

**[EL REPORTAJE DEL DÍA PÁG. 18]**

Hidratarse bien para hacer ejercicio al aire libre, esencial.

## En vacaciones: dieta sana y ejercicio

Hay que desterrar el mito de que las vacaciones sólo sirven para tumbarse al sol. Disfrutar sin olvidar una dieta sana rica en vegetales y frutas, ni los tratamientos pautados al tiempo que se hace ejercicio y no se cometen excesos, son las claves de un verano saludable.



## [ EL REPORTAJE DEL DÍA ]

**PREVENCIÓN** El verano es época de trasgresión de las dietas y de abandono de los tratamientos terapéuticos. El exceso y el abuso de alimentos y costumbres que poco tienen que ver con el cuidado saludable de nuestro organismo pueden poner en riesgo la estabilidad conseguida

durante el resto del año. Varios expertos repasan la influencia del calor y los excesos en niños, ancianos, embarazadas y pacientes con patologías crónicas. Entre las recomendaciones: respetar los horarios y los tratamientos, hacer ejercicio y atender a la dieta.

# Cuidados necesarios para un verano saludable

■ Enrique Utrilla/I. Gallardo Ponce

Las vacaciones de verano soñadas de tirarse a la bartola en la playa o la piscina para trasladarse al chiringuito o al bar de la esquina a refrescarse con una buena caña, con casi una locura reñida con todos los hábitos de vida saludable habidos y por haber. Varios expertos consultados por DM lo dejan claro: hay que respetar los horarios, hacer ejercicio, cumplir los tratamientos, usar protección solar y elevar el consumo de frutas y verduras. Además sugieren que los pacientes crónicos viajen con un informe en el que se detalle su medicación por si requirieran asistencia.

Según Esther Redondo Margüello, coordinadora del Grupo de Trabajo de Actividades Preventivas de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, "los problemas más frecuentes en verano se relacionan con la exposición al sol -quemaduras, golpes de calor, deshi-

dratación-, con alteraciones gastrointestinales debidas a trasgresiones dietéticas -gastrotritis, ingesta excesiva de alcohol, tox infecciones alimentarias- y con las picaduras de insectos, arácnidos y animales marinos". Por ello, recomienda evitar el sol en las horas centrales del día, aplicar cremas fotoprotecto-

**En verano aumenta un 20% la prevalencia del incumplimiento terapéutico y 8 de cada 10 hipertensos interrumpe el tratamiento**

**Los expertos advierten de la necesidad de respetar los horarios, hacer ejercicio, cumplir los tratamientos y consumir frutas y verduras de temporada**

ras con un índice alto, y una ingesta adecuada de agua. "Aunque no se sienta sed, hay que beber dos litros diarios en forma de agua, zumos o bebidas deportivas".

En la misma línea, Salvador Artech, secretario de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, ha explicado que "los colectivos dependientes, sobre todo los niños y los ancianos, tienen mayor riesgo de deshidratación en verano". Éstos no perciben la sensación de sed y las medicaciones de los ancianos pueden producir deshidratación. "Las personas en tratamiento con fármacos psicoactivos, antiparkinsianos y tranquilizantes son más propensos a la deshidratación y a los golpes de calor, igual que los que realizan una actividad física intensa al aire libre", ha dicho Redondo.

**Malos hábitos**

Artech ha insistido en que "los pacientes con patologías crónicas, padecen un mayor riesgo por el efecto de sus medicaciones". El envejecimiento fisiológico se caracteriza por una dificultad-lentitud del riñón para retener el sodio necesario y eleva el umbral de la sed. Además, en el caso de hipertensos, que reducen el consumo de sal y están en tratamiento con diuréticos, "el riesgo de deshidratación puede ser mucho mayor".

Según Nieves Martell, de la Sociedad Española de Hipertensión. Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial, la mayoría de los pacientes con enfermedades crónicas -diabetes, hipertensión, colesterol- se descompensan al "no tomar la medicación debido a olvidos por cambios de horario y de rutinas, o porque tienen la sensación de que les bajará la presión arterial al estar relajados y de vacaciones". Ese incumplimiento, sumado a una mala alimentación, la sal, el tabaco y el alcohol provocan un descontrol en los factores de riesgo cardiovascular. No en



### LA RUTINA Y EL TDHA

El Proyecto Pandah (Plan de Acción en Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDHA)) ha realizado un decálogo con consejos para evitar que los cambios de rutina, los nuevos horarios y las actividades y espacios diferentes afecten a la estabilidad del niño con TDHA. El verano es un tiempo para disfrutar, pero también para organizar actividades que ayuden a los niños con TDHA a aprender a controlar su movimiento.

#### SE RECOMIENDA A LOS PADRES

- **Estructurar el tiempo:** Es muy importante que no se pierda ni la organización de horarios y que no se cambien los planes cada día, ya que la rutina diaria es esencial.
- **Prevenir y organizar actividades** que les mantengan ocupados haciendo cosas interesantes en vez de esperar a que se regulen solos.
- **Evitar situaciones descontroladas** donde la impulsividad del TDAH pueda tener consecuencias negativas.
- **Aprender a seguir órdenes jugando.**
- **Mantener la medicación** durante el verano, ya que ayuda a su maduración cerebral, a comprender

mejor las normas, reducir el negativismo y a cumplir con sus tareas.

#### ACTIVIDADES EN VERANO

- **Campamentos de verano** con actividades organizadas y no académicas que motiven las aptitudes individuales de cada niño.
- **Juegos que ayudan** a cumplir las órdenes y las reglas de forma relajada.
- **Cumplir objetivos** planteando retos cuya consecución les motive a plantearse otros mayores.
- **Juegos de montaje:** para los más pequeños deben ser por piezas, sencillos y que no lleven más de 10 minutos. Los mayores de 8 ó 9 pueden plantearse montar algo más complicado.
- **Recetas de cocina:** Cocinar es una buena forma de aprender a cumplir las reglas, puesto que siguiendo los pasos de una receta se obtiene un buen resultado. Los padres pueden turnarse con el niño en quien da las instrucciones y quien cocina. Así el niño toma las riendas y puede convertirse en quien da las órdenes.



El verano es una época de excesos. Por ello, los expertos recomiendan sentido común.

vano en verano aumenta un 20 por ciento la prevalencia de mal cumplimiento terapéutico y se estima que ocho de cada diez hipertensos interrumpen total o parcialmente su tratamiento, lo que eleva el riesgo de sufrir eventos cardíacos, cerebrales y renales.

Por eso, Martell reco-

mienda el verano como un momento para llevar una vida activa alejada del sedentarismo, en cuya dieta se apueste por una alimentación rica en ensaladas, caldos fríos, verduras, con menos aceites y carnes y pescados a la plancha. Redondo ha insistido en la conservación refrigerada de los ali-

mentos, ya que su contaminación bacteriana es más frecuente en estas fechas. Según Artech, otros sectores expuestos son las embarazadas, que padecen un mayor número de edemas en las piernas, y un 5 por ciento de los jóvenes, que sufren traumatismos por zambullidas arriesgadas.