

# PRIMERA CARTA DE SALUD ESPAÑOLA

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

Junio 1993 Vol.1-Nº4

EDITADA POR EL PSCNJ  
DEPÓSITO LEGAL: J53-1993

## ¿Es la aspirina una panacea?

La aspirina ha sido siempre el remedio universal para todo, desde el constipado hasta el dolor de cabeza, pasando por los golpes, la fiebre, etc. Últimamente, desde que se afirmó que era un potente preventivo contra las enfermedades cardiovasculares, su uso se ha disparado. Ahora los médicos están teniendo que trabajar doble para advertir al público que la aspirina, como todo medicamento, no está libre de efectos indeseables. Aparte del menos popular pero más peligroso Síndrome de Reyes, proceso que daña el cerebro y el hígado de niños menores de 15 años y cuya aparición se relaciona casi invariablemente con la toma de aspirina, otros de sus efectos secundarios son: dolor de estómago, náuseas, acidez y hemorragias intestinales. Además de esto, ciertas patologías que afectan al hígado, los riñones, la coagulación de la sangre y la mucosa gástrica pueden verse agravadas con la toma de aspirina. Un último aviso nos acaba de llegar de la Universidad de Columbia en Washington. Un reciente estudio desveló que, incluso a dosis normales, la aspirina puede afectar la motilidad de los espermatozoides llegando a disminuirla en un 65%.

## Cremas y lociones, ¿mejor caras?

Muchas personas, hombres y mujeres, gastan fortunas en cremas que "armonizan el ritmo biológico de la piel durante la noche" o "devuelven el equilibrio natural durante el día". Como es lógico estos juegos de palabras no son gratis, pero con menos vocablos y con menos dinero se puede conseguir el mismo efecto. El objetivo de las cremas -de día y de noche- es humedecer la piel, es decir, **cubrirla con una fina capa de aceite que bloquee la evaporación y la mantenga en su estado de hidratación natural**. Para ello, con cualquier producto que contenga agua y lanolina, aceite vegetal o algún gel de petróleo -también conocidos como *emolientes*- es suficiente porque actúan como los aceites naturales de la piel. La glicerina y el sorbitol -*humectantes*- se añaden para retener el agua por más tiempo en la epidermis. (Continúa en página 3)

## Para las amas de casa y las mamás

Es bien conocido que la **combinación de algunos productos de limpieza** puede resultar arriesgada, incluso la mezcla de detergentes o limpiadores de marcas distintas no es aconsejable. Una de las mezclas más peligrosas que podemos realizar es la de lejía y amoniaco (muy usado en limpiadores en spray para cristales, el baño, la vajilla, etc.) porque emite instantaneamente un gas tóxico altamente irritante para el sistema respiratorio que puede ocasionar serios problemas y ser muy peligroso para cualquier persona y, sobre todo, para los niños. Lee las etiquetas y recuerda que las mezclas de cualquier clase deben de evitarse, incluso si quieres dejar la casa como un sol. Nuestro segundo consejo se refiere a los **bebés**. Tradicionalmente se ha creído que los niños pequeños debían de colocarse en sus cunas boca abajo para que no se ahogaran al echar un poco de leche o comida. Aunque esto es cierto, la Academia Americana de Pediatría recomienda ahora que los niños menores de 6 meses que no estén enfermos ni tengan otro problema sean acostados de lado o boca arriba. Según una investigación reciente, así es menos posible la aparición del temido Síndrome de Muerte Súbita Infantil. Este síndrome, también conocido como muerte en la cuna, afecta a niños menores de 1 año que por causas desconocidas, incluso después de la autopsia, mueren repentinamente mientras duermen o descansan apaciblemente en sus cunas. Los doctores que han dirigido el proyecto estiman que con este sencillo proceder este riesgo se reduce en al menos un 50%.

## En este número

Ejercicio y embarazo.....	2
Desvelemos algunos mitos.....	2
La dieta milagrosa.....	3
Viajar con niños.....	3
SIDA, por fin un rayo de esperanza.....	4

**Próximo número:** ESPECIAL VERANO.

Consejos y recomendaciones para pasar unas vacaciones seguras y sanas.

## MEDICINA DEL DEPORTE

Para las practicantes habituales de actividad física, continuar con una rutina moderada de ejercicio durante el embarazo puede ser una importante ayuda psicológica y va a ayudar a prevenir una excesiva ganancia de peso y a una más rápida recuperación después del parto.

El tipo y programa de ejercicio dependerá de tu forma física, de tu historial médico -sobre todo relativo a embarazos previos- y del grado de desarrollo del feto entre otros factores, por eso es mejor consultar con tu médico. Aparte de lo que él te pueda recomendar -a veces es difícil sacarles consejo en este sentido- recuerda:

♥ Si eres deportista, continúa con tu rutina pero a menor intensidad. Tu corazón y tus pulmones están trabajando por dos y tu consumo de oxígeno y tu frecuencia cardíaca han aumentado. Poco a poco la respiración se hará más dificultosa por el aumento de tamaño del útero. Procura hacer tus ejercicios al menos tres veces por semana en sesiones de 1/2 hora. Si estás cansada de tu rutina cambia a otra actividad con la que disfrutes.

♥ Si el ejercicio no era algo habitual en tí y tu médico no te encuentra ningún problema físico, busca algo que te guste. Andar o nadar pueden resultar especialmente interesantes para embarazadas que son normalmente sedentarias. No olvides que el calentamiento previo y la vuelta gradual a la calma son esenciales, sobre todo en tu estado. Ten mucha precaución durante el estiramiento porque los músculos y las articulaciones están más relajados que de costumbre.

### **En general recuerda lo siguiente:**

\*Evita saltos, sacudidas, flexiones y cualquier cosa que exponga tu abdomen a algún golpe.

\*Si te sientes cansada o incómoda para y descansa. Tu nivel de ejercicio no debería nunca de ser tan intenso como para no permitirte mantener una conversación. Toma tu frecuencia cardíaca antes del ejercicio y asegúrate que vuelves a ella en menos de 15 minutos después de terminar tu rutina.

\*Nunca realices ejercicios tumbada boca arriba después del 4º mes porque el aporte de sangre al feto puede disminuir. Si necesitas descansar, tumbate de lado.

\*No hagas nada intenso en épocas calurosas ni en lugares con mucha humedad. No olvides beber agua -incluso si no tienes sed- antes y después del ejercicio (Ver Nº 3, Mayo-93).

## Viejos mitos

Algunas historias pasan de generación en generación sin que nadie se preocupe de investigar si son o no ciertas. La **PCSE** va a ir develándote algunas verdades que muy pocos saben.

### **Las zanahorias son buenas para la vista.**

El consejo tradicional para los problemas visuales ha sido siempre la zanahoria, pero científicamente sabemos que su efecto sobre la agudeza visual es limitado. El beta caroteno de las zanahorias es convertido por el organismo en vitamina A, un nutriente excelente para la prevención de procesos degenerativos y cancerígenos, pero que en ningún caso mejora la agudeza visual, la vista cansada o la visión nocturna. Las propiedades antioxidantes de la Vit. A sí ayudan a retrasar la aparición de cataratas y a solucionar problemas visuales derivados de la deficiencia de Vit. A, pero éstos son muy raros.

### **El pan engorda.**

El pan ha sido uno de los alimentos más injustamente tratados por la sociedad española. Durante la guerra salvó la vida de millones de personas que no tenían otra cosa con qué alimentarse, después, cuando el pollo se convirtió en el invitado perpetuo de nuestras mesas, marginamos su rica gama de variedades y lo limitamos a la exclusividad del pan blanco, el menos nutritivo, al tiempo que lo acusamos de todos nuestros problemas de peso. Desde entonces cada vez que alguien quiere ponerse en forma, moldear su figura o reducir michelines lo primero que deja es el pan. Pero la excelencia del pan es, precisamente, su simplicidad. La pureza de sus ingredientes, cereales, agua, levadura y, a veces, sal y aceite, han hecho del pan un preciado tesoro en todas las culturas. Cuatro rebanadas de pan integral proporcionan unas 250 calorías (sobre todo procedentes de carbohidratos y proteínas), una gran cantidad de fibra, vitamina B, cobre, hierro, folacina, magnesio, manganeso, niacina, fósforo, riboflavina y tiamina.

El pan es un alimento primordial y su riqueza en nutrientes es excelente. En España no nos gusta comerlo solo, le ponemos todo tipo de embutidos y mantequillas que lo transforman, efectivamente, en un elemento peligroso para los sobrepesos y los colesterolos. Pero, como dice el refrán, no hay nada más bueno que el pan, sobre todo si lo comemos con un poquito de aceite de oliva y tomate o, como en la guerra, con agua de la fuente.

## **Cremas y lociones...** (Viene de página 1)

Si te molestas en mirar los ingredientes, comprobarás que cuanto más larga es la lista más caro es el producto. Algunas cremas muy caras pueden tener más de 30 componentes mientras que las baratas no pasan de diez o doce. En todas ellas el principal ingrediente va a ser el agua, luego algún emoliente y humectante de los antes señalados son suficientes para conseguir lo deseado, todo lo demás, incluido el perfume, el diseño y el anuncio lo único que va a cambiar es el precio y, con mala suerte, puede incluso llegar a ser perjudicial porque cuantos más ingredientes, más posibilidades tendremos de sufrir alguna reacción alérgica a alguno de ellos, algo que es relativamente frecuente y que te puede dejar la piel dañada.

## **LA DIETA MÁGICA**

La dieta de la “**combinación de los alimentos**” está haciendo furor. Proporciona energía, elimina colesterol, adelgaza y rejuvenece???, no se le puede pedir más. Esta nueva moda en España no es ni más ni menos que una vieja teoría que en los años 60 se impuso en algunos países. Su objetivo es no mezclar ciertos tipos de alimentos “incompatibles”, principalmente las proteínas de la carne con los carbohidratos, e ingerir un solo grupo de nutrientes al mismo tiempo. Así, un desayuno exclusivamente de frutas, un almuerzo de carbohidratos -a base de patatas, arroz, pan, etc.- y una cena donde la carne sea el componente esencial sería un menú típico del defensor de la teoría de la combinación de los alimentos (los vegetales se reparten entre las tres tomas). El fundamento de todo esto es que, según ellos, el organismo humano no está preparado para distinguir y separar toda la variedad de nutrientes que normalmente ingerimos en una sola comida, con lo que las digestiones se enlentecen facilitando la descomposición de los alimentos en el intestino. El proceso de putrefacción consecuente produce todo tipo de toxinas que dan lugar a obesidad, las más diversas enfermedades y cáncer.

Desde el punto de vista científico no hay ninguna evidencia de que un determinado alimento no deba de mezclarse con otro. Un dato que los defensores de la teoría no conocen, o no revelan, es que la mayoría de los alimentos son una mezcla de grasas, proteínas y minerales, entre otros muchos nutrientes. Por ejemplo, 1/4 de arroz cocido contiene 6 gr. de proteínas, 57 de carbohidratos y <1 de grasa; un vaso de leche entera tiene 8 gr. de proteínas y 11 gr. de C.H.; 100 gr. de carne de vaca suponen 22 gr. de proteínas y 26 de grasa. Todo ello unido a una enorme cantidad de otras sustancias como vitaminas, minerales, fibra, etc. Como vemos, incluso con un solo tipo de alimento estamos aportando una variedad de nutrientes con lo que, aparentemente, el organismo humano está preparado sobradamente para manipular la combinación, de otra forma nuestra dieta tendría que limitarse a un par de productos. Los beneficios de este tipo de dieta, de obtenerse, provienen más del cambio de hábito que conlleva (Si alguien es capaz de soportarla). Es evidente que una comida a base de carne, por ejemplo, cansa más rápido que si hay una variedad con lo que la cantidad que se come es menor. Igual pasaría con los carbohidratos, por mucho que gusten es difícil comer más de uno o dos platos. Otro aspecto positivo es que las verduras y las frutas se convierten en esenciales y su consumo aumenta con el beneficio que ello supone.

Si la estrategia produce una disminución del total de calorías y de la proporción grasa, sea bienvenida, pero estamos seguros de que no puede ser mantenida por mucho tiempo, con lo que el fracaso está garantizado. En cualquier caso siempre sería conveniente la supervisión de un nutriólogo.

## **Viajar**

Muchas veces creemos que nuestros hijos pequeños irán más protegidos, cuando viajamos en coche, si los llevamos en nuestros brazos. Si hay un accidente el niño saldrá disparado hacia adelante con una fuerza igual que si lo dejásemos caer desde la ventana de un tercer piso. Si, contra la ley, no llevamos puesto el cinturón de seguridad nuestro cuerpo podría aplastar al niño

contra el salpicadero o el parabrisas delantero. En muchos países se está regulando el uso de los asientos infantiles de seguridad, incluso se está concediendo ayuda económica a familias que no tienen recursos para comprarlo, porque colocados en los asientos traseros del vehículo son los sitios más seguros para los pequeños y para no distraer a los conductores.

## SIDA, UN RAYO DE ESPERANZA

Desde 1981 en que comenzaron a aparecer en España los primeros casos, el SIDA ha ocasionado todo tipo de reacciones sociales. Primero fue la curiosidad, más tarde la confusión y, últimamente, el temor. El hecho de que seamos el país europeo más afectado por la epidemia muestra que las campañas de prevención no han sido adecuadas. La PCSE quiere repetir, una vez más, algunos consejos que todos ya deberíamos de saber:

- El SIDA es una enfermedad que puede afectar a cualquiera.
- El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) es el causante del SIDA.
- El contagio se produce a través de la sangre, por contacto sexual con personas que son portadoras o, en las mujeres embarazadas, por el paso del virus de la madre al feto a través de la placenta.
- El virus puede vivir dentro de una persona durante muchos años sin producir ningún tipo de síntoma externo. Esto implica que las precauciones han de tomarse siempre y con cualquiera.
- El Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) aparece cuando el virus, después de multiplicarse en la sangre del portador, afecta su sistema inmunológico y lo debilita de forma que lo incapacita para reaccionar defensivamente contra los agentes causantes de enfermedades.
- El VIH no salta de una persona a otra, como hemos dicho se necesita un contacto sexual o con la sangre. Besos, caricias, abrazos, ropa, utensilios de trabajo, vajilla, cubiertos, etc. son perfectamente seguros cuando el portador no tiene heridas sangrantes.
- Los preservativos, aunque son un buen medio de prevención, no son seguros 100%. El compartir cuchillas de afeitar, cepillos de

dientes, pinzas y tijeras, etc. pueden ser tan peligroso como las jeringuillas.

Después de más de una década de lucha contra el SIDA muchas incógnitas siguen sin aclararse pero, afortunadamente, un rayo de esperanza ha empezado a vislumbrarse en el horizonte en los últimos meses. Hasta ahora el tratamiento de elección para las personas afectadas por el síndrome tenía la

Unas 15 vacunas diferentes contra el SIDA se están experimentando en laboratorios repartidos por todo el mundo

única misión de aliviar los síntomas. Para los portadores, el AZT y el ddI retrasaban la multiplicación del virus y, por tanto, la aparición de la enfermedad. Pero hace algunas semanas empezaron a desvelarse los resultados de varios trabajos en los que mediante la combinación de algunos medicamentos se han conseguido resultados más positivos. En el Massachusetts General Hospital de Estados Unidos, la administración conjunta de AZT, ddI y pyridinona o nevirapina a animales de experimentación, no sólo ha conseguido retrasar el proceso de reproducción del virus, sino que parece que puede ser capaz de impedirlo. Aunque a veces los animales pueden reaccionar de forma distinta al hombre y aunque no se conocen todavía los efectos secundarios de estas combinaciones de drogas, las pruebas en voluntarios humanos han sido autorizadas y ya han empezado. Por otro lado, la enorme inversión que todos los países desarrollados están realizando en investigación ha dado como resultado que entre diez y quince vacunas diferentes se estén experimentando en estos momentos

en laboratorios repartidos por todo el mundo.

Aunque no hay una clara evidencia de que algo de esto pueda ser definitivo, las posibilidades de que a corto plazo podamos ser capaces de controlar, de una u otra forma, la enfermedad parecen más cercanas cada día.

Para nosotros, a pesar de todo lo anterior, la idea de PREVENCIÓN debe de seguir siendo el caballo de batalla. Además de los consejos que hemos citado, otra forma de prevención es saber si se está contagiado por el virus. Esto, además de aumentar enormemente las posibilidades de supervivencia gracias a los tratamientos, puede evitar que por ignorancia otras personas con las que se convive resulten afectadas. Si se han compartido agujas y jeringas para inyección de drogas o si ha habido algún contacto sexual con otra persona que no sea la pareja habitual, tanto en el pasado como recientemente, un sencillo análisis de sangre puede salvar tu vida y la de algún ser querido.

Los padres, también, deben de hablar claramente con sus hijos y explicarles los mecanismos de contagio y las medidas preventivas, el desarrollo de la enfermedad en los jóvenes demuestra que esto no se está haciendo.

Como en muchos otros asuntos de la vida, el miedo y la ignorancia pueden ser nuestros peores enemigos en la lucha contra el SIDA.

La Primera Carta de Salud Española es una publicación independiente que se edita gracias a la ayuda del Programa Salud del CNJ. La PCSE garantiza incondicionalmente la recepción mensual de sus números. Para información y cambios de domicilio llamar de 5 a 7 de la tarde al (953) 273281.