

PRIMERA CARTA DE SALUD ESPAÑOLA

INFORMACIÓN MENSUAL DE NUTRICIÓN,
EJERCICIO Y PREVENCIÓN PARA TODA LA
FAMILIA

Marzo 1993 Vol.1 Nº 1

EDITADA POR EL PSCNU
DEPOSITO LEGAL: J 53-1993

Nuestra dieta.

Si creemos a la prestigiosa revista inglesa The Economist, nuestra dieta es un auténtico desastre. El español consume diariamente 765 calorías y 31 gramos de proteínas más de lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud. Consiguientemente, en cantidad de grasa tampoco salimos bien parados: 141.6 gr/día, esto es, casi un 38% de las calorías, lo que nos pone muy por encima del 25-30% que actualmente recomiendan los especialistas si queremos mantener nuestras arterias y corazón limpios y flexibles. Para intentar poner al día estos números recuerda que los aceites y grasas son los alimentos de mayor contenido energético. Por tanto, al reducir su consumo, estaremos controlando dos de los parámetros, las calorías y las grasas, y posiblemente también el tercero porque ambos abundan en las carnes y derivados que son nuestras principales fuentes de proteínas. Aquí te ofrecemos algunos consejos para que intentes conseguirlo:

- Acude a la pescadería con más frecuencia que a la carnicería.
- Corta la carne en porciones de unos 120 gramos y quita la grasa visible antes de congelarla o cocinarla.
- Empieza a acostumbrarte poco a poco a los productos desnatados.
- Asa y "plancha" mejor que fríe.
- Piensa en las legumbres al menos dos veces por semana. Son una magnífica fuente de proteínas y no contienen grasa.
- Acompaña todas tus comidas con ensaladas, vegetales y frutas.

En este número:

Cross training.....	2
Leche de vaca.....	2
Microondas.....	3
Ozono.....	3
Vino.....	3
Auto.....	3
Arrugas.....	3
Soluciones para el poco pelo.....	4

Irrigaciones vaginales.

No hay mujer que no haya experimentado los síntomas de una infección vaginal: picor, sensación de quemazón, flujo blancuzco y espeso...

La causa puede ser muy variada -desde los hongos a las tricomonas pasando por la cistitis intersticial de origen desconocido- y por tanto el diagnóstico y el tratamiento son siempre difíciles y en muchos casos ineficaces. En cualquier caso, **las duchas vaginales no son la solución.** El flujo es algo natural y varía en cantidad y color según la descarga hormonal. El olor, si aparece, se origina en los genitales externos y no en el interior.

Las irrigaciones, así como los desodorantes y las preparaciones especiales, no son necesarias porque la vagina se limpia por sí sola, incluso, después de la regla o el acto sexual. Ah, y sobre todo, nunca las utilices como anticonceptivo. A menos que tu especialista te lo aconseje, evita este tipo de sustancias porque pueden resultar peligrosas:

Hay pruebas fiables de que las duchas vaginales podrían ocasionar inflamación pélvica y embarazo ectópico. Las mujeres embarazadas nunca deberían de utilizar estos productos porque muchos de ellos contienen sustancias -como ácido bórico- que pueden ser absorbidas por las mucosas y originar serios daños al feto.

La PRIMERA CARTA DE SALUD ESPAÑOLA es una creación del Programa Salud del Club Natación Jaén. Para Información llamar de 5 a 7 de la tarde al (953) 273281 o escribir al Apdo. de Correos 89. 23080 JAEN.

MEDICINA DEL DEPORTE

Si estás cansado de correr, nadar o montar en bici prueba a alternar diferentes actividades. Biathlon, triathlon, etc. se están convirtiendo en los auténticos ases del ejercicio. Esta combinación de actividades -dos o más- conocida como **cross training** no sólo te va a sacar de la monotonía, sino que puede mejorar tu condición física y reducir el riesgo de lesiones.

El **cross training** te va a permitir ejercitar más grupos musculares que si hicieses una sola actividad. Si el ciclismo, por ejemplo, trabaja los miembros inferiores y la natación el tórax y los hombros, la combinación de ambos te va a proporcionar un desarrollo más completo.

De igual modo, la carrera, por ejemplo, fortalece los músculos posteriores del muslo (semitendinoso, semimembranoso y bíceps) más que los de la parte anterior (cuádriceps) y este desequilibrio, como bien saben atletas y traumatólogos, es causa de un gran número de lesiones. Si alternamos la carrera con el ciclismo, actividad que trabaja y desarrolla el cuádriceps, se puede obtener un mejor balance muscular y evitar complicaciones.

Incluso los especialistas en un deporte deberían de considerar estas alternativas que les van a ayudar a relajar el stress del sobentrenamiento sobre ciertos músculos y articulaciones. Si te animas por el **cross training**, empieza despacio, como con cualquier otro programa de ejercicio, busca dos actividades que se complementen -natación y ciclismo, remo y carrera- y divide tu tiempo de entrenamiento entre las dos disciplinas o alterna una cada día. Desde el punto de vista fisiológico, obtendrás todos los beneficios de cualquier ejercicio aeróbico que se realice bajo las siguientes condiciones:

Frecuencia: al menos tres veces semanales.
Duración: entre 30 y 60 minutos.
Intensidad: entre el 60 y el 90% de tu capacidad máxima según se indica en la siguiente tabla:

EDAD (años)	FRECUENCIA CARDIACA MAXIMA (pulsaciones por minuto)	EDAD (años)
20	200 175	45
25	195 170	50
30	190 165	55
35	185 160	60
40	180 155	65

¿Vacas al paro?

Otra nueva preocupación para los padres, la leche.

En una conferencia de prensa celebrada recientemente en Boston (USA), un grupo de mundialmente conocidos pediatras -incluido el famoso Dr. Benjamín Spock- han puesto en tela de juicio el valor nutritivo de la, hasta ahora, sagrada bebida.

Según el Dr. Frank Oski, director pediátrico del Hospital Universiatrio John Hopkins, "la leche fue diseñada para las vacas, no para los humanos, y deberíamos de dejar de tomarla hoy mismo, esta misma tarde".

La Academia Americana de Pediatría cree que las declaraciones son una irresponsabilidad y, aunque está de acuerdo en que en los 12 primeros meses de vida la materna es mucho más conveniente, la leche de vaca posee una gran cantidad de nutrientes que los niños necesitan para crecer debidamente.

Pero no ha sido esta la única polémica que la leche ha levantado en los últimos tiempos. Es sabido que es uno de los alimentos más alergénicos. Muchas personas, cada día más, son incapaces de digerir la lactosa (azúcar de la leche) por falta en su organismo de una enzima llamada lactasa, con lo que sufren de calambres estomacales, gas y diarrea cada vez que la consumen.

La leche es también un excelente vehículo de transmisión de infecciones bacterianas y supone un peligro para las muchas personas que todavía creen que si la toman cruda -sin hervir- van a conseguir un mayor beneficio nutricional.

El verano pasado un grupo de científicos canadienses descubrieron una posible relación entre la diabetes juvenil y el consumo de leche de vaca durante la infancia en personas con cierta predisposición genética.

Nuestra opinión es, hasta que otros estudios sean completados, que la leche de vaca es un alimento extremadamente nutritivo. Es rica en proteínas, hidratos de carbono, calcio, vitamina D, riboflavina y minerales. La versión desnatada ha solucionado el problema de la grasa y el colesterol que abundan en la leche entera. El yogur, también desnatado, es una excelente alternativa para los que tienen alguna intolerancia porque parte de la lactosa se descompone en el momento de la fermentación. Evitando los quesos caseros y las leches no envasadas, el problema de las infecciones prácticamente desaparece.

Cuidado con los huevos.

No, hoy no vamos a hablar de colesterol. Si se te ocurre cocinar un huevo -sin el cascarón- en el microondas ten mucho cuidado porque la capa externa que recubre la yema actúa como una resistente película protectora. Por acción del calor se crea una gran presión en el interior de esta cámara y al pincharla con el tenedor puede explotar y hacer saltar el contenido ardiendo a la cara y a los ojos. Ten especial cuidado con los niños y si quieres microfreír un huevo, pincha la yema antes de meterlo en aparato.

Ozono.

El agrandamiento del agujero en la capa de ozono, según el último informe NASA, está dejando sin protección a regiones de USA, Canadá, Europa y Rusia.

Este es el potencial efecto de los rayos UV:

OJOS:

Cataratas. Causan visión borrosa y ceguera.

PIEL:

Arrugas, degeneración y cáncer.

SISTEMA INMUNE:

Reducción de la reacción de defensa y aumento de la enfermedad.

COSECHAS:

Interferencia con la fotosíntesis y menores producciones.

VIDA MARINA:

Variación en el fitoplancton y alteración del ciclo biológico.

De copas.

Una buena noticia para las que les gusta empinar el codo. La cantidad de alcohol de 3 a 6 copas de vino SEMANALES puede levantar bajos niveles de estrógenos, la hormona que protege contra los problemas cardiovasculares y la osteoporosis y que las mujeres producen en mayores cantidades que los hombres.

Ahora la de arena. Según el estudio, más de 6 copas semanales no ofrecería ningún beneficio adicional. Ah, sólo funciona con mujeres que están ya en la menopausia.

El Síndrome de Reyes daña el cerebro y el hígado de personas jóvenes y parece ser causado por la ASPIRINA. Nunca des ASPIRINA a niños menores de 15 años.

Coches.

Todos los expertos coinciden en que los cinturones de seguridad con tres puntos de fijación y las bolsas de aire constituyen el sistema más eficaz de protección en caso de accidente.

A una velocidad de 50 km/h, un conductor de 68 kilos que sufriera un choque frontal, golpearía el volante con una fuerza de más de 2000 kilos. La combinación del cinturón y la bolsa de aire evitaría este impacto.

Algunas personas están un poco temerosas con este nuevo invento porque piensan que la bolsa no se abrirá lo bastante rápido, o lo que es peor, cuando no sea necesario. Otros creen que los va a dejar aprisionados contra el asiento y sin poder respirar.

El sistema se activa mediante un sensor de choque y se infla automáticamente con nitrógeno inofensivo. El desinflado se produce en pocos segundos después del impacto. Por último, Mercedes-Benz ha probado el sistema durante millones de kilómetros sin ninguna apertura inoportuna. Incluso si la bolsa se inflara sin razón aparente, se ha demostrado que no causaría la pérdida del control del automóvil.

Como es lógico, los fabricantes de automóviles no son ningunos novatos y cuando se adopta un sistema determinado es porque funciona. Algunos países están obligando, no sólo por ley sino también por demanda, a las industrias a instalar bolsas de aire en sus modelos de serie en ambos asientos delanteros.

Contra las arrugas.

Como el pelo, las arrugas son el caballo de batalla de más de cuatro. Retin-A, un viejo producto utilizado contra el acné, va a ser posiblemente el delirio de 1993. Varios años de investigaciones patrocinados por Johnson & Johnson han demostrado, por fin, que personas que usaron cremas con un 0.05% de ácido retinóico consiguieron disimular las temidas "patas de gallo" en pocos meses de tratamiento. Este fue el régimen utilizado:

Primer año, 1 vez al día.

Siguientes seis meses, 1 a 3 veces por semana. Después, una pequeña dosis semanal mantuvo la piel con los buenos afectos obtenidos.

Las nuevas cremas podrían estar en el mercado a mediados de año.

CALVO NO, CLARITO

En ambos casos el pelo, o el poco pelo, ha sido, es y seguirá siendo motivo de preocupación, frustración, desesperación y todo tipo de calificativos y estados de ánimo.

Muchos o pocos, cada uno está compuesto de una proteína llamada keratina (que es también la que forma las uñas) y crece desde la raíz, que está dentro de un folículo alimentado por un vaso sanguíneo.

El pelo crece de acuerdo con un programa genético (con la ayuda de ciertas hormonas) algo más de 1 centímetro al mes, y por un periodo de entre 2 y 6 años después del cual reposa. Así, en un determinado momento, algunos están creciendo y otros están descansando. Después de la etapa de reposo el pelo se cae. Es normal, por tanto, perder entre 50 y 100 pelos al día. Una persona joven lleva sobre su cuero cabelludo unos 100.000 pelos (¡quién pillara unos pocos!) cada uno diferente en forma y tamaño. Cuando uno se cae, otro nuevo aparece.

El problema surge cuando este ciclo se interrumpe. Esto sucede por varias razones, los cambios hormonales del embarazo y los anticonceptivos en las mujeres; el stress, las dietas severas, las alteraciones del tiroides, la anemia, los medicamentos y las grandes dosis de vitamina A son otros motivos. Más evidentes resultan el vestir sombreros y gorras muy ajustados y durante todo el día o la tracción continua de colas de caballo y totós muy tirantes.

Pero en Europa, más de la mitad de la población masculina ha experimentado al llegar a los 50 años lo que se conoce como **alopecia androgénica**, la forma más común de calvicie. La hormona testosterona parece ser la culpable del desaguisado y es imposible de predecir o prevenir.

A pesar de todo, intentos no faltan.

Los **remedios cosméticos** como los sprays, geles, mousses y tintes actúan como "camuflaje" y pueden minimizar el efecto visual cuando se tiene un pelo fino y escaso.

Las **pelucas** y lo que se conoce como "**integración**" o "**intensificación**" -entretejado de pelo sintético o natural entre el existente- presentan el problema de que es difícil de mantener ambos limpios y de que el trenzado puede estirar y hacer caer el pelo bueno.

Los **implantes, injertos y colgajos** son formas de cirugía estética en los que pelo, manojos o parches de piel con pelo, generalmente de la zona del cuello, son colocados en las áreas calvas. Aunque las técnicas actuales han mejorado mucho, sigue siendo un proceso laborioso, largo y muy costoso que no siempre garantiza el éxito.

El **minoxidil** ha traído de cabeza a propios y extraños. Después de cientos de estudios y conclusiones, parece definitivo que sólo produce el crecimiento moderado de pelo fino en un 39% de los usuarios y un 61% experimenta un leve o nulo crecimiento. Los jóvenes parecen tener mejores resultados.

En cualquier caso, el minoxidil sólo estimula el nuevo crecimiento en la parte alta de la cabeza, en la coronilla, y principalmente en zonas donde existe algo de cabello. Si estás totalmente calvo piensa en otras soluciones.

En algunas personas el minoxidil puede producir picor e irritación de la piel y sus efectos a largo plazo son desconocidos. Entre el coste y el que el tratamiento ha de ser para toda la vida, la decisión la dejamos a tu criterio.

COMO MANIPULAR UN CABELLO FINO:

- Trátalo siempre con delicadeza.
- No abuses del peinado.
- Usa un peine suave.
- Evita las largas exposiciones al sol y al cloro de las piscinas (usa gorros apropiados).
- Utiliza un champú suave.
- No te frotes con la toalla ni uses secadores, déjalo secar naturalmente.
- Las permanentes y los tintes no dañan la raíz (aunque pueden tener otros problemas peores) pero evita todo lo que suponga estirar y traccionar.

REMEDIOS QUE NO FUNCIONAN:

- Cremas
- Aceites de germen de trigo
- Lanolina
- Dietas especiales
- Suplementos protéicos y de amino ácidos
- Vitaminas orales o aplicadas en la zona
- Vasodilatadores
- Masajes
- Peines especiales
- Estimulación eléctrica