

Consejos para preservar la salud

Control del "perímetro abdominal¹ a la altura del ombligo", dependiente del depósito de grasa, para evitar que supere los 88 cm en la mujer y 102 cm en el hombre. Además, **control de la tensión arterial, de los niveles de glucosa²/lípidos en sangre y del estrés³**.

Omisión del consumo de drogas ilícitas y evitar el consumo de cantidades elevadas de alcohol. Es recomendable, sin embargo, el consumo moderado de vino tinto⁴, para prevenir las enfermedades coronarias y de arteria periférica.

No fumar activa ni pasivamente. El tabaquismo es un factor de riesgo para cáncer, alteraciones cardiovasculares y respiratorias; reduce la capacidad física, impide un buen descanso y convierte al fumador en esclavo de un vicio muy peligroso.

Seguir las recomendaciones para una dieta saludable⁵: Basar la alimentación en verduras y frutas, alimentos frescos y naturales, que aportan minerales, vitaminas y la fibra que se necesitan. La composición aconsejable es, además, de un 40 % de hidratos de carbono, 30 % de grasas no saturadas (de origen no animal) y 30 % de proteínas. Evitar el consumo desmedido de alimentos pre-cocidos, carnes procesadas y rojas, embutidos, productos ahumados y salados, dulces, golosinas, azúcar de mesa y mantequilla.

Ejercicios físicos⁶ sistemáticamente: La práctica de ejercicios, que puede incluir el deporte, aeróbicos, "tai chi" o "yoga", entre otras modalidades, debe permitir el disfrute, la protección cardiovascular y la salud en sentido general. Se recomienda realizarlos por 30-60 minutos diariamente, al menos durante 5 días de cada semana. Antes y después de los ejercicios es aconsejable el "estiramiento".

Juicioso estilo de vida⁷, que se refiere a comportamientos saludables universalmente aceptados, tales como mantener la higiene, evitar los hábitos tóxicos y factores de riesgo, llevar una dieta equilibrada, practicar ejercicios, desarrollar actividades socialmente útiles, propiciar una recreación sana, reír, cultivarse intelectual y culturalmente, interactuar positivamente con la naturaleza, hacer el bien, cuidar de sí y a los demás.

Optimismo y mente positiva⁸: Es benéfico para la salud ser proactivo y afrontar con esperanza las situaciones vitales, compartir con seres queridos, amar en todo su esplendor y cultivar sinceramente la amistad.

Sentido práctico del auto-cuidado, sustentado en una cultura por la salud⁹. Incluye la higiene, en el sentido amplio del término, la adhesión al esquema de vacunación recomendado, la asimilación responsable de la promoción de sanos estilos de vida y el modo de prevenir enfermedades u otros daños a la salud.

Observaciones:

- **¹Perímetro abdominal**: Determinado, esencialmente, por la grasa que se acumula en el abdomen, que es más peligrosa que en otros sitios del organismo. El tejido adiposo abdominal produce sustancias inflamatorias, reduce el llamado "colesterol bueno" (HDL) e incrementa el "colesterol malo" (LDL), aumenta los triglicéridos y la resistencia a la insulina. Como consecuencias de sus efectos, la grasa acumulada en esta zona del cuerpo altera la composición lipídica en sangre (dislipemia), produce hiperglucemia, aumenta el riesgo de diabetes e hipertensión arterial. El perímetro se debe medir a la altura del ombligo, con una cinta métrica, estando el individuo de pie, con los pies juntos, los brazos a los lados del cuerpo y el abdomen relajado. Se puede reducir el perímetro abdominal con una dieta adecuada, hipocalórica y sin grasas de origen animal, junto a la práctica sistemática de ejercicios físicos, sin fumar.
- La **obesidad** incrementa el riesgo de cáncer de mama (principalmente en mujeres post-menopáusicas), colon, recto, endometrio, esófago y riñón. Devienen esenciales, para evitarla o tratarla, la dieta y los ejercicios físicos.
- **²Control glucémico**: Es importante, fundamentalmente ante la presencia de síntomas de diabetes mellitus, tales como poliuria, polidipsia y polifagia, o en pacientes diabéticos para su monitoreo, donde es esencial mantener la hemoglobina glicada (Hb A 1c) por debajo del 7 %, junto a los niveles deseados de glucosa en sangre.
- **³Para reducir el estrés** se recomienda un estilo de vida saludable, escuchar música agradable y a un volumen adecuado, practicar ejercicios, darse baños tibios, hacer actividades placenteras y sanas, amar lo que se hace.
- **⁴Vino tinto**: Es beneficioso un consumo moderado, que incrementa el colesterol "bueno" (HDL), aporta antioxidantes (resveratrol) y produce un efecto antiagregante plaquetario. No se debe consumir más de 1 vaso diario en la mujer o más de 2 vasos (114 ml) en el hombre.
- Ha de tenerse en cuenta que las dosis altas de **alcohol** incrementan los niveles de triglicéridos, favorecen la hipertensión arterial, la obesidad, la diabetes, la miocardiopatía, la insuficiencia y la arritmia cardíaca. El alcohol, además, incrementa el riesgo de cáncer de boca, faringe, laringe, esófago, hígado, colorrectal, mama, y probablemente el "pancreático".

- ⁵ **Dieta saludable**: Además de las recomendaciones referidas en la pirámide alimentaria, dirigidas al aporte de nutrientes y calorías necesarias, se deben considerar los siguientes elementos:

1.- **Azúcar solo en su justa medida**: Reducir el consumo de azúcar de mesa, en dulces o golosinas, al tener un índice glucémico alto, facilitar la captación de glucosa por las células y el almacenamiento de grasas. Las frutas, las verduras, los cereales y los lácteos tienen un índice glucémico bajo y estimulan la liberación de insulina, lo que favorece el metabolismo controlado del azúcar.

2.- Los cereales integrales, las legumbres, las frutas, las verduras, las hortalizas y los frutos secos aportan **fibra dietética**, lo que contribuye a evitar la constipación, reducir la absorción de grasas y los niveles de colesterol LDL ("malo"), favoreciendo la pérdida de peso, además de enlentecer la absorción de los hidratos de carbono y evitar el incremento brusco de la glucosa en sangre. El aporte regular de fibra reduce el riesgo de cáncer colorrectal.

3.- La **reducción de los ácidos grasos trans o saturados**, presentes en las carnes rojas, frituras (por las altas temperaturas que alcanza el aceite), papas fritas, grasas sólidas o semisólidas de margarinas, galletas, algunos untables, etc., es importante para evitar la enfermedad cardiovascular, la diabetes mellitus tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Las grasas saturadas incrementan el riesgo de cáncer de mama, próstata, colon, ovario y endometrio.

4.- Los ácidos grasos poli-insaturados como el **omega 3**, presentes en el pescado azul, la soja, las nueces y los productos enriquecidos, contribuyen en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la reducción de los niveles de triglicéridos, la mejoría de los procesos inflamatorios, además de evitar la hipertensión arterial, el cáncer de colon y mama.

5.- Es aconsejable el uso de **aceite de oliva** que, al incrementar el colesterol "bueno" (HDL), evitar la oxidación de lípidos y reducir la formación del colesterol "malo" (LDL), es cardioprotector.

6.- Los **antioxidantes** o agentes bioactivos contra radicales libres, presentes en frutas, verduras, cereales, legumbres, pescados, té y frutos secos, reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Los antioxidantes naturales, tales como vitamina A (zanahoria, soja, nueces), vitamina C (naranja, limón, piña,

melón, fruta bomba, remolacha, pimiento), vitamina E (arroz integral, trigo, maíz, coco, aceite de oliva, plátano, acelga, coles, pimiento), beta-carotenos, selenio, zinc, magnesio, otros fitoquímicos (flavonoides, antocianinas, isoflavonas, isotiocianatos, licopeno), reducen el riesgo de cáncer de mama, pulmón, colon, próstata, esófago y estómago.

7.- El aporte adecuado de **calcio** desde la infancia (lácteos, vegetales de hoja verde, soja, ciertos pescados), y la **vitamina D** (favorecida por la radiación ultravioleta B del sol, en su justa medida), favorecen el desarrollo óseo y evitan la osteoporosis en la edad adulta. Se recomienda incrementar el consumo de calcio luego de la menopausia, cuando aumenta la pérdida ósea en la mujer.

8.- "**Menos sal es más salud**" al reducirse el riesgo de hipertensión arterial. La sal puede sustituirse con especias, condimentos y hierbas aromáticas.

9.- Los **esteroles vegetales**, presentes en aceites de maíz, girasol, soja y oliva, reducen la absorción intestinal de colesterol.

10.- El consumo de **soja**, al favorecer la disminución de los niveles de colesterol, reduce el riesgo cardiovascular. La soja tiene un perfil alto en grasas insaturadas y bajo en las saturadas; sus proteínas e isoflavonas ralentizan el desarrollo de arteriosclerosis, reducen la presión arterial y facilitan el flujo sanguíneo por su acción vasodilatadora y antiagregante plaquetaria.

11.- **Cocinar al vapor, al horno o a la plancha favorece el proceso de la digestión.** Por otro lado, la cocción de carne a altas temperaturas o en contacto directo con la llama o el humo, como la barbacoa o el ahumado, genera hidrocarburos (agentes cancerígenos) e incrementa el riesgo de cáncer de esófago y estómago, por lo que se debe evitar. Se debe limitar la carbonización de los alimentos.

12.- **Para disminuir los molestos gases**, generados en el proceso digestivo, se debe: evitar tragar aire al comer, evitar la constipación y el exceso de coles, comidas fritas y edulcorantes.

13.- **Para evitar la acidez y el reflujo gastroesofágico** se recomienda: evitar las grasas, el alcohol y el tabaco, comer sano, cena escasa y temprano, no acostarse con el estómago lleno, elevar la cabecera de la cama unos 15 cm, evitar esfuerzos físicos violentos de la pared abdominal como levantar pesos o agacharse bruscamente, mantenerse activo.

14.- No se debe descuidar el **consumo generoso de líquidos** (agua potable principalmente, zumos, infusiones, bebidas refrescantes, sopas, caldos), para asegurar una buena hidratación. Recuérdese que el 60 % del organismo está compuesto por agua.

15.- **Correcta ablactación**, a partir, preferentemente, de 6 meses de lactancia materna exclusiva.

16.- **Evitar el consumo de alimentos de dudosa procedencia, mal elaborados, vencidos o con deficiente estado de conservación.**

17.- El **pescado blanco** tiene bajo aporte calórico; pero elevado contenido vitamínico, proteico y de minerales. El **pescado azul** es rico en ácidos grasos que contribuyen a regular el colesterol.

18.- El **pimiento** es fuente de vitamina C (potente antioxidante), vitamina E (fundamentalmente en las variedades rojas de pimiento), carotenos (capsantina), licopeno y pro-vitamina A (beta-carotenos y criptoxantina), que son nutrientes antioxidantes que protegen las membranas celulares y reducen el efecto oxidativo producido por los radicales libres. La capsantina aumenta la termogénesis y elimina grasas. El pimiento puede sustituir a la sal en la preparación de los alimentos, lo que es útil principalmente en hipertensos. Del pimiento pueden obtenerse salicilatos y capsaicina, componentes que actúan como analgésicos en el tratamiento del lumbago, enfermedades reumáticas y diversos tipos de dolores neuropáticos

19.- Se debe **evitar la contaminación de los alimentos con sustancias cancerígenas**; por ejemplo: de los productos agrícolas con pesticidas, herbicidas o fertilizantes; del pescado con cadmio, mercurio u otros metales pesados; de los cereales con aflatoxinas al ser almacenados en ambiente húmedo. Es muy importante lavar bien las frutas y las verduras antes de consumirse.

20.- **No se debe reutilizar el aceite para reducir el riesgo de cáncer.**

21.- Es **preferible el aceite de oliva para cocinar**, por su punto de humeo más alto, que reduce la producción de posibles carcinógenos.

22.- **Evitar el consumo de alimentos muy calientes.**

23.- **Redúzcase el consumo de harinas refinadas.**

24.- **Es saludable el consumo de alimentos integrales y frescos, miel, yogurt, ajo.** Es preferible el consumo de leche desnatada.

25.- **Evitar el exceso de:** café, té, edulcorantes químicos, aditivos, encurtidos, ahumados, quemados, grasas saturadas y alimentos recalentados.

26.- Asegurar la **potabilidad del agua** para beber y preparar los alimentos. Se debe ingerir suficiente cantidad de líquidos.

- **⁶ Ejercicios Físicos:** Aseguran los siguientes beneficios:

Evitando los factores de riesgo, tales como HTA, dislipemia y diabetes.
Junto a la dieta promueven mayor calidad de vida.
Estimulan la activación cerebral.
Relación demostrada con mayor autonomía funcional.
Correlación con mejora de la fuerza.
Incremento de la resistencia física.
Con su práctica sistemática se facilita la activación sexual.
Incidencia menor de molestias en la espalda.
Obesidad es menos probable.
Se reduce el estrés y la ansiedad.

* HTA: hipertensión arterial.

* Es saludable correr o caminar a paso ligero durante 30 minutos, nadar, montar bicicleta, subir y bajar escaleras, o realizar ejercicios aeróbicos.

* La actividad física regular, moderada, reduce el riesgo de cáncer de mama, colon, endometrio y próstata, además de impactar benéficamente en la prevención de enfermedades cardiovasculares y la diabetes mellitus.

- **⁷ Estilo de vida:**

* La **risa**, a carcajadas, eleva el gasto calórico, libera endorfinas en el cerebro y reduce el dolor; es "la medicina más sana y barata".

- * Es favorable respirar el **aire puro**, en entornos naturales, libres de contaminación.
- * **Para evitar crisis de migraña** es preciso llevar una vida ordenada; evitar los ejercicios físicos prolongados o extenuantes; evitar el sobrepeso; evitar el estrés sostenido; evitar el alcohol, el chocolate, los quesos curados, los cítricos, los frutos secos y la comida china.
- * **Para dormir bien** se recomienda: acostarse y levantarse aproximadamente a una misma hora; evitar el consumo de alcohol, cafeína y nicotina en las horas previas; ejercitarse físicamente, al menos durante 30 minutos diarios; no irse a la cama con hambre; no utilizar la cama para ver televisión o leer; no acostarse sin sueño; disponer de colchón y almohada adecuadas (firmes y adaptables); propiciar una temperatura agradable en el dormitorio.
- * **Prevenir factores de riesgo de enfermedades**, incluida la de Alzheimer, tales como: tabaquismo, sedentarismo, escasa actividad mental, hipertensión arterial, diabetes mellitus, obesidad, depresión.
- * **Saludables recomendaciones:** Leer, escribir, completar crucigramas, realizar ejercicios de cálculo mental, juegos y pasatiempos sanos, procurar el contacto con la naturaleza y mantener la mente activa.
- * **Salud sexual y reproductiva.** Uso del condón u otros métodos anticonceptivos cuando corresponda. Téngase cuidado con los anticonceptivos orales. Evitar la promiscuidad sexual. Evitar el embarazo en la adolescencia o no deseado. Evitar las infecciones de transmisión sexual (ITS), que incluyen el VIH y el virus del papiloma humano. Acudir al especialista ante preocupaciones o problemas.
- * **Esmerados cuidados durante el embarazo.**
- * No olvidar que la **lactancia materna** beneficia a madre e hijo.
- * Prudencia para **evitar accidentes**, de tránsito, en el hogar, la escuela, el trabajo, ríos, piscinas, playas y otros contextos. Es recomendable una alta precaución al volante; no se debe conducir un vehículo bajo los efectos del alcohol o drogas, ni con sueño; se deben evitar las distracciones. Es muy importante, además, la disciplina vial de peatones, ciclistas y choferes. Respétese el código de seguridad vial, como garantía de la salvaguarda en las diferentes vías.
- * **Evitar el tratamiento hormonal sin prescripción médica.**

* **Adecuaciones en dependencia de la etapa vital.** Es posible alcanzar una longevidad satisfactoria.

- **⁸ Mente positiva:** Incluye aprender a disfrutar lo que beneficia, lograr el autocontrol, asumir una actitud de búsqueda y hallazgo de emociones positivas, convertir el estrés en desafío, perseverar en el alcance de metas y sub-metas, elevar la autoestima, lograr la armonía en el núcleo familiar, la vecindad, la escuela, el trabajo y la sociedad. Es bueno apreciarse, respetarse y quererse a sí mismo, como se aprecia, respeta y quiere a otros. Ayuda también desarrollar una capacidad para ajustar expectativas, de acuerdo a las dinámicas de la vida; aprender técnicas de relajación, y expresar las emociones para evitar la ansiedad.
- **⁹ Sentido práctico del auto-cuidado, sustentado en una cultura de la salud:**
 - 1.- Sano estilo de vida, alejado de hábitos tóxicos y riesgos.
 - 2.- Masticar despacio para favorecer la digestión, lograr una saciedad antes de la llenura, disminuir la ingesta y evitar la ganancia de peso.
 - 3.- Para evitar la constipación se recomienda una alimentación rica en fibra dietética, la ingestión de suficiente agua (más de 2 litros diarios), y la realización sistemática de ejercicios físicos.
 - 4.- Auto examen de las mamas, para detectar oportunamente alteraciones y procurar una valoración especializada a tiempo.
 - 5.- Fortalecer el suelo pélvico con ejercicios específicos, particularmente en las mujeres.
 - 6.- Vigilar, mediante el auto examen frente al espejo, los nevos o lunares, considerando que algunos tienen la posibilidad de malignizarse. La detección temprana de una lesión maligna puede curar cuando se extirpa a tiempo.

* Sígase la **regla práctica del "ABCDE"** en la exploración de cualquier lunar.

(Ver cuadro en la página siguiente).

Regla práctica del "ABCDE"

| | |
|----------|------------|
| A | Asimetría. |
| B | Bordes. |
| C | Color. |
| D | Diámetro. |
| E | Evolución. |

* Ante variación o aparición de prurito, sangrado o irritación, se debe acudir al facultativo. La asimetría de la lesión, los bordes irregulares, la variación de colores, el diámetro superior a 6 mm y la evolución inestable (lesiones nuevas o que se han modificado) son indicaciones para consultar al dermatólogo y realizar dermatoscopia digital. Todo el cuerpo debe ser explorado, incluyendo las axilas, palmas de las manos y plantas de los pies, cuero cabelludo y genitales.

7.- Cuidados de la piel de la cara ("la cara es el espejo del alma"), con higiene e hidratación adecuadas, evitando el exceso de cosméticos y la manipulación de lesiones de acné u otras.

* El **acné** es una enfermedad inflamatoria que afecta la unidad pilo-sebácea; brota generalmente en la etapa de la adolescencia, y las lesiones cutáneas, según la complejidad, pueden ser de grados I (espinillas o comedón, y granitos o pústulas), II (quistes) o III-IV (abscesos, nódulos, trayectos fistulosos).

* En el acné se deben evitar los alimentos que exacerban la secreción sebácea, como el chocolate y la almendra. La dieta debe ser rica en frutas y vegetales, con ingestión abundante de líquidos. No se aconseja el consumo de bebidas alcohólicas. Beneficia el lavado frecuente de la zona afectada. Tocar o apretar los granos puede favorecer la infección y dejar cicatrices. Es necesario consultar a un dermatólogo en acné grado III o IV.

* Puede ser útil uno de los siguientes remedios caseros para mejorar al paciente con acné: zanahoria en puré frío, aplicada durante 20 minutos; pulpa de sábila sobre los granos varias veces al día; pulpa de fruta-bomba durante 15 minutos; limón (propiedades exfoliantes), frotando la rodaja y manteniéndola sobre la parte afectada 1 hora; pasta de pepino, que refresca e hidrata; una porción de tomate sobre los puntos negros; o

una máscara antes de dormir compuesta por 3 cucharadas de miel y una de canela, para eliminar las espinillas.

8.- Evitar el uso de prendas húmedas y ropa muy ajustada o poco transpirable, para evitar infecciones cutáneas y vaginales.

9.- Usar ropa íntima de algodón.

10.- Tomar el sol solo en horarios apropiados, para optimizar sus bondades, obviando el período de máxima incidencia de sus rayos. En su justa medida, el sol es bueno para asegurar la vitamina D, que regula el calcio, previene la osteoporosis y determinados tipos de tumores; además, aumenta la liberación de endorfinas y melanocortina, que influyen en el ritmo del organismo. Evitar la sobreexposición y las quemaduras solares. Cuando resulte necesario, usar gafas de sol homologadas, y protector solar. En exceso, los rayos del sol provocan envejecimiento prematuro de la piel (arrugas y manchas), incremento del riesgo de cáncer de piel, quemaduras y daño acumulativo ("memoria cutánea"), que deviene riesgo de carcinoma baso- celular o epidermoide.

11.- Evitar la fatiga visual con descansos periódicos, parpadeo frecuente, alternancia de la visión entre un objeto cercano y otro alejado, buena iluminación ambiental.

12.- Asistencia periódica al oftalmólogo para examen visual, estudio de refracción y presión ocular.

13.- Evitar la exposición a alérgenos, principalmente en pacientes alérgicos.

14.- Evitar la automedicación (incluye la fitoterapia) y la polifarmacia.

15.- Priorizar un correcto cepillado de dientes, encías, lengua y paladar, al menos 3 veces al día (preferentemente tras desayuno, almuerzo y comida; y antes de dormir), usando un dentífrico con flúor. Usar hilo dental y colutorios. Cambiar el cepillo cada 3 meses o antes si es necesario.

16.- Auto examen de la cavidad oral, periódicamente, para detectar tempranamente posibles lesiones.

17.- Secar bien los oídos al salir del agua o después de una ducha. Evitar inmersiones ante molestias. No introducir objetos y evitar el uso

de tapones en los oídos. Los tapones reducen la necesaria transpiración de la piel de los conductos auditivos.

18.- Evitar la contaminación sonora. Los ruidos por encima de 85-90 decibelios de volumen pueden producir trauma acústico.

19.- Anualmente, en hombres mayores de 40 años, se debe realizar examen para revisar las características de la próstata.

20.- Realización, con la periodicidad establecida, de la prueba citológica vaginal en la mujer.

21.- Revisión periódica del estado de los pies.

22.- Mantener, estando sentados, una postura correcta: espalda recta, cabeza alineada con la columna vertebral, al fondo de la silla y sin cruzar las piernas.

23.- No introducir objetos ni los dedos, menos aún sin la higiene correcta de las manos, en las fosas nasales.

24.- Recortar las uñas y mantenerlas limpias.

25.- Baño, al menos una vez al día, con suficiente agua y jabón.

26.- Lavado frecuente de las manos, siempre antes de manipular o consumir alimentos, tras realizar necesidades fisiológicas, labores o juegos. Es esencial esta medida en instituciones sanitarias, para evitar infecciones cruzadas y nosocomiales.

27.- Prevención de la infección urinaria, particularmente en niñas y mujeres, evitando el baño o lavado ano-genital en palangana o agua acumulada en la bañera; colocando correctamente la almohadilla sanitaria; y mediante un aseo cuidadoso, que incluye un avituallamiento correcto.

28.- Correcta disposición de los residuales sólidos y líquidos.

29.- Mantener bien tapados los depósitos de agua y facilitar el tratamiento anti larval, para evitar los criaderos de mosquitos.

30.- Protagonismo en la lucha contra los vectores de enfermedades y en el saneamiento básico.

31.- Asistencia periódica al primer nivel de atención, para una valoración integral por el médico de familia. No dilatar la consulta necesaria con el médico, estomatólogo, psicólogo u otro profesional sanitario ante síntomas o manifestaciones que sugieren enfermedad o daño a la salud.

32.- Aseguramiento de entornos favorables y de la higiene en toda su dimensión.

33.- Educación para la salud durante toda la vida.

34.- Evitar la exposición a los agentes cancerígenos, mediante hábitos saludables y el cumplimiento de las medidas de protección en oficios u ocupaciones.

35.- Participación activa en la gestión y preservación familiar, comunitaria y social de la salud.

Concepto de Salud del autor

Salud es coherencia y deleite en lo multidimensional de la vida, que abarca de sí lo biológico y lo psicológico, sin excluir lo moral ni lo que se aporta a lo común, y más allá de sí la influencia benéfica de lo social, un entorno favorable y un ambiente natural salutogénico.

Dr. José Luis Aparicio Suárez

jlaparicio@infomed.sld.cu