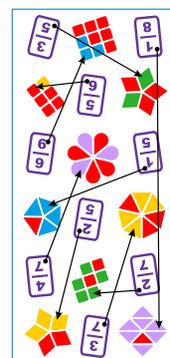


Empareja cada fracción con su representación visual correcta

(Los numeradores están representados en color rojo)

Soluciones

¿Qué dos piezas se han usado para crear el patrón 5?
solución: 7, 5.



8	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	4	8	7	2	2	2	9	5	3
5	3	2	6	6	6	6	4	4	8
2	5	3	5	8	7	6	2	1	4
4	8	3	4	6	7	9	8	6	8
6	7	2	1	9	4	4	5	4	5
9	2	6	6	5	8	1	7	4	3
7	6	5	1	9	4	4	8	3	2
1	4	7	2	3	5	6	9	8	6

Dieta a tu medida

Una dieta adaptada exclusivamente para ti
en función de tu peso, edad, sexo...

Consigue tu peso ideal:

- De forma sana
- Sin pasar hambre
- Sin efecto yo-yo

Por solo
59€

Gastos de envío
incluidos



Dirigida por la
Dra. Susana Monereo

Jefa de Endocrinología y Nutrición del Hospital General
Universitario Gregorio Marañón de Madrid

Solicítala en el **900 818 779**
o en **www.sabervivir.es**

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