

▶ VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

sonas mayores. «Hay que poner especial atención a los guisos y caldos preparados por ancianos, ya que una vez preparados se dejan fuera de la nevera durante tres o cuatro horas y es en ese momento cuando los alimentos se estropean. Es más conveniente elaborar los alimentos y comerlos en el momento y tener la precaución de tirar la comida si lleva mucho tiempo preparada».

Además añade que «estas personas no consumen grandes cantidades por lo que la comida puede permanecer preparada hasta cuatro días», lo que incrementa el

«Las personas pueden mantenerse sanas de enfermedades alimentarias mientras tengan en mente el limpiar, separar, cocinar y enfriar los alimentos»

riesgo cuando se consume.

Sin embargo existe un grupo de alimentos especialmente susceptibles de producir un contagio de enfermedades, como las ostras o los mejillones, que, por su características naturales, son más propensos a producir enfermedades. Estruch insiste en asegurarnos de comprar los alimentos en lugares seguros y mantenerlos

en lugares frescos para evitar su deterioro.

Actividades al aire libre

En verano se incrementan las actividades y las comidas al aire libre por ello, «al preparar la nevera portátil para viajar, deben envolverse las carnes, pescados y aves crudas adecuadamente, con el fin de que sus jugos no tengan contacto con los alimentos listos para comer», añade López. Muchos de los problemas derivados de las bacterias tiene una sencilla solución si se preparan los alimentos a la temperatura adecuada. Por ello, los expertos recomiendan mantener siempre los alimentos perecederos en frío y, de no poder ser así, evitar comerlos.

Muchos de los problemas derivados de las bacterias tiene una sencilla solución si se preparan los alimentos a la temperatura adecuada

Con estos consejos se puede evitar padecer enfermedades como malestar estomacal, cólicos abdominales, náusea y vómitos, diarrea, fiebre y deshidratación. Generalmente estas molestias suelen afectar de forma leve, y para combatirlos recomienda la experta debe de tomarse muchos líquidos y acudir al médico lo antes posible para que examine al paciente.



Noticia de la Semana

Un estado psicológico positivo contribuye a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca

Un estudio de la Sociedad Europea de Cardiología, publicado, recientemente, sugiere que la interpretación del perfil psicológico de los pacientes puede aportar valor predictivo a la evaluación de su riesgo de patología cardíaca.

Aunque la depresión y la ansiedad son dos trastornos que desde hace mucho tiempo se consideran factores de riesgo para las dolencias cardíacas, existe menos certidumbre acerca de los efectos beneficiosos de un estado psicológico positivo.

Ahora, tras un estudio realizado sobre 8.000 funcionarios británicos, los investigadores afirman rotundamente que "una vida satisfactoria es buena para el corazón", según informa en su último número el "European Heart Journal".

Los resultados de la investigación mostraron que unos altos índices de satisfacción vital media estaban asociados con un riesgo menor, estadísticamente significativo, de enfermedad cardíaca coronaria total de un 13 por ciento, tras tener en cuenta las características demográficas y otros parámetros sanitarios. Además, la reducción del riesgo total de enfermedades coronarias cardíacas se observó tanto en hombres como en mujeres.

También se asoció una disminución en el riesgo de enfermedad cardíaca con la satisfacción en cuatro de los aspectos vitales específicos: trabajo, familia, sexo y satisfacción en uno mismo (aunque no con relaciones amorosas, actividades de ocio o nivel de vida).

Considerada en su conjunto, esta investigación indica que la satisfacción con aspectos específicos de la vida cotidiana, en particular el trabajo, la familia, la vida sexual y la relación en uno mismo, tiene un efecto positivo asociado con la reducción de cardiopatías coronarias, independientemente de los factores de riesgo tradicionales.

De hecho, los autores sugieren que las intervenciones orientadas a potenciar estados psicológicos positivos, y no solamente a aliviar estados psicológicos negativos, pueden surtir un efecto considerable entre individuos de alto riesgo.

Dr. Javier Padilla Estrada
Director médico H.I. Medimar



9 6 5 . 1 6 . 2 2 . 0 0

www.hospitalmedimar.com

EL AGUA: ESENCIAL PARA EVITAR CÁLCULOS EN EL APARATO URINARIO

Una buena hidratación permite el correcto funcionamiento de los riñones evitando la formación de piedras. La cantidad de agua que se elimina cada 24 horas debe ser restituida



Tribuna

Dr. Bartolomé Lloret

▶ Unidad de Litotricia. Atención 24 horas
Hospital Internacional Medimar
Alicante

El agua es fuente de vida en nuestro planeta y en nuestro organismo. De hecho, el agua es el componente más abundante en un ser humano: supone el 50-60% de nuestro peso corporal total. Las células más activas, como las de los músculos y las vísceras, tienen la concentración más alta de agua. Pese a lo esencial que resulta, el cuerpo humano no tiene provisión para almacenar agua y cada día se pierden en torno a dos litros y medio por la orina (1.500 ml), las heces (150 ml), el sudor (350 ml) y la respiración (400 ml). Por tanto, la cantidad de agua que se elimina cada 24 horas debe ser restituida para mantener el organismo bien hidratado. Una buena hidratación permite el correcto funcionamiento de los riñones evitando la formación de piedras.

La toma de agua (y otros líquidos que la contengan, como caldos, infusiones, zumos...) es el mejor modo de compensar las pérdidas que se producen en nuestro cuerpo cada día. También conseguimos hidratarnos a través del agua que contienen los alimentos que comemos. En la mayoría de verduras, hortalizas y frutas, más del 90% de su peso es agua. Si incluimos estos alimentos en la dieta en la cantidad aconsejada (5 frutas, verduras y hortalizas al día) ingerimos cerca de un litro de agua. Además, el organismo, cuando metaboliza (utiliza) los nutrientes de los alimentos (hidratos de carbono, proteínas y grasas) genera de 200 a 300 mililitros de agua. Necesitamos, por tanto, tomar cerca de 1,5 litros de agua u otros líquidos (tan solo 6-8 vasos al día) para equilibrar las pérdidas de agua y mantener el nivel adecuado de hidratación. La cantidad de agua que se debe beber aumenta cuando hace calor y cuando hay mayores pérdidas de líquidos, como



Los niños necesitan consumir más líquidos.

en el ejercicio intenso, diarrea, vómitos y fiebre.

No todas son iguales

El agua es una especie de «vehículo» que transporta sales minerales y se clasifica según la composición de minerales que contenga y la concentración de éste. Se han catalogado distintos tipos de agua con diferentes propiedades, dependiendo de su composición mineral, que, además de hidratarnos, contribuyen a depurar nuestro organismo, a mineralizar nuestros huesos y dientes, a prevenir la caries y las infecciones de orina, a mejorar el estado de nuestra piel...

En función de su composición mineral y grado de mineralización (su contenido total en minerales), las aguas pueden ser de mineralización fuerte (más de 1.500 mg de residuo seco, es decir, de minerales por litro), débil (hasta 500 mg/l) o muy

débil (hasta 50 mg/l), y poseen distintas propiedades beneficiosas para la salud. En algunos casos el agua puede ser una fuente excelente de minerales y nos ayuda a cubrir las ingestas recomendadas de estos nutrientes y evitar así deficiencias.

El agua a lo largo de la vida

Las necesidades de agua de cada persona varían en función de las pérdidas de líquido que sufra, la dieta, la actividad física, el clima, la edad, algunas situaciones concretas (embarazo, lactancia) y el estado de salud.

Infancia: Se recomiendan las aguas de débil o muy débil mineralización para evitar sobrecargar la función de los riñones (aún inmaduros). Comparado con los adultos, los niños necesitan consumir más líquidos porque la proporción de superficie de piel por peso corporal es más grande (sudan más), su cuerpo tiene mayor temperatura cuando hacen ejercicio y no siempre piden agua cuando tienen sed.

Juventud y edad adulta: Si la persona está sana puede consumir cualquier tipo de agua sin gas o con gas.

Embarazo: Se necesita beber más agua; dos tercios del peso de una mujer al final del embarazo son agua.

Lactancia: La mujer que da pecho debe beber suficientes líquidos (2 litros/día) para compensar el agua que utiliza al producir la leche.

Menopausia: Si existe tendencia a retener líquidos se recomiendan las aguas de mineralización débil e hiposódicas.

Tercera edad: La capacidad de los riñones de filtrar y eliminar sustancias de desecho de las personas mayores es aproximadamente la mitad que la de una persona joven. Con la edad, el cuerpo tiene menos masa muscular y agua corporal, y se altera el mecanismo de la sed (las personas mayores no sienten sed aún cuando su cuerpo está deshidratado). Por ello, es fundamental que tomen 6 u 8 vasos de agua u otros líquidos al día (infusiones, caldos, etc.)

Deporte: Si el organismo está bien hidratado, el rendimiento físico (velocidad, resistencia) no se verá afectado y hay menos riesgo de hipertermia (temperatura corporal elevada). Se aconseja beber líquidos (bebidas isotónicas o agua de mineralización débil) media hora antes de la prueba; durante la misma y al acabar el ejercicio.