

Consejos para evitar las alergias navideñas

Alimentos como los frutos secos y los mariscos, por un lado, y ácaros, hongos y pólenes de invierno por otro, pueden provocar reacciones alérgicas.

Canarias7 saludable

suplemento semanal

El papel de los ácidos grasos Omega-3

En su colaboración semanal, el doctor René de Lamar aborda un asunto que está de moda y muchas veces rodeado de confusión.



EL 'RUNNING' ES SALUD



Una auténtica medicina. Regeneración muscular; mejora en el sistema cardiovascular y respiratorio, prevención de la obesidad, el colesterol o la osteoporosis, fortalecimiento, bajar el nivel de estrés o ansiedad... Correr tiene múltiples beneficios para la salud y los explica el doctor Daniel Fuertes, jefe de la unidad de Medicina Interna del Hospital Perpetuo Socorro

HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO
UNIDAD DE
MEDICINA INTERNA
www.hospitalperpetuosocorro.es

La medicina del 'running'

Hospital Perpetuo Socorro. Regeneración muscular; mejora en el sistema cardiovascular y respiratorio; prevención de patologías como la diabetes de tipo 2, obesidad, colesterol, osteoporosis o de tipo coronario y fortalecimiento de los huesos son algunos de los beneficios de correr, que convierten esta actividad en una auténtica medicina, explica el doctor Daniel Fuertes, jefe de la unidad de Medicina Interna

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria

Correr ha pasado de ser cosa de cobardes en el imaginario colectivo a uno de los ejercicios físicos más practicados entre la población. Prueba de ello es el cada vez mayor número de carreras existentes a lo largo del año, con la Hospital Perpetuo Socorro San Silvestre de Las Palmas de Gran Canaria como la más multitudinaria del calendario regional. Pero más allá de las modas se trata de uno de los ejercicios físicos más completos y beneficiosos para la salud.

«Las ventajas que supone correr para el organismo son de lejos superiores a los riesgos que implica, como cualquier deporte, siempre que se practique de forma correcta y racional y no exista ninguna contraindicación», explica el doctor Daniel Fuertes, jefe de la unidad de Medicina Interna del Hospital Perpetuo Socorro.

Entre sus principales ventajas, algunas saltan fácilmente a la vista, como la mejora de la resistencia, la agilidad, la fuerza y la flexibilidad. Pero todo ello tiene repercusiones más profundas en la salud en general que la simple sensación de mejora que produce, siendo una auténtica medicina para el organismo. Y es que tiene un efecto preventivo frente a diversas enfermedades del sistema cardiovascular y respiratorio además de mejorar de forma ostensible su rendimiento y oxigenación. «Correr disminuye la prevalencia de enfermedades de tipo coronario, que constituyen una de las principales causas de mortalidad, como el ictus o el infarto; previene el riesgo de trombosis o hipertensión además de contribuir a la reducción del colesterol malo (LDL) y los triglicéridos, uno de los principales factores de riesgo cardiovascular», asegura el doctor Fuertes.

En esa misma línea, continúa, «contribuye a la lucha contra la obesidad, una de las principales plagas de la sociedad moderna y factor de riesgo de gran relevancia en múltiples patologías, contribuyendo, junto a una alimentación adecuada, a mantener un peso correcto; sin contar con que regula el apetito y mejora las digestiones, contribuyendo a la prevención de algunas enfermedades digestivas. También reduce notablemente el peligro de padecer diabetes de tipo 2 al mejorar el control de la glucemia». De hecho, incluso en caso de ser diabético, disminuye la necesidad de insulina.



C7

Los beneficios de correr. *El doctor Daniel Fuertes explica los numerosos efectos beneficiosos del running.*

En clave muscular, el running ayuda a la regeneración a cualquier edad de los músculos, ligamentos y tendones. Ello se debe a que permiten la tonificación, no sólo de las piernas sino de glúteos, abdomen, espalda y brazos, contribuyendo a la prevención de multitud de patologías musculares y su degeneración, e incluso óseas, como las vertebrales, en las que una buena musculatura resulta de gran ayuda al proteger los huesos. Pero no es la única ventaja que aporta a la estructura ósea, ya que contribuye al incremento de la densidad de los huesos, mejorando su fortaleza ante fracturas o esguinces y la osteoporosis, apunta el doctor Fuertes.

Asimismo, incrementa la producción de cartílago pudiendo protegerlo de la artritis además de evitar la aparición de artrosis de rodilla o de cadera siempre y cuando las articulaciones estén en perfecto estado, según diversos estudios.

Psicológicamente, correr ayuda a rebajar los niveles de estrés y ansiedad, que también son factores de riesgo de diversas enfermedades además de ser una excelente terapia en caso de tristeza o depresión debido a la generación de endorfinas, conocidas coloquialmente como hormonas de la felicidad. La concentración mental y la autoestima son otros aspectos que se ven beneficiados. Además, favorece el descanso, previene y mejora la celulitis, concluye el jefe de Medicina Interna del Hospital Perpetuo Socorro. Así que, nada como calzarse unas buenas zapatillas e iniciarse en un deporte lleno de beneficios. El próximo 31 de diciembre es una buena ocasión.

El reconocimiento médico es clave

Los indudables beneficios del *running* para sus practicantes no exime de algunos riesgos y contraindicaciones. Por ello, es más que aconsejable contar con un buen asesoramiento médico antes de iniciar la práctica deportiva a cualquier edad e independientemente de la condición física y estado de salud. Un reconocimiento médico realizado por un especialista en Medicina Deportiva es la mejor fórmula de asegurarse la realización de ejercicio sin riesgos, especialmente a partir de los 40 años. El reconocimiento permitirá la planificación del deporte de forma segura conociendo las condiciones de cada practicante y si es apto para esta actividad, ya que pueden existir patologías que desconocía el paciente, y descartando posibles riesgos, que aumentan si se realiza sin asesoramiento, pues pueden cometerse muchos errores fruto del desconocimiento. Cardiopatías severas, problemas respiratorios graves, lesiones traumáticas o patologías reumatológicas están contraindicadas con la práctica del *running*.

Además, es importante iniciarse en esta práctica deportiva de forma progresiva, adecuándola a las necesidades y capacidades de cada persona, evitar siempre el exceso de entrenamiento, hidratarse y alimentarse adecuadamente, evitar su práctica al aire libre con condiciones atmosféricas desfavorables, como la calima, y escuchar siempre al cuerpo para poder detectar cualquier signo de sobrecarga o lesión, acudiendo a un servicio médico cuando se note algún signo de alarma.





C7

Salvados por las medidas antitabaco

Estudio. Las restricciones y medidas preventivas han evitado entre 2008 y 2014 un total de 22 millones de muertes en el mundo

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria

Más de 22 millones de muertes relacionadas con el tabaco se evitaron entre 2008 y 2014 gracias a la introducción de una serie de medidas en 88 países, según un estudio divulgado esta semana en la publicación británica Tobacco Control. Durante ese periodo, además, más de 53 millones de personas de 88 países dejaron de fumar tras la adopción de varios programas destinados a controlar el consumo de cigarrillos. Esta es la conclusión de un grupo de investigadores del Georgetown Lombardi Comprehensive Cancer Center, publicada *online* en la citada revista. Los resultados actualizan un estudio anterior, llevado a cabo en 2013, en el que se halló que las medidas de control del tabaco adoptadas por 41 países entre 2007 y 2010 habían prevenido 7,4 millones de muertes relacionadas con ese hábito. «Nuestros hallazgos muestran el enorme y continuado potencial de salvar millones de vidas implementando políticas de control del tabaco, que se ha demostrado que funcionan», apuntó el responsable del estudio, David Levy, profesor de oncología en el Georgetown Lombardi.

Según el experto, estos resultados positivos pueden ayudar a aquellos países que aún no han adoptado estas medidas a comprender mejor el «poderoso impacto» que ofrecen a la salud pública. El análisis evalúa el éxito de las pautas de trabajo detalladas en la llamada Convención sobre Control de Tabaco de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que entró en funcionamiento en 2005 y que tiene como objetivo reducir los daños que produce esta adicción. El 1 de enero de ese año, 186 países participantes –que representan el 95,8% de la población mundial– ratificaron la convención y diez países eligieron no participar, entre ellos, Estados Unidos.

De los países participantes que ratificaron la convención, al menos 88 adoptaron por lo menos una de las medidas propuestas para reducir el consumo de cigarrillos. En su estudio, los investigadores de Georgtown emplearon un modelo de control del uso del tabaco, llamado SimSmoke, para calcular el uso de cigarros y muertes atribuidas al tabaco en el caso de cada país participante.

De los 22 millones de muertes relacionadas con el tabaco que se evitaron, los científicos estimaron que 7 millones se debieron a un aumento en los impuestos de los cigarrillos; 5,4 millones a la legislación antitabaco introducida y 4,1 millones se previnieron gracias a las advertencias contra su consumo.

El impacto de las medidas se notó sobremanera entre 2012 y 2014 en tres países con una alta tase de fumadores: Bangladesh, donde se evitaron muertes gracias a la subida de los impuestos y a las alertas antitabaco; en Rusia, gracias a los anuncios, y en Vietnam, debido a las advertencias. «Brasil, Panamá y Turquía han promulgado casi todas las medidas y han experimentado reducciones dramáticas en la prevalencia del tabaco», indicó Levy.

Medidas terapéuticas para enfermos mentales

La Confederación Salud Mental España pidió esta semana que se incluyan en la cartera básica de servicios sanitarios medidas terapéuticas para garantizar la atención individualizada y recuperación de las personas con trastorno mental. En concreto, la confederación quiere que las cuatro medidas terapéuticas que ya están contempladas en la Estrategia en Salud Mental del Sistema Nacional de Salud se incluyan en esa cartera básica. Se trata de planes individualizados de atención, equipos de intervención familiar, apoyos domiciliarios y equipos multidisciplinares (profesionales de la psiquiatría, psicología, trabajo social, enfermería en salud mental y auxiliares). Así lo reclamó el presidente de la confederación, Nel González Zapico, durante la celebración de un taller formativo en Madrid.