

SALUD Y BIENESTAR

PREVENCIÓN



Es importante hidratarse antes y durante cualquier ejercicio, aunque sea leve.

Consejos para prevenir la deshidratación en verano

● El consumo de algunos fármacos, como los diuréticos, puede aumentar el riesgo

Redacción

"Es fundamental mantener un equilibrio entre los líquidos que ingerimos y los que perdemos para prevenir situaciones de riesgo", afirma Aquilino García, vocal nacional de Alimentación del Consejo General de Colegios Farmacéuticos. Las farmacias participarán un año más en la campaña sanitaria 'Cinco Claves en Hidratación' impulsada por el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, a través de la Voz Nacional de Alimentación.

La iniciativa sanitaria, que se llevará a cabo durante los meses

de verano en las farmacias españolas, tiene por objetivo incidir entre la población acerca de la importancia de la hidratación, y de las necesidades diarias de líquidos en función de la persona y de su situación fisiológica. Al igual que en ediciones anteriores, esta iniciativa cuenta con la colaboración de Aquarius y Coca-Cola Iberia. Las recomendaciones inciden particularmente en mujeres embarazadas, en niños, en personas mayores que tienen disminuida la sensación de sed, así como en personas que hacen ejercicio físico en las horas centrales del día.

Asimismo, el vocal nacional de Alimentación del Consejo General recuerda que la utilización de forma habitual de ciertos medicamentos (diuréticos, por ejemplo) puede afectar al estado de hidratación y que existen bebidas con calorías, sin calorías y sin azúcares y hay que elegir la que mejor ayude a controlar la ingesta de energía. Una de las recomendaciones esenciales es beber

sin esperar a tener sed. La sed es una señal que nos avisa de que ya hay que beber líquidos. Asimismo, se recomienda consumir entre 2 y 2,5 litros de líquidos al día, que te los aportan los alimentos, como las frutas y verduras, el agua y las bebidas.

Las bebidas con sales minerales pueden facilitar una mejor rehidratación. Además, también destacan la importancia de hidratarse antes, durante y después si realizas actividad y ejercicio físico, aunque sea de forma moderada, ya que el ejercicio produce la eliminación de agua y sales minerales. Por otro lado, se desaconsejan las actividades físicas en las horas centrales del día durante la época estival.

Si se lleva a cabo algún tipo de dieta pueden variar tus requerimientos específicos de agua y, por tanto, tus necesidades de hidratación. Sigue siempre un modelo rutinario de ingesta de líquidos durante todo el día, con especial atención en momentos de calor y actividad física.

SANIDAD

La Escuela de Pacientes alcanza las 150 sedes en toda Andalucía

Redacción

La Escuela de Pacientes, coordinada por la Escuela Andaluza de Salud Pública, cuenta ya con 150 sedes repartidas por toda la geografía andaluza como referentes en la promoción de la ayuda mutua y los autocuidados dentro del Sistema Sanitario Público de Andalucía. Estas escuelas abordan, junto a las asociaciones provinciales y las federaciones de pacientes, patologías como la fibromialgia, diabetes, enfermedades cardíacas, respiratorias, cáncer, pacientes anticoagulados o celiaquía. El consejero de Salud, Aquilino Alonso, ha explicado en comisión del Parlamento andaluz que la Escuela

La iniciativa busca mejorar la formación y el apoyo mutuo entre pacientes

de Pacientes "establece una alianza entre pacientes, personas cuidadoras, profesionales sanitarios, familiares y asociaciones, y por tanto favorece un trabajo corporativo, que se enriquece con las aportaciones de todos los colectivos que intervienen en los procesos derivados de enfermedades crónicas, para mejorar su salud y la calidad de vida de los pacientes".

También ha recordado el carácter pionero de esta iniciativa, y que "en sus ocho años de actividad y desarrollo ha conseguido que las prácticas de apoyo mutuo se hayan convertido en un instrumento de primera importancia en el abordaje de un conjunto de patologías prevalentes en nuestra sociedad".

PACIENTES

Exposición itinerante sobre el alcance de la psoriasis

Redacción

Acción Psoriasis y la Coordinadora Española de Asociaciones de Espondilitis (Ceade), con la colaboración de Novartis, han presentado hoy en el Hospital Universitario Central de Asturias la exposición itinerante 'Sentimientos ilustrados', sobre la psoriasis, artritis psoriásica y espondilitis anquilosante desde la perspectiva de los pacientes. Conformada por 32 ilustraciones, tiene como objetivo mostrar a la sociedad la afectación de estas patologías de tipo dermatológico y reumático en la calidad de vida de quienes las padecen, tanto en el plano emocional como social, económico y laboral. La muestra, que

Las obras también reflejan el día a día de la espondilitis anquilosante

permanecerá en el HUCA hasta el 7 de julio, ha sido realizada por el ilustrador Martin Cornwell McKeown, del estudio Make Believe, de Reino Unido, y busca dar voz a los pacientes que representan tanto Acción Psoriasis como Ceade.

Por ello, las ilustraciones tratan cuestiones importantes para los pacientes, como las implicaciones de la psoriasis a la hora de enfrentarse a reuniones en el trabajo, el contacto físico con otras personas o visitar recintos públicos o de ocio, como piscinas o gimnasios. En el caso de las espondiloartritis, destaca la presencia constante del dolor en la vida de los pacientes o la inhabilitación que implican, afectando al trabajo y otras actividades sociales.

TERAPIAS AVANZADAS

Los tratamientos ilegales con células madre proliferan en Estados Unidos

Redacción

Al menos 351 empresas en Estados Unidos están comercializando tratamientos de células madre no aprobados en 570 clínicas. Estas firmas anuncian intervenciones para lesiones ortopédicas, trastornos neurológicos, enfermedades cardíacas, alteraciones inmunológicas,

problemas pulmonares, lesiones de médula espinal e indicaciones cosméticas, según un artículo publicado hoy en la revista Cell Stem Cell.

Según recoge SINC, el experto en bioética de la Universidad de Minnesota Leigh Turner y Paul Knoepfler, investigador de células madre de la Universidad de Cali-

fornia, presentan un análisis de las compañías estadounidenses que se dedican a la venta directa al consumidor de estos procedimientos. "En casi todos los estados, las personas pueden acceder a tratamientos de células madre" dice Knoepfler. "La gente de las áreas metropolitanas más grandes solo tiene que conducir quince minutos



Paul Knoepfler, investigador.

para encontrar una clínica que ofrezca este tipo de servicios, sin tener que viajar a México o el Caribe", destaca.

Turner y Knoepfler encontraron estos negocios a través de búsquedas por palabras clave en internet, minería de textos y análisis de contenido de páginas web. Para cada empresa, registraron el nombre de la firma, la ubicación, las direcciones de sitios web, la publicidad de tipos de células madre, y los reclamos de marketing que anuncian tratamientos con estos métodos.