

PREVENCIÓN:

Cómo planificar un fin de año saludable

Detenerse a pensar, planificar lo que se va a realizar y no abarcar más de lo que se puede cumplir, son algunas de las claves que se deben tener en cuenta para no sucumbir ante las presiones de esta época del año y exponer al organismo a enfermedades.

Llega el fin de año y las responsabilidades, el cansancio y las preocupaciones crecen, aumentando los niveles de estrés en la mayoría. El cuerpo reacciona a la presión física, mental o emocional liberando hormonas (como epinefrina y norepinefrina), las cuales aumentan la presión arterial, aceleran el ritmo cardíaco y elevan las concentraciones de azúcar (glucosa) en la sangre.

Las investigaciones han demostrado que la gente que experimenta estrés intenso y prolongado (es decir, crónico) puede tener problemas digestivos, urinarios, de fecundidad y un sistema inmunitario debilitado. Y quienes presentan estrés crónico son también más susceptibles de contraer infecciones virales tales como gripe o resfrío común y de tener dolores de cabeza, problemas para dormir, depresión y ansiedad.

¿Puede el estrés causar cáncer? "Si bien puede causar una serie de problemas físicos de salud, es débil la evidencia de que pueda causar cáncer. Algunos estudios han indicado una relación entre varios factores psicológicos y un mayor riesgo de cáncer; sin embargo, no es así con otros estudios. Las relaciones aparentes entre el estrés psicológico y el cáncer podrían manifestarse de diversas maneras. Por ejemplo, la gente con estrés puede adoptar ciertos hábitos, como fumar, comer en exceso o beber alcohol, lo cual aumenta el riesgo de la persona de padecer esta enfermedad", explica el doctor Jorge Cárdenas, psiquiatra del Departamento Calidad de Vida del Instituto Oncológico FALP.

"En esta época se juntan muchas actividades. Están las fiestas de Navidad y Año Nuevo, que requieren de organización y gasto, hay una enorme cantidad de actividades (informes, memorias, etc.) por realizar y compromisos que cumplir. Los niños y jóvenes, en tanto, rinden sus pruebas finales y el trabajo de un año pesa sobre los hombros de muchas personas. Esta situación es muy característica de nuestro país, donde coinciden las fiestas más importantes del año, con la finalización del período laboral y académico, se rinde la Prueba de Selección Universitaria (PSU), momento de tensión para una gran cantidad de familias, además de ser el período de mayor calor, al menos en la capital. En otros países, el



año académico termina, ya sea a principios del mes de diciembre, por ejemplo, en Argentina o en julio, como en el hemisferio norte, donde el tiempo allí alcanza bien para cada cosa."

CÓMO HACER UN CAMBIO

A juicio del Dr. Cárdenas, hay muchas herramientas que se pueden poner en práctica para hacer frente a este escenario. "Lo principal es la planificación. Por ejemplo, si me gusta hacer regalos para Navidad, es recomendable ahorrar dinero y comprar obsequios con antelación, de manera de no estar los días previos a esta fiesta siendo presa de un estrés que es posible evitar", señala.

Asimismo, es aconsejable aprender a decir que "no", y controlar el afán de consumo y de competir, de manera de no abarcar más de lo que realmente se puede

¡EJERCÍTATE!

- Camina como mínimo 30 minutos diarios.
- Realiza ejercicios de estiramiento o elongación.
- Prefiere recrearte activamente.
- Realiza pausas activas en el trabajo.
- Realiza ejercicios 30 minutos 3 veces por semana.
- Adapta la intensidad a tu ritmo personal.

cumplir. "Organizar adecuadamente el tiempo y los horarios. Esto implica ser asertivos en el tiempo que nos toma realizar cada actividad (descanso, comidas, traslado, etc.)", agrega el profesional. También se deben tener expectativas realistas tanto de uno mismo como de los demás, puesto que esperar demasiado puede conducir a frustración y angustia.

Sumado a todas las exigencias y actividades propias de esta fecha, el término del año además implica realizar una serie de balances en cuanto a lo que se hizo y dejó de hacer. "Esto muchas veces deja la sensación de que ya no queda tiempo suficiente para reparar o mejorar lo que se realizó, lo que también puede aumentar la tensión propia de esta época", señala.

Así, se debe tomar esta actividad como una herramienta para plantearse metas y desafíos para el año venidero desde la psicología positiva. "Es importante darse un tiempo y realizar esta actividad a todos los niveles (laboral, familiar y personal) y establecer metas, pero realistas. Y aunque se deja para el final y en ocasiones no se hace, también es fundamental evaluar cómo he sido yo como persona, si me he enriquecido en este año, y plantear nuevos desafíos en este sentido".



ISABEL ZACARÍAS,
Académico INTA,
Universidad de Chile.

Obesidad, salud y etiquetado nutricional

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que "el sobrepeso y la obesidad son hoy el quinto riesgo de mortalidad a nivel mundial. Se estima que en 2010 hay más de 42 millones de menores de cinco años obesos o con sobrepeso, de los cuales casi 35 millones viven en países en desarrollo. El sobrepeso en la infancia y la adolescencia se asocia no solo a un mayor riesgo de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles (como diabetes, cáncer, u otras) en la vida adulta, sino también a varios problemas de salud inmediatos, como la hipertensión y la resistencia a la insulina".

En Chile, casi el 70% de la población adulta tiene sobrepeso u obesidad, cerca del 50% de los niños de 6 años tienen exceso de peso y la obesidad en ellos supera el 23%. En el país se han instaurado diversas estrategias para enfrentar este importante problema de salud pública, las que no han surtido efecto. Con el fin de contribuir a la prevención y control de las enfermedades mencionadas anteriormente, y sus graves consecuencias, se han identificado aquellos nutrientes que, consumidos en exceso, constituyen un factor de riesgo, por lo que se ha recomendado implementar estrategias poblacionales para moderar o reducir su consumo. Además de la ingesta excesiva de energía, los denominados nutrientes críticos son: sodio, azúcares y grasas saturadas.

En el país, se han adoptado medidas de carácter más estructural, como la Ley 20.606, publicada en el diario oficial el 6 julio del año 2012, cuyo reglamento para su implementación se publicó el 16 de abril del presente año. Este contempla la identificación de alimentos con un alto contenido de grasas saturadas, sodio, azúcares y calorías, para advertir claramente al consumidor, a través de un mensaje en los envases de estos alimentos y disminuir la exposición de los niños, prohibiendo su venta en los recintos escolares y regulando su publicidad.

El reducir la ingesta diaria de estos nutrientes críticos y de energía contribuirá de manera importante a mejorar la calidad de vida de la población. Por ejemplo, el disminuir los azúcares a los niveles recomendados por la OMS (menos del 10% de las calorías totales), tiene un efecto positivo en el peso corporal de las personas y por ende en las enfermedades crónicas no trasmisibles tales como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres.

Para que la Ley 20.606 logre su objetivo, es fundamental monitorear y evaluar permanentemente su comprensión e impacto a distintos niveles, re-estudiando las medidas necesarias para hacer los ajustes pertinentes. Asimismo, es indispensable que la medida cuente con un amplio apoyo, para lo cual se debe trabajar en lograr acuerdos con todos los sectores involucrados, que incluyen a la ciudadanía, recintos escolares, productores y expendedores de alimentos, academia, consumidores, entre otros.

VACACIONES

No tomar vacaciones puede ser muy dañino y desgastante para la salud. Algunas de las consecuencias pueden ser fatiga, estrés e, incluso, alguna enfermedad física y psicológica. Y es que como todas las cosas, nuestro cuerpo y mente necesitan un descanso para reconstruirse y recuperarse. Esto se puede realizar en cualquier parte y a través de cualquier actividad que resulte placentera y beneficiosa para el organismo, como pasear por un parque, salir a bailar o a conversar con amigos.

Las dietas rápidas son un riesgo

Solo una dieta balanceada y que incluya todos los alimentos de la pirámide alimentaria es la que entrega los nutrientes necesarios. Se deben ingerir cinco porciones de frutas y verduras, lácteos descremados y carnes bajas en grasas.

Desde fatiga a problemas cardiovasculares son los riesgos de dietas que prometen perder peso en pocos días. Lo recomendable es una alimentación equilibrada, saludable y el ejercicio físico permanente. La oferta de dietas de emergencia es abundante. Y cuando el verano se aproxima, el apuro por lucir bien lleva a muchas personas a no medir las consecuencias. Todas coinciden en carecer de base científica, ser limitadas en su aporte nutritivo, ser impersonales e implicar un riesgo para la salud. Y si de peso se trata, tampoco sirven, porque este se recupera al poco tiempo de culminado el régimen. Lo recomendable es que todo plan para bajar de peso se obtenga en la consulta de un nutricionista o médico.

Otro de los riesgos de un plan para adelgazar de emergencia es su escaso aporte alimentario. "El valor nutritivo de estas dietas es muy limitado y pobre. Toda dieta debe ser balanceada. Sin embargo, las dietas de verano son muy restrictivas, como las sopas de verduras en que eliminan el consumo de carbohidratos y proteínas. Igual de peligrosas son las monodietas, donde solo comes un alimento, como la manzana, por un período

¡ALIMÉNTATE BIEN!

1. Consume 3 veces en el día productos lácteos como leche, yogur, quesillo o queso fresco, de preferencia semidescremados o descremados.
2. Come al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día.
3. Come porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos 2 veces por semana, en reemplazo de la carne.
4. Come pescado, mínimo 2 veces por semana, cocido, al horno, al vapor o a la plancha.
5. Prefiere los alimentos con menor contenidos de grasas saturadas y colesterol.
6. Reduce tu consumo habitual de azúcar y sal.
7. Toma 6 a 8 vasos de agua al día.

breve de tiempo. Eso jamás se debe hacer", advierte Ximena Lastra, nutricionista del Instituto Oncológico FALP.

El efecto inmediato de una dieta fulminante es la deshidratación, pérdida de líquido que

provoca la caída abrupta, pero momentánea, de peso. Según afirma la nutricionista, si se quiere tener un cuerpo en forma para lucir bien en verano, se debe cambiar el apuro estacional y reemplazarlo por una preocupación permanente por el bienestar físico. "No sacas nada con bajar kilos a pocos días del verano, eso no sirve y es peligroso. Uno debe preocuparse durante todo el año por el estado físico, lo que exige una dieta balanceada, baja en grasas, y actividad física como mínimo tres veces a la semana", asegura.

Ximena Lastra subraya los cambios de hábitos como clave para lograr una reducción de peso sustentable en el tiempo. "Comer a deshoras es muy dañino, así como ingerir alimentos en grandes cantidades o preferir algún tipo de alimento y no consumir otros", dice.

Solo una dieta balanceada y que incluya todos los alimentos de la pirámide alimentaria es la que entrega los nutrientes necesarios. Se deben ingerir cinco porciones de frutas y verduras, lácteos descremados y carnes bajas en grasas. "Se deben consumir todos los alimentos de la pirámide, pero en su justa medida", aconseja la profesional.

