



Unas navidades saludables

Cuidado con los excesos en estas fechas y si se producen, hay que compensar

Conviene no abusar de la comida y de la bebida, evitar la automedicación, hacer ejercicio y prevenir los accidentes domésticos

EL ESPECIALISTA

MIGUEL AIZPÚN
 Dermatólogo



LOGROÑO. Siguiendo en la línea del artículo del martes pasado, de mi amigo y compañero el dr. Rafael Crespo, y para vivir estas fiestas navideñas saludablemente, aconsejo evitar los excesos gastronómicos y, si se producen, que algún capricho nos podemos dar, compensar. Podemos compensar con un ejercicio físico que, para mí, es el mejor: caminar.

Podemos aprovechar para caminar con algún familiar o amigo que no veamos con la frecuencia que deseáramos y así poder charlar con él, que será un buen ejercicio para el cuerpo, para la mente y para el corazón. Pero caminar, no pasear y ver escaparates. Esta práctica nos puede servir para que, si no caminamos habitualmente, nos vayamos acostumbrando poco a poco y terminemos caminando una hora diaria, a paso ligero y mantenido. Lo único que nos falta es encontrar ese tiempo y tener la voluntad de invertirlo en nuestra salud.

Podemos compensar los excesos navideños con el mejor de los ejercicios: caminar

Son días en los cuales se suele hacer algún exceso con la comida y la bebida. Son días de celebración pero también de exceso para nuestro estómago. Hay que planificar los menús. Un menú atractivo no tiene por qué estar reñido con la salud. Debemos, en lo posible, adaptar los horarios a las costumbres cotidianas. Los dulces navideños –sin ellos la Navidad no es lo mismo–, tomarlos con moderación.

Las personas que sufren algún tipo de patología: diabetes, hipertensión arterial, colesterol o ácido úrico alto, etc. deben prestar especial atención a lo que comen en estas fechas, ya que su salud puede verse resentida. Ningún paciente puede excusarse en estas fechas para dejar de tomar la medicación. Cuidado los diabéticos con los turrones y dulces «aptos para ellos», no es excusa para abusar.

Cuidado con la automedicación. El abuso de comidas grasas, copiosas, etc. produce dispepsia, aerofagia, cuadros diarreicos, etc. y aumenta el consumo de fármacos como antiácidos, protectores gástricos... que han de ser tomados previa recomendación médica.

Estos días también aumenta la ingesta de bebidas alcohólicas. Cuidado. Se deben evitar las bebidas de alta graduación y recomendando beber con moderación nuestro excelente vino.

Aconsejar a los hijos, a los jóvenes, que han de ser responsables con la cantidad de alcohol que van a beber. La ingesta excesiva va a pasar factura en la salud. Puede causar

Las personas que tienen alguna patología deben cuidar lo que comen y no abusar



Hay que prestar atención al árbol y a los adornos navideños para evitar accidentes domésticos. :: DESIRÉE MARTIN/AFP

afectación de las funciones cerebrales, confusión, disminución de la memoria, alteración de la estabilidad, etc. y va a irritar el estómago con náuseas, vómitos, etc.

Y no conducir después de haber tomado alcohol.

Accidentes domésticos

Las navidades son fechas en las que hay que tener cuidado con los accidentes domésticos en los niños, que durante estas fechas pasan más tiempo en casa ya que no tienen colegio y la meteorología, algunos días, no invita a salir. Los niños están más excitados por las celebraciones de estos días e inquietos porque se acercan los Reyes. Algunos ya han modificado varias veces su carta y para otros la carta es un auténtico listado de nombres y modelos de juguetes. Así que hay que tener cuidado con las velas, objeto decorativo muy popular en estas fechas. Cuidado con las luces, siempre tan atractivas, sobre todo para los más pequeños. Hay muchos objetos de decoración de cristal que se pueden romper con facilidad. Cuidado con los cortes. Apaguen todas las luces decorativas al irse a dormir o al salir de casa.

Al comprar un árbol artificial deberemos fijarnos en que lleve la etiqueta de resistente al fuego. Utilice materiales resistentes al fuego para adornar el árbol y, si son de metal, que no contengan plomo porque los pequeños de la casa pueden chuparlos en un descuido e intoxicarse. Dentro de la casa no colocar el árbol cerca de fuentes de calor, como chimeneas y radiadores, y procure que no entorpezca el paso ni bloquee las puertas. Y cuidado en los niños con las intoxicaciones y alergias alimentarias. Van a comer más de lo acostumbrado y sobre todo dulces.

Disfrutemos de estos días con moderación. Aprovechemos los días de descanso para reencontrarnos con la familia y amigos. Disfrutemos de la fiesta, del árbol, del belén, de los regalos y seamos positivos. Estos días son buenos momentos para hacer propósitos de unos mejores hábitos saludables para el próximo año. Y no olvidemos a las personas mayores, a los que están solos, a los enfermos... Seamos solidarios. ¡Feliz 2015!

Hay que moderar la ingesta de bebidas alcohólicas y no conducir después de haber bebido