



Bueu promueve hábitos saludables

El Concello de Bueu iniciou ayer con la asistencia de numeroso público unas jornadas sobre hábitos de vida saludables. La actividad está organizada por la Concellería de Deportes y la Unidade de Concellos Saudables y aborda asuntos como la alimentación y el ejercicio físico, que influyen en la calidad de vida de las personas. **>4**



Asistentes a las charlas sobre ejercicio físico e higiene postural celebrada en Bueu. C.M.

Contra la diabetes... champiñones

► El tabaquismo pasivo, la automedicación y los hábitos alimenticios, a debate en Bueu

CECILIA MARTÍNEZ

BUEU. Bueu celebra estos días sus primeras Jornadas Divulgativas sobre Vida Saudable, promovidas por la Concellería de Deportes y la Unidade de Concellos Saudables, y en las que distintos especialistas abordan temas relacionados con la alimentación, las conductas adictivas y la salud, entre otros.

Tras las dos primeras charlas sobre recomendaciones a la hora de realizar ejercicio físico e higiene postural, a las que asistió numeroso público, los coloquios continuaron ayer con dos nuevas ponencias. 'As drogodependencias e a súa repercusión na saúde' fue el título de la primera de las charlas, que abordó la médica del departamento territorial de Sanidade de Pontevedra Victoria Aldea Míguez. La conferencia se basó en la prevención del consumo de tabaco y alcohol, tanto en la población adulta como en la gente joven. La profesional sani-

taria explicó los componentes del tabaco y sus efectos sobre el organismo, entre ellos las principales enfermedades derivadas de este hábito, como el cáncer de pulmón y otras que afectan a la laringe, el esófago o el riñón. «También produce otras patologías pulmonares como la apnea del sueño y efectos sobre la piel. El tabaco afecta especialmente a la mujer durante la toma de anticonceptivos, provoca una disminución del peso del feto al nacer y favorece la menopausia precoz. Además, modifica el olfato y el gusto», explicó Míguez. Ésta también se refirió a los graves efectos del tabaquismo pasivo. «En una pareja en la que uno fuma, el otro puede sufrir las mismas enfermedades que el que fuma y desarrollar cáncer», añadió. Según indicó, de las 55.000 personas que mueren cada año en España a causa del tabaco, entre 3.000 y 4.000 son fumadores pasivos. «No es que hay que ser o

La charla de hoy tratará de nutrición

Las jornadas sobre hábitos saludables concluirán esta tarde en el Centro Social do Mar, a las 19.45 horas, con una última ponencia sobre los parámetros de la alimentación en la tercera edad, cuya población es vulnerable a sufrir desequilibrios, carencias y problemas nutricionales debido a las modificaciones fisiológicas, biológicas y psíquicas. La charla será coordinada por la técnica superior en Dietética y Nutrición, Yolanda Fernández Palleiro.

Trastornos frecuentes

La nutricionista tratará los cambios en el organismo y las patologías más frecuentes en la tercera edad, como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, la osteoporosis o la anemia. La nutricionista hace

hincapié en la importancia de mantener hábitos básicos de alimentación centrados en la disminución del consumo de grasas o la ingesta de agua para evitar la deshidratación, además de mantener una dieta variada y rica en frutas, verduras y lácteos. La técnica aportará algunos consejos prácticos para los casos de diabetes, por ejemplo, en los que se recomiendan 'los champiñones, ya que es un hongo rico en vitamina B, con pocos hidratos de carbono y con una acción antidiabética, que reduce los niveles de azúcar en sangre», explica. Para los casos de cataratas en la vista, no está de más la calabaza, «rica en potasio y un buen reductor de tensión, que es la que produce esta enfermedad». Para la obesidad, por su parte, ahí está el poder de la sandía, «con pocas calorías (20 por cada 100 gramos), es pobre en sodio y tiene un alto contenido de vitamina A, que es antioxidante».

no tolerante con los fumadores, la cuestión está en que los problemas también los tienen quienes respiran su humo», apunta.

EL ALCOHOL. La otra 'droga legal' que sirvió de tema de debate fue el alcohol. La especialista incidió en la afección del consumo de bebidas alcohólicas a los distintos órganos y recordó que éstas «producen dependencia, adicción, tolerancia y abstinencia cuando el consumo es abusivo».

A continuación, se dio paso a una segunda charla sobre automedicación responsable. En este caso, tocó el turno a la farmacéutica buenense María Elena Davila Juncal de ejercer como ponente. Educar al paciente y complementar el binomio diagnóstico-receta mediante la información, el consejo terapéutico y la educación fue uno de los pilares centrales de la conferencia. «Al fármaco no se le deben pedir medicamentos ni éste debe darlos sin receta. Además, antes de tomar un fármaco, se debe saber si la persona padece problemas cardíacos o renales, diabetes u otros, ya que todos las medicinas tienen efectos secundarios», explicó. María Elena Davila también hizo hincapié en las dosis que se ingieren, «no es lo mismo para un niño que para un mayor», y recordó que las tomas «nunca deben suspenderse».

ANTIBIÓTICOS. Otro de los temas abordados giró en torno a la toma de antibióticos. «La gente los toma como si fueran chupachups y no tiene en cuenta que, si eres alérgico, puedes coger una intoxicación grave, y si los tomas sin prescripción médica, las materias pueden causar resistencia, por lo que, luego, con la mutación de las enfermedades, éstos pueden dejar de hacer efecto», matizó. La habitual toma de antiinflamatorios fue otro de los puntos de debate. «La gente los tiene en casa y se los recomienda o se los pasa al padre, al primo, al vecino y no sabe que éstos tienen muchas contraindicaciones. Cuando se ingieren fármacos tampoco se puede ingerir alcohol ni consumir tabaco».