

ESPECIAL

# SALUD

2004

SUPLEMENTO DE DIARIO DE ÁVILA

VIERNES 18 DE JUNIO DE 2003



con el patrocinio de

**iberpistas**  
abertis



## ÍNDICE

**Cuidados especiales para el verano.** Se acerca la época estival y no se puede olvidar que con el calor hay que tomar precauciones especiales para evitar quemaduras solares e intoxicaciones alimenticias. Página 2.

**Nuevo presidente del Colegio de Médicos.** Tras su elección el pasado 8 de junio, Manuel Muñoz García de la Pastora espera que desde su nuevo cargo se puedan vehicular todas las inquietudes de los médicos en Ávila. Página 3.

**Rinitis o alergia al polen.** Con la primavera la alergia al polen se extiende entre la población. Los síntomas son desde picor en la piel y los ojos, estornudos y tos hasta un posible silbido en el pecho. Página 4.

**Derechos y obligaciones del paciente.** Pocas personas son conscientes de cuales son sus derechos cuando acuden a una institución médica. Es importante conocer cuáles son esos derechos pero también las obligaciones. Página 5.

**Dos enfermedades especiales.** La fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica son dos enfermedades que afectan a casi un millón y medio de personas. Página 6.

**Un cuidado especial para nuestros ojos.** La prevención es lo más importante para cuidar nuestra vista. Por ello, el oftalmólogo Luis Jiménez Sierra nos explica cómo cuidar este órgano. Página 7.

**Reconocimientos médicos.** Las empresas tienen que vigilar la salud de sus trabajadores. Para conseguirlo encargan a mutuas sanitarias que se encarguen de realizar revisiones. Página 18.

**El secreto de una vida sana.** Cada día podemos trabajar por nuestra salud. Para ello, sólo hay que seguir unas pequeñas pautas que mejoren nuestros hábitos de vida. Página 10.

**Una alimentación sana.** Nuestro cuerpo necesita unos nutrientes esenciales que podemos encontrar si sabemos qué alimentos consumir. Página 11.

**El botiquín en casa.** Es importante que en todos los hogares haya un botiquín con los productos necesarios para atender pequeñas heridas y dolencias. Página 12.

Textos: Isabel Martín y Beatriz Mas

## Diario de Ávila

Medalla de Oro de la Provincia  
Fundado en 1888 con la cabecera de EL ECO DE LA VERDAD.  
El 24 de noviembre de 1898 pasó a llamarse EL DIARIO DE ÁVILA

EDITA: DIARIO DE ÁVILA, S.A.

Editor y Presidente:  
Antonio M. Méndez Pozo.

Director:  
Carlos F. Aganzo

Redactores Jefes: Francisco Javier Martínez (Información) y Juan Carlos Huerta Abargues (Suplementos)  
Jefes de Sección: David Casillas Abejón (Cultura) y José Luis Robledo (Local). Redacción: Juan Antonio Ruiz Ayúcar, Francisco Javier Rodríguez de Antonio, Luis Carlos Santamaría, José Manuel Maiz, Eduardo Cantalapiedra, Arancha Cuéllar, Laura García Rojas, Marta Martín Gil, Javier Jiménez Encinar, Isabel Camarero e Isabel Martín. Fotógrafos: Pablo Requejo y Enrique Luis.

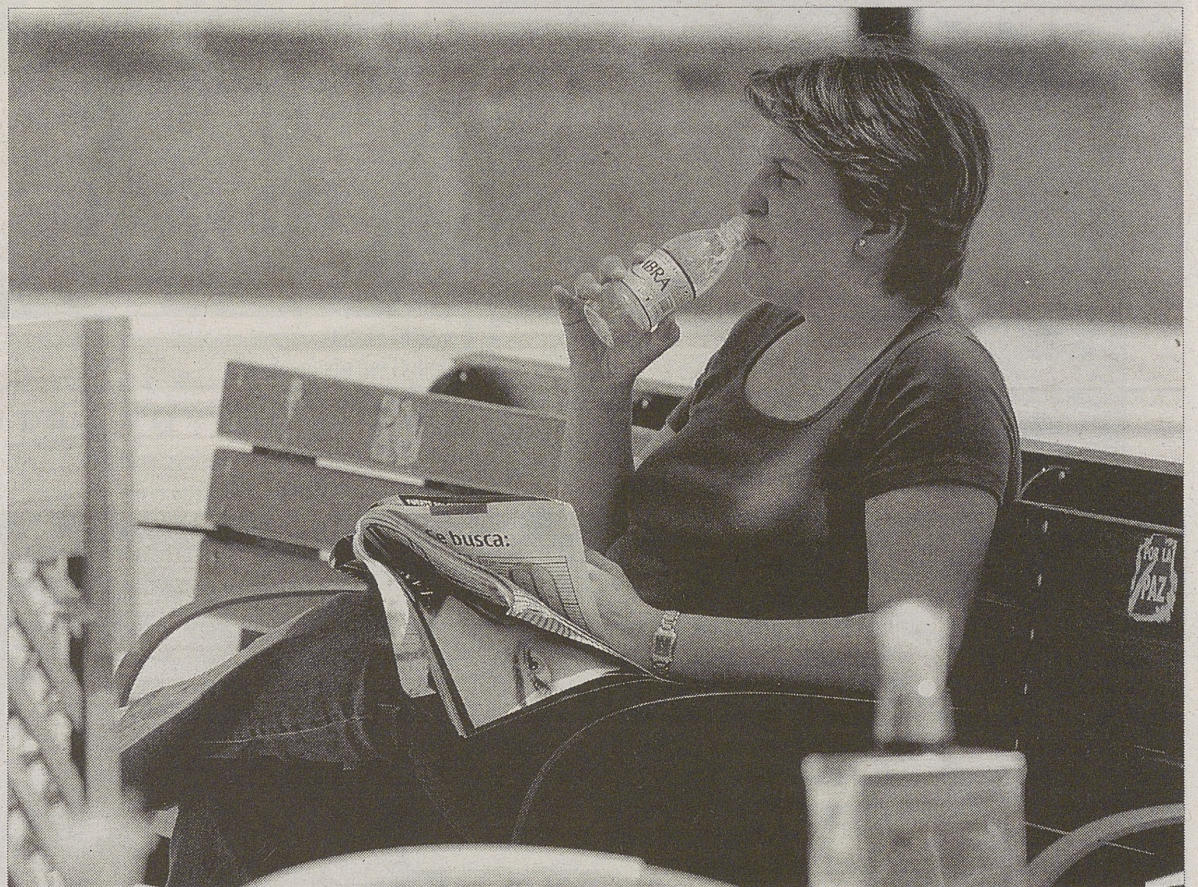
Delegaciones: Arévalo: María Monjas Eleta.  
Arenas de San Pedro: Javier Iglesias Lacaba y Cristina García Fernández.

Gerente: Alfredo Blasco Nuñ  
Jefe de Informática y Sistemas: Vicente García García.  
Jefe de Publicidad: Alberto Herrero Moro.  
Distribución: José Antonio de Miguel

promecal  
PROMOTORA DE MEDIOS DE CASTILLA Y LEÓN

Consejero Delegado:  
Gregorio Méndez Ordóñez

Direcciones Generales: Jesús Ángel Bueno Ordóñez (Adjunto Consejero Delegado), Javier Gutiérrez Glez, M. Ángel Arnaiz Lozares y Rafael Monje Alonso  
Subdirecciones Generales: Lorenzo Matías Rodríguez y J. Manuel Sáenz de Cabezón  
Directores Departamento: Luis Santos Sánchez, Álvaro Miguel Orense y Daniel Méndez Primo



Durante los meses estivales hay que beber abundantes líquidos, en especial agua y zumos. / ENRIQUE LUIS

# SALUD Y VERANO

**C**ON la llegada del calor, la gente se lanza a la calle para disfrutar del buen tiempo. Además, son muchos los que se relajan en playas y piscinas y, en muchos casos, se descuida la alimentación.

Las consecuencias son quemaduras por el sol, lipotimias e intoxicaciones veraniegas.

Es necesario ser consciente del peligro que conlleva el calor y tomar las precauciones necesarias para disfrutar del verano en las mejores condiciones.

### BRONCEADO SEGURO

**C**onseguir un moreno bonito no tiene porque estar reñido con la seguridad. Hay que tener en cuenta el tipo de piel que se tiene para adecuar los tiempos de exposición al sol, que siempre han de ser reducidos.

El médico o el farmacéutico puede aconsejar con seguridad sobre qué tipo de crema solar utilizar así como el grado de protección adecuado para cada tipo de piel.

De todas formas, a través del seguimiento de una serie de reglas, se puede conseguir mejorar la forma en la que se realiza la exposición al sol. El punto esencial es, si se decide tomar el sol, nunca ha-

La **exposición solar** siempre debe estar acompañada de una **crema de protección adecuada a la piel**

cerlo en las horas centrales del día y no permanecer mucho tiempo. Además, hay que usar una crema protectora adaptada a nuestro tipo de piel y beber abundante agua para evitar una deshidratación.

Otro aspecto muy importante es no usar colonia ni antes ni después de la exposición solar porque puede producir irritación en la piel y, por tanto, ser muy molesto.

Pero el peligro del calor también se manifiesta en nuestra vida cotidiana. Para evitarlo podemos seguir una serie de consejos sencillos que nos evitarán peores consecuencias.

En primer lugar hay que, en lo posible, adaptar nuestros horarios para realizar el máximo número de ellas a primera hora del día y al atardecer. Además hay que evitar hacer esfuerzos innecesarios y utilizar ropa ligera con colores claros que reflejen la luz.

Otros consejos prácticos son: beber abundante agua durante to-

do el día, mantenerse en ambientes frescos, evitar el consumo de bebidas alcohólicas que producen mayor sensación de calor y refrescarse con baños de agua fría.

### EVITAR INTOXICACIONES

**O**tro problema que aumenta con el calor son las intoxicaciones. En la época estival se produce casi la mitad de estas intoxicaciones por lo que es aconsejable aumentar las precauciones.

Cuando compramos un alimento debemos asegurarnos cual es su procedencia y calidad sanitaria. Nada mejor que adquirirlos en lugares que gocen de nuestra confianza.

Antes de cocinar es importante lavarnos las manos y habrá que repetir la operación siempre que tengamos que interrumpir las labores de cocina. Limpias deben estar también todas las superficies del lugar donde cocinemos.

Otro aspecto importante antes de elaborar los platos es lavar los alimentos con agua potable que será la que también utilizemos para cocinar.

Una vez que la comida esté preparada, no hay que esperar mucho tiempo para su consumo. Aunque hay que tener en cuenta las propiedades de cada alimento, nunca se debe olvidar que cuanto más tiempo pase, más posibilidades hay de que haya microbios.

Para conservar estos alimentos es necesario mantenerlos en el frigorífico, aunque sin olvidar que nunca se debe meter en la nevera un alimento caliente.

Es importante que los alimentos estén bien cocinados y que no entren en contacto con otros que permanezcan crudos.

También hay que evitar que la comida entre en contacto con los animales, por lo que es aconsejable que los productos estén en tarros bien cerrados.

## TRATAMIENTO DE DOLORES

- DIGITOPUNTURA, ACUPUNTURA, MASAJES -

### D. YOUNG KU KANG



Dolores Reumáticos, Dolor de Cabeza, Artrosis y Lumbago, Esguinces, Problemas de Columna, Ciáticas, Hernia Discal, Reumatismo, Torceduras, Circulación, Jaquecas, Depresión, Hombros, Rodillas, Pie, etc...

Avda. de Portugal, 22 - 2 - 1 Ávila • Telf 920 25 56 06 - 617 79 08 12

## MAPFRE FINISTERRE seguros

### ISABELO ÁLVAREZ MAYORGA

decesos • planes de jubilación • multiseuro familiar  
jubilación • amas de casa • multiseuro hogar  
comunidades • vida • accidentes • responsabilidad civil

Tu Vida

Avda. de Portugal, 45 - Ávila  
Teléfonos 920 25 43 32 y 920 22 99 99



# «EN ÁVILA FALTA UN EMPLEO MÁS ESTABLE»

Manuel García de la Pastora fue elegido presidente del Colegio de Médicos de Ávila el pasado 8 de junio

BEATRIZ MAS

**E** doctor Manuel García de la Pastora siempre se ha implicado con su profesión. Su dedicación por la medicina rural le llevó a ser elegido el pasado 8 de junio como nuevo presidente del Colegio de Médicos de Ávila.

Este madrileño de 51 años estudió en la Universidad Complutense de su tierra natal, pero ha desarrollado toda su actividad profesional en Higuera de las Dueñas, un pueblo del sur de la provincia. Allí trabaja desde hace 26 años, cuando decidió ser médico rural por el «convencimiento de que la actividad profesional no es sólo sanitaria».

En la actualidad ostenta, además, el cargo de coordinador del Centro de Salud de Sotillo de la Adrada y ha pertenecido al Sindicato de Médicos de Ávila desde su fundación.

A lo largo de su desarrollo profesional también ha sido miembro de diversas Juntas de Personal de las que durante cua-

tro años fue presidente y ha pertenecido a la Comisión paritaria primaria-especializada.

**-¿Cómo han sido sus primeros días en su nuevo cargo?**

-Este tiempo ha pasado rápidamente pues apenas llevo siete días en el cargo y todavía no he aterrizado.

**-¿Cuáles son las funciones del Colegio de Médicos de Ávila?**

-Las funciones del Colegio son, entre otras, la ordenación, representación y defensa de los

intereses de los colegiados, velar por la deontología y ética médica, promover medios para la mejora de su nivel científico, cultura, económica y social y colaborar con las autoridades sanitarias para la consecución de la mejora de los niveles de salud.

«Este será mi último cargo de **representación**, pues hay que dejar paso a **nuevas generaciones**»

co y social y colaborar con las autoridades sanitarias para la consecución de la mejora de los niveles de salud.

**-¿Qué objetivos quiere llevar a cabo durante el tiempo que ostente la presidencia de este organismo?**

-Como objetivo primordial me he propuesto que el Colegio siga siendo el lugar de encuentro

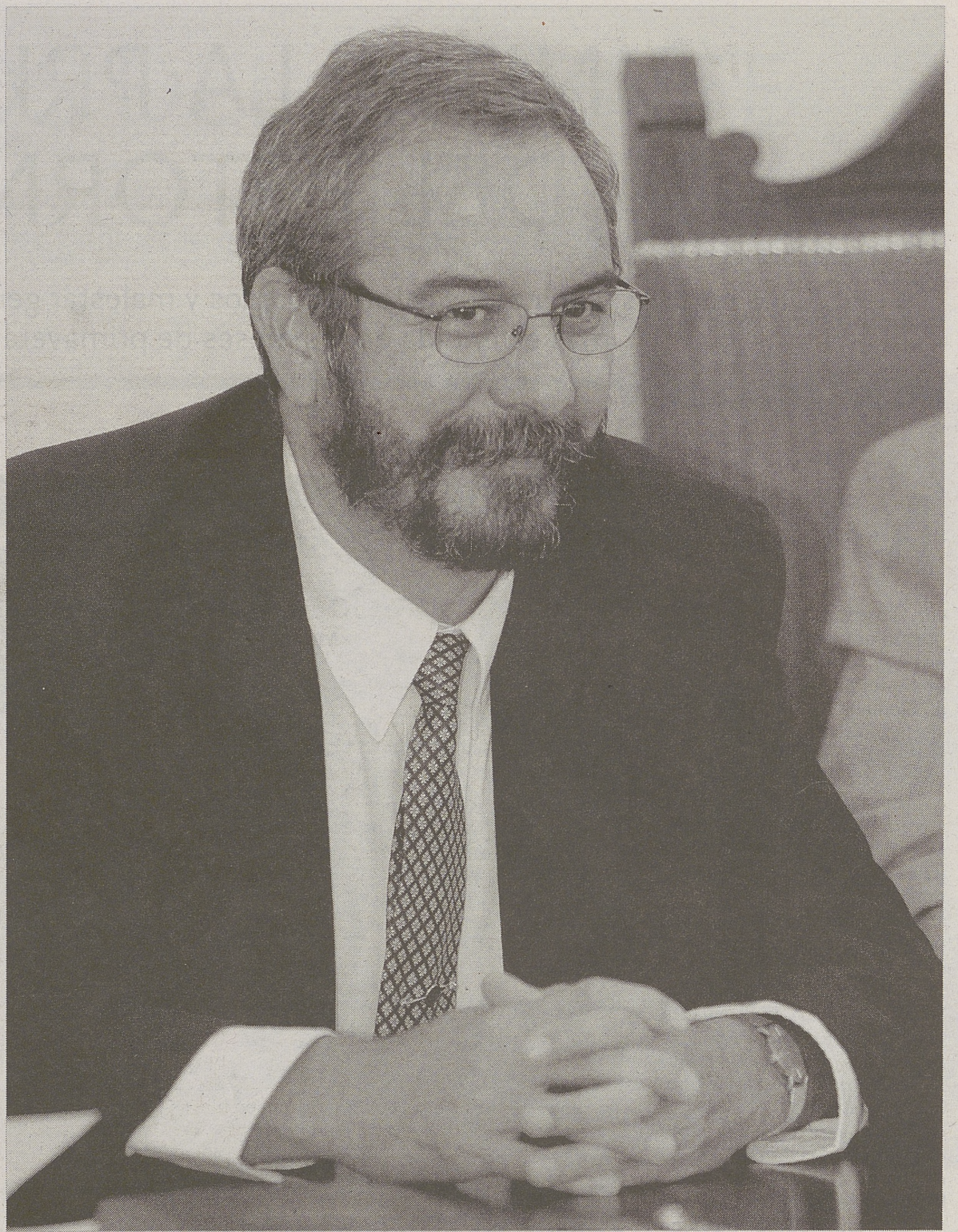


Imagen de Manuel García de la Pastora, el día que fue elegido presidente del Colegio de Médicos. / ANTONIO BARTOLOMÉ

de todos los médicos como lo venía siendo hasta ahora y que desde él se puedan vehicular todas aquellas inquietudes que afectan a los médicos de Ávila.

**-¿Qué destacaría de la sanidad?**

-De la sanidad en Ávila yo destacaría la cercanía de los profesionales a la población y de estos entre sí, que redundan en una mejor y más personalizada atención a los pacientes.

**-En su opinión ¿cuál es el mayor problema al que tienen que**

**enfrentarse los médicos en la provincia?**

-El principal problema de los médicos en Ávila es, como en el resto de la Comunidad, la falta de estabilidad en el empleo, pues tanto en el ámbito de la atención primaria como en el de la especializada hay una alta tasa de interinidad en que está pendiente de la resolución de procesos de consolidación que se van dilatando en el tiempo, que llevan casi una década, y que parece que este año estarán resueltos, y

que aumenta el empleo precario que tiene el colectivo.

Según manifiesta Manuel Muñoz este será el último cargo de representación al que accederá, ya que considera que «hay que dejar paso a nuevas generaciones que, como nosotros cuando empezamos, consideren que las actividades de representación del colectivo médico también son importantes y que defendiéndolas no sólo se defiende a los médicos sino también a los pacientes».

Este verano disfruta del agua  
¡plenamente!

Promoción válida del 15 de Junio al 31 de Agosto de 2004

Son muchas las personas que ya pueden disfrutar del agua con total tranquilidad. Porque gracias al confort de los tapones auditivos, evitamos incómodas y peligrosas infecciones que nos amenazan desde la infancia en nuestros juegos acuáticos, y que, en ocasiones, provocan pérdidas auditivas. Recuerda que la prevención es salud para ti y bienestar para los tuyos.

Escuchamos para **ayudar** a **oír**

**Tapones  
para los oídos  
por sólo**

**59 €**

**AUDIOCENTRO**  
GRUPO FEDEROPTICOS

Paseo de la Estación, 13 - 05001 ÁVILA  
Teléfono 920 226 895



# RINITIS, LA PRIMAVERA DEL ESTORNUDO

Ojos llorosos, constantes estornudos, tos y malestar general son los síntomas de la alergia más extendida en los meses de primavera: la rinitis o polinosis

ISABEL MARTÍN

**M**ILLONES de pequeñas partículas flotando en el aire interactúan, en primavera, con el hombre. Es el polen, compuesto por las células masculinas que componen las flores, y que quedan suspendidas en el ambiente que respiramos. Y a veces provocan reacciones imprevisibles, exageradas. Es el comienzo de la rinitis o polinosis, más comúnmente conocida como alergia al polen. En Ávila, son las gramíneas las causantes principales de este tipo de reacciones tan molestas.

Considerada una enfermedad de la civilización, la rinitis alérgica se suele dar más en las grandes urbes que en las zonas rurales, y este hecho se asocia con los agentes contaminantes como los gases producidos por el gasoil y los humos. Además, influye el hecho de que, desde pequeños, estamos excesivamente protegidos de todo lo externo. Según el doctor Francisco del Río, médico de familia del Ambulatorio de la Estación, en Ávila, vacunas, antibióticos y otros medios de protección hacen que el organismo no sepa defenderse por sí solo, lo que hace que «el sistema

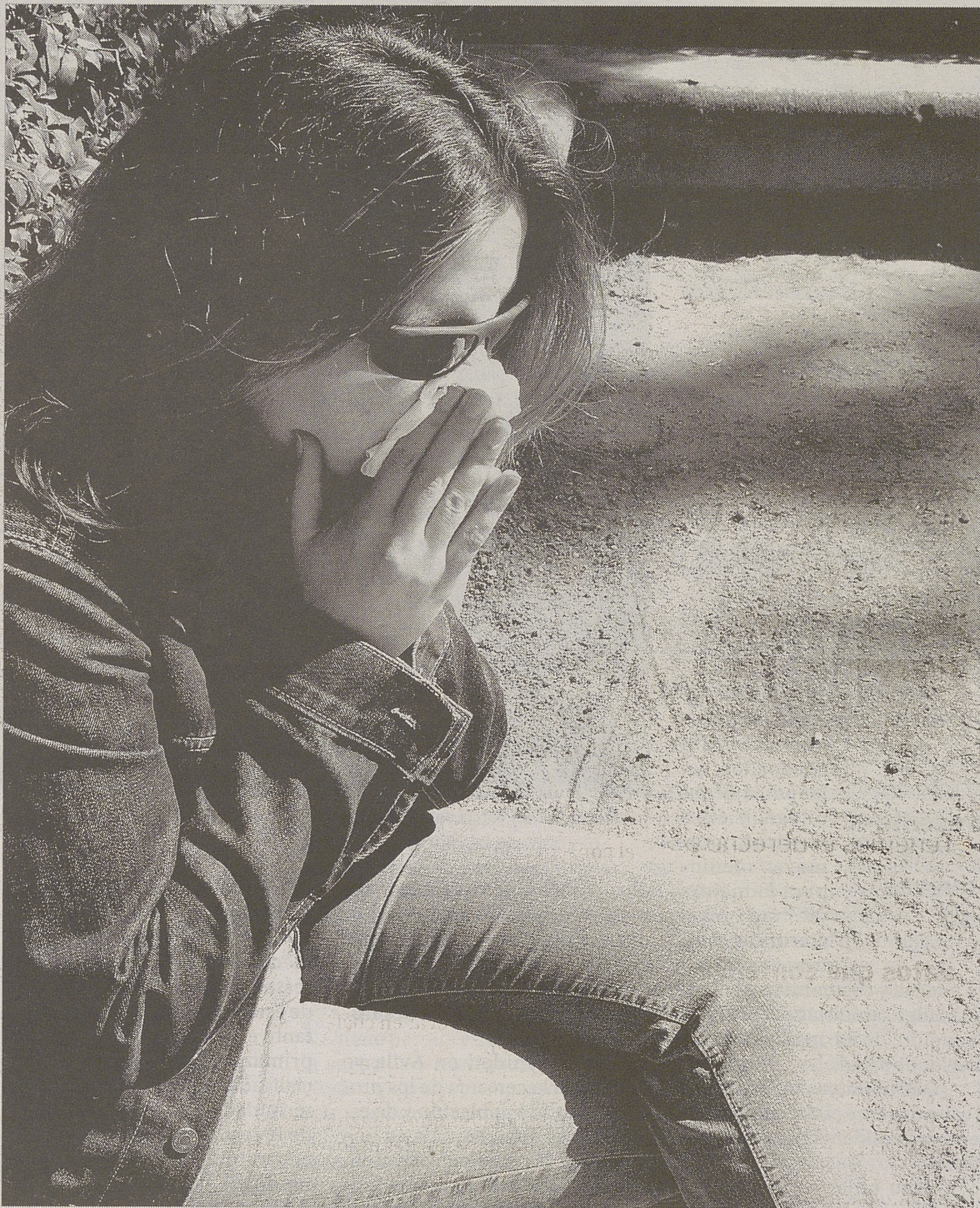
► La **rinitis** se considera una 'enfermedad de la **civilización**', y se da menos en las zonas **rurales**

inmunitario no se ponga en funcionamiento desde el principio», y luego se provocan respuestas mucho mayores.

La rinitis alérgica consiste en la inflamación de la mucosa nasal, y se manifiesta con efectos como la congestión, los estornudos, picor y rinorrea, al que acompañan, muchas veces, síntomas en otros órganos epiteliales (ojos, nariz, faringe). La inflamación y el resto de los síntomas se producen por una reacción inmunológica mediada por la Ig E (inmunoglobulina E). El polen es, para muchos organismos, como un 'okupa' que se sitúa en las mucosas del cuerpo, las partes más sensibles a elementos extraños.

## MANIFESTACIONES

La alergia puede manifestarse de forma persistente o de manera intermitente. Las molestias que produce afectan a la vida cotidiana del individuo. Asimismo, no todo el mundo reacciona igual



Una joven con alergia se limpia la nariz, tras un estornudo. / CAROLINA CALVO (ICAL)

## ¿Qué es la alergia?

### ► Definición.

La alergia es una susceptibilidad especial que algunas personas sufren respecto a un elemento externo. Ante dichos elementos determinados, cada individuo responde de una manera concreta; las reacciones alérgicas son una respuesta exagerada ante dichos estímulos.

### ► Causas más comunes.

Las alergias más comunes son las causadas por los diversos tipos de pólenes de las plantas, algunos alimentos, productos químicos, medicamentos, mohos, los ácaros del polvo, las picaduras de algunos insectos.

### ► Síntomas.

Son muy variados en cuanto a su localización, intensidad y gravedad. Depende de la persona, las reacciones alérgicas son distintas, y pueden variar desde ser muy leves hasta causar la muerte de quien las sufre. Pero los síntomas más corrientes son:

- Picor en la piel y en los ojos.
- Estornudos o nariz que gotea.
- Tos y picor en la garganta.
- Silbido en el pecho.

► Aunque no se **cura**, se pueden **paliar** los síntomas, sobre todo con sentido **común** y **medicamentos**

ante el polen, siendo alérgico. Muchas veces aparecen síntomas muy severos, que requieren un tratamiento especial, mucho más completo que el sintomático.

En ocasiones, se dan las conocidas como rinitis ocupacionales, desencadenadas por un agente presente en el lugar de trabajo, y puede ser desde la madera hasta un animal, polvo, ácaros, o cualquier agente quí-

mico. Generalmente se trata de alergias continuas, en diferencia con las estacionales, más relacionadas con el polen.

## PALIAR LOS EFECTOS

La alergia, en sí, no se cura. Sin embargo, se pueden intentar paliar sus efectos a través de determinados mecanismos. El primero es el sentido común: la exposición ante determinados ambientes que nos perjudican, provocan que la alergia se manifieste mucho más. Esto no significa que no se salga a la calle; lo más útil sería utilizar mascarilla en las zonas de más riesgo, aunque a nivel social la gente suele preferir no llevarla por ese miedo absurdo a 'hacer el ridículo'. Otro consejo sería evitar salir a la calle en las horas más soleadas, en las cuales suele haber más cantidad de polen en el ambiente.

Aparte de estos consejos, la rinitis alérgica se suele tratar de dos formas: oral y tópica. El tratamiento oral está compuesto, generalmente, por antihistamínicos, una sustancia que cada vez produce menos efectos secundarios. Con este medicamento se intenta reducir la reacción alérgica. El tratamiento tópico es más específico de un síntoma. Así, los más comunes son los colirios oculares y los inhaladores nasales.

Cuando existe una reacción alérgica más severa que se repite año tras año, lo más aconsejable es realizarse las pruebas alérgicas, determinar el agente que lo produce y, a continuación, aplicar las correspondientes vacunas. La función de una vacuna es desensibilizar el organismo de aquello que lo produce; esto se consigue aportando al organismo una pequeña dosis de la sustancia que produce alergia para que, cuando llegue la época crítica, el mismo esté acostumbrado a la presencia de, por ejemplo, polen. En este caso concreto, la vacuna se dejará de aplicar antes de la primavera, ya que la cantidad aplicada, unida al ambiente polínico, agravaría los síntomas de la alergia.

Como lo mejor es prevenir, es aconsejable acudir al médico al comenzar la temporada de primavera, sobre todo si se sabe, por otros años, que se corre cierto riesgo de tener rinitis alérgica. Los medicamentos suelen tardar unos días en hacer efecto y, de este modo, si se reacciona a tiempo, se evitan las incomodidades de esos primeros días de estornudos y goteos de nariz.



# DERECHOS DEL PACIENTE

Todas las personas atendidas por la sanidad pública debemos conocer cuáles son las obligaciones que tienen los médicos con nosotros y qué es lo que podemos pedir y reclamar legalmente

BEATRIZ MAS

**C**ASI todo el mundo ha oído hablar de los derechos del paciente pero pocos saben en realidad en que consisten o cuando se puede reclamar a las instituciones sanitarias. Es muy importante conocer estos derechos, ya que regulan legalmente el modo en que seremos atendidos cuando utilicemos los servicios de la sanidad pública.

## CONFIDENCIALIDAD

El paciente tiene derecho a que la información relacionada con su salud sea confidencial y a que se respete, en todo lo posible, la intimidad del cuerpo.

Estos derechos tienen un límite: las necesidades médicas del tratamiento, es decir, no se puede ejercer este derecho de manera

► **Los pacientes pueden elegir, tras recibir la información adecuada, que tratamiento quieren**

que se perjudique el posible tratamiento para el paciente.

Además, siempre que no sea contraproducente, se debe facilitar el acompañamiento de un familiar o persona de confianza del paciente. Este derecho es especialmente importante en el caso de menores.

Otro punto que no se puede olvidar es el derecho que tienen los pacientes a que se les facilite toda la información disponible de manera comprensible, veraz, adecuada y con antelación suficiente.

De todas formas, siempre existe la posibilidad de no ser informado, si así lo desea el paciente, o que la información se proporcione a una persona que él designe.

## REALIZAR UNA RECLAMACIÓN

Si el paciente considera que no se le ha atendido de manera adecuada puede presentar una reclamación que tiene que recibir contestación por escrito en el pla-



Los pacientes tienen derecho a que los médicos les faciliten la información de manera comprensible.

► **Tenemos el derecho a acceder a nuestra historia clínica y obtener copia de los datos que contenga**

zo de treinta días. Si no se quiere reclamar sino ayudar a mejorar el funcionamiento de un centro determinado se puede recurrir a las sugerencias.

Otros derechos que nos asisten como pacientes son el de autonomía de decisión, prestación sanitaria y documentación.

En cuanto a la autonomía de decisión, incluye el derecho a poder elegir libremente, tras recibir una información adecuada, entre las distintas opciones de tratamiento que nos presente el personal médico encargado del caso. En muchas ocasiones esto nos

obligará a que conste por escrito el consentimiento. Este proceso recibe el nombre de consentimiento otorgado.

Esta acción es obligatoria en ciertos casos como donación de órganos, ensayos clínicos o técnicas invasivas. Este consentimiento se puede revocar en cualquier momento.

La prestación sanitaria incluye que la atención especializada sea dispensada en unos plazos máximos previamente definidos y conocidos por el paciente.

Por último, el enfermo tiene derecho a conocer su historia clínica, obtener copia de los datos que figuren en ella y recibir un informe de alta una vez finalizada la asistencia.

Además, se podrá conservar el anonimato cuando el acceso sea por fines judiciales, de salud pública, de investigación o de docencia.

## También hay obligaciones

- **Responsabilizarme de mi propia salud.** Como paciente hay que asumir las decisiones que se toman sobre la salud. Esto significa dejar constancia por escrito de estas decisiones como ocurre con la firma del alta voluntaria.
- **Respetar las prescripciones generales.** Todos tenemos la obligación de aceptar las medidas sanitarias adoptadas para la prevención de riesgos y protección de la salud pública.
- **Usar correctamente las instalaciones y servicios.** Hay que respetar las normas generales de utilización y las establecidas por los diferentes centros y servicios:
- **Respetar al personal médico.** Hay que ser respetuoso con el personal y las instalaciones y, además, con los otros pacientes y sus familiares o acompañantes.
- **Facilitar datos verdaderos.** Hay que colaborar en la atención médica facilitando los datos necesarios sobre mi estado físico y mental, de manera especial cuando haya razones de interés público.

...tienen tecnología digital

**Campaña de prevención  
contra la pérdida auditiva  
ahora en**

**cuida tu oído**

OPTICA  
**damían**  
Audio Center Plus

Venga a ver y oír con toda confianza

Paseo Estación, 18 - 05001 Ávila - Tel. 920 25 49 02  
Ezequiel González, 37 - Segovia - Tel. 921 42 96 70



# CUANDO EL DOLOR SUPERA LA COMPRENSIÓN HUMANA

Aunque no son afecciones nuevas, aún no se han encontrado soluciones concretas: más de un millón y medio de personas en España padecen fibromialgia o síndrome de fatiga crónica

ISABEL MARTÍN

**S**ALTANDO de consulta en consulta; visitando distintos especialistas; realizándose multitud de complicadas pruebas... hasta que llega el esperado diagnóstico. Y es que la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica (SFC) son dos enfermedades poco estudiadas y difíciles de diagnosticar. Aun así, se estima que casi un millón y medio de personas (entre un 1% y un 3% de la población) padecen fibromialgia en España, y unas 150.000 tienen SFC. Se trata, fundamentalmente, de mujeres, en general activas y de mediana edad.

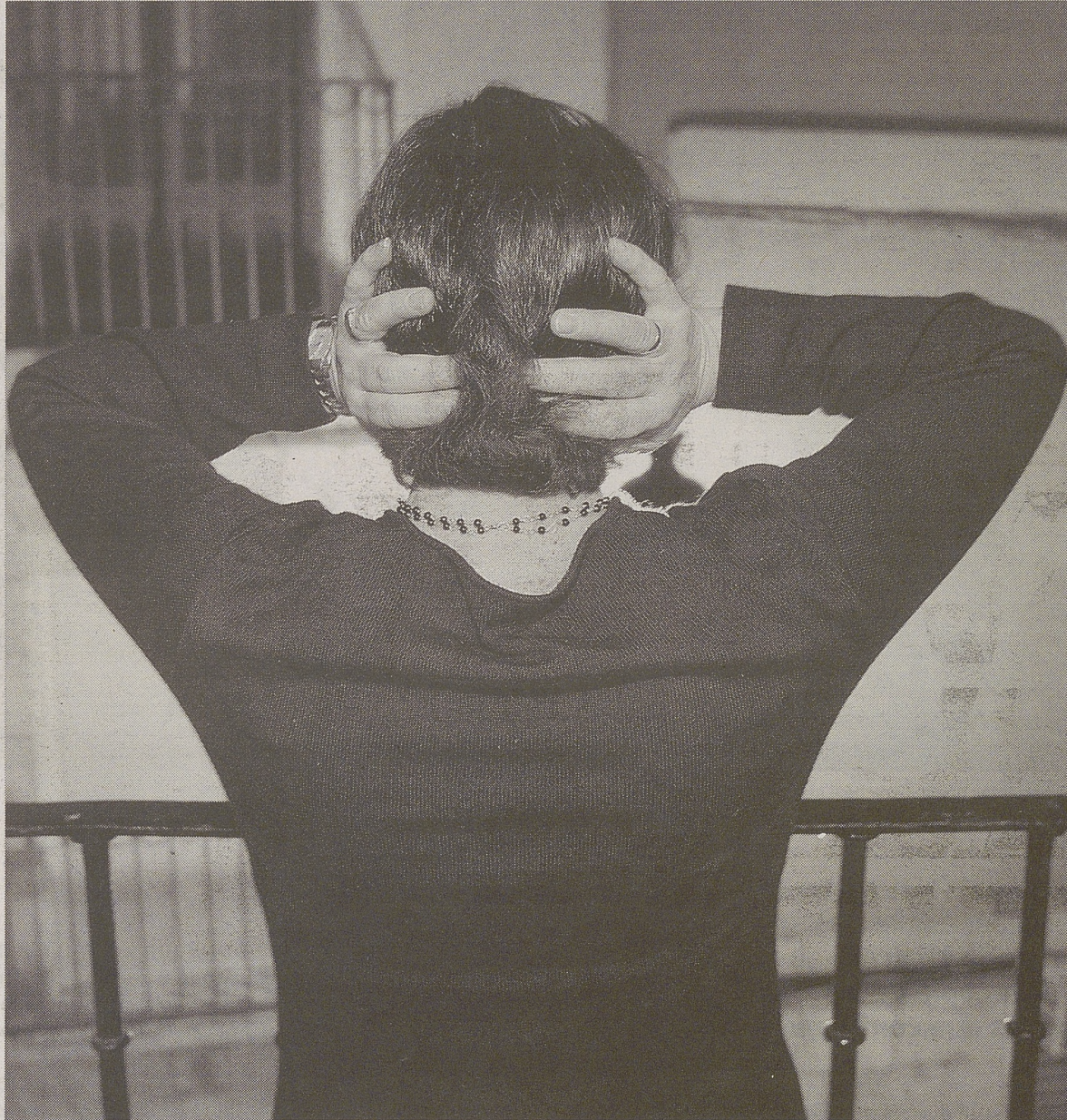
► **Distintas instituciones aconsejan e informan para ayudar a sobrellevar estas enfermedades**

Tanto la fibromialgia como el SFC son enfermedades crónicas, de origen reumatológico, y entre sus síntomas están el dolor y el cansancio extremos, respectivamente en cada caso. Precisamente, el mayor problema social que afrontan las personas que sufren estas enfermedades es la incomprensión, ya que es muy difícil ponerse 'en la piel' del que sufre un dolor constante o del que se encuentra tan cansado que no puede aguantar con su propio cuerpo. Además, el largo peregrinar por consultas médicas hace que se llegue a pensar que están totalmente obsesionados con una enfermedad inexistente; pero nada más lejos de la realidad.

La fibromialgia y la fatiga crónica se diagnostican y, aunque actualmente no existe un tratamiento que las erradique, sí que se pueden aliviar sus síntomas. Actualmente, hay distintos organismos e instituciones que se preocupan de estas dos dolencias, como la Sociedad Española de Reumatología, la Fundació per a la Fibromiàlgià i la Síndrome de Fatiga Crònica de Barcelona, o asociaciones locales, como la de Enfermos de Fibromiàlgià de Àvila, que aconsejan e informan para ayudar a sobrellevar la enfermedad.

## EL UMBRAL DEL DOLOR

**T**e tachan de hipocondríaca, neurasténica, quejica... Es una enfermedad de incomprensión», cuenta M<sup>a</sup> Carmen Romero, presidenta de Afmavi (Asociación de Enfermos de Fibromiàlgià de Àvila), y que padece, además, la enfermedad. Asegura que lo más difícil es que los demás acepten lo que tienes, sobre todo porque incluso los síntomas varían de un paciente a



Las mujeres son el colectivo más afectado por la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica. / LUIS LÓPEZ ARAICO

otro. «Ahora la medicina es muy sistemática, y lo que pasa con esta enfermedad es que no tiene síntomas que se ven por fuera». De hecho, la analítica de un fibromiálgico suele ser perfecta. Sin embargo, presentan una sintomatología compleja. Lo más destacado es la presencia de un dolor generalizado, que se materializa más concretamente en unos puntos del cuerpo (deben ser más de once de los 18 'puntos gatillo' o dolorosos que señala el American College of Rheumatology). Este dolor -que es sólo uno de los múltiples síntomas- difuso, se acrecienta al hacer presión sobre la zona. Según los estudios realizados, se cree que esta presencia del dolor está asociado a la disminución de ciertas sustancias que lo regulan, como es el caso de la serotonina. Esto provoca que el paciente reaccione mucho más ante cualquier estímulo, ya que el umbral de la percepción del dolor disminuye considerablemente. Tampoco, hasta la fecha, se ha encontrado una razón aparente para este hecho.

Un enfermo de fibromialgia de-

► **El síndrome de fatiga crónica provoca un cansancio extremo y la sensación de no tener fuerzas**

be aprender a vivir con el dolor. Y aunque no se puede hablar de curación, sí que hay tratamientos que ayudan a mejorar la calidad de vida del paciente. Un ejercicio muy moderado, lo suficiente para tonificar los músculos sin forzarlos demasiado, puede ser muy beneficioso para algunos enfermos. Según la Sociedad Española de Reumatología, es bueno hacer ejercicios en grupo, en un gimnasio, por ejemplo, a modo de rehabilitación -también muy suave-. La fisioterapia también es aconsejable, pero a modo de masajes suaves, estiramientos musculares, calor local y algunas formas de electroterapia. Los medicamentos son otra parte del tratamiento. Analgésicos, relajantes musculares, an-

tiinflamatorios, ansiolíticos y anti-depresivos recaptadores se utilizan en determinadas fases de la enfermedad, cuando surge un brote o crisis. La presencia de antidepresivos en esta lista está justificado ya que se ha demostrado que, en dosis más reducidas, alivia los síntomas de dolor que tiene esta enfermedad.

## CANSANCIO INCOMPENSABLE

**C**omo si le hubieran dado una paliza. Así es como se siente un enfermo de SFC cuando sufre una de sus crisis. Da igual que descanse más o menos, ya que el cansancio es «insuperable». Su diagnóstico se realiza tras seis meses consecutivos con una sintomatología de lo más variada, pero siempre coincidente en esa fatiga que parece no remitir nunca y un malestar que no se calma ni con descanso ni con ejercicio.

Una peculiaridad de esta afección: aunque no está demostrado que se trate de una enfermedad contagiosa (realmente no se co-

## Fibromialgia

► **Síntomas.** Aparte del dolor generalizado, que suele aparecer en brotes o crisis, el resto de la sintomatología varía dependiendo del paciente e incluso de la época. Mala calidad del sueño, colon irritable, cosas que afectan más de lo normal (sensibilidad), síndrome del túnel carpiano (mala movilidad de las manos, que parecen dormirse), hipotermia, contracturas musculares, vértigos son algunos de los síntomas que puede presentar un paciente de fibromialgia.

► **Tratamiento.** El ejercicio moderado y los sistemas de relajación (yoga, piscina climatizada), calor local y fisioterapia especializada son algunas de las terapias que se pueden seguir y que mejoran bastante la calidad de vida. Se necesita también ayuda psicológica, para ayudar a afrontar la enfermedad, y farmacológica (analgésicos, antiinflamatorios, ansiolíticos a veces, medicación para dormir).

noce su origen), la Cruz Roja Americana afirma que los afectados de SFC no deben ser donantes ni de sangre ni de órganos.

El tratamiento para el SFC es complejo, ya que se trata de una enfermedad crónica. Su objetivo es aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida del paciente, intentando que se adapte a su nueva situación. Según la Fundació per a la Fibromiàlgià i la Síndrome de Fatiga Crònica, «el enfermo tiene que aprender a valorar cuáles son sus nuevos límites», y esto es algo personal e individual. Se aconseja mucho reposo y relajación.

Tanto para la fibromialgia como para la fatiga crónica se necesita «mucho apoyo psicológico» para poner pautas de conducta. Para M<sup>a</sup> Carmen Romero, presidenta de Afmavi, «no hay por qué ocultar la enfermedad».

## Fatiga crónica

► **Síntomas.** La fatiga durante más de seis meses consecutivos y sin causa aparente hace que el médico se plantee si su paciente tiene SFC. Además, alergias, febrícula persistente o hipotermia, debilidad muscular, cefalea, ganglios cervicales dolorosos, alteraciones del sueño... Cuando se descartan enfermedades de sintomatología similar, y coinciden cuatro o más síntomas, aparte de la fatiga, de forma persistente, es cuando se diagnostica esta enfermedad.

► **Tratamiento.** Al igual que los enfermos de fibromialgia, los de fatiga crónica necesitan ayuda psicológica para adaptarse a su situación, además de mucho reposo y relajación.



# PARA TENER MUCHO OJO

Los cuidados de la vista son importantes, pero sobre todo desde la prevención; el oftalmólogo Luis Jiménez Sierra ofrece las pistas necesarias para cuidar este delicado órgano

I.M.



Hay que tener cuidado al elegir las gafas de sol. / DAVID CASTRO

**Y**A no sólo para conservar una vista de lince; los ojos son una parte delicada del cuerpo, y conforman un órgano que requiere una serie de cuidados, en su mayoría preventivos, para mantenerlos sanos. El médico oftalmólogo Luis Jiménez Sierra, del ambulatorio de la Estación, de Ávila, contesta a las preguntas más habituales que se suelen plantear sobre ellos.

**-¿Cómo podemos mantener los ojos sanos?**

-Posiblemente, lo mejor es la prevención, haciendo siempre caso a los consejos de nuestro médico; las revisiones que él nos marca en la edad pediátrica, adolescencia y juventud, y a partir de los 40 años cada dos o tres años, aunque no se noten síntomas. Mención aparte merece la salud laboral, usando, sobre todo en actividades peligrosas, los medios de protección adecuados para evitar accidentes. Cuidado también con los accidentes deportivos por falta de protección adecuada.

**-¿Cada cuánto tiempo es conveniente hacerse una revisión?**

-En los niños se recomienda comenzar a los tres o cuatro años, salvo que antes se sospeche la existencia de algún problema, y

posteriormente se realizan a nivel escolar cada dos años hasta los diez o doce. Después de esta edad, en función de los síntomas, y como hemos mencionado antes, a partir de los 40 años cada dos o tres años, o con la frecuencia que programe el oftalmólogo en función de la patología del paciente.

**-¿Cuáles son las afecciones más frecuentes y en qué consisten?**

-En la infancia predominan los

**▶ Al comprar unas gafas de sol, hay que huir de las gangas y dejarse aconsejar por los profesionales**

estrabismos, torcer los ojos, y los defectos de refracción, al igual que durante la adolescencia y la juventud. A partir de los 40 años todo el mundo empieza a padecer la presbicia (vista cansada), y pueden comenzar a aparecer enfermedades como el glaucoma, las cataratas y las degeneraciones de la retina, estas últimas sobre todo en personas de edad avanzada.

**-De cara al verano, ¿cómo elegir las gafas apropiadas?**

-En este caso creo que siempre es conveniente acudir a una óptica, donde el profesional está sobradamente capacitado para aconsejarnos en este sentido, huyendo de 'gangas' y productos de dudosa calidad y procedencia.

**-¿Cómo podemos proteger los ojos del sol de manera adecuada?**

-La respuesta anterior creo que contesta esta, las gafas de sol son la 'crema protectora' de los ojos. Igual que usamos productos de calidad para la protección de nuestra piel, es conveniente la protección frente a la radiación ultravioleta de nuestros ojos.

**-¿Qué puede pasar si no se protegen los ojos del sol?**

-Los daños pueden darse a nivel de las distintas estructuras oculares; así, la conjuntiva se irrita y se produce una conjuntivitis; la córnea puede sufrir una queratitis, úlceras múltiples muy dolorosas, es la característica «ceguera de las nieves». Con el tiempo hay un envejecimiento del cristalino y la aparición de cataratas. Si exponemos directamente la retina, puede llegar a sufrir lesiones muy graves e irreversibles, como ocurre cuando se mira directamente al sol sin ninguna protección. ¡Cuidado con los eclipses!

## CONSEJOS DE UN VISTAZO

Los ojos de niños, adultos y ancianos necesitan cuidados diferentes, pero todos requieren revisiones

B.M.

**L**A mejor forma de conservar la vista es realizar revisiones periódicas con nuestro oftalmólogo. Pero además hay una serie de indicaciones que pueden resultar útiles para nuestros ojos.

Lo primero que hay que hacer es mantener una correcta higiene ocular. Para ello, es muy importante evitar tocar los ojos con las manos ni con ningún objeto.

En segundo lugar debemos convertirnos en unos pacientes activos para nuestra vista. Esto supone, no sólo acudir a las revisiones periódicas, sino mantener in-

formado al oftalmólogo de todos los datos que pueda necesitar, de manera especial los antecedentes familiares de ceguera u otras enfermedades graves.

La población mayor tiene que seguir una serie de consejos especiales. Es necesario controlar la tensión ocular para detectar un glaucoma y así evitar que se produzca después una ceguera. Además, no hay que esperar a que las cataratas evolucionen hasta que se pierda la vista.

Los ojos envejecen con las personas y, por ello, es recomendable participar en programas donde se

enseña a utilizar el resto visual para luchar contra la degeneración asociada a la edad. Y, por último, hay que tener en cuenta que los ojos es muy vulnerables y hay que cuidarlos.

Los jóvenes también tienen que seguir algunas pautas especiales. Como los ojos serán necesarios toda su vida, deben saber

que la detección precoz es la mejor prevención. Las revisiones deben, por tanto, ser periódicas.

Los padres no deben olvidar que los niños no son capaces de detectar los problemas visuales por sí mismos. Hay que observarlos con atención para ver si hay algún cambio en su forma de utilizar la vista. Deben acudir al of-

taalmólogo si se percibe que sufre molestias en los ojos, el sol le causa daño o le cuesta adaptarse a la oscuridad, se acerca demasiado a la televisión o a los libros, le duele la cabeza después de leer o utilizar el ordenador y, por último, si tiene un rendimiento escolar por debajo del esfuerzo que realiza el niño.



Las revisiones oculares periódicas pueden evitar que se produzcan males mayores. / ENRIQUE LUIS



# REVISIONES MÉDICAS: UNA FORMA DE PREVENIR

Las empresas tienen la obligación de garantizar a sus trabajadores la vigilancia de su salud. Para ello, se contratan mutuas que realizan reconocimientos según los riesgos de cada puesto de trabajo

BEATRIZ MAS

**E**l artículo 22 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales de 1995 recoge que el empresario debe garantizar a sus trabajadores la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo que realizan.

Esto significa que las antiguas revisiones médicas que eran iguales para todos los trabajadores son ya parte de la historia. En la actualidad, a cada persona se le realizarán las pruebas adecuadas a los riesgos que tenga en su puesto de trabajo.

Para garantizar este derecho de los trabajadores, los empresarios acuden a diferentes mutuas donde se realizan las revisiones médicas necesarias.

El doctor Ignacio Jiménez es uno de los profesionales que se encarga de realizar estas revisiones médicas. Junto a él, número personal trabaja en la Mutua Universal para garantizar que el proceso se cumpla de acuerdo a la legislación vigente.

El doctor Jiménez considera que lo más importante es que «todo el personal de la organización cumpla con sus diferentes obligaciones para conseguir que todo el proceso se cumpla a la perfección y se logre los mejores resultados posibles».

## PROCESO DE LA REVISIÓN

**E**l proceso de la revisión contempla mucho más que una simple exploración y unos análisis de sangre. La revisión conlleva una serie de etapas que comienzan cuando un técnico de prevención acude a la empresa para evaluar los riesgos de cada puesto de trabajo.

Después llega la valoración por un médico de la mutua. Este profesional fija un protocolo para el reconocimiento a través de los diferentes riesgos que se han observado.

La tercera parte del trabajo es un cuestionario que rellena el trabajador sobre algunos datos relacionados con su trabajo. Una posible pregunta puede ser si maneja peso o cuánto tiempo permanece sentado.

Con este cuestionario se establece una serie de filtros porque lo que el médico quiere descubrir es los problemas de salud relacionados con su puesto de trabajo y, no tanto, otro tipo de enfermedades o patologías que pueda padecer el paciente.

Cuando ya se ha concluido con estas fases preliminares se llega al examen médico. En ese punto, el médico completa la in-

formación que posee con una serie de preguntas orientadas que realiza al trabajador sobre sus antecedentes familiares así como sus anteriores enfermedades y trabajos anteriores.

Una vez que ya se tiene la información necesaria, el profesional encargado del caso puede comenzar a realizar la exploración médica. Para ello, se hace una serie de pruebas (exploración, análisis de sangre...) donde se buscan enfermedades o problemas concretos en relación a su trabajo.

El resultado del reconocimiento es confidencial y, por tanto, debe entregarse en un sobre cerrado al trabajador. De todas formas, la mutua puede señalar a la empresa si un trabajador en concreto tiene alguna patología que le impida o dificulte la realización de su trabajo actual.

## VIGILANCIA DE LA SALUD

**L**a salud de los trabajadores no tiene porqué evaluarse una vez al año como obligación. Se pueden establecer períodos diferentes si se tiene en cuenta las necesidades de cada empresa. Así puede ser que una compañía necesite que los trabajadores sean revisados dos veces al año y otra establezca períodos temporales mayores.

Un caso significativo son las revisiones que se realizan cuando una persona comienza su labor en un nuevo puesto de trabajo.

En todos los casos, el profesional médico debe tener en cuenta los resultados de las revisiones anteriores porque pueden establecer pautas para posibles enfermedades o trastornos. Además, se vigilará las necesidades y dificultades de cada puesto.

Así, el doctor Ignacio Jiménez señala que en la analítica de un pintor habrá que pedir puntos especiales en los análisis para ver cómo repercuten en su salud determinados agentes de las pinturas.

Sin embargo, para el personal de oficina es importante realizar un protocolo de pantalla de visualización de datos para ver cómo le afecta el ordenador y también se tiene que vigilar la posición de su espalda.

La mutua trabaja con total libertad en sus actividades médicas. No es normal que una empresa establezca pautas de trabajo ni pida pruebas determinadas. En algún caso se puede solicitar algún procedi-



El doctor Ignacio Jiménez es uno de los encargados de realizar los reconocimientos médicos en la Mutua Universal. / A. BARTOLOMÉ

miento para todos los trabajadores como por ejemplo el nivel de colesterol.

Además, según comenta el doctor Jiménez, «los pacientes son muy receptivos y colaboran en estas revisiones sin ningún problema porque saben que es

por el bien de su salud». El único caso en el que puede haber algún inconveniente se produce cuando del reconocimiento médico depende la continuidad en el puesto de trabajo por ejemplo con personal que trabaje con mercancías peligrosas.

Por último, hay que señalar que la vigilancia de la salud de los trabajadores puede incluir otros aspectos como un plan anual de actuación preventiva, la educación sanitaria de los empleados o la realización de estudios o acciones formativas.

## Ley de Prevención

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales incluye todos aquellos aspectos legales relacionados con la salud en el ámbito laboral. En ella se contemplan los derechos de los trabajadores, entre los que se incluye la vigilancia de la salud.

Para conservar este derecho, es necesario realizar reconocimientos médicos que serán de carácter voluntario, por lo que deben contar con el consentimiento del trabajador. Esta norma general tiene una excepción: los supuestos en los que dichas revisiones sean imprescindibles para determinar si el estado de salud del trabajador puede constituir un peligro para él mismo, para el resto de trabajadores o para otras personas relacionadas con la empresa. En todo caso, se debe optar por la realización de aquellos reconocimientos o pruebas que causen las menores molestias al trabajador y que sean proporcionales al riesgo.

Esta ley no puede conculcar derechos fundamentales de los ciudadanos como es el de la intimidad y la dignidad. Por ello, las medidas de vigilancia y control se llevarán a cabo con el respeto a estos derechos así como al de confidencialidad de toda la información relacionada con su estado de salud.

Esta confidencialidad incluye que los resultados médicos se entreguen al trabajador sin que signifique un perjuicio para su situación en la empresa. No obstante, la empresa tienen derecho a conocer las conclusiones que se deriven de los reconocimientos médicos en relación

con la aptitud del trabajador para el desempeño de su puesto de trabajo o con la necesidad de introducir o mejorar las medidas de prevención o protección.

En todo caso, las medidas de vigilancia y control de la salud de los trabajadores tienen que llevarse a cabo por personal sanitario con competencia técnica, formación y capacidad acreditada.

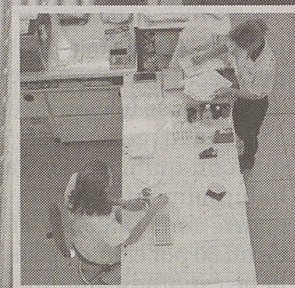
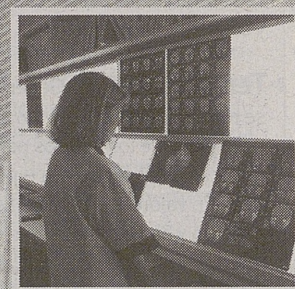
Esta vigilancia de la salud también incluye a los trabajadores temporales. Estos empleados disfrutan del mismo grado de protección en materia de seguridad y salud que los restantes empleados de la empresa. La existencia de este tipo de contratación no justifica, en ningún caso, una diferencia de trato en lo que respecta a las condiciones de trabajo, en lo relativo a la seguridad y los riesgos laborales.

La Ley de Protección de Riesgos Laborales se encarga además de proteger a los grupos de trabajadores que se encuentran en posibles situaciones de discriminación. Por ello, se contempla la protección de la maternidad y los menores.

Esto supone que la empresa tiene la obligación de evaluar los riesgos para las trabajadoras en situación de embarazo o parto reciente y que puedan influir en su salud o en la del feto. Si existe ese riesgo, el empresario debe adoptar las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo. En cuanto a los menores, también deben evaluarse las situaciones en las que afecte su falta de experiencia, de madurez así como su desarrollo todavía incompleto.






En Asisa siempre hay alguien  
que vela por tu salud.



# asisa

Cada día, más de 32.000 profesionales sanitarios lo damos todo por cuidar la salud de quienes confían en nosotros. Por eso hemos desarrollado la mayor y más moderna red de asistencia sanitaria privada de nuestro país, con 16 clínicas propias y más de 600 centros médicos concertados.

 **asisa contrata**  
901 10 10 10

   
www.asisa.es

ASISA-AVILA: Pza. Santa Ana, 2. 05001 Avila • Telf.: 920 21 39 49 - Fax: 920 22 77 62



# EL SECRETO DE LLEVAR UNA VIDA SANA

Muchas veces son los pequeños hábitos diarios lo que nos hacen mantener una vida más saludable; alimentación, deporte y otras medidas son algunas de las pautas para sentirse mejor cada día

ISABEL MARTÍN

**C**ASI siempre es más sencillo de lo que parece. Llevar una vida sana suele depender, en gran medida, de los pequeños hábitos que, día tras día, vamos haciendo nuestros. En la mayoría de los casos, nuestra salud no depende de una prueba de escáner o de un electro, sino en tener una alimentación equilibrada, hacer un mínimo de ejercicio físico, mantener la salud mental en orden y, ya con más ayuda de los profesionales, llevar a cabo la prevención de ciertas enfermedades a través de un diagnóstico precoz.

En definitiva: a través de sencillas medidas resulta más fácil encontrarse mejor y tener una mayor calidad de vida.

## OJO A LA ALIMENTACIÓN

La clave de una correcta alimentación es la variedad. Comer de todo es mucho más importante que la cantidad. Para el doctor Francisco del Río, médico de Familia y Comunitaria del centro de salud Ávila-Estación, «es difícil que exista la probabilidad de una mala nutrición si se come de todo». Destaca, además, que «en el mundo actual se peca de un exceso de proteínas y de grasas», en claro detrimento de los hidratos de carbono. Estos excesos están, además, marcados por las carnes, que se consumen en mayor proporción que los pescados. Sin embargo, a nivel de proteínas y grasas, el pescado es mucho más saludable.

Hay determinados momentos de la vida y algunos núcleos poblacionales en los que la alimentación requiere una especial atención. En el caso de las personas mayores, y siguiendo siempre el principio de la dieta variada, habrá que tener en cuenta su autonomía para aportarse una buena nutrición. Según el



El deporte es un buen aliado para mantener la salud. / RAÚL SANCHIDRIÁN

doctor Del Río, «hay que tener en cuenta que los mayores de hoy en día están acostumbrados a comer de todo, pero se debe incidir más en

el consumo de pescado y de frutas». En el caso de ancianos que no puedan mantener ese nivel de autonomía, el papel principal lo tendrá la familia que le rodea, o bien el personal que se encargue de la nutrición en el caso de que se encuentre en una residencia.

## CLAVES DEL DEPORTE

Mantener un mínimo de actividad física es una de las condiciones que ayudan al individuo a llevar una vida sana. En las edades más tempranas, este nivel, en general, se mantiene, ya que tanto en la niñez como en la adolescencia se suele llevar un ritmo más frenético de actividad. Los problemas empiezan a aparecer al final de la adolescencia. Según los estudios, las mujeres dejan de practicar deporte mucho antes que los varones.

Según el doctor Del Río, la época adulta es crítica en este aspecto, ya que es un tema que se suele abandonar «por la sensación de que no tenemos tiempo para na-

▶ Mantener un **mínimo de actividad física** ayuda a cualquier persona a llevar una **vida sana**

da». Apunta que en esta etapa de la vida, como mínimo habría que dar paseos rápidos de una hora tres veces por semana; o bien ir tres veces a algún tipo de gimnasia durante una hora; o bien realizar algún trabajo físico, suficiente para mantener tonificados los músculos.

En cuanto a los ancianos, lo recomendable es dar un paseo diario y hacer ejercicios de flexibilidad dos o tres veces al día, media hora cada vez.

## HÁBITOS POCO SALUDABLES

**T**ABACO, alcohol y drogas son los hábitos considerados menos saludables a la hora de man-

## Algunos datos

▶ **Salud.** La buena calidad de vida se suele conseguir atendiendo a pequeños detalles cotidianos, como la alimentación, el ejercicio, encontrándose bien con uno mismo (aceptándose), teniendo buenos hábitos de vida y previniendo enfermedades.

## Hábitos en la adolescencia.

La adolescencia es el momento más importante de la vida en cuanto a adquirir ciertos hábitos. Por ejemplo, fumar, tomar alcohol o drogas. Es la etapa de hacer ejercicio y de fijar un modo correcto de alimentación.

▶ **Fumar.** Uno de los miedos más extendidos al dejar de fumar es el de ganar peso, debido a la ansiedad que produce la desintoxicación. Esto se puede prevenir a través de ciertos hábitos saludables, especialmente el ejercicio físico moderado.

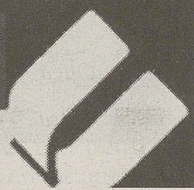
## Actividades de prevención.

Los expertos en Medicina Familiar y Comunitaria se centran, a la hora de prevenir enfermedades, especialmente en las siguientes: hipertensión arterial, hipercolesterolemia (colesterol alto), tabaquismo, abuso del alcohol, diabetes, obesidad, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer colorrectal y cáncer de próstata.

▶ **Tensión arterial.** Generalmente se recomienda vigilar la tensión arterial a partir de los 21 años para diagnosticar la tendencia a la hipertensión. En valores de más de 140 de máxima y 85 de mínima, se recomienda vigilancia cada dos años.

tener una vida sana. Un dato a tener en cuenta es que los jóvenes abulenses se inician en el tabaco a una edad media de 13,5 años, y que con quince años ya fuman habitualmente. Algo parecido ocurre con el alcohol: alrededor de un 60 por ciento de los jóvenes bebe esporádicamente. «Lo importante en el caso de los hábitos poco saludables en adolescentes es introducir mensajes preventivos en actividades cercanas a ellos; mensajes que puedan asumir sin que sientan que es una prohibición». Actividades en grupo, que requieran una interacción, y muchas veces relacionadas con el ámbito deportivo pueden ser un campo de cultivo ideal para prevenir que este tipo de hábitos lleguen a consecuencias incontroladas. Para el doctor Del Río, lo importante, en esta época de la vida, es que ese deseo de experimentar que se produce irremediablemente en la adolescencia «no produzca efectos nocivos irreversibles».

## ORTOPEDIA AGÜERO



calzado ortopédico  
audífonos  
corsés para escoliosis  
fajas

plantillas  
sillas de ruedas  
prótesis  
línea de masectomía

ortopedia a medida

técnicos titulados

TALLER PROPIO  
EN ÁVILA

Avda. Hornos Caleros, 5  
Tel. 920 21 30 65 - ÁVILA 05001



# NUTRIENTES: MOTORES DEL ORGANISMO

Hidratos de carbono, lípidos, proteínas, minerales, vitaminas, agua... son los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente; pero ¿dónde se encuentran?

I.M.

**C**UÁNTAS veces oímos en los medios de comunicación hablar de los nutrientes que necesita el organismo. Oligoelementos, hidratos de carbono, vitaminas, proteínas, minerales... Pero, en realidad, ¿qué son? ¿para qué sirven? ¿dónde se encuentran? Son preguntas necesarias para tener una correcta alimentación.

Los nutrientes son sustancias que están presentes en los alimentos, y resultan imprescindibles para el desarrollo del cuerpo humano. Son los hidratos de carbono, las grasas y otros lípidos, las proteínas, las vitaminas, los minerales y el agua.

Existen una serie de nutrientes llamados «esenciales», que son aquellos que no pueden ser sintetizados por el ser humano. La única forma de conseguirlos es a través de los alimentos que ingerimos en la dieta.

## FORMADORES DE TEJIDOS

Algunos de los nutrientes lo constituyen aquellos que participan en la formación de los distintos tejidos del organismo. Según la Sociedad Española de Alimentación, Nutrición y Estética, este grupo equivale, si lo comparamos con la estructura de un edificio, a los ladrillos que van uniéndose entre sí para acabar dando una estructura sólida y estable, además de favorecer el crecimiento. Es decir, que estas sustancias inciden directamente en el desarrollo muscular, óseo, de las vísceras, etcétera. Fundamentalmente, en este grupo se encuentran las proteínas, así como pequeñas cantidades de otras sustancias. Ácidos grasos, hidratos de carbono y minerales son necesarios para mantener la estructura corporal.

## LA ENERGÍA

El papel energético de los nutrientes, la 'gasolina' del cuerpo, corresponde principalmente a las grasas y a los hidratos de carbono. En menor proporción, las proteínas también pueden asumir el papel de nutrientes energéticos, en el caso de que nos falten los anteriores. Todas las actividades que el individuo puede hacer a lo largo del día se realizan con la ayuda de este grupo de nutrientes. Desde trabajar, levantarse, mover un brazo o una pierna o escribir, cualquiera de los actos cotidianos del cuerpo necesitan de energía.

## LAS QUE REGULAN

Hay un tercer grupo de sustancias nutritivas que tienen tanto funciones plásticas como energéticas. Éstas nos ayudan a



La fruta es uno de los alimentos más sanos de nuestra dieta. / ICAL

## Aceite de oliva, beneficio para la salud

Desde la antigüedad, el aceite de oliva ha sido utilizado como medicina. Diversas investigaciones han demostrado el papel beneficioso que tiene el aceite de oliva virgen por su composición química, que es tan equilibrada para la salud. Este alimento posee dos ácidos grasos fundamentales para la vida humana, como son el ácido oleico y linoleico, además de otros componentes menores que cumplen una importante función antioxidante.

Protege las arterias, el estómago y el hígado. Favorece el crecimiento en los niños y prolonga la esperanza de vida. Distintos estudios realizados en varios países de Europa a partir de la II Guerra Mundial, para determinar las causas de un incremento en la mortalidad por enfermedad coronaria, observaron que había menos muertes entre quienes seguían la dieta de los países mediterráneos, rica en aceite de oliva.

utilizar correctamente las anteriores y, en definitiva, las regulan. Son las vitaminas y los minerales, que se necesitan en reducidas cantidades y que, sin embargo, tienen una importante función en el organismo.

## LA AVENTURA DE ALIMENTARSE

Una dieta equilibrada y sana es realmente sencilla de realizar. Según el doctor Del Río, de Medicina Familiar y Comunitaria en Ávila, una buena alimentación previene muchas enfermedades. Lo mejor, para cualquier persona, es comer alimentos variados, no abusar de las grasas ni de las proteínas, y

preferir los platos caseros a los precocinados.

Lo ideal es comer:

- Verdura o legumbres al menos cinco veces a la semana (tienen pocas grasas, más valor vitamínico y minerales);

- Dos piezas de fruta al día (también contienen vitaminas);

- Medio litro de lácteos, menos las personas con colesterol alto y las diabéticas, que deberán tomar leche desnatada o semidesnatada, y los que tengan cálculos renales; en el caso de las embarazadas, deberán tomar al menos un litro de lácteos diario (leche entera o yogures), para un buen aporte de calcio.

- Tomar pescado equilibrado



con las carnes, para el aporte de proteínas. Las carnes más saludables son las no grasas, como el pollo, el pavo o el conejo; pero eso no significa que renunciemos al resto;

- Se pueden tomar unos cua-

## Los mitos

► **Hidratos de carbono.** Existe la idea muy generalizada de que los hidratos de carbono son los responsables del exceso de peso. Realmente no es así; lo primero que quema el organismo son los hidratos de carbono, pero cuando existe una mayor ingesta de lo que podemos quemar, entonces es cuando éstos se transforman en grasas. Según el doctor Del Río, los hidratos de carbono deberían ocupar el 50 por ciento de nuestra alimentación.

► **Diabéticos.** Un diabético puede comer prácticamente de todo. Lo único: tener cuidado con el consumo de azúcares refinados, de rápida absorción, y con la ingesta de grasas. Las carnes más recomendadas son las no grasas (pollo, pavo y conejo), y tomar leche desnatada o semidesnatada, así como no más de dos huevos a la semana.

► **Los niños.** Es más fácil que un niño coma de todo cuando se le deja, de forma espontánea, comer lo que quiera. A partir del año, el niño debería empezar a comer productos sólidos, con alguna ayuda, como el triturado; y no sólo puré. Esa costumbre que existe en muchos pueblos de dar pan duro a los niños cuando ya se tienen de pie para que, en cierto modo, lo roan, les ayuda a ejercer el hábito del masticado, a hacer un esfuerzo a la hora de comer, que posiblemente marque su desarrollo posterior en este aspecto.

► **Adolescentes.** En la crítica etapa de la adolescencia, es importante mantener, desde épocas anteriores - probablemente desde la escuela - que cada persona es distinta tanto física como mentalmente. Aceptarse a uno mismo como es y aceptar a los demás es la clave de muchos comportamientos posteriores.

tro huevos a la semana, teniendo cuidado los que tengan alto el colesterol, que es mejor que no sobrepasen los dos a la semana. Es rico en proteínas, lípidos e hidratos de carbono, así como en vitamina B12;

- Y el agua, que no falte, ya que es fundamental para la hidratación del organismo.

No deben faltar, en una buena dieta, los alimentos frescos, y es mejor evitar, en la medida de lo posible, comer fuera de casa. Pero si no queda más remedio, habrá que prestar especial atención a la composición del menú, para que sea lo más equilibrado posible.



# EL BOTIQUÍN EN CASA

Hay que estar preparado para atender pequeñas emergencias en casa. No se trata de automedicación sino de hacer frente a pequeñas dolencias que no necesitan supervisión médica

BEATRIZ MAS

**C**ADA poco tiempo hay una serie de enfermedades y problemas médicos que se repiten. Se trata de heridas, resfriados, acidez de estómago, dolor de cabeza... Ahora vamos a ver cómo podemos enfrentarnos desde casa a algunos de ellos sin necesidad de automedicarse, ya que, en numerosas ocasiones, es suficiente con cambiar algún hábito de vida o recurrir a sencillos trucos.

De todas formas, se trata de unas sencillas recomendaciones para pequeñas molestias, que nunca deben ser tomadas como un tratamiento médico.

## RESFRIADOS Y TOS

Los resfriados no son algo del invierno. Aunque en esta estación son más frecuentes también podemos padecerlos en primavera y verano sobre todo por los cambios de temperatura.

Se trata de una enfermedad de las vías respiratorias ocasionada generalmente por virus y que se manifiestan con fiebre, dolor de cabeza, muscular y de garganta, tos, lacrimación, nariz tapada o abundante secreción nasal. Además suelen estar acompañadas de una sensación de cansancio o incluso de trastornos digestivos.

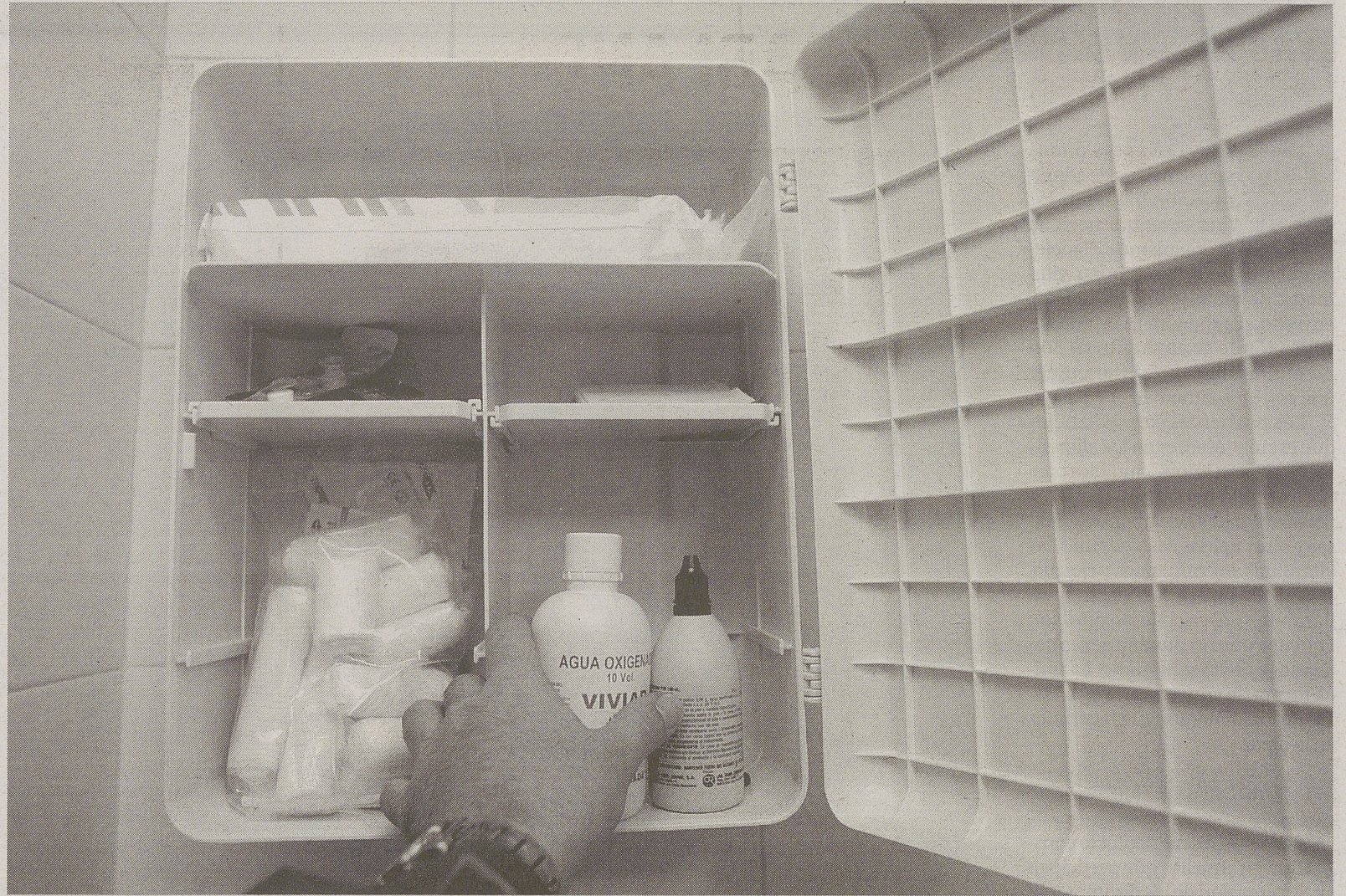
¿Qué podemos hacer desde casa? No existe ningún tratamiento farmacológico que cure los resfriados pero hay una serie de técnicas para aliviar sus síntomas.

Estas pautas son reducir la actividad física, beber abundantes líquidos, sobre todo agua y zumos de fruta, llevar ropa ligera, evitar los ambientes secos y dejar de fumar o reducir al mínimo el número de cigarrillos. Además, si se tiene fiebre, es conveniente guardar cama.

También ayuda mantener una higiene adecuada porque estar enfermo no es sinónimo de abandonarse y llevar una dieta de alimentos de fácil digestión como caldos y purés.

A veces, asociado al resfriado o a otras enfermedades llega la aparición de la tos. Aunque no puede considerarse una enfermedad por sí misma, se trata de un reflejo que se origina en las vías respiratorias y que tiene como finalidad expulsar sustancias que resultan extrañas y que pueden dificultar la respiración. Es, en definitiva, un mecanismo de defensa de nuestro cuerpo que, en ocasiones puede ser muy molesto e incluso causar algún trastorno de importancia.

Aunque hay que tener en cuenta la causa, como norma general hay una serie de medidas que ayudan a eliminar la tos. En primer lugar esta beber abundante agua, aunque se es una tos irritativa se puede recurrir a los caramelos, ya que ayuda a la salivación.



Es necesario que en todos los hogares haya un botiquín con algunos productos de emergencia como vendas y agua oxigenada. / ENRIQUE LUIS

Por último se puede aumentar la humedad medioambiental para evitar la sequedad que, en muchos casos, es causa de esa tos.

## HERIDAS Y QUEMADURAS

Es común sufrir accidentes caseros que sin ser de gran importancia pueden causar molestias que podemos combatir. Dos de las consecuencias más comunes de estos accidentes son las heridas y las quemaduras.

Las heridas son lesiones de los tejidos que revisten el cuerpo humano provocadas por un agente mecánico.

Es evidente que no todas pueden ser curadas en casa. Cuando se trate de heridas profundas que afecten a los músculos, tendones, vasos sanguíneos o nervios, hay que acudir al médico. Pero si son superficiales las podemos atender en nuestra casa.

En primer lugar hay que lavarse las manos y secárselas con un paño o toalla limpia. Después hay que examinar la herida atentamente y determinar si hay que ir a un especialista o no.

Si se puede tratar en casa, hay que limpiarla con abundante agua y jabón para limpiar la suciedad y la sangre seca. Esta limpieza debe hacerse desde el centro hasta los bordes. En el caso de que la herida esté sangrando se puede proceder a comprimir la herida con una gasa esterilizada. En caso de que se trata

de un corte, lo mejor es juntar los bordes hasta parar la hemorragia.

Una vez que la herida esté limpia, hay que administrar antisépticos y protectores. La aplicación hay que hacerla con una gasa y no con algodón. En cuanto al producto se puede utilizar agua oxigenada o betadine, productos que suelen haber en todas las casas. También puede utilizarse un producto que contenga yodo pero no debe vendarse la herida tras su cura-

ción. Con el resto de los productos sí se puede tapar la herida.

Otro problema que se puede presentar son las quemaduras. Se trata de lesiones de la piel causadas por la proximidad de una fuente de calor, por la acción de determinadas sustancias químicas o por el paso de una corriente eléctrica o por rozamiento.

Al igual que ocurría con las heridas sólo debemos tratarlas en casa cuando sean leves y sólo afec-

ten a la zona superficial de la piel. Si es otro tipo de quemaduras es mejor acudir al médico.

En cuanto al tratamiento, lo mejor es introducir la zona afectada en agua fría durante diez minutos para prevenir la aparición de ampollas. No se debe utilizar nunca ningún producto graso ni aplicar ningún tipo de pomadas o cremas. En el caso de que aparezca una ampolla, ésta no debe explotarse nunca.

## Un buen contenido

La salud también puede cuidarse en casa. Esto no significa automedicarse sino estar preparado para responder de manera adecuada a algunos imprevistos que se puedan producir en el hogar.

Para ello, es fundamental tener un botiquín adecuado. No hay que tener excesivos productos pero sí los imprescindibles para hacer frente a las emergencias o dolencias más comunes. El objeto del botiquín casero es curar pequeñas heridas y solucionar trastornos menores.

Pero ¿cuál es su contenido? Aunque admite varias variables según cada caso, en términos generales un botiquín casero debe contener los siguientes productos:

- Termómetro
- Pinzas
- Tijeras con punta redondeada
- Desinfectante o solución antiséptica (sin alcohol)
- Algodón
- Apósitos desinfectantes
- Gasas esterilizadas
- Espiradrapo

- Gasas no adhesivas
- Vendas
- Tiritas
- Pomada protectora
- Alcohol
- Agua Oxigenada

Estos elementos pueden servir para curar pequeñas heridas o cortes, aunque también se puede añadir por ejemplo algún medicamento contra dolores leves o algún antigripal.

Naturalmente, estas instrucciones sirven para casos generales porque habría que tener en cuenta las necesidades específicas de cada persona, sobre todo si padece alguna enfermedad. En todo caso, si se desea añadir algún producto más, lo aconsejable es acudir al médico o a un farmacéutico.

Además, hay que enseñar a los niños a respetar el lugar donde se coloque, sobre todo que comprendan que no se trata de un juguete. Es aconsejable que se coloque en un lugar fijo para poder acceder a él ante cualquier emergencia.