

Clínica Dental Darío Castro: lo último en la especialidad

El doctor Darío Castro detalla las técnicas de última generación que aplica en su clínica, con sede en Gran Canaria.

Canarias7 saludable

suplemento semanal

Un paseo por la historia del asma bronquial

En su serie *Pinceladas médicas*, el doctor René de Lamar se centra hoy en los aspectos históricos de la investigación del asma bronquial.





C7

VIVIR CON SALUD

Pautas para disfrutar en plenitud

A tener en cuenta. Existen unas pautas que pueden contribuir de forma importante a que una persona se mantenga sana o enferme y se trata de los pilares básicos de la salud.

HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO
MEDICINA INTERNA
www.hospitalperpetuosocorro.es

PAUTAS DE VIDA SANA

Los pilares básicos de la salud

Cuestiones a tener en cuenta. Según la semFYC, el 43% de los factores que determinan la salud están relacionados con el estilo de vida, como no fumar ni beber alcohol, alimentarse adecuadamente, practicar ejercicio físico, una actitud positiva y sociable, así como un correcto descanso.

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria

En términos generales, existen unas pautas que pueden contribuir de forma importante para que una persona se mantenga sana o enferme. Son los pilares básicos de la salud, circunscritos en gran medida a un estilo de vida adecuado. De hecho, y según la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC), el 43% de los factores que determinan la salud están relacionados con el estilo de vida, como no fumar ni beber alcohol, alimentarse adecuadamente, practicar ejercicio físico, una actitud positiva y sociable así como un correcto descanso.

«Los tratamientos salvan vidas, y en las enfermedades pueden existir componentes biológicos ante los que no tenemos control, pero si llevamos a cabo un estilo de vida saludable es mucho más fácil prevenir la aparición de multitud de patologías», explica el doctor Daniel Fuertes, jefe del servicio de Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro ante el Día Mundial de la Salud, celebrado esta misma semana.

El tabaco es una de los hábitos más nocivos existentes. Aumenta las posibilidades de padecer prácticamente cualquier cáncer, especialmente el de pulmón, y el EPOC (bronquitis crónica). Además, incrementa el riesgo de diabetes tipo 2 y dificulta su control, agrava el hígado graso y la cirrosis, la enfermedad coronaria y afecta al sistema inmunitario. Es, en definitiva, factor de riesgo en multitud de enfermedades, al igual que el alcohol.

Una dieta saludable es otro factor básico a tener en cuenta. Alimentarse adecuadamente evita problemas de sobrepeso y obesidad, diabetes tipo 2, colesterol, hipertensión y problemas cardíacos. Para conseguirlo es necesario consumir mucha fruta y verdura diariamente; evitar los alimentos procesados y precocinados; el exceso de sal así como los ricos en azúcares y la comida rápida. Productos integrales, como el arroz o la pasta, las legumbres, pescados y carnes blancas son buenos aliados, así como la forma de cocinar, dando protagonismo a las comidas a la plancha o al horno.



C7

Especialista. *El doctor Daniel Fuertes es especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro.*

A una alimentación adecuada hay que sumar una hidratación suficiente, señala el doctor Fuertes, con una ingesta mínima diaria de entre litro y medio y dos litros.

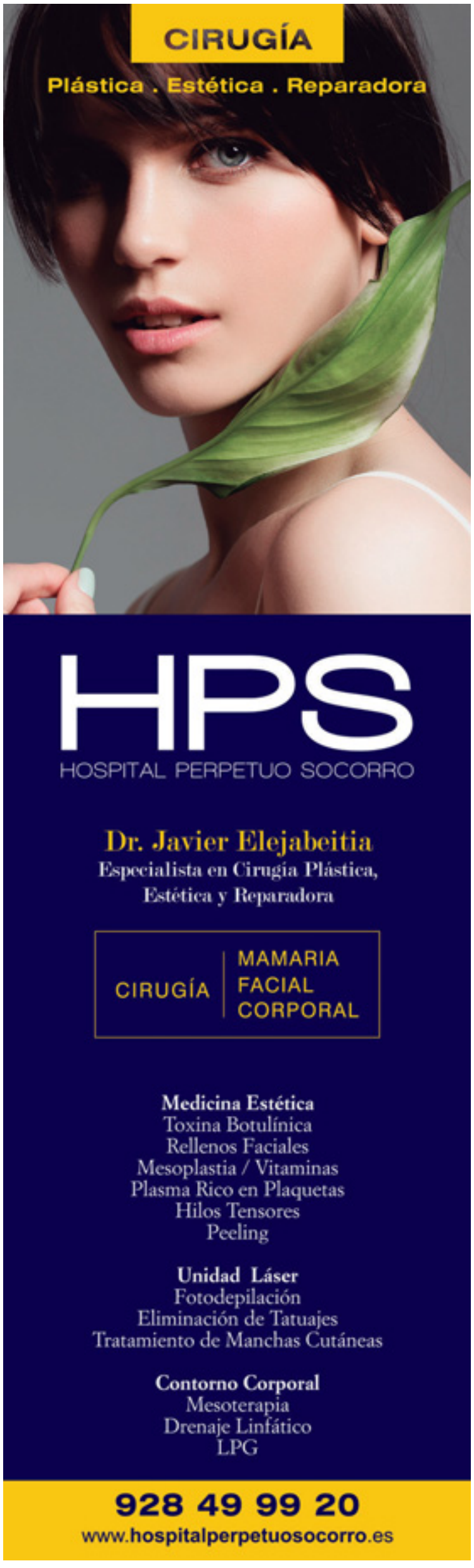
El ejercicio físico es otra de las principales claves de una salud de hierro. De hecho, el sedentarismo es uno de los grandes enemigos de la salud como factor de riesgo para padecer obesidad y problemas cardíacos, entre otros. Basta con realizar un mínimo de media hora diaria para notar sus beneficios, aunque lo ideal es alcanzar la hora de duración. Ejercicios aeróbicos, combinados con otros de fuerza, son una opción ganadora en la que no deben olvidarse los estiramientos para mantener la maquinaria del organismo perfectamente engrasada y a punto. Contribuye además a mejorar la salud mental, otro punto básico, gracias a la liberación de endorfinas, conocida como la hormona de la felicidad.

El diagnóstico precoz, pese a no ser un pilar en sí mismo, constituye en cualquier caso otro factor importante para la lucha contra la enfermedad. Para ello es recomendable perder el miedo a acudir al médico y consultar al detectar cualquier señal alarmante, realizarse revisiones periódicas según las indicaciones de cada especialista y chequeos que garanticen un buen estado de salud.

En suma, «controlando todos estos factores es posible evitar en gran medida múltiples patologías que suelen tener su origen en conductas poco saludables que crean el caldo de cultivo ideal fomentando factores de riesgo extremadamente peligrosos. Controlándolos, estaremos trabajando a favor de nuestra salud», concluye el jefe de la unidad de Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro.

La enorme importancia que tiene el descanso

El descanso constituyen otros dos factores importantes para la salud. Dormir entre siete y ocho horas con una buena calidad del sueño es fundamental para que el cuerpo se relaje y desintoxique de la actividad diaria, es como una puesta a punto en el que el organismo realiza diferentes procesos con el fin de mantener y reparar las estructuras celulares. De hecho, enfermedades cardiovasculares, respiratorias o metabólicas están ligadas a la cantidad y a la calidad del sueño. Desde la hipertensión, la insuficiencia cardíaca, la enfermedad coronaria o la diabetes mellitus a la depresión, la ansiedad o la obesidad. Para dormir correctamente es necesario establecer unos horarios, reducir el consumo de cafeína y alcohol, evitar los dispositivos electrónicos, relajarse para que el descanso sea de calidad. La salud mental, los pensamientos positivos y la socialización son otro pilar fundamental. De hecho la depresión es, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la principal causa de discapacidad a nivel mundial. Además, salud mental y física están estrechamente unidas, como muestran las consecuencias físicas que trastornos mentales pueden provocar, así como las alteraciones psicológicas provenientes de enfermedades físicas, como el cáncer.





Obesidad, vida insana

Estudio. Los trabajadores españoles con sobrepeso se cogen más bajas laborales por enfermedad que los de peso saludable

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria

Los trabajadores españoles obesos se cogen más bajas por enfermedad que sus colegas de peso saludable, según revela una investigación realizada en más de 174.000 empleados presentada en EuroPrevent 2017, la reunión anual de la Sociedad Europea de Cardiología que se celebra en Málaga desde el pasado jueves. El estudio Icaria (*Ibermutuamur CArdiovascular RIsk Assessment*) fue diseñado para analizar los factores de riesgo cardiovascular y su impacto en la ausencia por enfermedad en la población trabajadora española.

«En general, se supone que la población trabajadora es joven y sana, pero hemos encontrado una alta prevalencia de factores de riesgo cardiovascular, como el consumo de tabaco, la hipertensión o la dislipidemia», explica uno de los investigadores del estudio, el doctor Miguel Angel Sánchez Chaparro, del Hospital Universitario Virgen de la Victoria (Ibima, Universidad de Málaga) y la doctora Eva Calvo-Bonacho, directora de proyectos de salud en Icaria, Ibermutuamur. «Alrededor del 6% de los trabajadores españoles tienen alto riesgo cardiovascular, es decir, su probabilidad de sufrir un evento cardiovascular mortal durante los próximos diez años es del 5% o más y se toman excesivas bajas por enfermedad», añade esta investigadora, cuyo estudio analizó el impacto de la obesidad en el permiso por enfermedad y si variaba de acuerdo con ser metabólicamente saludable o metabólicamente no saludable.

El estudio incluyó a 174.329 trabajadores sanos que fueron clasificados por índice de masa corporal (IMC en kg/m2) y metabólicamente sanos/insanos. Los trabajadores se clasificaron como metabólicamente insanos si presentaban tres o más de las siguientes características: circunferencia de cintura alta; aumento de los triglicéridos o tratamiento para la hiperlipidemia; colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad) bajo; presión arterial alta o diagnóstico previo de hipertensión o tratamiento para la hipertensión; o glucosa en ayunas alta o tratamiento para la diabetes.

Los datos sobre la ausencia de enfermedad durante un periodo de seguimiento de un año se obtuvieron de los registros de la mutua de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales Ibermutuamur. Los episodios de baja por enfermedad se dividieron en enfermedades no relacionadas con el trabajo y accidentes y enfermedades y accidentes relacionados con el trabajo.

Los investigadores analizaron la asociación del rango de IMC (<18,5, 18,5 a 24,9, 25 a 29,9, 30 a 34,9, 35 a 39,9,> 40 kg/m2) y el fenotipo metabólico con ausencia de enfermedad. La edad promedio de los empleados fue de 41 años, el 67% eran hombres y el 49% realizó trabajos manuales. Las proporciones con sobrepeso, obesidad y fenotipo metabólicamente insano fueron 38, 16 y 10%, respectivamente.

Los investigadores encontraron una asociación consistente de sobrepeso y obesidad con la ausencia de enfermedad debido a patologías no relacionadas con el trabajo en los trabajadores metabólicamente sanos y no saludables. Después de ajustar el sexo, la edad y la ocupación, las personas con sobrepeso/obesidad metabólicamente sanas tuvieron un 37% más de probabilidades de cogerse la baja por enfermedad y las personas con sobrepeso/obesidad metabólicamente insanas registran un 71% más de probabilidades de cogerse una baja por enfermedad que las personas que no tenían sobrepeso u obesidad.

La pérdida de productividad, otra consecuencia

«Nuestros resultados muestran que los trabajadores con sobrepeso y obesidad son más propensos a la baja por enfermedad no relacionada con el trabajo, independientemente de si son metabólicamente sanos o insanos», señalan los doctores Sánchez-Chaparro y Calvo-Bonacho. «El aumento de la ausencia de enfermedad y las pérdidas de productividad asociadas se suman a las consecuencias generalizadas de la obesidad, que ya es un importante problema de salud pública», advierten. En el caso de la ausencia por enfermedad relacionada con el trabajo, el riesgo de sufrir lesiones ocupacionales fue mayor en trabajadores con IMC de 35 a 39,9 kg/m2 y metabólicamente sanos. El riesgo fue menor entre aquellos con IMC de 40kg/m2 y metabólicamente sanos y en todas las personas metabólicamente insanas, independientemente del IMC.