

# PRIMERA CARTA DE SALUD ESPAÑOLA

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

EDITADA POR EL PSCNJ  
DEPÓSITO LEGAL: J53-1993

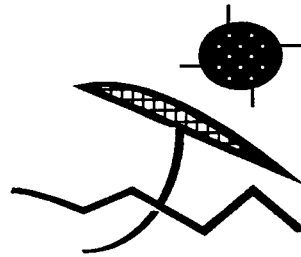
Julio/Agosto 1993 Vol.1-Nº5

## SOL

La mejor manera de empezar este **ESPECIAL VERANO** es hablando del sol. Durante meses hemos estado esperando poder disfrutar de él, ahora que por fin tenemos el tiempo, los periódicos, las revistas, la tele y los amigos nos advierten que no nos tumbemos en la playa, que nos embadurnemos de todo tipo de mejunjes protectores y que evitemos, incluso, salir al tranco de la puerta si no queremos exponernos a un melanoma o algo peor. Lo cierto es que con la llegada del buen tiempo el bronceado se convierte en la obsesión de la inmensa mayoría de los españoles. Estamos convencidos de que un buen moreno no sólo nos hace más atractivos, sino que es una señal de salud. Sobre lo primero, hay gustos como colores, pero no hay ninguna duda de que la sobreexposición a los rayos solares daña la piel y acelera su envejecimiento al destruir las fibras elásticas que la mantienen tersa y joven. Una prueba de ello es que el sol estimula la producción de melanina, la única defensa del organismo contra los rayos ultravioleta. Cuando la piel se quema es porque esa respuesta natural ha sido insuficiente y el mecanismo de defensa ha sido incapaz de evitar el daño.

Es cierto que una piel morena es menos vulnerable, pero sabemos que la luz ultravioleta del sol es acumulativa, lo que significa que incluso sin quemala, los efectos se van acumulando año tras año sobre la piel de forma que con el paso del tiempo los riesgos de padecer alguna complicación seria aumentan. En cualquier caso queremos aclarar la enorme confusión -creada en parte por la ignorancia y en parte por las casas comerciales- que existe en relación al cáncer de piel y cómo se produce.

**UN POCO DE HISTORIA.** Gracias a Coco Chanel, que en los años 20 difundió el aspecto chic del bronceado y lo relacionó con la idea de vacaciones y de un acomodado nivel social, la imagen de una piel morena empezó a imponerse. Unos veinte años más tarde, la incidencia de melanoma -un tipo de cáncer de piel raro hasta esos momentos- empezó a aumentar considerablemente. A principios de los 60, algunos estudios conectaron el melanoma con la radiación ultravioleta de la luz solar. A partir de ahí las casas comerciales tomaron la iniciativa y empezaron a bombardear el mercado con sus famosas cremas protectoras solares que dificultan que cierto tipo de rayos ultravioleta penetren en la piel.



## ESPECIAL VERANO 93

**RAYOS ULTRAVIOLETA UVB Y UVA.** Parte de la confusión actual radica en este aspecto. El sol emite tres tipos de rayos ultravioleta, UVB, UVC y UVA. La mayor parte de los UVB y UVC son absorbidos por la capa de ozono de la atmósfera, los UVA son los que con más facilidad alcanzan la superficie de la tierra. En un principio se pensaba que los UVB eran los únicos que perjudicaban la piel humana, y que la pequeña porción que escapaba a la protección natural de la atmósfera era la que estaba causando los casos de cáncer de piel y las cataratas oculares -otro de los procesos que se multiplica anualmente-. Por esta razón, la mayoría de las cremas solares de hace unos años eran efectivas sólo contra los UVB. Ahora sabemos que, efectivamente, los UVB son los causantes de las quemaduras solares en la superficie de la piel, pero los UVA, aunque no la queman, penetran a capas más profundas afectando más a las fibras elásticas y a los melanocitos, precisamente, las células que se vuelven cancerosas.

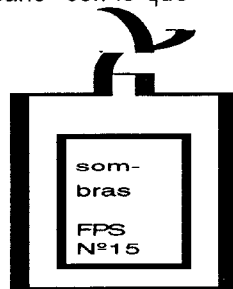
**CREMAS PROTECTORAS.** Comprar una crema realmente efectiva es cada día más difícil porque no hay una regulación clara sobre lo que la etiqueta tiene que decir, porque las fábricas y los comerciantes tienen que vender lo que tienen de años anteriores y crean confusión, porque estamos poco informados y porque miramos más el precio que las propiedades.

Lo único que recordamos en el momento de la compra es que, como mínimo, debemos de buscar una con un factor de protección del número 15. El FPS (Factor de Protección Solar o SPF en inglés) es un número que te ayuda a conocer el tiempo que puedes permanecer al sol sin quemarte. Por ejemplo, una crema con un FPS del nº 10 te permite permanecer en el sol sin quemarte 10 veces más tiempo que si no usases la crema, es decir, que si tu piel se quema en 8 minutos, con la crema podrías estar 80 minutos al sol sin sufrir quemaduras. Esto constituiría una buena protección si no fuese porque están fabricadas a base de **PABA**, una sustancia que sólo actúa contra los rayos UVB y, como hemos dicho, esto no es suficiente. Más efectivas son las que contienen también **benzofenoles** (oxybenzone) que protegen algo contra los UVA. Ahora, una nueva gama de cremas solares conteniendo **dibenzoilmetanos** ha salido al mercado, aunque son más caras, ofrecen una completa protección contra UVA y están teniendo mucha aceptación entre los científicos. Sus nombres comerciales son **UVAGUARD y PHOTOPLEX**, pero no hemos podido saber si han sido ya comercializadas en España.

**LA ÚLTIMA CONTROVERSIA.** Las autoridades en salud han encontrado siempre problemas para explicar la relación entre el sol y el cáncer. Uno es que los animales no adquieren melanoma, con lo que es imposible reunir los datos para demostrar qué lo causa. Segundo, nunca se ha probado que las cremas protectoras prevengan la aparición de melanoma. Tercero, se sabe que el sol daña la piel y que una piel dañada es más susceptible a distintos tipos de cáncer, pero la teoría de que el sol provoca melanoma es difícil de probar. Cuarto, algunos estudios sugieren que el melanoma tiene un periodo de desarrollo bastante más corto del que se piensa, con lo que fallan las teorías que defienden que la moda del bronceado de los años 20 fue la causante del incremento de casos de cáncer a partir de los 50. Por si todo esto fuera poco, los Garlands, dos

epidemiólogos de San Diego, presentaron en 1990 una nueva hipótesis que complicó más la situación. En un congreso celebrado en Los Angeles afirmaron que las cremas protectoras solares no sólo no protegen, sino que fomentan la aparición de melanomas al hacer creer a la gente que pueden disfrutar del sol sin preocuparse, por ello los casos de melanoma se multiplicaron a partir de que se empezasen a comercializar las cremas. Los Garlands tienen además otra baza, sostienen que las cremas impiden la producción de vitamina D -para la que el sol es necesario- con lo que evitan una de las defensas naturales del organismo contra el cáncer. Aunque tampoco los Garland poseen todas las pruebas que sostengan sus teorías, la publicación de sus opiniones en algunos periódicos y revistas científicas hicieron tambalearse los 380 millones de dólares que con las cremas solares mueve la industria cosmética norteamericana que, por supuesto, intentó echar tierra al asunto. A pesar de todo hay un gran número de especialistas que siguen pensando que las cremas son un medio de protección eficaz y necesario, sobre todo las nuevas que actúan contra los rayos UVA y UVB.

**NUESTRO CONSEJO.** Van a pasar algunos años hasta que los científicos se pongan de acuerdo, para nosotros, es mejor prevenir que curar. La mejor prevención es evitar la exposición directa de los rayos del sol entre las 10 de la mañana y las 3 de la tarde. Jamás intentes conseguir un bronceado deliberadamente. Usa cremas protectoras contra UVA y UVB, o en su defecto, con un FPS del nº 15 o más y sigue las normas de uso. Recuerda que muchas sólo protegen contra UVB y que algunos de sus componentes pueden producir reacciones alérgicas con lo que es mejor poner una pequeña cantidad y ver qué pasa antes de usarla en todo el cuerpo. Cuida sobre todo a los niños, cuanto antes se empieza el daño, más peligro de padecer complicaciones. Las gafas de sol, las gorras y los sombreros y, en ambientes muy soleados, una vestimenta de algodón -el tipo vaquero es de las más efectivas- que permita cubrir brazos y piernas, son indispensables. No olvides en cualquier caso, que sí está demostrado que el exceso de sol provoca la destrucción de las fibras que mantienen la piel joven.



**TOMATES.** Aunque botánicamente es una fruta, se prepara y sirve como vegetal. Pertenece a la misma familia que las patatas, pimientos y berenjenas y fue cultivado en España por primera vez en el siglo XVI después de ser traído de sudamérica, su lugar de origen. En un principio se usó sólo como producto decorativo porque se pensaba que era venenoso, pero en el siglo XIX ya empezó a aceptarse como alimento aunque cocido durante varias horas para "neutralizar sus peligros". Aunque no tiene la riqueza nutricional de otros vegetales, es una excelente fuente de vitamina C y contiene también vit. A y E. Unos 100 gr. de tomates poseen 21 calorías, 1 gr. de proteína, 5 gr. de carbohidratos, menos de 1 gr. de grasa, 9 mg. de sodio y nada de colesterol. Los tomates producen gas etileno que es una hormona natural necesaria para su maduración. Algunos agricultores los recogen cuando todavía están verdes para tener más tiempo para comercializarlos y luego, a la hora de venderlos, los riegan con gas de etileno para acelerar su maduración.

La temperatura ambiente es el mejor sitio para conservarlos porque el frío los daña y quita sabor. Si los compras maduros y no los vas a consumir pronto, mételos en el frigo pero sácalos un par de horas antes de comerlos para que recuperen su aroma y sabor. Si usas tomate enlatado, asegúrate que no sea frito, eso le añade una innecesaria cantidad de aceite y calorías.

**PEPINOS.** Proceden de Asia. Su familia vegetal es la misma de los melones, calabacines y calabazas. En un principio tenían formas retorcidas, pero George Stephenson -inventor de la locomotora y cultivador de pepinos-, no contento con esas formas "primitivas", los hizo crecer dentro de un cilindro de cristal hasta que consiguió que tomaran la forma del tubo. Hoy están volviendo a su forma original.

Son un símbolo de frescor no porque su temperatura interna es más baja que la ambiental, sino por su alta proporción en agua y porque se sirven fríos. Deben de conservarse refrigerados tanto en el supermercado como en el hogar, en los mercadillos compra los que estén en la sombra. Busca los de forma regular de principio a fin. Es mejor consumirlos sin pelar a no ser que estén brillantes, lo que significa que les han puesto cera para que parezcan más lustrosos, en ese caso es mejor pelarlos.

**MELONES Y SANDÍAS.** Otros de los símbolos del verano, proceden de los países árabes y fueron introducidos en Europa por los romanos. Nadie los relaciona con sus hermanos botánicos, las calabazas, pero ambos tienen semejantes propiedades nutricionales. El 92% de una sandía es agua, el resto azúcar; 100 gr. poseen unas 30 calorías, 10 mg de vitamina C, 116 mg de potasio y 0.2 mg de beta caroteno. Un plato de algunos tipos de melones puede proporcionar hasta el 70% de la vit. C necesaria para un día, además de 2 mg de beta caroteno (que luego el organismo convertirá en vit. A), 309 mg de potasio y una gran cantidad de vitamina A.

Elegir un buen melón no es fácil, ya lo dice el refrán, "el melón y el casamiento son un acertamiento". No obstante recuerda que los melones no maduran después de recogidos, así que lo que compres es lo que vas a tener. Busca los de forma regular -simétricamente redondeados u ovalados-. Las sandías maduras deben tener un sonido "profundo" cuando se les golpea con los nudillos, los melones en su punto ceden a la presión cuando se les palpa el extremo. Consérvalos a temperatura ambiente durante un par de días para que se pongan más jugosos -no más dulces- y una vez empezados cúbrelos con plástico -para que el gas etileno y el penetrante olor no alcance otros alimentos- y déjalos en el frigo no más de 2 ó 3 días.

**CIRUELAS.** Existen decenas de variedades procedentes de varios continentes. Como otras frutas, pueden ablandarse a temperatura ambiente, pero una vez cogidas no van a incrementar su dulzor. Busca las que cedan a una ligera presión o, si te gustan más enteras, que sean firmes pero no duras como piedras y en una bolsa de papel déjalas a temperatura ambiente durante 1 ó 2 días. Una vez maduras puedes refrigerarlas.

**ALBARICOQUES.** Contienen una impresionante cantidad de beta caroteno, así como vit. C, hierro y potasio. Esta riqueza nutricional hizo que la NASA los incluyera en la dieta de los astronautas de la misión Apolo, incluidos los que pisaron la luna. Deben de estar maduros y en su punto si queremos sacarles todo su sabor, los verdes nunca alcanzarán el grado de textura adecuado, pero si no tienes otra opción guárdalos en papel lejos del calor y el sol durante 2 ó 3 días antes de comerlos.

## INTOXICACIONES ALIMENTARIAS

MICROORGANISMO	DÓNDE SE ESCONDE	CUÁNDO APARECE	SÍNTOMAS
Salmonela	Carnes de vaca o aves manipuladas con poca higiene, huevos	12 a 48 horas	Náuseas, vómitos, dolor abdominal, fiebre
Campilobacter	Carnes crudas, poco cocinadas, o con poca higiene, aguas, moluscos	2 a 5 días	Fiebre, diarrea, contracturas abdominales, heces anguinolentas
Shigella	Alimentos dejados a temperatura ambiente y poco cocinados y con poca higiene	1 a 7 días	Dolor y contractura abdominal, náuseas, vómitos, diarrea, fiebre y heces sanguinolentas
Estafilococo	Alimentos no refrigerados y manipulados por personas con heridas y poca higiene o que tosen o estornudan encima de ellos	1 a 8 horas	Náuseas, vómitos, contractura abdominal y diarrea
Parahaemoliticus	Pescados y moluscos	15 a 24 horas	Dolor abdominal, diarrea, náuseas, fiebre, dolor de cabeza, escalofríos, heces sanguinolentas
Enterovirus (Gastroenteritis)	Alimentos con restos fecales, moluscos de aguas contaminadas	12 a 48 horas	Vómitos, náuseas y diarrea
Hepatitis A	Moluscos de aguas contaminadas, alimentos manipulados por enfermos	15 a 50 días	Fatiga, histeria, náuseas
Perfringens	Platos con carnes que se han dejado enfriar a temperatura ambiente	8 a 24 horas	Dolor abdominal, diarrea y, a veces, vómitos

### TIEMPO Y RECOMENDACIONES DE CONSERVACIÓN EN EL FRIGORÍFICO DE ALGUNOS ALIMENTOS

Carne de ternera, cordero y cerdo	3-5 días	En su envoltura original si se compran empaquetados.
Carne picada	1-2 días	Perfora el paquete para que circule el aire
Pollo	1-2 días	En plástico para que no salgan sus jugos
Pescados y mariscos	1 día	Cubiertos o tapados
Huevos	1-2 semanas	Para mejor calidad aunque son seguros más tiempo
Leche	1 semana	Huélela si tienes dudas
Yogur	3 semanas	
Mayonesas	3 meses	Si son envasadas
Alimentos enlatados abiertos	3 días	En contenedor para evitar el sabor metálico
Frutas	3 días a 1 semana	En plástico y sin lavar
Verduras	3 días a 1 semana	En plástico y sin lavar
Café	2 semanas	Conserva mejor el sabor
Pasteles con nata o crema	1 día	Cubiertos
Bizcochos y bollos	Según fecha de caducidad	Cubiertos
Vinos	2-3 días	Bien tapados

## EJERCICIO

La **natación** es un ejercicio que hace trabajar casi todos los mayores grupos musculares y mueve más de 2/3 de toda la masa muscular del cuerpo. Los pulmones y el corazón tienen que funcionar a buen ritmo para mantener las demandas de esa fuerte actividad con lo que la natación se convierte en un ejercicio aeróbico excelente que, además, desarrolla la fuerza y la resistencia y mejora la postura y la flexibilidad. Todo ello sin el stress articular y óseo de otros deportes como la carrera o el ciclismo.

Personas con sobrepeso pueden encontrarse particularmente agusto en el agua al no tener que mover y soportar el peso de su propio cuerpo, además de que la grasa ayuda a la flotación.

Aunque se haya estado practicando en piscina durante el invierno, el verano invita a zambullirse en el mar, pantanos, ríos y lagos donde las medidas de precaución son algo diferentes.

-En la natación, como en cualquier otro tipo de ejercicio, es conveniente dejar pasar más de dos horas desde que se hizo la última comida, pero el popular corte de digestión que nos ha estado amargando la vida durante siglos es un mito sin sentido. Por el contrario, la mayoría de los ahogamientos están relacionados con el alcohol. La cerveza es un potente diurético que, unido al calor, pueden llevar a una rápida deshidratación que produce mareos, náuseas y letargia, síntomas muy peligrosos en el agua.

**RECUERDA LO SIGUIENTE:**

-Nunca salgas solo para nadar o bucear.

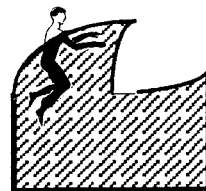
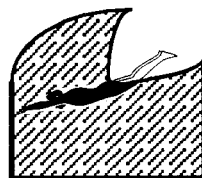
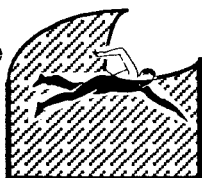
-Antes de tirarte al agua observa si está demasiado fría o más agitada de lo que parece, sopesa tus posibilidades.

-Si es un sitio nuevo para tí, pregunta a un lugareño sobre la seguridad y contaminación de esas aguas.

-Si te apetece nadar un buen rato, hazlo en sentido paralelo a la orilla en lugar de ir hacia adentro.

-Las corrientes de agua pueden existir incluso en aguas calmadas pero pueden descubrirse por el color distinto de esas zonas. Si te encuentras en medio de una corriente, no pierdas la calma, nada en el mismo sentido de las aguas pero ve tomando poco a poco una dirección oblicua hasta salir de ella.

-Si te encuentras en una situación comprometida, pide ayuda y conserva energía.



Si las olas te sorprenden, no te asustes. Nada con la primera ola (izquierda), gira en redondo y bucea bajo la siguiente (centro), espera la próxima y vuelve a nadar con ella (derecha).

## VIAJES

**VOLAR** largas distancias, algo que es cada día más común, puede resultar agotador, las condiciones del avión, el cambio de hora, las diferentes temperaturas, las largas esperas en los aeropuertos... Cuando se cruzan más de tres zonas de tiempo, puede aparecer lo que se conoce como "jet lag". Los síntomas son insomnio, fatiga y malestar general y son causados por un desajuste en el reloj biológico que regula nuestro ciclo noche/día y descanso/vigilia.

Las soluciones son complicadas y sus resultados inciertos, pero experimentos con pilotos del ejército han derivado en algunos consejos.

### ANTES DE SALIR:

-Empieza poco a poco a cambiar tu horario desde tres días antes.

-Las comidas ricas en proteínas te van a hacer estar más despierto y las ricas en carbohidratos te harán dormir mejor.

### DURANTE EL VIAJE:

-Bebe abundante líquido.

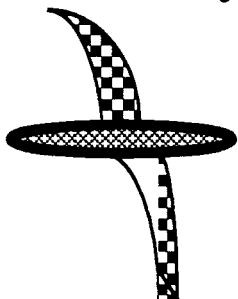
-Toma comidas ligeras.

### AL LLEGAR:

-Adopta el nuevo horario tan pronto como llegues.

-Intenta pasar las horas de luz en la calle, el sol puede ayudarte durante los primeros días.

-Practica algún ejercicio suave durante media hora.



# COMIDAS

Prácticamente todos los alimentos, a menos que hayan sido esterilizados, contienen bacterias. En condiciones normales esa cantidad de microorganismos no es suficiente para ponernos enfermos, pero una inadecuada manipulación y las cálidas temperaturas de estos meses son ideales para la rápida multiplicación bacteriana y la consecuente intoxicación alimentaria. Carnes, sobre todo de pollo, huevos, mariscos, productos lácteos... son los lugares preferidos de unos de los peores enemigos del verano.

La salmonela, aunque es sin duda la más frecuente, no es la única. Shigella, campilobacter, perfringens, estafilococo, enterovirus, clostridium, parahaemoliticus y hepatitis A son algunos nombres que añadir a la lista de

indeseables invitados para estos días. El problema de todos ellos es que pueden esconderse en los alimentos sin producir ningún tipo de signo externo, sólo cuando empiezan los síntomas nos damos cuenta de que algo que comimos o bebimos no estaba en condiciones. A veces es muy difícil saber el causante del desaguisado porque los síntomas pueden aparecer entre 1 hora y 7 días después de ingerido el alimento. La diarrea está presente en la mayoría de los casos, dolor abdominal, vómitos y náuseas, fiebre, fatiga y dolor de cabeza son también usuales (ver cuadro). Niños, ancianos y personas con el sistema inmunitario debilitado -pacientes de cáncer, sida, etc.-, pueden sufrir graves complicaciones si no son atendidos eficientemente.

## SI QUIERES UNAS VACACIONES MÁS SEGURAS, RECUERDA LO SIGUIENTE:

- Desconfía de las comidas y bebidas en puestos ambulantes, aunque sean muy típicos, no suelen cumplir las medidas higiénicas.
- Acude al vendedor en el que tienes confianza, sobre todo para pescados y carnes.
- Lava bien todas las frutas y verduras antes de consumirlas, no en el momento de guardarlas.
- Después de la compra, ve directamente a la casa y distribuye los alimentos en sus lugares de conservación.
- En el frigorífico, asegúrate de que los jugos y líquidos de unos alimentos (sobre todo las carnes y pescados) no vayan a caer sobre los otros, usa bolsas de plástico apropiadas.
- Recuerda que los frigoríficos antiguos no distribuyen el frío equitativamente, guarda las carnes y pescados en la parte más alta.
- No laves el pollo y la carne antes de refrigerarla, espera a la hora de consumirla.
- Asegúrate de que no compres ningún huevo ya roto y consérvalos en el frigo con su cartón y sin lavar.
- Si la comida huele o tiene mal aspecto, no la pruebes, un pequeño bocado puede tener suficientes bacterias como para ponerte enfermo.
- No consumas ningún tipo de carne o pescado en los que pueda verse la sangre al cortarlos, es señal de que no han sido suficientemente cocinados.
- Mantén el refrigerador entre 1°C y 4°C (si se forman cristallitos en los productos es que está más frío de la cuenta, si se estropean las cosas demasiado pronto es que no lo está bastante).
- Lava tus manos con jabón y agua templada durante unos 20 segundos antes de tocar los alimentos.
- Utiliza un trapo de cocina limpio cada vez que cocines.
- Descongela los alimentos en la parte baja del frigorífico, en el microondas o bajo agua corriente, nunca a temperatura ambiente.
- Después de manipular las carnes, especialmente el pollo, lava cuidadosamente con agua templada y jabón todos los utensilios que hayan estado en contacto con la carne cruda (cuchillos, tablas, platos, etc.) y tus manos antes de seguir con el resto de la comida.
- No pongas el alimento una vez cocinado en el mismo recipiente que usaste cuando estaba crudo.
- No dejes los alimentos a la temperatura ambiente más de una hora.
- Mete las sobras en el frigorífico lo antes posible.