

# PRIMERA CARTA DE SALUD ESPAÑOLA

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



EDITADA POR EL PSCNJ  
DEPÓSITO LEGAL: J53-1993  
Febrero 1994 Vol.1 N°10

## Nuestra siesta

Aunque los latinos hemos sido siempre famosos, entre otras cosas, por nuestra siesta, este típico acto no es exclusivo de nuestra cultura. Napoleón Bonaparte, Albert Einstein, Winston Churchill, Thomas Edison y John Kennedy son algunos nombres que la historia señala como famosos adictos a descabezar un sueñecito en mitad del día. El asunto ha despertado últimamente la curiosidad de los científicos. La Clínica Mayo publicó hace algunos meses un artículo explicando la necesidad de la siesta. Los investigadores han encontrado que entre la 1 y las 4 de la tarde la temperatura corporal baja ligeramente y nuestro reloj biológico nos invita a cerrar los ojos y relajar nuestro cuerpo. Según los estudios, la siesta es pues, algo natural que hace recuperar la energía y aclarar las ideas. El único inconveniente que encuentran los especialistas es cómo eso puede afectar nuestro sueño nocturno.

Se ha demostrado que el 80% de las personas que echan la siesta durante el día duermen mal por la noche. Por otra parte, el 20% restante se despierta de la siesta con más ganas de trabajar y con la cabeza más despejada y, además, duermen mejor durante la noche.

Para aclarar las dudas lo mejor es que observes tu propio comportamiento. Durante una semana evita la siesta y apunta a qué hora te vas a la cama por la noche, cómo duermes, a qué hora te levantas y con qué energía. La semana siguiente tómate una siestecita después de comer y sigue el mismo procedimiento. De esta forma podrás saber cómo responde tu organismo y adoptar la costumbre que mejor te convenga. Si, finalmente, te decides por la siesta, recuerda lo siguiente:

- Procura que sea corta, media hora es el tiempo ideal. Si duermes más de treinta o cuarenta minutos es más posible que tengas problemas por la noche.
- Intenta que sea lo más próxima posible a tu medio día. Entre las 2 y las 4 sería lo más oportuno si tienes un horario de trabajo normal.
- Si no te es posible dormir, por lo menos intenta relajarte. Recuéstate cómodamente y mantén tu mente en cualquier cosa que no sea trabajo. Si te quedas dormido, bien, pero pon el despertador por si acaso.

## Biosfera 2

En 1991 ocho científicos norteamericanos se encerraron en una estructura artificial de cristal y metal construida expresamente para ellos en el desierto de Arizona. Bajo el aspecto lunar de *Biosfera 2* se esconden 3 acres de bosque tropical, sabana, pantano, océano y zona costera con 3.800 especies diferentes. Esta réplica de las más importantes comunidades de plantas y animales que existen en la tierra ha sido el hogar de estos hombres y mujeres durante dos años sin, en teoría, contacto alguno con la vida exterior. El pasado septiembre las puertas de *Biosfera 2* se abrieron definitivamente y los componentes del equipo emergieron de su voluntario retiro. Aunque el objetivo del experimento era más bien de tipo ecológico, los primeros resultados biológicos están empezando a ser revelados.

Unos de los más espectaculares han sido los relacionados con la dieta, que fue estrictamente controlada. Durante todo ese tiempo esas personas ingirieron un menú en el que sólo un 12% de las calorías diarias provinieron de las grasas (en nuestra dieta esa proporción llega hasta el 45% en ciertas regiones). Al salir, los biosferistas:

- habían perdido un 15% de su peso corporal,
- sus niveles de colesterol bajaron de 200 a 130,
- su tensión arterial descendió de una media de 120/80 a 100/70.

Algunos estudios animales han mostrado que con estos cambios la vida de una persona podría extenderse fácilmente hasta los 110 años. El Programa Salud del CNJ ha estado desde el principio recomendando a nuestros lectores dietas con no más del 25% de las calorías de procedencia grasa, cifra que ha sido criticada pero que, estamos seguros, el tiempo confirmará.

## En este número

- |  |   |
|--|---|
| Ejercicio, empieza por los pies        | 2 |
| Noticias: úlceras, canas, salud        | 3 |
| El 94 y tu salud                       | 4 |
| Especial: Cáncer de mama y mamografías |   |

## EJERCICIO

Correr es el ejercicio aeróbico por excelencia, mejora la capacidad cardiovascular (haciendo descender la frecuencia cardíaca y la presión arterial) y puede ayudar al mantenimiento o la pérdida de peso (en media hora se pueden quemar unas 400 calorías). Si no estás en buena forma lo mejor es que empieces sólo andando sin parar entre 30 y 40 minutos tres días a la semana. Conforme te vayas encontrando mejor, empieza alternando algunos minutos corriendo y andando. Poco a poco ve aumentando los períodos de carrera hasta que seas capaz de mantenerla durante media hora.

Ya sea andando o corriendo, tu herramienta de trabajo serán tus pies. El pie es un engranaje de 26 huesos unidos por ligamentos, tendones y músculos construido para absorber el impacto gracias a la forma de puente en suspensión de los metatarsos que hace que el peso se distribuya desde el talón hacia los dedos. La suela está formada por grasa y fibras que actúan como una almohada. Toda su función puede ser facilitada o dificultada por el calzado, por ello debes de estar al tanto de las alternativas.

Antes de tirar tus viejas zapatillas obsérvalas. Al correr, la parte externa del talón es lo primero que toca el suelo y será ahí donde se produzca el mayor desgaste. Luego el peso es transferido hacia la parte interna y adelante lo que origina un mayor roce en la parte

medio-externa, en la base de los dedos. Finalmente, la punta termina el movimiento. Cuando existe un exceso de pronación o supinación del pie, cosa bastante frecuente, los lugares de impacto y presión pueden

cambiar. Por todo ello, mirando el desgaste de la suela podrás tener una idea de tu propia biomecánica y ayudarte en la elección del par que más te convenga.

El zapato para **andar** debe tener un arco rígido y algo de almohadillado en el talón y en la base de los dedos. Calcetines con alto porcentaje de material sintético contribuirán al confort al mismo tiempo que absorben la transpiración y evitan hongos e infecciones.

Para **correr** la recomendación es que elijas una marca reconocida, pero aunque entre ellas los precios pueden variar bastante, su proceso de fabricación es muy parecido. La mayoría tienen una suela interna moldeada a base de calor, una o

varias capas intermedias, la suela externa de goma dura y una parte superior de nylon transpirable.

A pesar de esta generalidad, pequeñas diferencias pueden llevarte a notar la diferencia:

**ASICS:** Una de las marcas más prestigiosas. Maratonianos y triatletas prefieren estas ligeras zapatillas que contienen unas gruesas almohadillas de gel de silicona en el talón y en la base de los dedos para ayudar a absorber el impacto de cada paso y a prevenir lesiones.

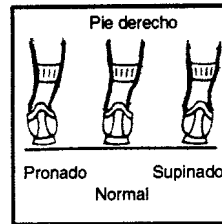
**ETONIC:** En lugar de silicona, esta marca utiliza almohadillas de vinilo que, en realidad, no absorben el impacto pero que enlentecen la compresión y retrasan el deterioro de las capas intermedias que forman la suela. Por ello pueden durar más que otras. Además, esas almohadillas dan rigidez al zapato y contrarrestan problemas anatómicos que puedan existir en la configuración del pie (pronación/supinación). Por todo ello son una buena elección para principiantes y corredores con problemas biomecánicos. Otra ventaja es que pueden lavarse a máquina.

**NEW BALANCE:** La ventaja de esta marca es que ofrece varios anchos. Es la mejor alternativa para pies muy estrechos o muy anchos. **NB** introduce una plantilla de plástico rígido en la capa intermedia que ayuda a mantener el pie centrado.

**NIKE:** Las *Nike Air* tiene unas bolsas de uretano llenas de gases comprimidos en el talón y en la base de los dedos. Al contrario que la silicona o la goma, estas almohadillas no se comprimen y no pierden su capacidad de absorción con el uso, pero tienen tendencia a desinflarse. Algunos modelos han incorporado a la clásica lengüeta una especie de calcetín que rodea el pie y el tobillo para evitar que se mueva durante la carrera.

**REEBOK:** Una de sus características es que usa piezas de uretano en el talón y una especie de esponja especial que ayuda a la amortiguación. También sustituye una parte de las capas intermedias de la suela por lo que ellos llaman "graphlite" y que hace la zapatilla más ligera. El novedoso *Reebok Pump* puede poner demasiada presión en los nervios de la parte superior del pie y provocar hormigueo y molestias.

Recuerda que un reciente estudio desveló que todas las zapatillas de correr, sin importar marca, tipo o precio, pierden un 30% de su capacidad de absorción después de 300 km.



# CÁNCER DE MAMA Y MAMOGRAFÍAS

El cáncer de mama es seis veces más frecuente en la mujer europea y americana que en, por ejemplo, la asiática o la africana. En Estados Unidos, 1 de cada 8 mujeres tiene la posibilidad de padecer la enfermedad a lo largo de su vida. En España, según la Organización Mundial de la Salud, 1 de cada 21 mujeres puede fallecer de cáncer de mama. El riesgo aumenta con la edad. Aunque puede aparecer también en los hombres, el riesgo es mucho menor.

**Causas.** Como en todos los tipos de cáncer, no existe una causa definida, pero hay varios factores de riesgo que han sido ya identificados por los especialistas:

•**Factores hormonales.** La incidencia de cáncer de mama es mayor en mujeres que empezaron su regla antes de los 12 años o en las que la menopausia llegó después de los 55.

•**Historia personal.** Si no se tienen hijos y si el primer parto se produjo después de los 30 años las posibilidades aumentan.

•**Estilo de vida.** Dietas con mucha proporción grasa (recordemos que la nuestra tiene entre un 40 y 45% de las calorías diarias mientras que la OMS recomienda menos del 30%) y calorías, sobrepeso, el consumo de alcohol y la escasez de vegetales, frutas y granos y cereales podrían favorecer la aparición de cáncer de mama.

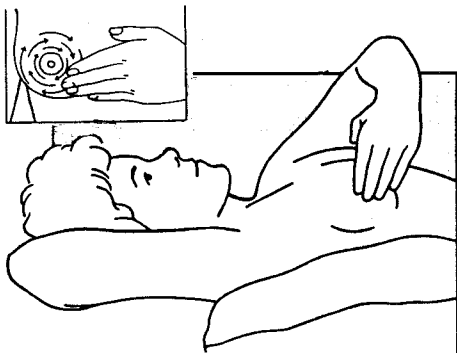
**Síntomas.** El sitio más común de aparición es en la parte superior externa de la mama. El nódulo no produce dolor y

la primera opción para descubrirlo es la palpación. Otros signos posibles son retracción o flujo del pezón y, a veces, cambios en la piel circundante.

**Evolución.** El proceso empieza con la división de una célula, que por algún motivo ha dejado de ser normal, y es seguido por una multiplicación en cadena que no puede ser controlada por el organismo. En poco tiempo se puede formar una masa con más de 1 millón de estas células anormales. Aunque el número nos parezca enorme, el tamaño de esa formación no es mayor que la cabeza de un alfiler. Conforme el tiempo pasa el volumen crece, las probabilidades de propagación a otros tejidos aumentan y las posibilidades de supervivencia de la paciente disminuyen. Por todo ello, las autoridades sanitarias no paran de insistir en sus recomendaciones para la detección precoz.

**Prevención.** Dos son las medidas, aparte de las relacionadas con el estilo de vida, que se han estado recomendando de forma general en los últimos años:

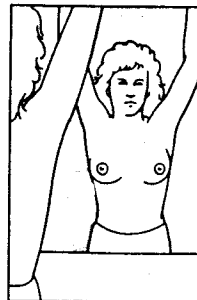
**AUTOEXAMEN.** Muy importante y toda mujer mayor de 18 años debe practicárselo una vez al mes. El método es sencillo pero los nódulos que se detectan por palpación suelen tener ya más de 1 centímetro de diámetro, como un garbanzo, y muy posiblemente metástasis en otras partes del cuerpo. No obstante la práctica es importante porque ayuda a conocer la propia anatomía y a notar cambios, el 90% de los procesos de mama son detectados por la propia paciente.



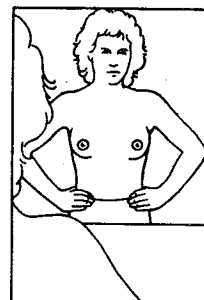
1. Túmbate con una almohada bajo el hombro y la mano derecha bajo la cabeza (esto distribuye mejor el tejido mamario). Con la mano izquierda, presiona tu pecho derecho suavemente y con movimientos circulares en ambos sentidos. Repite la operación en el lado contrario.



2. En la ducha, desliza los dedos y la palma de la mano sobre tus senos en busca de bultos o nuevas formaciones.



3. Frente al espejo, observa cambios en la piel, asimetrías en los pezones, cambios del contorno de los senos, etc. Adopta diferentes posturas.



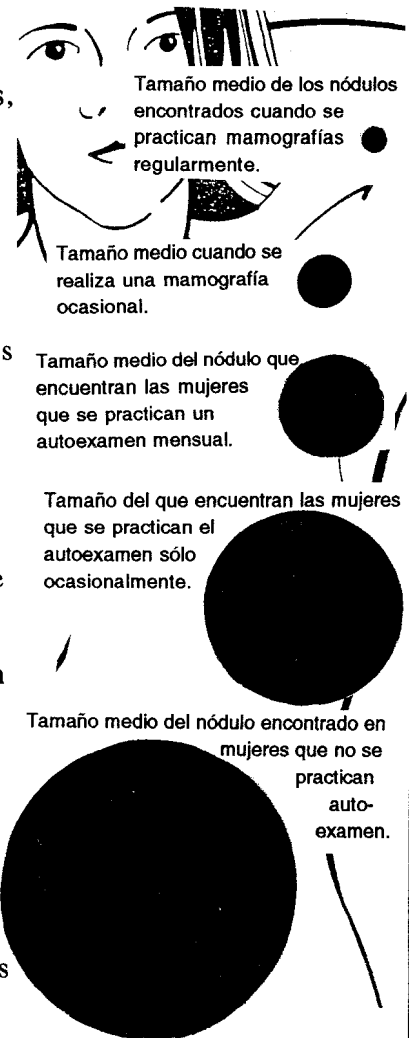
**MAMOGRAFÍA.** Una mamografía es una radiografía especializada para la exploración de los tejidos internos de la mama. Es el mejor método diagnóstico disponible para su detección temprana. Una prueba correctamente realizada e interpretada detectará cualquier anomalía antes de que la interesada o su médico puedan descubrirla por la simple exploración. Por ello a principios de los 80 se recomendó que todas las mujeres se realizaran una mamografía de referencia a los 35 años, otra cada dos años entre los 40 y 49 años y una anual después de los 50. Todo parecía claro hasta que algunos especialistas notaron que el número de casos de cáncer de mama aumentó de forma inusual a partir, precisamente, de la fecha en que las recomendaciones empezaron a generalizarse. Un reciente estudio realizado en Canadá señala claramente a las mamografías como las culpables del incremento. En febrero del 93 el National Cancer Institute reconocía que, efectivamente, entre 1940 y 1980 el número de casos en la mujer americana aumentó sólo un 1% anual y que a partir de los 80, cuando la prueba empezó a generalizarse, la incidencia se disparó vertiginosamente. La explicación es sencilla, cada vez que la paciente se realiza una mamografía, se somete a una dosis de radiación que al final desencadena el proceso canceroso. La hipótesis es sostenida por estudios animales que indican que pequeñas pero regulares dosis de radiación pueden ser más dañinas que una exclusiva y más potente.

Aunque todo el mundo está de acuerdo en que la radiación ionizante es cancerígena en el ser humano, incluso en pequeñas dosis ya que el efecto es acumulativo, otras publicaciones recientes siguen apoyando el uso de las mamografías. Unos argumentan que el aumento observado en cáncer de seno es debido a que muchos más casos son ahora detectados gracias, precisamente, a las mamografías. Otros apuntan a que las dosis de radiación se han reducido considerablemente en los últimos tiempos gracias a nueva maquinaria más

precisa. Hace algunas semanas, dos nuevos estudios, uno en Seattle y otro en San Francisco, aconsejaban mantener las actuales recomendaciones al observar que entre el 70 y el 80% de los cánceres detectados por mamografía en mujeres de entre 40 y 49 años que no presentaban síntomas estaban en sus primeros estadios y eran pequeños y curables.

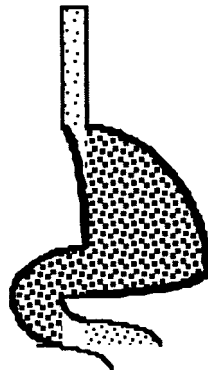
La polémica continúa pero parece bastante posible que las recomendaciones se modifiquen. Todo apunta a que la radiación que se recibe en las mamografías rutinarias es más arriesgado que el posible beneficio. La nueva pauta probable es que las mujeres mayores de 50 años sigan practicándose mamografías rutinarias y que las de entre 35 y 49 se sometan a la prueba diagnóstica sólo si hay síntomas o motivo justificado. Posiblemente otros métodos como termografía, ultrasonidos e imagen de resonancia magnética que no conllevan radiación van a empezar a remplazar a las mamografías.

Nuestro consejo a la mujer española es que repase su historia familiar y personal, que reduzca los factores de riesgo, que aprenda y no deje de practicarse el autoexamen mensual, que permanezca atenta a las recomendaciones al respecto y que discuta con su médico todas las dudas que pueda tener.



# NOTICIAS

Parece bastante evidente que la bacteria conocida como *Helicobacter Pylori* tiene más relación con la causa de **úlceras** que el stress, las comidas picantes, el café o el ácido estomacal. Últimas investigaciones han demostrado que cuando las úlceras se tratan con antibióticos, la curación se producen en menos de 12 meses, mientras que cuando son tratadas con los clásicos métodos, evitando los supuestos causantes y centrándose más en el alivio de los síntomas, se cae en un círculo de recurrencias y molestias que tardan bastante más en desaparecer. Aunque el tratamiento con antibióticos todavía no se ha generalizado, más y más especialistas lo están usando ya para los casos que no responden a los típicos tratamientos. De todas formas, aunque el estilo de vida no sea la clave para controlar las úlceras, sí puede reducir la gravedad del caso:



- **Deja de fumar.** El tabaco puede irritar la mucosa intestinal y disminuir los niveles de jugos gástricos que neutralizan la acidez.
- **Cuida los medicamentos.** La aspirina y algunos otros antiinflamatorios pueden irritar la mucosa y causar úlcera. Tómalos siempre con comida para que haga de amortiguador.
- **Modera los tóxicos.** El alcohol y el café estimulan la producción de ácidos.
- **Come comidas pequeñas** para beneficiarte del efecto amortiguador de los alimentos en el tubo digestivo. Evita largos períodos de ayuno.

Tradicionalmente las **canas** se han atribuido a impresiones fuertes y a situaciones de stress o preocupación, pero ninguna de estas alternativas tiene base científica alguna. Parece bastante seguro que el cambio de color del pelo es algo que está condicionado genéticamente. Generalmente, hacia los 34 años el pelo empieza a tornarse gris y hay un 50% de probabilidades de que la mitad de los pelos de la cabeza sean de este color al llegar a los 50. Algunos procesos, como el hipertiroidismo por ejemplo, pueden provocar este mismo efecto. En cualquier caso, el origen es el cese en la producción de pigmentación en la raíz del pelo, algo que no se produce de la noche a la mañana como muchos intentan explicar.

Según el Ministerio de Salud, un 35% de los españoles de entre 45 y 64 años afirman que su **estado de salud** es sólo "regular". Según la misma fuente, sólo el 20% de los españoles de entre 16 y 44 años opinan que su salud es "muy buena". Esto significa que un alto porcentaje de nuestra población activa no se encuentra bien (o padecen enfermedades o no encuentran los alicientes y la energía necesarios para disfrutar de su vida). Esto está, sin ninguna duda, afectando nuestra productividad y nuestro bienestar. A pesar de ello, nuestras autoridades sanitarias siguen sin buscar soluciones a muchos de nuestros problemas y siguen enfocadas exclusivamente en el tratamiento de la enfermedad y gastando dinero en hospitales y personal para tratarla sin acordarse que la medicina moderna se ha de basar, además, en facilitar un ambiente idóneo para que el individuo pueda desarrollar mejores cualidades personales que le ayuden a adoptar una actitud más activa en el mantenimiento de su salud. Es hora de empezar a ocuparse también del que quiere estar sano.

## **10 CONSEJOS PARA EL 94**

Si uno de tus propósitos para el nuevo año ha sido el intentar hacer algo más por tu salud a estas horas debes de estar bastante confundido. Cada periódico te está diciendo qué es bueno y qué es malo, qué hacer y qué no hacer y, casi siempre, las noticias son contradictorias o inalcanzables. Aquí te ofrecemos diez sencillos consejos que te ayudarán a sentirte mejor:

### **1. Deja de fumar**

El 50% de los varones españoles y casi el 30% de las mujeres son fumadores. El tabaco es el principal causante de enfermedades y fallecimientos prevenibles en España.

### **2. Evita ambientes contaminados por el humo**

Al encender un cigarrillo o una pipa, más de 2000 sustancias distintas se liberan en el ambiente dañando no sólo al que fuma sino a todo el que está a su alrededor.

### **3. Haz ejercicio regularmente**

Entre 30 y 45 minutos de actividad aeróbica 3 a 5 días a la semana te van a hacer notar la diferencia. Si esto es demasiado prueba a acumular 30 minutos de actividad física (paseo, jardinería, hacer la compra, etc.) diarios.

### **4. Sigue una alimentación variada y baja en grasas**

Intenta consumir al menos cinco raciones de fruta y vegetales cada día. Reduciendo la cantidad de grasa (queso, embutidos,

carnes y bollería) disminuirás tus riesgos de muchos tipos de cáncer, obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas entre otras.

### **5. Recuerda los chequeos**

Entérate de tu presión arterial, tus niveles de colesterol (incluyendo el HDL o "bueno") y, si es el caso, el estado y evolución de cualquier proceso que puedas padecer.

### **6. Mantén un peso adecuado**

Intenta conseguir una buena referencia (recuerda que las básculas caseras y los pesos de las farmacias pueden ser bastante confusos) y si crees que tienes algunos kilos de más considera una combinación de ejercicio y alimentación. No intentes perder más de medio kilo semanal y no olvides que es un proceso largo en el que hay que adoptar nuevos hábitos. Desconfía de cualquier plan drástico.

### **7. Conduce con prudencia**

Usa siempre el cinturón de seguridad, recuerda que su efectividad está

científicamente probada. Nunca conduzcas después de haber bebido y observa las limitaciones de velocidad y los avisos de circulación.

### **8. Empieza a prevenir**

Si eres propenso a resfriarte considera la opción de vacunarte, evita las comidas que te producen disconfort y molestias, no te comprometas en actividades que no te satisfacen, aprende a decir "no" a situaciones arriesgadas...

### **9. Intenta una vida social**

Amigos y familiares pueden ser un escape para las tensiones y ofrecer el apoyo emocional que todos necesitamos. El aislamiento contribuye a la depresión y a las enfermedades.

### **10. No abuses del alcohol**

No hay nada malo en una copita pero el consumo habitual de alcohol contribuye al padecimiento de enfermedades y al riesgo de accidentes. No bebas en presencia de niños y jóvenes.