

PRIMERA CARTA DE SALUD ESPAÑOLA

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

EDITADA POR EL PSCNJ
DEPÓSITO LEGAL: J53-1993

Mayo 1993 Vol.1-Nº3

Pescar un resfriado es un mito.

No hay niño que no haya recibido una reprimenda por andar descalzo, quedarse con la camiseta húmeda en medio de una corriente, mojarse los pies o salir al aire fresco sin taparse la boca, es decir, los tradicionales candidatos a causar un resfriado. A partir de ahora los pequeños tienen su argumento. Investigadores de la Universidad de Berkeley, California, afirman que ninguna de estas razones es suficiente por sí sola para causar un resfriado.

Después de experimentar con grupos de personas expuestas a temperaturas que calan los huesos, baños de agua fría, corrientes de aire y de mojarlos de pies a cabeza, observaron que ninguno "pescó" el típico resfriado hasta que no se expuso a sus auténticos causantes, los virus conocidos como *rhinovirus*.

En tiempo frío es normal sentirse más cómodo en ambientes secos y cálidos, pero el único causante del resfriado es algún virus al que el organismo no es inmune y nada tiene que ver si tu cuerpo está frío o caliente, seco o mojado. Démosles un respiro a los niños, si quieren andar descalzos y chapotear en un charco, que Dios los bendiga.

¿Mantequilla o margarina?

La fiebre del colesterol nos trajo las margarinas, la alternativa ideal a la clásica mantequilla. Al estar fabricadas con aceites vegetales no contienen colesterol, que es un componente exclusivo de los alimentos de origen animal, y poseen sólo una mínima cantidad de grasa saturada (también responsable del aumento de colesterol sanguíneo).

La solución parecía perfecta hasta que algunos estudios empezaron a desvelar que también las margarinas vegetales aumentaban el LDL -colesterol malo- y disminuía el HDL -colesterol bueno-. El malo de la película parece ser un componente llamado *ácido graso trans* que se forma en el proceso de fabricación. Este proceso, conocido como hidrogenación, es el que endurece el aceite para que adquiera la consistencia típica de la margarina.

¿Debemos volver a la mantequilla?

(Continúa en página 2)

Un aviso para los motoristas

El estruendo de las motos y motillos no sólo rompe los tímpanos y los nervios de los peatones, sino que está dejando sordos a sus propios conductores. Por su evidencia, siempre se había sospechado que el ruido de los motores y el zumbido del aire en los oídos cuando las máquinas van a gran velocidad tendrían que afectar a los motoristas. Ahora un grupo de científicos británicos ha ofrecido las pruebas.

Después de estudiar a 180 motoristas, descubrieron que más de la mitad de ellos tenían signos evidentes de disminución de su capacidad auditiva, incluso en los que habitualmente usaban casco. En un 20% el daño era tal que les impedía mantener una conversación normal.

La recomendación de los expertos va dirigida a los fabricantes de cascos, éstos deberían de incluir aislantes especiales en las zonas de las orejas.

Esos diablillos...

Muchos de los accidentes caseros que sufren los niños son evitables y, lo más importante, prevenibles. Para ellos, como para los adultos, las situaciones de excitación los predisponen a realizar actos que no harían en condiciones normales. La llegada de un nuevo hermanito, la muerte de un familiar, un divorcio... se relacionan con frecuencia con lesiones, caídas, intoxicaciones y travesuras que ponen en riesgo su integridad.

Estos son los accidentes más frecuentes:

♣ **Envenenamientos.** Frecuentes en niños menores de 5 años que confunden los limpiadores domésticos con otras bebidas o las medicinas con caramelos.

(Continúa en página 3)

En este número

Medidor de colesterol.....	2
Hidratación y ejercicio.....	2
Lecitina de soja.....	3
Tabaco e información.....	4

Margarina o... (Viene de página 1)

La respuesta es no. Mucha gente cree que **NO COLESTEROL** significa no calorías. Lo cierto es que el contenido energético de las margarinas es el mismo que el de las mantequillas. En ambas prácticamente el 100% de las calorías son de origen graso, la única diferencia es que la mantequilla se fabrica con grasa animal y la margarina con grasa vegetal, cuyo problema acabamos de exponer.

Nuestro consejo es que si te gusta el pan untado consideres la vuelta al típico tomate porque, además, el español consume más del doble de las grasas recomendadas por los organismos internacionales de salud, así que si te privas de una pequeña parte ya llevas algún beneficio. Si no puedes resistir la tentación, seguimos pensando que la margarina es lo más apropiado. Busca en las etiquetas y compra la marca con la menor "proporción de aceite vegetal hidrogenado", si no está especificado, elige la que sea menos consistente, eso indica que más cantidad sigue siendo aceite vegetal puro -que es líquido-. Ah, no pienses que la historia de la dieta mediterránea nos tiene inmunizados contra todo tipo de enfermedades, incluyendo las cardiovasculares.

Nuevo medidor casero de colesterol.

El *Accumeter Cholesterol Self-Test* es el primer aparato doméstico capaz de medir el colesterol sanguíneo que ha sido aprobado por el Departamento de Alimentación y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA). En 15 minutos, y por un sistema parecido al utilizado para medir la glucosa en sangre, una persona podrá saber en su propio domicilio sus niveles de colesterol. Un resultado de menos de 200 mg/dl es considerado como bueno, con entre 200 y 239 mg/dl se está al límite y 240 mg/dl o más es diagnosticado como de alto riesgo de padecer enfermedad cardíaca.

No sabemos todavía el precio pero hemos comprobado que no es todo lo exacto que debiera. En cualquier caso puede convertirse en una buena herramienta de trabajo para el médico general más que para el público porque como sabemos, no es necesario hacerse un análisis de colesterol cada mes. En condiciones normales los controles deben de repetirse cada cuatro o cinco años.

La Primera Carta de Salud Española se edita gracias a la colaboración del Programa Salud del CNJ. La PCSE garantiza incondicionalmente la recepción mensual de sus números.

Notifique sus cambios de domicilio. Para información llamar de 5 a 7 de la tarde al (953) 273281.

MEDICINA DEL DEPORTE

Un adecuado aporte de agua es esencial para la producción de energía en el organismo, para el control de la temperatura corporal y para la eliminación de los productos de desecho del metabolismo. Ahora que se acerca el calor es muy importante saber qué hacer para no correr los riesgos innecesarios de una deshidratación. Cuando se realiza ejercicio en ambientes calurosos-en los que en una hora se puede perder más de un litro de agua por el sudor-parte de la sangre que transporta el oxígeno a los músculos es derivada a la piel para transferir el calor del interior del cuerpo hacia el exterior. Con esto, la demanda del sistema cardiocirculatorio aumenta y si el aporte de líquido no es adecuado la deshidratación comienza, la frecuencia cardíaca aumenta y el flujo de sangre a la piel disminuye produciendo un aumento de la temperatura corporal hasta cifras peligrosas. Con ello, el mantenimiento de una determinada intensidad de ejercicio se hará cada vez más dificultosa. Además del calor, la humedad del aire es también importante. Si ésta es alta, el aire saturado de agua impedirá la evaporación por el sudor y se producirá el fracaso del mecanismo de regulación. Letargia, somnolencia, náuseas, taquicardia y parada cardíaca son los síntomas que marcan la evolución de la deshidratación.

Para evitar que esto se produzca es importante saber qué hacer, sobre todo en verano:

- Incluso si no tienes sed, bebe al menos 1/2 litro de agua (dos vasos grandes) dos horas antes de empezar el ejercicio y otro vaso (1/4 de litro) entre 15 y 20 minutos antes. Mientras estés haciendo ejercicio bebe entre 150 y 200 cc cada 10-20 minutos.

- Después, toma lo suficiente para recuperar lo perdido por el sudor (pésate antes y después y bebe 1/2 litro por cada medio kilo perdido). Las bebidas frescas se absorben más rápido. Sobre el tipo más conveniente se ha escrito e investigado mucho. Las bebidas deportivas (como Gatorade) con concentraciones de azúcar de entre el 6 y el 8%, parecen imponerse porque aunque sufren un retraso de absorción en el estómago, luego pasan más rápido a través de la mucosa intestinal y, además, aportan energía al músculo. Una o dos partes de agua y dos o tres de zumo natural (en los que la concentración de azúcar suele ser de un 10%) hace, desde nuestro punto de vista, el mismo efecto y es más barato.

Esos diablillos... (Viene de página 1)

Algunas pastillas inofensivas para los adultos pueden ser fatales para ellos: aspirinas, vitaminas y, sobre todo, hierro.

Consejos: No guardes los limpiadores en los lugares donde hay comida y nunca pongas nada en recipientes o botellas de alimentos o bebidas.

Guarda las sustancias peligrosas bajo llave o en sitios altos. No tomes medicinas delante de ellos.

▲ **Ahogos por comida.** Los más peligrosos son los embutidos y las salchichas, los caramelos duros, las uvas y los frutos secos. Los niños sin dientes no pueden masticar y se tragan las cosas enteras con lo que si se les bloquea la garganta se pueden ahogar porque no han desarrollado la habilidad de toser forzosamente.

Consejos: Evita los alimentos antes citados. Corta en pequeños pedacitos los alimentos más sólidos y ofrécéselos poco a poco. Enseña a tus hijos menores de 5 años a masticar bien y no los dejes andar, correr o tumbarse mientras estén comiendo.

▲ **Quemaduras.** Estufas y líquidos ardiendo son los líderes. La piel de los niños es más sensible que la de los adultos y también son más curiosos.

Consejos: Calienta el agua y los aceites en los fuegos interiores para evitar que puedan echárselos encima en un descuido. Sustituye los braseros y estufas con resistencias por radiadores y calefactores.

▼ **Asfixias.** Aparte de la típica en la cuna al meter la cabeza entre los barrotes, los globos y las bolsas de plástico constituyen un gran peligro.

Consejos: Elige una cuna sin ningún tipo de enrejado. No dejes jugar a los niños con globos explotados, si se tragan un trozo de esa goma pegajosa puede ser muy peligroso. Enséñalos a no ponerse bolsas en la cabeza, el plástico fino puede pegarse a su boca y nariz y no dejarlos respirar.

PRÓXIMO NÚMERO:

***La famosa dieta de la combinación de alimentos.**

***Ejercicio y embarazo.**

***SIDA, por fin, un rayo de esperanza aparece en el horizonte.**

Lecitina de soja, la moda de España

Uno de los productos más vendidos en las tiendas "naturales" es la **lecitina de soja**. Sus defensores claman que facilita el buen funcionamiento del metabolismo celular con lo que su campo de acción es infinito. Desde el crecimiento del cabello hasta la suavidad de la piel pasando por los más populares de descender el colesterol y ayudar a la reabsorción de las grasas corporales, sus beneficios no dejan lugar a dudas.

Los lípidos son unas sustancias que incluyen triglicéridos (grasas y aceites), fosfolípidos (**lecitinas**) y esteroides (colesterol) cada uno con una función diferente. La **lecitina** es el mayor constituyente de las membranas celulares de cuya integridad depende su buen funcionamiento porque facilita el intercambio de nutrientes. También ayuda a mantener las otras grasas en solución en los líquidos corporales y la sangre. La cantidad que el organismo necesita se sintetiza en el hígado a partir de otras sustancias, lo que quiere decir que no es un nutriente esencial. Al no ser un nutriente esencial no es necesario tomarlo en la dieta. Por esa razón, las dos cucharadas diarias de **lecitina de soja** que gran parte de los españoles han añadido a su menú pensando que habían descubierto la pólvora, no sirven para nada. Veamos qué hace el organismo cuando recibe esa mágica pócima:

- Primero, se produce la liberación de una enzima específica llamada lecitinasa.

-Segundo, esa enzima hidroliza en el intestino la mayor parte de la **lecitina** antes de que pase a los fluidos corporales.

-Tercero, esa hidrolización impide que la **lecitina** llegue intacta a los tejidos.

Este proceso de destrucción no tendría que apenar a los que han estado gastando su dinero porque, posiblemente, los ha salvado de algún que otro problemita. Un exceso de **lecitina**, como el que se puede ocasionar cuando se toma a cucharadas, puede dar lugar a trastornos gastrointestinales, sudoración, exceso de salivación y pérdida de apetito.

Nuestro consejo, como casi siempre, es que si quieres conseguir la **lecitina** necesaria para tu organismo, sigas una dieta variada y equilibrada, es la forma más segura de obtener todos los nutrientes que necesitamos sin el peligro de cometer algún exceso.

CUIDADO CON LA INFORMACIÓN

La nueva revista *Tu Salud* nos va a servir, más que nada, para conocer la calidad de la información que recibimos en materia de salud y el nivel de conocimientos de los que nos la tienen que facilitar. En el primer número, diciembre-92, nuestro **MINISTRO DE SANIDAD** afirma que “*el tabaco no es un problema sanitario*” y califica al perjuicio que produce en el fumador pasivo de simple “*molestia*”, por lo que no cree que en España se tengan que tomar las mismas medidas restrictivas que en Francia.

Ya vimos las estadísticas sanitarias que el tabaco produce en el español (ver nº 2, abril 93), pero como

“A partir de ahí, que el fumador sea consciente de que el tabaco también puede molestar a los demás”. Ministro Griñán.

todo el mundo sabe, menos nuestro ministro, los perjuicios del tabaco en el llamado “fumador pasivo” (personas que respiran ambientes cargados de humo y los futuros bebés de mujeres embarazadas) han sido ya suficientemente documentados.

El humo del tabaco contiene varios cientos de sustancias químicas incluyendo unos 40 conocidos venenos como el DDT, arsénico, formaldehído, monóxido de carbono, benceno, cadmio... Cada vez que alguien enciende un cigarrillo, una pipa o un puro, esos gases tóxicos se liberan en el aire, lo que significa que

El humo del tabaco contiene varios cientos de sustancias tóxicas, algunas de ellas conocidos cancerígenos

no sólo los inhala el que fuma, sino todos los que están a su alrededor.

Las pruebas son contundentes, un reciente estudio ha descubierto que las esposas de hombres que consumen más de 20 cigarrillos diarios tienen una incidencia de cáncer pulmonar dos veces mayor que el resto

de las mujeres. Personas que trabajan en ambientes contaminados aumentan sus riesgos de cáncer pulmonar en un 20-30%. En un último informe de la Universidad de Berkeley se revela que las camareras californianas tienen el mayor índice de mortalidad de los oficios femeninos, 4 veces más incidencia de cáncer pulmonar y casi 3 veces más mortalidad por enfermedad cardíaca. La causa es el humo de los cigarrillos ajenos que tienen que respirar durante sus horas de trabajo. No hay duda tampoco de que las mujeres embarazadas que fuman o viven con un fumador multiplican sus posibilidades de tener partos prematuros y niños de bajo peso. Una última investigación relaciona el tabaco con el Síndrome de Muerte Súbita Infantil.

Los bebés y los niños son, por otra parte, los fumadores pasivos más vulnerables porque su mayor frecuencia respiratoria los hace inhalar dos o tres veces más contaminantes, en relación al peso, que un adulto. En los dos primeros años de vida, bebés de padres que fuman en la casa padecen con más frecuencia de bronquitis y neumonías que los de padres no fumadores. Episodios de asma, irritación ocular, dolor de cabeza, congestión nasal y tos son otros de los síntomas que aparecen con más frecuencia en niños con familiares o asistentes fumadores.

Nunca es tarde para dejar el tabaco. Desde el primer día tu cuerpo empieza a disminuir los riesgos. En cinco años se habrán reducido a la mitad y en diez años habrán desaparecido.