SALUD ACTIVA

NÚMERO 7

BIENESTAR - SALUD - BELLEZA - NUTRICIÓN

Deportes

MEJOR SI SE PRACTICAN BAJO EL AGUA

Nutrición

'COACHES' QUE ENSEÑAN A COMER

Otoño tiempo para reintentarlo

MONOGRÁFICOS LA VANGUARDIA

BIENESTAR

Otoño de buenos propósitos

Si fracasó en septiembre, octubre otorga otra oportunidad

Septiembre –como enero– es mes de buenos propósitos. ¿Quien no se ha planteado alguna vez ponerse a dieta al acabar las vacaciones de verano? O hacer deporte. O dejar de fumar. O llevar una vida menos estresante. Este tipo de retos, sin embargo, suelen no llegar a buen puerto: muchos de quienes el pasado 1 de septiembre empezaron su cambio de hábitos habrán desistido a estas alturas de la película. Pero, ¿en qué se han equivocado? ¿Qué errores les han llevado a cejar en su empeño?

Retos que desbordan

"En vacaciones, paramos la maquinaria del día a día y creemos que podremos tomar el control de nuestra vida. Nos ponemos metas altas y, a veces, inalcanzables: 'Iré al gimnasio tres veces por semana', 'Saldré antes del trabajo'... Por lo general son demasiados retos a la vez, y estos acaban superándonos", explica Beatriz Palá, *coach* experta en desarrollo de profesionales de Vital Coaching Barcelona, quien mantiene que la clave es establecer pequeños pasos que conduzcan al objetivo. "Empieza con lo pequeño y llegarás a lo más grande", dice.

"El problema de base es que la gente no profundiza en lo que quiere", apunta Natàlia Calvet, *coach* y experta en hábitos saludables para mujeres profesionales: "Se centran mucho en lo que no quieren. Por ejemplo, cuando quieren *no-fumar*. Pero no visualizan lo que quieren lograr con eso. A menudo no tienen claro por qué es importante para ellos ese cambio de hábitos. Y así es difícil que hallen el camino para conseguirlo", añade Calvet, que defiende que el primer paso debe ser el de "clarificar y profundizar en lo que quieres y para qué lo quieres".

Ir paso a paso requiere paciencia, y analizar bien la situación lleva su tiempo. Y todo ello suele entrar en contradicción con la premura autoimpuesta por lograr un propósito que, en realidad, tal vez no sea el momento de llevar a cabo y que nace condenado al fracaso. "Yo no creo que tenga mucho sentido poner una fecha de inicio, porque normalmente lo utilizamos como excusa para aplazarlo –'Ya empezaré en septiembre o en enero...'–. Lo importante es empezar ya y con cosas pequeñas; celebrando los pequeños logros y, si se falla, tratándose con compasión y amabilidad, sin machacarse, porque los fallos también son una oportunidad para aprender", apuesta Calvet. ■ **A. Mas**

PRACTICAR (MÁS) DEPORTE

"El deporte debe adaptarse a usted, no al revés"

"Una mala experiencia, caer en el sobreentrenamiento o no haber elegido la modalidad deportiva adecuada son motivos que a menudo conducen al abandono", explica Román Moreno, entrenador físico personal y *coach* deportivo.

✔ **EMPEZAR DE CERO** Cuando uno empieza a hacer deporte, lo mejor es salir a probarse a uno mismo, para ver en qué condiciones se encuentra, sin pensar en la distancia, el recorrido, la intensidad o el tiempo. Todo eso llegará e irá aumentando paulatinamente. "Los inicios deben ser muy progresivos, con intensidades y tiempos asumibles", aconseja Moreno.

✔ **APOYO PROFESIONAL** Ayuda a lograr los objetivos, motiva y potencia las áreas de mejora.

✔ **ELEGIR BIEN LA DISCIPLINA** "Es el deporte el que se debe adaptar a la persona, no la persona al deporte", remarca el entrenador: "Una persona a quien no le guste el baile seguramente fracasará en una clase de aeróbic o *step*, porque no va con él. Si correr le aburre, en el *running* no prosperará. La disciplina debe gustar, crear satisfacción que ayude a progresar".

CONSEJO

▸ La premisa es marcarse el objetivo: qué se quiere lograr y para qué

DEJAR DE FUMAR

"Ánimo: no es lo mismo caer que recaer"

"Quienes fracasan durante las primeras semanas en su intento de dejar de fumar suelen hacerlo por los problemas que genera la abstinencia", explica Anna Martín, psicóloga y técnica de prevención de cáncer de la Asociación Española Contra el Cáncer de Catalunya, quien aporta algunos consejos para poder dejarlo:

1. SABER LOS MOTIVOS. Es importante haber valorado previamente los motivos que uno tiene para dejar de fumar. "Apuntarlos en una lista para poder recordarlos resulta útil cuando el individuo empieza a pensar en la recaída".

2. SER CONSCIENTE Y PACIENTE. Cuando alguien dice que es fácil dejar de fumar, tal vez no recuerde cuánto le costó. "Es preciso no desanimarse y diferenciar entre la *caída* –cuando en un momento dado no se ha podido controlar el impulso y se ha fumado un cigarro– y la *recaída* –volver al hábito–".

3. CONOCER EL HÁBITO. Analizarlo durante las semanas previas a dejar de fumar permite identificar las excusas frecuentes por las que se recurre al tabaco. "Si uno fuma cuando ha terminado un trabajo, por ejemplo, se puede buscar un *premio* substitutivo: un chicle, dar un pequeño paseo...".

4. LA CURVA DEL DESEO. En general, las ganas de fumar, desde que empiezan hasta que se van, duran tres minutos. "Son pesados e intensos. Pero son sólo tres minutos. Si se es capaz de distraerse ese tiempo, las ganas pasarán".

LLEVAR UNA VIDA MENOS ESTRESANTE

"Empiece con lo pequeño y llegará a lo grande"

"El estrés se origina en nuestro pensamiento y se manifiesta en el cuerpo", explica Palá. El reto es actuar sobre él y cambiar el modo en que vivimos e interpretamos nuestra realidad. La *coach* de Vital Coaching Barcelona da estos consejos:

IDENTIFIQUE QUÉ LE ESTRESA
- Escriba las situaciones que le estresan y sus pensamientos asociados a cada una de ellas. Piense qué haría si tuviera que cambiarlo e incorpórelo poco a poco en su vida.

ORIÉNTESE A LO QUE SÍ QUIERE
- Convierta lo que quiere en objetivos concretos, específicos. Un truco es cambiar la palabra *problema* por la de *reto*.

PONGA FOCO
- Realice listas de tareas por orden de prioridad y póngase con ellas al 100%, una a una.

AGRADEZCA
- Hay muchos motivos para estar agradecido. Puede escribirlos y, antes de dormir, dedicar cinco minutos a revisar su día.

DESE UN RESPIRO Y MEDITE
- Haga descansos a lo largo del día. Oxigénese y haga tres respiraciones profundas con conciencia, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Meditar, además, disminuye la ansiedad: cinco minutos al día bastan.

HÁBITOS SALUDABLES
- Practique deporte, cuide su alimentación y recupere sus pasiones e ilusiones. Dirija su tiempo de ocio. ¡Desconecte el móvil!

COMUNÍQUESE
- Mantener relaciones positivas con quienes tenemos cerca es fundamental. Si vive con dificultad una situación, explíquela con sinceridad a sus personas queridas.

PONERSE A DIETA

"Cuando se quiere perder peso, las prisas son malas consejeras"

"Cuando se quiere perder peso, se suele fracasar por falta de una motivación real o porque no sea el mejor momento. A menudo falta información sobre cómo hacerlo de forma saludable y cometemos errores: comer demasiado poco, eliminar grupos de alimentos o cocinarlo todo igual... Y así nuestro propósito va poco a poco desapareciendo. Por eso es importante apoyarse en un profesional", defiende Juana Mª González, dietista-nutricionista y directora técnica de Alimmenta, quien también aporta algunos consejos:

- Enumerar las razones por las que se quiere perder peso y buscar los argumentos que afiancen ese propósito.
- Buscar a un profesional titulado: ¡todos comemos a diario, pero no todos estamos capacitados para poner una dieta!
- Huir de las dietas milagro, del "¡Pierda 20 kilos en dos meses!" y de las píldoras mágicas. "Las prisas en la pérdida de peso son malas consejeras", añade González.
- La dieta debe servir para aprender a organizarse mejor o cocinar de forma sencilla y variada. Y no sólo debe contemplar lo que se come, sino el resto de hábitos: el sueño, los horarios, el ejercicio...

Pequeños cambios en la dieta mejoran el bienestar diario

“Hay funciones de la coenzima Q10 imprescindibles para el organismo… y ayuda a tener un corazón más fuerte y sano”

Mantener niveles correctos de coenzima Q10 en nuestro organismo nos ayudará a sentirnos más vitales, con ese plus de energía que el organismo necesita para afrontar el día a día. Esto es lo que podemos comprobar a lo largo de la entrevista con el catedrático de Biología Celular de la Universidad Pablo de Olavide. Plácido Navas es especialista en el estudio de la función y biosíntesis del coenzima Q (CoQ), particularmente de su función antioxidante en las membranas celulares para la regeneración de las vitaminas C y E.

¿Qué es la coenzima Q10?

Es un lípido que tiene la propiedad de transportar electrones entre proteínas de oxido-reducción, generando una corriente eléctrica capaz de producir energía en un proceso biológico que se llama metabolismo respiratorio. Se llama así porque el sumidero final de los electrones es el oxígeno que tomamos en la respiración. Esos electrones vienen de las moléculas que forman los alimentos, principalmente los azúcares y las grasas, y gracias a esta molécula se produce la mayoría de energía útil para el organismo (ATP). Dicho de otra forma, la coenzima Q10 es esencial para traducir la energía química de los alimentos en energía útil como ATP. Además, esta molécula se encuentra integrada en las membranas celulares y en las lipoproteínas de la sangre (colesterol) para mantener los lípidos del colesterol en estado reducido, en colaboración con la vitamina E, y así evitar su depósito en la pared de los vasos sanguíneos que están tapizados por una capa de células o endotelio.

Entonces, ¿diría que es de vital importancia? ¿Por qué?

Sí lo es porque esta molécula es imprescindible para la obtención de la energía que procede de los alimentos, única fuente de energía para los animales y, además, calor para los mamíferos y aves. Por ejemplo, es la energía necesaria para que se mantengan las contracciones cardíacas o para que se renueven las células de nuestro tracto digestivo. Hay un valor adicional de la coenzima Q10 para el funcionamiento del organismo, que es la fabricación de algunas de las unidades que forman el ADN, llamadas ácidos nucleicos, imprescindibles para que las células se renueven o reparen su genoma. Hay pues funciones de la coenzima Q10 que son imprescindibles para el funcionamiento integral de nuestro organismo.

ENTREVISTA

Plácido Navas, presidente de la Asociación Internacional de Coenzima Q10

¿En qué situaciones se podría producir una carencia?

Realmente hay muchas situaciones en las que se han descrito carencias, pero en muy pocos casos hay una demostración inequívoca. Parece que como ocurre en la mayoría de las rutas metabólicas, el envejecimiento causa un deterioro del complejo de síntesis que puede llevar a una deficiencia, pero claramente depende de muchos factores, que afectan desigualmente a los individuos de la población.

En general, hay el consenso de que se produce una deficiencia en el envejecimiento, que contribuye, por ejemplo, a la discapacidad muscular. Quizás el caso claramente demostrado es la existencia de un conjunto de enfermedades raras incluidas en el síndrome de deficiencia de coenzima Q10 causadas por mutaciones en los genes que codifican para las proteínas del complejo de síntesis. Es un conjunto de enfermedades pediátricas que mejoran sustancialmente con el suplemento de coenzima Q10.

Como se ha dicho en alguna ocasión, ¿por qué va bien tomarla junto con los medicamentos para el colesterol?

Está demostrado que es necesario complementar con coenzima Q10 el tratamiento de estatinas contra el colesterol. La explicación es que la ruta de síntesis de colesterol y la coenzima Q10 tienen una serie de reacciones iniciales que son comunes para las dos moléculas. Es la ruta del mevalonato. Las estatinas inhiben específicamente una de las enzimas primeras de esta ruta y por tanto para la producción tanto de colesterol como de coenzima Q10, disminuyendo en mayor o menor medida la producción de energía en el organismo, en el que afectan los tejidos con más demanda energética como el músculo, en los que se han demostrado mialgias graves.

¿Hay alguna forma de tener más coenzima Q10?

Supongo que se refiere a aumentar el contenido de coenzima Q10 en nuestro organismo. La única disponible es la suplementación alimentaria.

¿Es importante en las enfermedades raras? ¿En cuáles?

Como he indicado antes, el síndrome de deficiencia de coenzima Q10 es un conjunto de enfermedades raras que requiere imprescindiblemente el tratamiento con esta molécula. Además, hay otras enfermedades raras mitocondriales cuyos enfermos mejoran algo con esta suplementación. Existe un grupo de enfermos con síndrome nefrótico, que no responden a los esteroides, y que muestran una deficiencia de coenzima Q10, que mejoran también con su suplementación. Aunque no forma parte de las enfermedades raras, la patología cardiovascular mejora sustancialmente con el tratamiento con coenzima Q10. La patología cardiovascular mejora sustancialmente con el tratamiento con coenzima Q10, como se ha demostrado recientemente que la suplementación con este compuesto aumenta la protección contra la insuficiencia cardiaca (www.q-symbio.com). El estudio clínico Q-Symbio se ha realizado con pacientes de patología cardiovascular en nueve países con diferentes costumbres alimenticias durante dos años. Entre los resultados de este estudio es significativo que las recaídas graves sólo afectaron al 14% de los pacientes tratados con CoQ10 mientras que llegaron al 25% en los no suplementados . Estos resultados demuestran el beneficio neto del CoQ10 en esta patología.

¿Es un alimento o un complemento alimenticio?

En este momento en Europa y la mayoría de los países está aprobado como complemento alimenticio. En Estados Unidos se considera fármaco para los trastornos cardiovasculares y es posible que se apruebe así en Europa en el futuro. Se ha solicitado su consideración como fármaco huérfano para el tratamiento del síndrome de deficiencia de coenzima Q10.

¿Dónde se puede adquirir este coenzima?

Se puede adquirir en farmacias.

A tener en cuenta:

1 PRODUCCIÓN Y CERTIFICADOS GMP (Buenas Prácticas de Producción)
Complementos producidos de acuerdo con las regulaciones GMP y HACCP. Una buena opción los fabricados en la Unión Europea.

2 CONTROL DE CALIDAD Y TRAZABILIDAD
Importante que cada cápsula/comprimido sean idénticos, y que contengan la misma cantidad de nutrientes.

3 PREPARADOS DOCUMENTADOS CIENTÍFICAMENTE
Es muy importante que estén basados en documentación científica que avale su calidad y su absorción en el organismo.

4 ALTA BIODISPONIBILIDAD
Un complemento debe ser absorbido para que tenga un efecto. Pocos complementos tienen una alta biodisponibilidad totalmente documentada.

5 ALTA CALIDAD EN EL ENVASE
Es muy importante que las cápsulas/comprimidos estén embalados en higiénicos blísters, asegurando la vida útil del producto una vez abierto. Los blísters protegen de forma eficaz las cápsulas ante las fuentes de contaminación y otros factores ambientales

MÁS INFORMACIÓN

Centro Andaluz de Biología del Desarrollo
CIBERER, Instituto de Salud Carlos III
Universidad Pablo de Olavide-CSIC-JA
Sevilla. www.CABD.es, www.q-symbio.com
www.saludyprevencion.es

SALUD

¡Obtén más energía para un corazón fuerte!

La coenzima natural Q10 protege las células cardiacas

La coenzima natural Q10 es una molécula orgánica que se une a una enzima (proteína). "Se llama coenzima Q, pero no tiene función de coenzima. Dentro de la cadena de transporte de electrones tiene la función de hacer pasar el electrón y, por lo tanto, es un componente vital en la obtención de energía celular (ATP)", explica Anna Bach, vocal de Alimentación y Nutrición del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona (COFB), quien añade: "Por su acción, a la coenzima Q10 se le atribuye la función de la protección celular".

La Q10 está implicada en los principales sistemas de obtención de energía del cuerpo y es indispensable para que el organismo convierta los alimentos en energía. Gracias a su estructura química y facilidad para aceptar o ceder electrones actúa como antioxidante. Además, la Q10 se encuentra dentro de la mitocondria que es donde se generan el mayor número de radicales libres en el cuerpo y donde se realiza la función de obtención de energía.

Cómo obtenerla

Como explica Bach, que cuenta con la colaboración del grupo de complementos alimentarios de la Vocalía, en nuestro cuerpo las mayores concentraciones de coenzima Q10 las encontramos en los tejidos metabólicamente más activos como el corazón, el cerebro, el riñón, el hígado, tejido muscular y el páncreas. Se obtiene por síntesis endógena, se fabrica en el hígado, o bien por un aporte exógeno a través de los alimentos, aunque el aporte dietético es bajo. Por su contenido en coenzima Q10 destacan la carnes y pescados (carne roja, pollo, pavo, arenque, trucha, salmón), vegetales (coliflor, espinacas y zanahorias), frutas (naranjas y fresas), semillas y frutos secos (sésamo, nueces) y legumbres (fríjoles, lentejas y guisantes).

Q10

▸ Expertos en nutrición también la denominan vitamina 10

Evitar el estrés oxidativo

Bach apunta que los complementos alimenticios a base de coenzima Q10 consisten en fuentes concentradas de este nutriente que complementan la dieta en situaciones de déficit: falta de apetito o necesidades más elevadas (deporte, enfermedad). "Los complementos alimenticios son herramientas nutricionales que se pueden utilizar de forma aislada o con tratamientos farmacológicos; en ocasiones deben ser evaluadas por un profesional sanitario", apunta Bach, y añade: "Considerando su función de protección celular, su administración está indicada en situaciones en las que exista un estrés oxidativo. Además de neutralizar el exceso de radicales libres, regenera la vitamina E oxidada. Puede tomarse como protector anti envejecimiento, coadyuvante del buen funcionamiento cardiovascular y en situaciones de estrés oxidativo. Siempre en combinación con una dieta adecuada, ejercicio y estilo de vida".

Un destacado estudio clínico, *Q-Symbio*, realizado con pacientes con patología cardiovascular concluyó con unos resultados significativos, en los que las recaídas graves sólo afectaron al 14% de los pacientes tratados con CoQ10 mientras que llegaron al 25% en los no suplementados.. Estos resultados demuestran el beneficio neto de la CoQ10 en esta patología (www.q-symbio.com). ■

Energía de forma natural

– Con la Q10 original de Q-Symbio

- Producto oficial de referencia de la Asociación Internacional de la Coenzima Q10 (ICQA)
- Efecto y seguridad documentada en 100 estudios científicos
- La primera marca de Q10 y más vendida de Europa

ActiveComplex® Q10 Gold contiene 100 mg de coenzima Q10 y vitamina C que contribuye a un metabolismo energético normal y ayuda a la reducción del cansancio y la fatiga.

ActiveComplex® Serie Pharma Nord
Tel. 902 103 934 - www.pharmanord.es
sac@pharmanord.com

Gane una caja gratis de Q10* – visite www.pharmanord.es y participe en el concurso

*una caja de ActiveComplex Q10 Gold (30 cáps.)

ES_Q10_Ad_Salud_260x177_0915

Mimar el CORAZÓN

Los alimentos enriquecidos con esteroles y estanoles vegetales, como la leche fermentada, son un complemento para las personas con riesgo cardiovascular

El colesterol es uno de los "males" del siglo XXI. Se trata de una sustancia grasa natural que se encuentra en la sangre y en algunos órganos; una parte la produce el hígado y otra se ingiere a través de algunos alimentos como leche, queso, huevos, carne… Una cierta cantidad de colesterol –bueno (HDL) y malo (LDL)- es necesaria para el correcto funcionamiento del organismo: ayuda a producir hormonas, vitamina D y ácidos biliares, pero es importante ayudar a que la cantidad de colesterol presente en la sangre no sobrepase las necesidades del organismo

> "Es recomendable hacer una prueba cada cinco años para controlar si los niveles de colesterol en sangre están por debajo de 200mg/dl"

Colesterol bueno y malo

La principal diferencia entre el colesterol bueno y el malo es que el primero no se acumula en el organismo. Cuando hay mucho colesterol tipo LDL (malo), éste puede acumularse en las paredes de las arterias formando depósitos de grasa. Con el paso del tiempo estos depósitos se pueden volver lo suficientemente grandes para obstruir el paso de la sangre al corazón. Por este motivo, "se recomienda mantener los niveles totales de colesterol por debajo de 200 mg/dl porque quienes presentan niveles elevados de esta sustancia pueden estar en riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón", afirma el Dr. Leandro Plaza, presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC).

La dieta, la mejor medicina

Para lograr unos niveles óptimos de colesterol en sangre es importante seguir una dieta baja en grasas, evitar las grasas saturadas –manteca de cerdo, tocino…– y las hidrogenadas –bollería industrial, mantequilla…–, y consumir aquellas que ayudan a reducir el colesterol, como las grasas de origen vegetal –aceite de oliva, soja y girasol, pescado azul, frutos secos, legumbres, frutas, verduras…–. "El consumo diario de alimentos enriquecidos con esteroles y estanoles vegetales en cantidades de 1,5 a 2 g/día es eficaz para reducir entorno a un 10% los niveles de colesterol y, por lo tanto puede ser considerado como un complemento de los cambios del estilo de vida en los sujetos con riesgo cardiovascular", enfatiza el profesor Lluís Masana, director de la Unidad de Medicina Vascular y Metabolismo del Hospital Universitario Sant Joan. ■

Leche fermentada enriquecida con esteroles vegetales

+

Dieta baja en grasa, variada y equilibrada

+

Actividad físca con regularidad

=

Ayuda a reducir el colesterol

NIVEL DE COLESTEROL ÓPTIMO:
Bajo riesgo de sufrir enfermedades del corazón

NIVEL DE COLESTEROL ALTO:
Riesgo de sufrir enfermedades del corazón, como por ejemplo un infarto

	TOTAL mg/dl	LDL mg/dl	HDL Hombre	HDL Mujer
ÓPTIMO	<200	<100	>40	>50
ALTO	>200	>100	<40	<50

Hoy es un buen día para empezar a bajar tu colesterol

Danacol, con esteroles vegetales, reduce el colesterol entre 7 y 10% de 2 a 3 semanas con una ingesta diaria de 1,5 a 2,4 g de fitoesteroles. No está destinado a personas que no necesitan controlar su colesterolemia. 235: valor de colesterol total (LDL+HDL en mg/dl). No recomendado a mujeres durante el embarazo, lactancia ni a menores de 5 años. Consumo máximo de esteroles vegetales 3g/día. Mantenga una dieta saludable con frutas y verduras. Si toma medicación consulte a su médico.

Si tienes el colesterol a más de 200, prueba Danacol y redúcelo entre dos y tres semanas

Danacol bloquea parcialmente la absorción de colesterol reduciéndolo hasta un **10%.**

¡No esperes más y baja ya tu colesterol!

Consigue aquí tu cupón descuento

Acción válida del 31/08/2015 al 31/01/2016 para nuevos registrados en alimentasonrisas.es, mayores de 18 años, residentes en Territorio Nacional. Limitada a 1 descarga por usuario.

www.danacol.es

Deportes pasados por agua

Tonifican, mejoran la circulación y son más divertidos

Las clases de yoga, boxeo o *spinning* se han trasladado a la piscina. En muchos gimnasios ya se pueden realizar actividades de aquarunning, aquabike, aquaerobic o aquapunching. Se trata de los mismos ejercicios que antes se hacían *indoor* pero en el agua, transformándose así en sesiones más divertidas y muy intensas, a la vez que saludables.

Múltiples beneficios

Las actividades acuáticas mejoran la resistencia, tonifican, coordinan los músculos y mejoran la circulación. Además, "los beneficios de cualquier ejercicio físico pueden multiplicarse dentro del agua por el efecto de la gravedad, ya que esta ofrece una resistencia constante", apunta Francisco Pascual, director de la división de actividad física de Club Metropolitan, centros donde ya se imparten más de una decena de actividades en el agua, desde tai-chi o pilates hasta aerobic.

En sesiones de 45 minutos, dirigidas por un experto, se pueden llegar a quemar 450 calorías, ya que en los ejercicios acuáticos el gasto calórico es muy alto porque se mueven todos los músculos del cuerpo. Actividades que son más seguras de practicar en el agua que en otro medio, ya que "la presión que ejerce el cuerpo al meterse en la piscina se reparte por las zonas que quedan sumergidas, por lo que hay menor desgaste y menor riesgo de lesión –añade Pascual–, quien señala que también existe una fuerza vertical que permite flotar, por lo que cualquier movimiento que se realice confiere un efecto de alivio".

En una sesión acuática se pueden quemar entre 10 y 12 calorías por minuto

Para todas las edades

Ejercitarse en el agua es beneficioso para todas las edades, incluso para los bebés o la gente mayor. Para los monitores, la clave radica en adaptar la intensidad del ejercicio a las condiciones físicas de cada alumno. Asimismo, para personas no muy deportistas, recomiendan el medio acuático para iniciarse en el deporte, ya que les suele resultar más divertido y relajante. ■ **Noelia Conrado**

Correr, pedalear o boxear

Aquarunning. Actividad cardiovascular que combina carrera y piscina y que aprovecha la resistencia que opone el agua al movimiento. Ideal para hacer recuperación funcional después de una lesión.

Aquabike. Consiste en hacer ciclismo debajo del agua. En piscinas con poca profundidad (entre 1,20 m y 1,60 metros) se sumergen bicicletas estáticas que se cubren hasta la altura del manillar. Al esfuerzo del pedaleo se le suma la resistencia del agua.

Aquastretch. Estiramientos que ayudan a relajar la musculatura. Recomendada para la recuperación de lesiones.

Aquapunching. Actividad *fitness* que combina movimientos de artes marciales y de disciplinas como el *body combat*.

Aquagym. Ejercicios de tonificación para trabajar problemas circulatorios, articulares y sobrecargas musculares en la espalda.

Aquapilates. Modalidad del método pilates en la piscina que ayuda a relajarse.

Aqualatino. Una clase de baile en el agua. Elimina el estrés y aumenta la flexibilidad.

"Sé que siempre puedo contar con ella"

Mercedes | PROFESORA Y CLIENTA DE GAES

Con la tecnología más avanzada y un servicio personalizado

En GAES la mejora de la audición va mucho más allá de la venta del audífono. **Nuestros profesionales están a tu lado antes, durante y después de la adaptación para conseguir una óptima calidad auditiva.** En GAES encontrarás la tecnología más avanzada y también el más completo servicio postventa.

Acércate a tu centro GAES e infórmate sin compromiso.

902 026 024

REVISIÓN AUDITIVA GRATUITA
¡LLAMA Y SOLICÍTALA!

gaes.es / facebook.com/GAESCentrosAuditivos

GAES
Centros Auditivos

SALUD

VALOR INTANGIBLE

Los abuelos proporcionan afecto, tiempo, protección, seguridad y son personas de referencia y apoyo emocional principalmente para niños y adolescentes

Jubilados útiles

Los mayores están demostrando su capacidad para ayudar a los demás y generar estabilidad económica y emocional

A pesar de que vivimos en una sociedad que potencia más los valores de la juventud, la percepción social sobre la vejez está cambiando. Hasta hace poco se asociaba el concepto "persona mayor" a discapacidad, dependencia y enfermedad. Hoy, aunque esta idea persiste, a partir de la edad de jubilación existe una nueva etapa en la que los mayores participan en la sociedad, viajan, estudian, realizan actividades de voluntariado, etc. "Son productivos de muchas maneras, y esta percepción va calando poco a poco", explica el Dr. Antoni Salvà, director de la Fundació Salut i Envelliment, de la Universitat Autònoma de Barcelona. Salvà, especialista en geriatría, considera que debería revalorizarse el papel que desempeñan los mayores en la familia y en la sociedad, "y que ocupen el lugar que les corresponde". Hoy los abuelos están demostrando su capacidad de hacer cosas, ya sea ayudando a los hijos económicamente o en la organización familiar, y generan estabilidad.

"Me han jubilado profesionalmente, pero no de la vida", remarca Miquel Martínez, ingeniero de 67 años. "Hoy sigo tan activo como cuando me levantaba cada día a las siete para ir al trabajo, aunque hago cosas muy distintas: soy voluntario en una oenegé, ayudo económicamente a mis dos hijos y, con mi mujer, les echamos una mano con los nietos… E intentamos cuidarnos y hacer un poco de deporte".

Estilo de vida saludable

Para llegar a la vejez en las mejores condiciones físicas y psíquicas, el experto recomienda llevar un estilo de vida saludable. Éste se consigue practicando determinados hábitos como seguir la dieta mediterránea, realizar ejercicio físico de manera continuada, no fumar, beber con moderación y mantenerse activo física y mentalmente. "Si seguimos estas pautas tenemos un riesgo menor de sufrir determinadas enfermedades y lograremos llegar a una edad avanzada en las mejores condiciones posibles", remacha Salvà.

Miquel Martínez añade que sentirse útil también es un hábito que podríamos considerar saludable: "Saber que te necesitan, que eres útil, que sirves para algo, te motiva a hacer las cosas, a levantarte cada mañana con ilusión y con un objetivo por delante". ■

Júlia Martínez

Datos

- La esperanza de vida al nacer en Catalunya es de 80,3 años los hombres y 86 años las mujeres
- El 12,4% de la población catalana tiene entre 65 y 79 años, y el 5,9% 80 años y más. La población de 0 a 14 años es del 16%
- En 1981, 571 barcelonenses tenían 95 o más años. Hoy son 4.429
- Las mujeres representan el 60,4% del total de personas mayores
- Uno de cada tres españoles tendrá más de 65 años en 2050, según estimaciones elaboradas por la OCDE

DESPEJAR LAS DUDAS SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

Lex Vitae es vida. ¿Qué está pasando?, del doctor Santiago Vidal y la farmacéutica M. Felisa Moral, da respuesta a las verdades y mentiras sobre el envejecimiento. La obra es el resultado de más de veinte años de investigación sobre los procesos naturales del envejecimiento y explica temas de interés como cuándo se comienza a envejecer, si todas la personas envejecen igual o qué es el estrés oxidativo

Para publicar

El 70% de pacientes con EPOC desconoce que padece la enfermedad

Más de la mitad de las personas con enfermedades respiratorias crónicas están sin diagnosticar. Concretamente, el 80% de la población con apnea, el 50% de los asmáticos y el 70% de los pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) desconoce que padece la enfermedad, según datos de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria. Los expertos apunta que, en algunos casos es especialmente grave porque jóvenes fumadores asmáticos, al desconocer su enfermedad, fuman igual que los no asmáticos. Actualmente el asma es un problema de salud pública, ya que presenta una prevalencia cercana al 5% de la población

És más fácil prevenir el sobrepeso que reducir peso

Las pautas para prevenir el sobrepeso y la obesidad son más efectivas y requieren de un esfuerzo menor por parte de cada individuo que las acciones para reducir peso. Los expertos indican que mientras que para prevenir la obesidad es suficiente con incluir pequeñas variaciones en los hábitos, a la de tratar la obesidad se requieren cambios de comportamiento mucho mayores. Según el profesor Gregorio Varela-Moreiras, presidente de la Fundación Española de Nutrición (FEM) y catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid, "el organismo humano está fisiológicamente diseñado para ser más efectivo en la

prevención de la ganancia de peso que a la hora de tratar la obesidad, por lo que hay que potenciar esta prevención a través de un balance energético adecuado".

El presidente de la FEN destaca la necesidad de no actuar de manera aislada sobre la alimentación, sino de potenciar a la vez el gasto energético para conseguir un balance adecuado de energía y lograr controlar el peso

Simposio de Ginecología en Barcelona

Los días 1 y 2 de octubre Barcelona acoge el 4º Simposio de Ginecología, obstetricia y reproducción. Entre los temas a tratar destacan los métodos de anticoncepción de larga duración, los nuevos tratamientos vinculados con la menopausia y la salud vaginal, además de otros temas como la fertilidad

“Hacemos que el paciente se vea mejor sin pasar por el quirófano”

Clínica Alcolea es un centro de referencia especializado en la eliminación de varices, la aplicación del láser, de toxina botulínica e implantes de relleno inyectables

Clínica Acolea es un centro médico especializado en medicina estética y flebología fundado en 1988. Actualmente cuenta con dos sedes, una en Barcelona y otra en L’Hospitalet de Llobregat. Hablamos con su fundador, el Dr. Alcolea, con una dilatada experiencia y formación en medicina estética y del bienestar, y director del máster universitario en Medicina Estética y del Bienestar de la Universitat Autònoma de Barcelona e impulsado por el Col·legi de Metges.

Clínica Alcolea tiene cerca de 30 años de experiencia en medicina estética y del bienestar. ¿En qué tratamientos es centro de referencia?

Hacemos todos los tratamientos correspondientes a medicina estética que no sean cirugías de bisturí y que no requieran pasar por el quirófano. Tenemos una amplia experiencia en la eliminación de varices, fotodepilación y cirugía dermatológica láser, además de la aplicación de láseres y fuentes de luz en tratamientos de rejuvenecimiento. También somos referente en la aplicación de toxina botulínica e implantes de relleno inyectables, con publicaciones de alcance internacional, y tenemos una amplia experiencia en la aplicación de hilos tensores para la flacidez de la cara y el cuello.

¿Qué destacaría del tratamiento de varices que realizan en el centro?

Somos uno de los pocos centros que trabajamos y hemos publicado sobre el tratamiento combinado de varices con microespuma y con láser, que permite reducir el número de sesiones que deben realizarse en la clínica. Normalmente, con dos o tres sesiones es suficiente para tratar piernas con muchas varices, aunque siempre remarco que los tratamientos deben valorarse de manera individual.

¿Qué otros tratamientos destacaría?

Tenemos reconocida experiencia en la aplicación del láser y otras fuentes de luz en tratamientos para la mejora del fotoenvejecimiento, arrugas y cicatrices del acné. Cabe destacar que el centro de L’Hospitalet dispone de uno de los láseres de CO_2 más avanzados que permite eliminar de forma eficaz y muy controlada las capas cutáneas externas dañadas, favorece el desarrollo de una nueva epidermis y aumenta la producción de nuevo colágeno en la dermis. Los resultados son excelentes y la recuperación del paciente muy rápida.

ENTREVISTA

Dr. Justo Miguel Alcolea, fundador y director médico de Clínica Alcolea

> “El centro de L’Hospitalet tiene uno de los láseres de CO_2 más avanzados, que ofrece resultados excelentes y la rápida recuperación del paciente”

También son centro de referencia en la aplicación de toxina botulínica e implantes de relleno inyectables.

Sí, en ambos casos, desde 2011 hemos realizado publicaciones regulares. La toxina botulínica es ideal como tratamiento en sí y como preventivo, ya que relaja los músculos para que se atenúen o desaparezcan las arrugas. Está indicada para eliminar las arrugas que aparecen tras los movimientos reiterados del músculo, como las de la zona del entrecejo, las patas de gallo y las arrugas de la frente. Un tratamiento con toxina botulínica unido con los cuidados habituales del rostro da un aspecto juvenil, fresco, con una mirada más luminosa y abierta.

¿A qué edad es aconsejable realizar un tratamiento de este tipo?

Como siempre, depende de cada paciente, pero lo que nos indica el momento ideal es cuando la persona hace los movimientos típicos de la expresión y las arrugas quedan marcadas en el rostro al relajarse. La edad de comienzo suelen ser los 30-35 años.

¿Qué aportan los implantes de relleno inyectables?

Suponen una revolución; el concepto va más allá de tratar las arrugas y lo que se busca es armonizar el conjunto del rostro. Con el paso del tiempo aparecen arrugas, flacidez… que pueden combatirse con estos implantes cuando se colocan de forma adecuada.

¿Qué otros tratamientos no quirúrgicos ofrecen para tratar la flacidez?

La aplicación de hilos tensores para la flacidez de la cara y el cuello, donde estamos obteniendo unos magníficos resultados y evitamos al paciente pasar por el quirófano. Nos referimos a hilos de tracción capaces de sustentar los tejidos.

¿Estos tratamientos evitan pasar por el quirófano más adelante?

Ese es nuestro objetivo, obtener unos resultados satisfactorios rápidos, sin postoperatorios y que el paciente no deba pasar por el quirófano más adelante.

¿Es posible combinar diferentes tratamientos a la vez?

Sí, lo que permite combinar estrategias y sumar ventajas, y ayuda a que la persona se mantenga muy bien a lo largo de los años y el resultado sea muy satisfactorio sin que cambie de forma drástica su percepción ante el espejo, algo que suele suceder con la cirugía. A su vez, son tratamientos muy poco agresivos porque intentamos no emplear agujas, sino cánulas de punta roma, para no dañar otros tejidos.

¿Qué valoran los más de nueve mil pacientes que han pasado por su consulta?

El trato muy personalizado que les dispensamos; valoran que estemos por el paciente, que lo cuidemos, mimemos, entendamos, y que le aconsejemos con indicaciones que se adapten a sus necesidades. También valoran y aprecian el seguimiento que realizamos de todos los tratamientos que llevamos a cabo.

MÁS INFORMACIÓN

Clínica Alcolea
Medicina Estética Láser
C/ Villarroel 235, pral. C
08036 Barcelona
Pl. Ibiza 4, entlo. 3ª
08906 L’Hospitalet de Llobregat
Tel. 93 437 27 67 / 639 35 32 62
www.clinicaalcolea.com

N.R.S.: E08856659

SALUD

Hipocondríaco: el enfermo imaginario

La interpretación personal de la realidad y la tendencia catastrofista lleva a los hipocondríacos a creerse enfermos

Funciones corporales, como el latido del corazón o el sudor; alteraciones físicas menores, como una herida o picor, o sensaciones corporales vagas, como estar más cansado son –para las personas que padecen hipocondría– atribuibles a enfermedades graves, señala Gemma Parramon, psiquiatra del hospital Vall d'Hebron y secretaria de la Societat Catalana de Psiquiatria i Salut Mental. Ante esa observación minuciosa del propio cuerpo, la magnificación de los síntomas y la interpretación personal y catastrofista de su realidad, el hipocondríaco "busca información por internet, pregunta a familiares y amigos y consulta repetidamente a diferentes especialistas médicos, lo que llamamos 'doctor *shopping*'. Piden, y muchas veces consiguen, que se realicen múltiples exploraciones y se repitan pruebas diagnósticas y no es raro que las visitas acaben siendo tensas y con enfado por ambas partes". Aunque algunos de ellos no consultan al médico por miedo a confirmar su sospecha, las personas que sufren hipocondría pueden alarmarse cuando leen o oyen comentarios sobre enfermedades, cuando otro sufre alguna patología o por la observación de su cuerpo.

Pero, ¿dónde se encuentra el límite entre estar preocupado y la patología? Para Ricardo Camarneiro, psiquiatra y colaborador en el centro Cinteco, "el principal criterio para definir la preocupación como patológica es que derive en un sufrimiento significativo y/o sea responsable de una disfunción significativa en la vida del paciente". Y es que los hipocondríacos no consiguen encontrar consuelo en las exploraciones médicas, acuden sin cesar a la consulta en busca de respuestas y salen de ella con la convicción de que alguna prueba diagnóstica ha sido obviada, los síntomas han reaparecido al pasar el tiempo o que no han sabido hacerse entender ante el facultativo. Este estado de ansiedad afecta a su vida social, laboral y personal y es necesario un diagnóstico y tratamiento adecuados para recuperar la normalidad. ■ **Raquel Gago**

DATOS

Se estima que la prevalencia de la hipocondría es de entre un 6 y un 7% en atención primaria

CÓMO ACTUAR

Tras descartar cualquier tipo de afección física, y otro tipo de trastornos psiquiátricos con síntomas similares (como el trastorno por somatización –en el que la preocupación se centra en la presencia de múltiples síntomas con exploraciones médicas sin alteraciones–, depresiones, trastornos obsesivos, de personalidad, conversión, delirantes, etc.) "Es importante conseguir una buena alianza terapéutica", destaca el doctor Camarneiro. "Dentro de los tratamientos psicoterapéuticos la psicoterapia cognitivo conductual parece ser el mejor abordaje para estos pacientes. Desde el punto de vista psicofarmacológico, hay que tener en cuenta las diferencias y especificidades de cada caso, pero el tratamiento más utilizado son los antidepresivos", añade. Desde su entorno, se debe comprender el sufrimiento e "intentar no reforzar las quejas y demandas del paciente, animarle a que no se aísle y se implique en actividades de ocio y relaciones sociales", concluye el doctor

Sin alivio posible

▸ "Las personas diagnosticadas como hipocondríacas creen que están realmente enfermas y no encuentran alivio en las consultas médicas o pruebas diagnósticas, por lo que difícilmente reconocerán que padecen hipocondría y la mayoría de los casos tendrán que ser los médicos o sus familiares y amigos quienes alerten del problema", explica el doctor Camarneiro.

▸ "Debemos sospechar que a lo mejor nuestra preocupación es desmesurada –apunta la doctora Parramon– cuando a pesar de las explicaciones que nos da el médico sobre la dolencia por la que consultamos, no nos tranquiliza o esta tranquilidad dura muy poco y en seguida tenemos la necesidad de volver a consultar o de que nos realicen más pruebas".

▸ Si detectamos en nosotros mismos, o en alguien de nuestro entorno, una angustia excesiva o que origine ansiedad o depresión se debe "consultar a un especialista para detectar si esta preocupación es excesiva y requiere tratamiento. Antes deberá descartarse que se sufra una enfermedad médica, especialmente aquellas que pueden afectar a múltiples sistemas y presentarse con síntomas vagos", añade Parramon.

CLÍNICA DENTAL ABRIL

Últimos avances en estética dental y ortodoncia invisible

ENTREVISTA

Dra. Marta Dal Monte, odontóloga y directora de Clínica Dental Abril

La Dra. Marta Dal Monte es doctora en Odontología, y máster en Periodoncia, Implantología y Rehabilitación Oral. Desde hace más de 15 años dirige Clínica Dental Abril.

¿Cuál es el balance de estos 15 años al frente de Clínica Dental Abril?

El balance es muy positivo porque a lo largo de estos años hemos alcanzado los objetivos que nos habíamos marcado en un inicio: ser la clínica de referencia para muchas familias, ofrecer un trato cercano, establecer una relación de confianza con nuestros pacientes entendiendo sus necesidades concretas, y sobre todo brindar una información clara de las diferentes posibilidades de tratamiento.

¿Qué servicios ofrecen en el centro?

En nuestra Clínica Dental abarcamos todas las áreas. Destacamos la gran dedicación a la periodoncia, la implantología, la ortodoncia, la estética dental y las prótesis, sin olvidar la odontología conservadora (endodoncia, empastes). Aunque somos una clínica familiar, nuestro equipo está compuesto por profesionales dedicados a cada una de estas áreas.

Clínica Dental Abril apuesta por estar al día en los últimos avances. ¿Qué beneficios aportan las nuevas tecnologías a sus pacientes?

En las últimas décadas la odontología ha experimentado un cambio tecnológico muy importante. Por un lado en cuanto a nuevos materiales y por otro, el impacto en la digitalización y la tecnología 3D supone un gran avance tanto en el diagnóstico como en el uso de técnicas menos invasivas y soluciones más estéticas. Esto se traduce en una disminución del tiempo de tratamiento, menos visitas y mayor comodidad para el paciente.

¿En qué áreas tienen mayor impacto estas nuevas tecnologías?

Básicamente destacaría tres áreas: la ortodoncia, la estética dental y la implantología.

¿Puede darnos un ejemplo en ortodoncia?

La ortodoncia invisible es un área puntera en estos momentos, ya que está digitalizada de principio a fin. Consiste en una secuencia de alineadores removibles transparentes, prácticos, cómodos, higiénicos y muy discretos. Lo novedoso es que siempre enseñamos al paciente la representación real de su caso con un software virtual en 3D, donde puede ver la evolución que tendrá desde su inicio, pasando por cada una de las etapas, hasta su finalización.

> “En nuestra clínica apostamos por la digitalización y la tecnología 3D, lo que permite disminuir la duración de los tratamientos y los costes”

¿Qué hay de innovador en el área de la estética dental?

La estética dental es otro campo que gana terreno: carillas o fundas de cerámica sin metal, o el zirconio, son ejemplos del día a día de los tratamientos que realizamos, pero en mi opinión la revolución más importante aparece con los nuevos materiales de odontología adhesiva –carillas de composite– que permiten en una sesión cambiar forma, tamaño y color de los dientes. Es todo lo concerniente al diseño de sonrisa, en donde planificamos la estética del caso y se la presentamos al paciente, incluso podemos hacer una prueba en su boca y así podrá ver cómo quedará y si cumple sus expectativas. Esto es muy útil porque si no le gusta o le plantea dudas, no se lo hará. Y cuando decida hacerlo, sabemos que quedará realmente contento. Es un sistema muy práctico ya que se hace en una sola visita y sin desgastar los dientes, brindan un aspecto muy natural, y los costes son más reducidos porque no hay etapa de laboratorio, todo el proceso se lleva a cabo en la clínica.

¿Y en cuánto a implantología?

Otra de las áreas pioneras es la implantología, donde guiados con la ayuda del ordenador planificamos la cirugía, y la tenemos enfocada a que el paciente pueda salir de nuestra clínica con una apariencia estética que le permita continuar con sus actividades.

Para que estos tratamientos sean predecibles, hay que partir de un nivel de higiene oral adecuado: es importantísimo edificar sobre un terreno sano. Me refiero a un área que me compete directamente porque es a la que me dedico: la Periodoncia, es decir, el cuidado de las encías junto con el hueso de soporte de los dientes.

¿Por qué es tan importante el cuidado de las encías?

Cuidar nuestras encías supone cuidar nuestra salud a nivel general. Está documentado científicamente que pacientes con periodontitis tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares o diabetes, y en el embarazo aumenta el riesgo de partos prematuros.

¿Qué síntomas pueden indicar la presencia de esta enfermedad?

Fundamentalmente el sangrado. Encías que sangran, enrojecidas o que se hinchan son las señales de alarma más comunes. Desafortunadamente muchas personas aceptan esta situación como normal debido a que habitualmente no hay dolor, por eso no consultan.

Otros síntomas que pueden aparecer son por ejemplo halitosis (mal aliento) debido a las bacterias alojadas en las bolsas periodontales, y ya en etapas más avanzadas el paciente puede notar que sus dientes se le van separando, espaciando, que se le mueve alguna pieza y también la sensación de “dientes largos”, junto con la aparición de sensibilidad.

Frente a cualquiera de estos signos y síntomas es importante consultar, ya que la detección precoz implica siempre tratamientos más sencillos.

Por lo tanto son muy importantes las visitas periódicas al dentista, ya que unas encías sanas mantienen adecuadamente la función y la estética.

MÁS INFORMACIÓN

Clínica Dental Abril
Rosselló, 372, 1º 2ª
08025 Barcelona
Tel. 93 476 22 40
www.dentalabril.com

CLÍNICA DENTAL ABRIL

SALUD

Cómo prevenir la cistitis

Se deben seguir varios hábitos diarios para evitar esta infección, más frecuente entre las mujeres

Marta siente una presión en la parte inferior de la pelvis y tiene la necesidad de ir constantemente a miccionar. Cada vez que lo hace tiene dolor y escozor. Se siente muy incómoda porque tiene un picor vaginal muy intenso. Tiene cistitis, una infección urinaria causada por bacterias que penetran en la vejiga y que se manifiesta con más frecuencia en los meses estivales.

Tener el bañador húmedo puesto durante mucho tiempo, la falta de hidratación, vestir ropa muy ajustada o el uso de tampones son algunas de las causas más comunes de la cistitis, la segunda infección más prevalente entre las mujeres españolas y que, al menos, una de cada cuatro la sufrió una o más veces en 2014, según revela el Centro de Información de la Cistitis.

El 37% de las féminas sufre al menos un episodio de cistitis durante su vida y entre el 50 y 60% de las mujeres premenopáusicas sufre alguna infección del tracto urinario –el 90% de las cuales son cistitis–, y el pico de incidencia se observa entre los 18 y los 39 años, coincidiendo con la edad de máxima actividad sexual en la mujer.

Prevención

El Centro de Investigación sobre Fitoterapia (Infito), en colaboración con el Instituto de Medicina Sexual (IMS), recomienda orinar cada dos o tres horas, ya que el crecimiento bacteriano es mayor cuando la orina permanece en la vejiga y, sobre todo, antes y después de haber mantenido relaciones sexuales, ya que incrementa de por sí el riesgo de esta infección hasta cuarenta veces. ■ **Candela Rius**

RECOMENDACIONES

Jabones neutros
Lavarse, con jabones neutros, de delante hacia atrás, para evitar la contaminación y secar en la misma dirección. El 80% de las bacterias que provocan infecciones urinarias provienen de las heces.

Mejor una ducha
En la higiene diaria, la mejor opción es ducharse en lugar de darse un baño o utilizar el bidé. El movimiento del agua evita la acumulación de bacterias, situación que sí puede darse en una bañera, donde el agua se encuentra estancada.

Beber líquidos
Es importante beber mucho líquido, ya que favorece la limpieza de las vías urinarias. Los expertos recomiendan beber, como mínimo, 1,5 litros de agua al día.

Ropa de algodón
Las prendas estrechas y sintéticas impiden la transpiración y la proliferación de microbios y microorganismos en las zonas más húmedas.

Evitar los tampones
No son aconsejables cuando las infecciones urinarias aparecen en el periodo premenstrual; favorecen la humedad e impiden la correcta expulsión de las bacterias.

Arándanos rojos
Consumir arándanos rojos americanos, contienen una sustancia que previene la colonización de las bacterias.

Pies bien sujetos

Recorren a lo largo de la vida de cada persona el equivalente a dar tres veces la vuelta a la tierra y absorben más de 1.000 toneladas de presión por cada 10 kilómetros. Los pies son la zona más estresada del cuerpo, pero también es la menos cuidada, señalan los especialistas.

Rozaduras, fricciones o sobrecargas son algunas de las molestias más frecuentes que sufren los pies cuando se cambia el calzado de temporada. Para evitarlas, los podólogos recomiendan optar por un calzado que disponga de una suela gruesa y sujete bien el empeine y el tobillo.

Chanclas y deportivas

Las chanclas, por ejemplo, sólo se aconsejan para espacios húmedos, como la playa o la piscina, porque son demasiado planas, no sujetan correctamente el pie y pueden provocar esguinces, dolores en el talón y el arco, fracturas por estrés o la aparición de juanetes, según alerta el Colegio de Podólogos de la Comunidad Valenciana.

Además, este tipo de calzado debe ser evitado por personas con problemas de circulación y diabéticos porque, al tener limitada la sensibilidad en los pies, podrían sufrir rozaduras y provocar la aparición de dolencias graves como úlceras.

Tampoco se debe abusar del uso de bailarinas y deportivas. Las primeras son demasiado planas y tienen puntas estrechas que aprietan los dedos pudiendo provocar la aparición de callos. En el caso de las deportivas, hay que limitar su uso y no utilizarlas de forma habitual porque favorecen la sudoración excesiva y la aparición de hongos.

BAMBAS

▸ Los especialistas recomiendan no abusar de las zapatillas deportivas, que favorecen más la sudoración

Los podólogos aconsejan un calzado con suela gruesa y que sujete bien

Un rostro bien cuidado

Protector solar, también en invierno

Utilizar demasiada cantidad de crema, usar el mismo producto para el contorno de ojos que para el rostro, frotar la piel en exceso o no ser constante. Estos son algunos de los errores más frecuentes a la hora de aplicar cremas faciales, según los especialistas de Laboratorios Válquer, fabricante de cosméticos desde hace más de cuarenta años.

Si bien España es el quinto mercado de productos cosméticos de Europa, los consumidores todavía cometen errores importantes, como no limpiar bien el rostro antes de aplicar la crema o no utilizar protector solar. Para que el producto funcione la piel tiene que estar limpia. Se trata de que no exista ninguna barrera entre el tratamiento y el rostro que pueda contaminar el producto o hacer que este pierda eficacia, al no facilitar su absorción completa.

Protecotor solar

Para Ángel González, director técnico de los Laboratorios Válquer, es necesario concienciar al consumidor de la importancia de no abandonar el protector solar cuando se acaba el verano. Que la crema facial tenga protección solar es indispensable en todas las épocas del año, pero muchos lo abandonan cuando acaban los meses de más calor, sin tener en cuenta que el sol incide y provoca daños en la piel en todas las estaciones.

EFICACIA

▸ Para que una crema haga efecto se debe limpiar bien el rostro antes de aplicarla

"La piel tiene efecto memoria, acumula las radiciones solares de todo el año, por eso es importante proteger el rostro, que está al descubierto", destaca González, quien recomienda aplicar una protección de entre el 30 y el 50 en verano y entre un 15 y un 30 en los meses de invierno. ■ **Candela Rius**

1 LA ROCHE-POSAY
Se aplica una vez al día cada mañana, por todo el rostro. 21 €

2 SKINCEUTICALS
Crema ligera hidratante con alta fotoprotección, aplicable incluso sobre maquillaje. 34 €

3 VICHY
Ilumina, hidrata 24 horas, alisa las arrugas, afina la textura de la piel, atenúa las manchas y protege de los UVA/UVB. 21 €

4 D'BULLÓN
Crema hidratante diaria con alta protección (SPF 50) frente a las radiaciones ultravioleta, tanto UVA como UVB. 33 €

LOS JUANETES: **cuándo y cómo deben operarse**

El Dr. Eduard Rabat utiliza la cirugía mínimanente invasiva –en todos los casos en los que es posible– para solucionar problemas de juanetes y malformacions del antepié

El Dr. Eduard Rabat es cirujano ortopédico, traumatólogo y especialista en Cirugía del Pie y Tobillo, desarrolla su actividad en su consulta del Hospital Quirón Barcelona, donde es responsable de la Unidad de Cirugía de pie y tobillo.

A esta súper especialidad dedica el 90% de su tiempo como médico. Hoy hablamos de algo que preocupa y fastidia a muchos pacientes, los juanetes o *Hallux Valgus*, una molesta deformidad del dedo gordo .

Intentaremos clarificar en que casos es recomendable una intervención quirúrgica y cuales son las mejores técnicas quirúrgicas.

ENTREVISTA

El Dr. Eduard Rabat Ribes es cirujano ortopédico, traumatólogo y especialista en Cirugía del Pie y Tobillo

Dr. Rabat, ¿todos los juanetes son iguales? ¿Todos duelen?

Lo que popularmente se conoce como juanete y que científicamente llamamos *Hallux Valgus* es una deformidad compleja del antepié, y una de las mas comunes, donde coexisten varios factores: el grado de separación entre el primer y el segundo metatarsianos, la caída o desviación del dedo gordo hacia el quinto dedo y por último el bulto en la cara interna del pie.

Podríamos decir que todos los juanetes presentan la misma fisiopatología pero con grados de gravedad diferentes que dependen de lo acusados que sean los elementos que acabamos de citar. En relación al dolor hay que decir que no todos los *Hallux Valgus* son dolorosos, y que el dolor no es directamente proporcional a un mayor o menor grado de deformidad. En la consulta vemos pacientes con enormes juanetes y apenas dolor y pequeñas deformidades que les hacen la vida imposible.

Llegados a este punto, ¿cuándo recomienda operar el juanete?

Yo empezaría por decir cuando "no" debe operarse. En cirugía del pie tenemos una máxima que es no operar nunca un paciente que no tiene ningún dolor ni ninguna dificultad. Nunca debe operarse un juanete por pura estética en el sentido en que se puede operar una nariz o un pecho, esto puede conducir a enormes fracasos. Un *Hallux Valgus* es quirúrgico cuando provoca dolor o cuando el grado de deformidad es tan severo que impide el uso de un calzado normal. Es decir, que el paciente no puede utilizar zapatos corrientes porque entonces el dolor aparece rápidamente.

> "Nunca se debe operar un juanete por pura estética; solo debe hacerse si la persona padece dolor o presenta dificultad para caminar"

Decidida la intervención, ¿deben corregirse todas las deformidades o solo el juanete?

Personalmente siempre recomiendo a mis pacientes corregir todas las deformidades de una sola vez aunque esto pueda comportar un mayor tiempo de recuperación.

El objetivo de la cirugía es recuperar la armonía en la función del pie y se consigue en base a buscar restablecer la anatomía normal manteniendo al máximo la movilidad de las articulaciones; esto es básico para poder caminar sin problemas, utilizar zapatos a la moda y practicar deporte. En este sentido no podemos dejar elementos por corregir que después puedan ser causa de dolor.

¿Antes nos decía que la estética como única motivación para la cirugía constituía una contraindicación, pero ¿los pies operados quedan estéticamente aceptables ?

Para nosotros que un pie operado sea estéticamente bonito es de la máxima importancia. Aún mas si tenemos en cuenta que la gran mayoría de nuestros pacientes son mujeres y que en nuestra sociedad el pie se enseña y luce durante muchos meses al año con zapatos abiertos, sandalias.

Las señoras cuidan mucho la estética de sus pies, tanto como la de sus manos, por esto utilizamos técnicas quirúrgicas que buscan una corrección natural lo mas cercana posible a un pie normal, sin cicatrices inestéticas (cirugía mínimamente invasiva), que después permitan el uso del zapato que ellas desean.

Pero además debemos considerar que normalmente un pie bonito, bello, después de una cirugía va a corresponderse normalmente con un pie funcionalmente correcto.

¿Cuáles son las técnicas quirúrgicas mas recomendables?

Siempre decimos que una cirugía de antepié debe ser capaz de corregir todas las deformidades que este presenta. Debemos huir de técnicas milagrosas que solo eliminan el bulto adyacente al dedo gordo. La recuperación de la cirugía en estos casos es tan rápida como la reaparición de la deformidad y el dolor.

Para corregir un *Hallux Valgus* deben restablecerse los ejes normales de los huesos, y esto solo se consigue cortando los huesos (osteotomías) y modificando su posición. Por esto en un gran número de casos después se precisa el uso de tornillos o algún otro material de osteosíntesis para mantenerlos en su posición correcta. Esto no es ningún inconveniente y no representa ningún sufrimiento adicional para los pacientes.

¿Cirugía abierta, cirugía percutánea?

En función de la formación y preferencias de cada cirujano estas técnicas pueden efectuarse de forma tradicional (cirugía abierta) o mediante cirugía mínimamente invasiva (cirugía percutánea).

Personalmente, en la mayoría de los casos aplico la cirugía percutánea por las ventajas que presenta para nuestros pacientes. Con este tipo de cirugía podemos aplicar las mismas técnicas que en cirugía abierta nos ofrecen un alto grado de eficacia, pero de forma mínimamente invasiva.

Dolor mínimo o nulo, ausencia de cicatrices, procedimientos ambulatorios con una rápida reincorporación a la vida laboral y social. Hoy en día nuestra pacientes no pueden permitirse abandonar su actividad laboral durante mucho tiempo y por esto la cirugía debe adaptarse a sus necesidades. ■

MÁS INFORMACIÓN

DR. EDUARD RABAT i RIBES
UNIDAD DE CIRUGÍA DE PIE Y TOBILLO

Hospital Quirón Barcelona
Pl. Alfons Comín, 5-7, consultas 123-124
08023 Barcelona
93 255 41 01 / 697968380

Àptima Centre Clínic. Mútua Terrassa
pl. Doctor Robert, 5, planta 2
08221 Terrassa
93 736 70 24 / 697968380

consulta@doctor-rabat.net
www.doctor-rabat.net

N.R.S.: 75545

NUTRICIÓN

Pasteles sin fronteras

Para veganos, vegetarianos, diabéticos y alérgicos

No llevan huevo, ni leche, ni miel, ni gluten, ni gelatina... pero sí, son dulces. Los hay para diabéticos, celíacos, intolerantes a la lácteos, veganos o vegetarianos.

Toni Rodríguez hace doce años que es vegano y cuando iba a comprar dulces no encontraba. Sin apenas conocimientos en repostería, decidió empezar a elaborarlos él mismo, y en 2005 creó Lujuria Vegana, el primer obrador en Europa especializado en la producción de alta pastelería vegana y que compite con la tradicional a nivel internacional.

Elaboran desde *coulants* o *cupcakes* hasta *macarons*, pero no utilizan ningún producto de origen animal. Sustituyen el huevo o la leche por proteínas vegetales como la soja y la patata, el agua, y utilizan colorantes naturales, no químicos.

A pesar de que siguen siendo productos calóricos, son un poco más sanos, y es que si un dulce normal "lleva el doble de azúcar que de mantequilla, nosotros sólo añadimos un 15%", explica Rodríguez, quien apunta que cada vez tienen más demandas, no solo de alérgicos, vegetarianos o veganos, sino de clientes que buscan dulces más *lights*.

Sin azúcar

También los hay para diábeticos o para personas que no toman azúcar en sus dietas, es decir, pasteles sin sacarosa, ni glucosa, ni fructosa. En Stop Sucre los clientes diabéticos no renuncian a las cocas, al roscón de reyes, los bombones o los turrones, todos ellos elaborados por el pastelero Isidre Puigbó i Oliu.

El éxito de sus dulces radica en reproducir el sabor de un pastel convencional, con todos los ingredientes, en uno sin azúcar. Lo consiguen a través de edulcorantes como el sorbitol y el maltitol, y además logran que sean un 20% menos calóricos que los tradicionales. ■ **Noelia Conrado**

Los efectos preventivos del **tomate**

Después de cinco siglos de su llegada a Europa, a comienzos del siglo XVI, el tomate se ha convertido en el rey de la dieta Mediterránea. No sólo por su versatilidad, al poder utilizarlo en un sofrito, en una ensalada, o como ingrediente principal –en un salmorejo o un gazpacho–, sino por las propiedades nutritivas y preventivas que posee. Un reciente estudio realizado por investigadores de la Universidad de Finlandia Oriental reafirman las múltiples propiedades de esta hortaliza al explicar que puede prevenir hasta un 59 % el riesgo de padecer un ictus.

El tomate puede prevenir hasta un 59% el riesgo de sufrir un ictus

Ello se debe a que el tomate es una gran fuente de licopeno, posee propiedades antioxidantes naturales que protegen las células del estrés oxidativo y de la hipertensión arterial, de la formación de coágulos y reduce la producción de colesterol.

Por lo que la Fundación Española del Corazón (FEC) recomienda consumir entre tres y siete miligramos de licopeno al día, lo que equivaldría a siete comidas semanales ricas en productos derivados del tomate.

Para publicar

Jalea real, miel y própolis para reforzar las defensas

■ **Ayudan a mantener el organismo en plena forma todo el año**

En los cambios de estación, en épocas de estrés o durante el periodo de crecimiento, en el caso de los niños, el organismo se sobrecarga, las defensas naturales se debilitan y aparecen síntomas de cansancio y una mayor predisposición a resfriarse.

Por esta razón, los Laboratorios Forté Pharma elaboran una gama completa de productos a base de jalea real, miel y própolis. Gracias a su formulación específica ayudan a mantener el organismo en plena forma y protegerlo de las agresiones externas, aportando una mayor resistencia frente al estrés y a las infecciones invernales.

Una de las última novedades es Forté Própolis 500, que ayuda a tonificar y fortalecer el organismo para que resista mejor las agresiones externas. Su fórmula natural agrupa el própolis verde de Brasil y la miel de eucalipto. Se recomienda tomar una ampolla al día, durante tres semanas como mínimo

Controlar la hipercolesterolemia

■ **La familia, pilar clave para prevenir el colesterol elevado en los niños**

La alimentación y el estilo de vida repercuten sobre el colesterol y, por ende, sobre el riesgo cardiovascular. Por ello, la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas (FEDN) recomienda prestar atención a los hábitos de los adultos, ya que repercuten en los de los hijos. Laura Carreño, representante de FEDN, apunta que "entre el 45-55% de los niños con colesterol elevado lo mantendrán en la edad adulta, por eso es vital la concienciación a los padres para que lleven hábitos de vida saludables y los trasladen a toda la familia"

NUTRICIÓN

Un 'coach' para cada MESA

El entrenador nutricional ayuda a identificar y modificar conductas alimentarias erróneas

Comer chocolate mientras se está sentado en el sofá, en un momento de relajación, viendo una película, por ejemplo, al principio puede ser un acto placentero pero al final se convierte en una conducta habitual que lo único que proporciona son unos kilos de más. "El *coach* nutricional ayuda a identificar y modificar determinadas conductas alimentarias erróneas, y a tomar consciencia de qué comemos y cómo comemos, pero no trata patologías, como la bulimia o la anorexia, por ejemplo", explica Jaume Jiménez, director de Nutritional Coaching y coautor del libro *Coaching Nutricional, haz que tu dieta funcione*. "También es importante –añade– diferenciar entre las necesidades de una persona que quiere perder peso y las de otra que debe modificar su alimentación porque tiene una enfermedad, como la diabetes".

Tomar consciencia

Para M. Pilar Casanova, *coach* y experta en alimentación consciente (Mindful Eating) –un método de adelgazamiento sin dietas que enseña a relacionarse de manera sana con la comida– "es necesario conocer las sensaciones del cuerpo para romper con los automatismos que nos llevan a comer sin pensar, así como tomar consciencia de las emociones para comer por hambre y no por aburrimiento, enfado, soledad, gratificación o cualquier otra emoción". La experta también destaca la importancia de cambiar el centro de atención: "Siempre se pone el foco en el plato, en lo que comemos, en las calorías, y no en la persona y en cómo es su relación con la comida".

Hambre físico y emocional

Otro aspecto al que dan mucha importancia los *coach* nutricionales es el de comer sólo cuando se tiene hambre y no utilizar la comida como ansiolítico. "A veces, debido al cansancio, el estrés, etc., tenemos una sensación física incómoda en el cuerpo y pensamos que comiendo la mitigaremos. Además, la comida genera endorfinas, y esto nos empuja a abrir al nevera", explica Casanova.

Para lograr comer sólo cuando se tiene hambre es importante trabajar hábitos de alimentación consciente y saber cuándo existe una sensación física de hambre, "que se tiene en el estómago y aparece poco a poco", y cuando el hambre es emocional, "que aparece de golpe y tiene nombre y apellidos: queremos comer alimentos que contengan sal, grasa y azúcar. Muchas veces lo que te hace comer es la cabeza, las emociones, y no el estómago", remarca la experta.

Jiménez considera básico identificar la conducta que origina el problema y buscar una solución. "Si la persona se relaja en el sofá comiendo chocolate, buscar otras opciones, como dulces saludables, bajos en calorías pero que también contengan chocolate". El *coach* nutricional recomienda comer alimentos poco manipulados y evitar el sedentarismo. "Estamos hiperalimentados; deberíamos comer pequeñas cantidades varias veces al día y hacer más ejercicio", concluye Casanova. ■ **Gemma Martí**

EL QUID

▸ "Si tomamos consciencia de cómo debe ser nuestra alimentación, ésta mejorará y nos ayudará a perder peso"

SABER DECIR NO

¿Es hambre lo que siento?

Para comer de forma consciente hay que aprender a reconocer cuando se tiene hambre y cuando se está saciado. Y saber decir no. "Somos víctimas de patrones y creencias, y muchas veces cenamos porque es la hora de la cena, aunque hayamos hecho una merienda copiosa, o nos vemos obligados a terminarnos lo que hay en el plato, porque nos han enseñado que no se deja nada en él, cuando realmente ya tenemos suficiente. Si aprendemos a comer tendremos una relación sana con la comida sin necesidad de hacer dieta", concluye Casanova. Jiménez añade: "Si tomamos consciencia de cómo debe ser nuestra alimentación ésta será mejor, nos ayudará a perder peso y mejorará nuestra salud"

VIEJOS Y NUEVOS HÁBITOS

MENTALIDAD DIETA	ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
Comer cuando toca: porque lo dice el otro, por costumbre...	Comer sólo cuando se tenga hambre física ***Truco:*** Beber un vaso de agua antes de las comidas ayuda a alejar la ansiedad
Alimentos prohibidos: distinción entre buenos y malos según calorías	Comer todo tipo de alimentos. No rechazar nada porque tenga más o menos calorías; la prohibición genera deseo ***Truco:*** Comer siempre en platos pequeños. Se come menos cantidad, aunque si se tiene hambre se puede repetir
Comer sin prestar atención y sólo para llenarse	Saborear el momento de la comida, comer para disfrutar ***Truco:*** Soltar los cubiertos entre bocado y bocado, y levantar la cabeza del plato
El límite lo ponen otros: el dietista, la comida en el plato, las "ganas de comer", el cocinero...	Aprender a reconocer cuando se está saciado ***Truco:*** Que la comida dure entre 15 y 20 minutos, tiempo necesario para que el organismo absorba los nutrientes
Hacer ejercicio de manera intensa y puntual	Aprovechar cualquier ocasión para moverse ***Truco:*** Subir y bajar escaleras, hacer ejercicio, caminar media hora al día... El cuerpo necesita moverse

FUENTE: ALIMENTACION-CONSCIENTE.COM

"Debemos aprender a diferenciar cuando la sensación de hambre es física y cuando es emocional"

La solución a los problemas de varices

"No hay riesgo de manchas por efecto del sol"

VENTAJAS

- Tratamiento en consulta (sin quirófano)
- Cualquier tamaño y tipo de variz
- Resultados inmediatos
- Sin dolor, hematomas o inflamación
- Tratamiento sencillo y en pocos minutos
- También en verano
- Sin trombos ni quemaduras

El Dr. Carlos Boné y el Instituto Laser Medical Rent revolucionan el tratamiento de las varices mediante su novedosa y patentada técnica ELAF.

¿Qué son las varices?

Las varices, al igual que las telangiectasias o arañas vasculares, son una manifestación de insuficiencia venosa. Cuando existe una incapacidad de establecer un retorno eficaz de la sangre al corazón, las válvulas venosas no cierran bien y esto da lugar a una dilatación de las venas en las extremidades inferiores originando las conocidas varices.

¿Cómo se diagnostican correctamente?

Es de suma importancia conocer el historial clínico del paciente, así como conocer los hábitos de vida del mismo (obesidad, sedentarismo, largas permanencias de pie, etc). Pero hoy día existen técnicas instrumentales muy avanzadas, como son los ultrasonidos (ecodoppler), que nos permiten diagnosticar exactamente el problema tanto desde el punto de vista anatómico como fisiopatológico.

"Para cualquier tamaño o tipo de variz"

¿Qué es el tratamiento ELAF?

El tratamiento ELAF consiste en la unión de las dos técnicas más utilizadas para dar solución a esta patología, la microespuma y el láser. Se aplica de manera focalizada la cantidad exacta de microespuma en el interior de la vena dañada y al mismo tiempo se refuerza su efecto con la acción de un láser de baja potencia, cerrando así, y de forma definitiva, la variz. Esto es posible gracias a la utilización de una fibra específica, diseñada por el Dr. Boné, llamada VEINLAF (Veins Laser Foam), que ha revolucionado el tratamiento de las varices significativamente. Los resultados son incomparables con las demás técnicas existentes en la actualidad.

"En consulta, en minutos, sin dolor ni marcas"

¿Qué es la fibra VEINLAF y qué ha significado su irrupción en estos tratamientos?

La fibra VEINLAF es una fibra específica diseñada y patentada por el Dr. Boné en colaboración con el Instituto Laser Medical Rent, que ha supuesto el avance más significativo de las últimas décadas para el tratamiento de este tipo de patologías. Se trata de una fibra láser que permite simultanear las dos técnicas más utilizadas en la actualidad como son el láser y la microespuma. Gracias a está unión ya no hay límites de diámetro para su tratamiento. La respuesta es inmediata incluso en las de mayor tamaño, pudiendo comprobar su acción mediante la imagen ecográfica, donde se aprecia el espasmo y el consiguiente cierre de la variz. Además, permite su realización en consulta y en sólo unos minutos. Sin dolor y sin dejar marcas, manchas o hematomas, el paciente observa el resultado de manera inmediata evitando el quirófano.

¿Cuáles son las ventajas del tratamiento ELAF frente a los demás?

Las ventajas son obvias y de notable importancia. Al hecho de poder evitar entrar en quirófano, hay que añadir el que, sólo se anestesia el punto de entrada en la piel. El que no conlleve dolor y no deje marcas o hematomas, son de las ventajas más destacadas por los pacientes. Así como la inmediatez de los resultados y la posibilidad de tratar varices de tamaños que antes tenían difícil solución. La ventaja más importante de esta técnica frente a la utilización sólo del láser, es que no precisa de anestesia en todo el trayecto de la vena porque se utiliza un láser de baja potencia y de esta forma no produce dolor ni quemaduras. Además gracias a la fibra VEINLAF se reduce el procedimiento a escasos minutos. Y con respecto a utilizar tan sólo microespuma, la principal ventaja radica en que con la técnica ELAF utilizamos una microespuma suave que evita la aparición de trombos, inflamación, flebitis y manchas.

Dr. Carlos Boné
www.lasermedicalrent.com
Telf gratuito **900 102 378**

LaserMedical Rent
Líder en Tecnología Médica

Moverte te hace feliz. Incluso los lunes por la mañana.

Coca-Cola y la botella Contour son marcas registradas de The Coca-Cola Company.

DESDE SIEMPRE, MUCHO MÁS QUE UN REFRESCO.

Las calorías ingeridas y las calorias gastadas cuentan para un estilo de vida saludable.