

SALUD

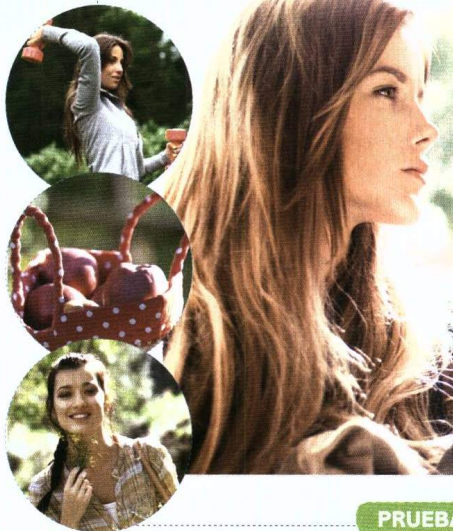
# Apuntes de salud

## ESTILO DE VIDA

### Diabéticos: cada vez más jóvenes

En la última década, la edad media del paciente con diabetes del tipo 2 ha pasado de los 60 a los 40 años. El culpable de que cada vez afecte a personas más jóvenes es un inadecuado estilo de vida. De hecho, el riesgo de tener diabetes puede reducirse hasta un 80% si se incorporan estos hábitos:

- **Mantener un peso saludable.**
- **Hacer ejercicio.** Al menos 30 minutos de actividad física moderada casi todos los días de la semana.
- **Seguir una dieta saludable,** con cinco raciones de frutas y hortalizas y pocos azúcares y grasas saturadas.
- **Evitar el alcohol y el tabaco,** ya que aumenta el riesgo cardiovascular.



### Promover la lucha contra el cáncer

El próximo 4 de febrero se celebra el Día Mundial contra el Cáncer, una enfermedad que es actualmente una de las principales causas de mortalidad en todo el mundo. El lado positivo es que según la Organización Mundial de la Salud, más del 40% de todos los cánceres se podrían prevenir. Las claves para lograrlo: abandonar el tabaco, hacer ejercicio regularmente y seguir una dieta saludable.

## PRUEBA DIAGNÓSTICA

### ¿Qué antidepresivo me iría mejor?

Un nuevo test genético –Neurofarmagen Depresión, desarrollado por AB-BIOTICS– permite, mediante una sencilla muestra de saliva, que los médicos puedan identificar de antemano qué tratamiento y en qué dosis será más efectivo y seguro para un

determinado paciente con depresión. Así se reduce el riesgo de efectos secundarios. El test resulta adecuado tanto para establecer el primer tratamiento a aquellos pacientes recién diagnosticados como para aquellos casos que necesitan cambiarlo.

## ESTE INVIERNO

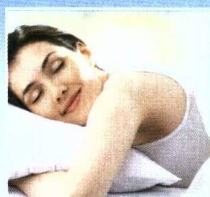


### Mantén tus defensas fuertes

**Duerme ocho horas diarias.** No descansar lo suficiente debilita el sistema inmunológico ya que altera la producción de glóbulos blancos, que son las células sanguíneas encargadas de proteger al organismo contra sustancias extrañas o agentes infecciosos.

**Haz ejercicio, pero sin excederte.** La actividad física moderada refuerza las defensas. En cambio, el ejercicio largo e intenso favorece las infecciones, ya que deprime el sistema inmune y como consecuencia los gérmenes podrían aprovecharse.

**Pon freno al estrés.** Diversos estudios han puesto de manifiesto que el estrés interfiere negativamente en el sistema inmune, volviéndonos más susceptibles a los resfriados e infecciones, así como a las enfermedades cardiovasculares y a las autoinmunes.





PREVENIR

## Cómo cuidar las encías

Más de la mitad de los adultos españoles sufren gingivitis, una inflamación de las encías que hace que sangren incluso de forma espontánea.

**Tratar a tiempo.** Es importante ponerle remedio lo antes posible, ya que puede acabar convirtiéndose en una periodontitis y provocar daños permanentes al hueso y a los dientes e, incluso, la pérdida de alguna pieza dental.

**Máxima precaución.** El riesgo de sufrir una gingivitis se ve aumentado durante el embarazo, en casos de diabetes, si el sistema inmunológico está debilitado, si se toman anticoagulantes o si se sufre estrés.

**Para prevenirla**

- Limpieza diaria con pasta dental con flúor, cepillos interproximales y colutorios.
- Hacerse una limpieza profesional y visitar al dentista de forma periódica.
- Evitar el tabaco y los alimentos muy azucarados.



MEDICINA NATURAL

## Té verde y osteoporosis

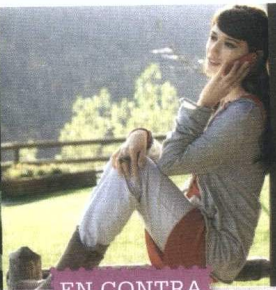
Según las conclusiones de un reciente simposio sobre té y salud, el consumo de té verde en combinación con la práctica de tai chi ayuda a reducir el riesgo de osteoporosis y de fracturas al mejorar la fuerza muscular y ayudar a preservar la masa ósea.

## Factores que afectan a la psoriasis



A FAVOR

La psoriasis es una enfermedad crónica y no contagiosa de la piel que se caracteriza por la aparición de placas rojas y en forma de escamas. Para minimizar los síntomas es importante mantener en todo momento la piel hidratada ya que así se disminuye la sequedad, se elimina la descamación y se alivia el picor.



EN CONTRA

El estrés. Aunque no se conoce cuál es la causa de esta enfermedad, si que se sabe que el estrés es uno de los factores desencadenantes de su aparición y que aumenta el riesgo de sufrir recaídas y nuevos brotes posteriormente. Por otro lado, la enfermedad misma provoca ansiedad por el temor al rechazo social.

SOLIDARIDAD

## Hazte donante de córnea

Gracias a un trasplante de córnea cada año miles de personas pueden recuperar la visión, de ahí la importancia de que cada vez sean más los donantes. Junto al gran avance de las técnicas quirúrgicas para llevar a cabo este tipo de trasplantes (puede hacerse de toda la cór-

nea o solo de unas capas) hay que tener en cuenta que en este tipo de trasplantes se producen menos rechazos que en los de otros órganos, y en el 90% de los casos no hay ningún problema de este tipo. Puedes consultar con tu médico de cabecera para más información.



CUÍDATE

## Asma bajo control

Durante los meses de otoño e invierno aumenta la probabilidad de sufrir una crisis de asma debido a las bajas temperaturas y al aire seco propios de esta época:

**No te expongas a cambios bruscos** de temperatura y mantente abrigada.

**Ten cuidado si practicas ejercicio al aire libre.** Es importante hacer 10-15 minutos de calentamiento para que los bronquios se abran. En ocasiones, el médico puede recomendar usar antes un broncodilatador.

**Usa una bufanda** para cubrirte la boca y la nariz.

**No abuses de los humidificadores.** Ayudan a reducir la sequedad del ambiente, pero usarlos en exceso favorece la aparición de los ácaros del polvo, uno de los principales desencadenantes del asma. Mantén la humedad por debajo del 55%.

FOTOS: SHUTTERSTOCK, ARCHIVO RBA

