

Decálogo para tomar el sol con seguridad

Sin las precauciones adecuadas, tomar el sol puede afectar a la salud. Los expertos le ofrecen diez consejos para protegerse.

Canarias7 saludable

suplemento semanal

¿Cómo fueron las primeras transfusiones de sangre?

En la entrega número 71 de su serie Pinceladas médicas, el doctor René de Lamar escribe hoy sobre el origen de las transfusiones.





Guía especializada. Perder peso, mantener la pérdida en el tiempo y llevar a cabo una dieta saludable según las necesidades y patologías de cada paciente son algunos de los objetivos de la nueva consulta de Nutrición y Dietética que estrena en el Hospital Perpetuo Socorro a finales de mes la doctora Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna y Máster en Nutrición y Dietética

C7

A DIETA SALUDABLE

HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

SERVICIO DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
www.hospitalperpetuosocorro.es

Guía para una dieta saludable

Atención personalizada. Perder peso, mantener la pérdida en el tiempo y llevar a cabo una dieta saludable según las necesidades y patologías de cada paciente son algunos de los objetivos de la nueva consulta de Nutrición y Dietética que estrena en el Hospital Perpetuo Socorro a finales de mes la doctora Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna y Máster en Nutrición y Dietética

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria



C7

Bajar peso de forma saludable. *Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna y Máster en Nutrición y Dietética del Hospital Perpetuo Socorro.*

La nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo recibe, trasforma y utiliza las sustancias contenidas en los alimentos que constituyen los materiales necesarios y esenciales para el mantenimiento de la vida. «No existe ninguna dieta milagrosa, no hay que creer en ella. Lo importante es aprender a comer de forma inteligente y tener en cuenta que la única dieta que no funciona es la que no se sigue correctamente. Además, la pérdida de peso y el mantenimiento de tal disminución en el peso debe adaptarse al estilo de vida de cada uno. De hecho, el mantenimiento a largo plazo del peso perdido es el verdadero reto que se consigue con lo que se llama educación nutricional», apunta la doctora Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna y Máster en Nutrición y Dietética.

«Estamos de acuerdo en que el ejercicio físico y la dieta hipocalórica son dos de los factores clave que nos ayudan a encontrar nuestro peso ideal, pero no son los únicos: hormonas, estilo de vida, calidad de la nutrición... Estos conceptos también entran en juego si queremos llegar a una pérdida de peso que podamos mantener en el tiempo. El objetivo fundamental es conseguir una salud nutricional adecuada y sobretodo, personalizada, por lo que no sirve el café para todos», continúa la doctora Bautista.

Han corrido ríos de tinta sobre qué se debe hacer para bajar de peso. La mayoría de nosotros nos hemos preguntado alguna vez cuál es la dieta perfecta o la mejor de todas las que hay en el escaparate de la alimentación saludable. Cada dieta tiene seguidores y defensores detrás, y cada una la avala algún médico o científico que defiende sus beneficios porque él mismo la sigue o ha visto resultados increíbles en sus pacientes.

Pues bien, «ni tan solo un mismo tipo de dieta es igual para dos personas ni para una persona para siempre sin ajustarla en algún momento, ya que hay factores que cambian, como el estado de salud, los gustos personales, la actividad física, el clima del lugar donde vive e incluso la procedencia étnica o las tolerancias y/o intolerancias alimentarias», alerta la especialista en Medicina Interna y Máster en Nutrición y Dietética del Hospital Perpetuo Socorro. Así pues, el establecimiento de una dieta personalizada según las características de cada paciente por un médico especializado en el área, que además supervise su puesta en marcha y desarrollo para modificar los aspectos necesarios durante el devenir del proceso, es una garantía de éxito.

No obstante, las condiciones básicas que debe tener una dieta saludable incluye la ingestión de más verduras y frutas de temporada, preferiblemente ecológicas, la reducción al máximo del consumo de sal, repartir la ingesta de calorías en cinco comidas al día así como evitar el consumo de bebidas alcohólicas y de platos que contengan gran cantidad de aceite, como fritos, guisos y estofados. Consumir preferentemente pescados y carnes magras (pollo, pavo, aves de corral) y tener una actitud activa ante la alimentación son también dos premisas fundamentales. «Si a una persona le gustan mucho los dulces o algún tipo de alimento procesado, por ejemplo, hay que buscar una alternativa saludable para preparar en casa que resultará infinitamente menos dañina para nuestra salud y para nuestra línea», asegura la doctora Bautista.

El ejercicio físico es otro eje fundamental en el proceso de adelgazamiento y posterior mantenimiento de los resultados obtenidos, algo especialmente agradable en Canarias, donde se puede aprovechar el excelente clima existente para la práctica de deporte al aire libre todo el año.

En este proceso no se puede olvidar el agua. Es importante ingerir aproximadamente unos dos litros al día si no existen contraindicaciones y tener en cuenta que el cuerpo humano está compuesto entre el 60 y 80% de agua, por lo que el peso puede variar fácilmente debido a la pérdida de líquidos. «Pero no nos interesa perder líquidos para adelgazar, la definición de adelgazar es perder peso. Lo que interesa es perder grasa y por supuesto no recuperarla», según la doctora. Y para ello paciencia, constancia y personalización. «Conseguiremos perder grasas con tiempo, esfuerzo y constancia, ya que la dieta que te va adelgazar es una dieta sin prisas; una dieta a largo plazo con un plan dietético que necesita adaptarse a los gustos y al estilo de vida de cada uno de nosotros para que llevarlo a cabo sea un objetivo realista», concluye la especialista en Medicina Interna y Máster en Nutrición y Dietética del Hospital Perpetuo Socorro.

Regímenes para todas las necesidades

■ La doctora Glenda Bautista comienza a finales de este mes de mayo una consulta de Nutrición y Dietética en el Hospital Perpetuo Socorro en la que la pérdida de peso no será el único motivo para acudir. En esta consulta se abordarán dietas para prevención de riesgo cardiovascular, recomendaciones nutricionales para diabetes, dieta deportiva y régimen alimenticio preparado para personas de edad avanzada. Él éxito para que en todos los casos la salud salga reforzada será la combinación de alimentación saludable y ejercicio a largo plazo, con una dieta que genere una buena adherencia y un sistema de entrenamiento adaptado a nuestras necesidades, será lo que haga efectiva nuestra pérdida de peso y que no volvamos a recuperarlo. Porque para ello, apunta la especialista en Medicina Interna y Máster en Nutrición y Dietética del Hospital Perpetuo Socorro, es necesario un cambio global en nuestra mentalidad y en nuestro estilo de vida y aquí podremos dar en primer paso.



Los enfermos crónicos piden cambios en el sistema

Barómetro EsCrónicos. Los pacientes reclaman, sobre todo, reducir la lista de espera para obtener una cita con especialistas

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria

Nueve de cada diez pacientes crónicos creen que el Sistema Nacional de Salud (SNS) necesita cambios y para cinco de cada diez éstos deben ser «importantes» y dirigidos fundamentalmente a reducir las listas de espera para obtener una cita, sobre todo cuando se trata de los especialistas. Estos son algunos de los datos del III Barómetro EsCrónicos, realizado por un equipo investigador de la Universidad Complutense y auspiciado por 30 organizaciones de pacientes con el objetivo de valorar la satisfacción en la atención sanitaria al enfermo crónico en los últimos doce meses, según informó Efe.

Los resultados, presentados esta semana en rueda de prensa, coinciden con los del Barómetro Sanitario del Ministerio de Sanidad, que se hicieron públicos la pasada semana, según el cual, el 35,2 % de la población piensa que el sistema sanitario necesita cambios «fundamentales», aunque en este caso los datos se referían a 2015. A este respecto, la vicepresidenta primera de la Federación Española de Cáncer de Mama (Fecma), Toñy Gimón, subrayó que los pacientes no quieren «un cambio de sistema, sino cambios en el sistema» que hagan posible pasar de un modelo basado en la atención a enfermos agudos a otro centrado en los crónicos, cada vez más numerosos. Una reivindicación que pudieron escuchar en primera persona representantes de los partidos políticos presentes en la rueda de prensa como el secretario ejecutivo de Sanidad del PP, José Ignacio Echániz, o los portavoces de sanidad del PSOE y Ciudadanos en esta última legislatura, Jesús María Fernández y Francisco Igea, respectivamente.

Se calcula que en España hay 19 millones de personas afectadas por una enfermedad crónica, que es aquella que no tiene curación y que, cuando se logra curar, los síntomas siguen siendo crónicos, como es el caso del cáncer. Si en el Barómetro de 2015 los enfermos crónicos consideraban que empeoraban diversos aspectos de la atención, este año creen que siguen igual o peor.

Así, la encuesta, realizada a 2.335 personas entre los meses de enero y marzo, revela que un 90% de los crónicos cree que ha empeorado o se mantiene igual la desigualdad en la atención entre comunidades autónomas. Precisamente, las distintas políticas de las comunidades autónomas son la cuestión que, según los pacientes, más dificulta el acceso a los tratamientos, aunque también los requisitos administrativos, el hecho de que el médico seleccione el medicamento en función del coste y el copago.

El acceso a tratamientos de rehabilitación es «algo o mucho peor» que hace un año para el 25% de los encuestados, mientras que para un 61% no ha cambiado nada. Este servicio no está contemplado en la cartera de servicios del SNS y su inclusión es una de las reivindicaciones históricas de las asociaciones de pacientes.

Estigma social de las enfermedades mentales

El estigma social que rodea a las enfermedades mentales hace que entre el 50 y el 65% de quienes las padecen eviten ir al especialista y la causa de que el 60 % de quienes acuden al psiquiatra lo oculten a su entorno. Son muchas las personas que, condicionadas por las creencias que siempre han acompañado a las enfermedades mentales, «no reconocen sus síntomas, evitan recurrir a especialistas para tratar sus problemas o no continúan los tratamientos indicados (entre el 50% y el 65% en los países mas desarrollados)». Esta es una de las conclusiones de la Asociación Española de Psiquiatría Privada (Asepp), que considera que el estigma social hacia la psiquiatría es el principal factor para que un paciente no quiera ser tratado, pese a que la psiquiatría es una de las especialidades médicas que más ha avanzado en los últimos años.

