

SABERVIVIR

tve

sabervivirtv.com

Ozempic, Wegovy...

FÁRMACOS CONTRA LA OBESIDAD

TODO LO QUE
TIENES QUE SABER

Elsa Punset

DEJAR ATRÁS LO QUE NO TE HACE FELIZ

ALIMENTOS Y RECETAS QUE DAN FELICIDAD

AUMENTA TU
SEROTONINA

HÁBITOS QUE AYUDAN A PREVENIR UN ICTUS

Dieta PROTEÍNAS QUE REGULAN TU PESO

ALIVIAR EL DOLOR DE ESPALDA

POSTURAS Y ESTIRAMIENTOS
QUE EVITAN EL LUMBAGO Y LA CIÁTICA

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://www.youtube.com/byneontelegram)

O escanea el código QR:



N.º 302 - PVP 3€ - CANARIAS 3,15€



9 771576 816005



*Disfruta de los mejores productos
de esta temporada*





Sumario

N.º 302

ACTUALIDAD

- 4 Actualidad
- 10 Dieta
Proteínas que regulan tu peso

SALUD

- 18 Consejos de Salud
- 20 DOSSIER
Aliviar el dolor de espalda: posturas que evitan el lumbago y la ciática
- 28 El síntoma
Cataratas: cómo avisan de su inicio, por la Dra. Elena Barraquer
- 32 Vivir más y mejor
Dr. Manel Esteller: Por qué las personas activas viven más años
- 34 Terapias manuales
Estiramientos matinales que reducen la rigidez
- 36 El médico en casa
La manera correcta de tomar el pulso

- 38 Salud activa
Fármacos contra la obesidad: todo lo que tienes que saber
- 44 Prevenir
Hábitos que ayudan a reducir el riesgo de ictus
- 50 Mente sana
Dejar atrás lo que no te hace feliz, por Elsa Punset
- 54 Cuida tu cuerpo
Evitar que los tendones se inflamen
- 58 Consulta médica

NUTRICIÓN

- 60 Consejos de Nutrición
- 62 Nutrición
Alimentos y recetas que dan felicidad
- 68 Del huerto a la mesa, por *Aquí la Tierra*
Ganar salud con las hierbas mediterráneas
- 70 Alimentos del mes
Desayunos con vegetales que aumentan tu vitalidad
- 72 Compara y elige
Obtén calcio... y todo lo que precisan tus huesos
- 74 La cocina de Sergio
Platos rápidos y nutritivos para tus menús de diario
- 82 Consulta de nutrición



Elegir la proteína adecuada ayuda a adelgazar
PÁG. 10

BELLEZA

- 84 Consejos de Belleza
- 86 Belleza
Pelo suave y brillante: cómo cuidarlo si lo tienes seco o graso
- 88 Novedades
Sérums que renuevan tu piel
- 90 En forma
Ejercicios para fortalecer y proteger las rodillas
- 96 Juegos de memoria

NUESTRO COMITÉ DE EXPERTOS



DR. MANEL ESTELLER
Instituto de Investigación Josep Carreras



ELSA PUNSET
Escritora. Experta en inteligencia emocional



DRA. ELENA BARRAQUER
Oftalmóloga. Pdta. de la Fundación Elena Barraquer



DR. FERRAN PELLISÉ
Jefe de Cirugía de Columna. Hospital Univ. Vall d'Hebron



DRA. M.ª DEL MAR CASTELLANOS
Jefa de Neurología. Complejo Univ. Hosp. de A Coruña



DR. PERE CARDONA
Dir. de la Unidad de Ictus. Servicio de Neurología del Hosp. Univ. de Bellvitge

ENTIDADES SANITARIAS COLABORADORAS



Y además: Academia Española de Dermatología y Venereología, Consejo General de Dentistas de España, Sociedad Española de Nefrología, Sociedad Española de Neumología, Sociedad Española de Neurología, Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, Sociedad Española de Reumatología, Sociedad Española de Otorrinolaringología



Superar la incompatibilidad sanguínea

Logran trasplantar un riñón sin que importe el tipo de sangre

- **Hasta ahora, muchos trasplantes** no se hacen (o se retrasan) porque la sangre del donante no es compatible con la del receptor. Pero eso podría cambiar en un futuro.
- **Investigadores de Canadá y de China** han logrado realizar el primer trasplante que abrirá camino a que el tipo de sangre de uno y otro no sea importante. En la intervención, usaron una enzima que anulaba los antígenos de la sangre del riñón donado. De esa forma, la sangre pasó de ser de tipo A a tipo O, que es universal y sirve para todo tipo de pacientes.
- **Se trata de un avance importantísimo** que supondría recibir órganos de donantes (tengan el tipo de sangre que tengan) y sin que el cuerpo del receptor lo rechace. Y salvaría muchas vidas.

Terapia no invasiva

Molécula activada por luz para aliviar el ojo seco

Está en fase experimental, pero podría ser una buena forma de proteger el ojo de la sequedad y reducir sus molestias. Ha sido el Instituto de Neurociencias CSIC-UMH el que ha probado la molécula—denominada DENAQ—que, una vez que se aplica en el ojo y se activa con luz, reduce la actividad excesiva de los nervios oculares sin disminuir el parpadeo.



Varios factores a la vez

Descubren un nuevo síndrome cardiaco

Lo han hecho especialistas de Murcia y Cartagena junto a investigadores de Chile y Ecuador, y lo han bautizado como el Síndrome de Gulliver porque actúa como los diminutos personajes de ese cuento. Se produce cuando una misma persona tiene muchos factores de riesgo cardiovascular, pero solo ligeramente elevados. En conjunto, aumentan el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular.

LIBROS DESTACADOS DEL MES



SALUD
MANTÉN JOVEN TU CEREBRO
Ediciones SEN



• **Los expertos** de la Soc. Esp. de Neurología presentan este texto divulgativo sobre cómo cuidarlo con la alimentación, el ejercicio...



BIENESTAR
EL SUEÑO DEL SAPIENS
Plataforma Editorial



• **Juan Antonio Madrid** no solo nos explica por qué dormimos y el valor que tiene el descanso, también qué podemos hacer para protegerlo.

SIN AGACHARTE. SIN TOCAR LAS ZAPATILLAS. INTRODUCE EL PIE Y LISTO.

DAVID
BISBAL

SKECHERS
HANDS FREE
Slip-ins
GLIDE-STEP

**INTRODUCE
EL PIE
Y LISTO**

Ponerte las zapatillas nunca fue tan fácil con Skechers Hands Free Slip-ins®. Sin agacharte. Fáciles de poner. Introduce el pie y listo.

¡Nuestra **Heel Pillow™** mantiene el pie en su sitio!



NO TENDRÁS QUE TOCAR TUS ZAPATILLAS NUNCA MÁS

CON AIR-COOLED MEMORY FOAM

SKECHERS.ES



Alteran el intestino

Medicamentos comunes y su efecto a largo plazo

- **Los efectos –los buenos y los menos buenos–** de los medicamentos no desaparecen cuando se dejan de tomar.
- **Lo ha descubierto un equipo** de investigación de la Universidad de Tartu, en Estonia, que analizó un total de 186 medicamentos. Casi todos ellos (167) modificaron el microbioma intestinal mientras se tomaban; pero 78 (alrededor del 42 %) seguían teniendo efectos residuales durante mucho más tiempo y una vez interrumpido el tratamiento.
- **Los betabloqueantes (para que el corazón lata más despacio)**, los antidepresivos, los inhibidores de la bomba de protones (mal llamados protectores gástricos) y las benzodiazepinas (ansiolíticos) dieron lugar a modificaciones en la flora intestinal que, en algunos casos, fueron muy persistentes (llegaron a durar hasta 3 años).

Es móvil y dinámico

El sistema inmunitario es más activo de lo que creemos

Investigadores del Instituto Karolinska (Suecia) han descubierto que algunas células asesinas naturales residen temporalmente en los órganos y luego los abandonan a través del sistema linfático. Antes se pensaba que esas células defensivas se quedaban para siempre en los tejidos cuando llegaban a ellos. El hallazgo da pistas de cómo funcionan las defensas y servirá para mejorar muchos tratamientos.

Antes de los síntomas

140 sustancias en sangre que avisan de la menopausia

Un estudio llevado a cabo por el Área de Biotecnología de Eurecat, en Catalunya, ha identificado en sangre más de 140 metabolitos (sustancias) que cambian cuando se pasa de un ciclo regular a uno irregular y que podrían avisar del inicio de la perimenopausia. En un futuro este avance podría servir para elaborar pruebas diagnósticas que avisen a una mujer de que está a las puertas de la menopausia.



Dar el pecho...

Protege del cáncer de mama porque hace que en el tejido mamario se acumulen células defensoras que conservan memoria inmunitaria a largo plazo.

¿PUEDE ESTAR LA DIABETES LIGADA AL ALZHEIMER?

- 1 Faltan muchas incógnitas por resolver, pero** se sospecha que tanto la diabetes 1 como la 2 pueden acelerar el deterioro cognitivo.
- 2 En varios países con altos ingresos,** la mortalidad por demencia es mayor entre las personas con diabetes que entre quienes no la tienen.
- 3 Son datos de un estudio internacional,** que lanza una posible causa: la diabetes puede inflamar el organismo y también el cerebro.

HSN[®]

¿QUIERES UNA PIEL RADIANTE?
¡DESCUBRE COLÁGENO
SUPER BEAUTY!



Vitamina C

Ácido hialurónico

Excelente disolución

Sabores deliciosos:
melocotón y frutos rojos

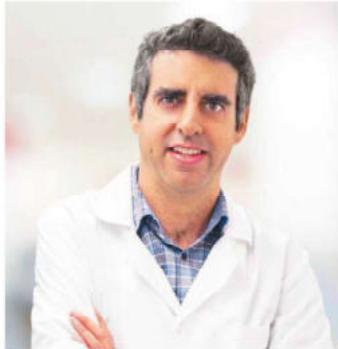
SABER MÁS:



COMPRA ONLINE EN
WWW.HSNSTORE.COM

Tribuna médica

LA VALIOSA APORTACIÓN DE LOS ANIMALES PARA AVANZAR EN MEDICINA

**DR. MANEL ESTELLER**

Investigador del Instituto de Investigación Josep Carreras (Barcelona)

• **Como humanos, estamos en un pódium privilegiado.** Y desde él, miramos al resto de seres vivos con cierta actitud de perdonavidas. Como si fuéramos el cénit de la evolución. Pero el resto de formas de vida también han sufrido sus cambios y se han adaptado a su ambiente. Algunas se extinguieron por no poder sobrevivir en condiciones adversas... como también sucederá con nosotros. Pero no nos pongamos agoreros y veamos lo mucho que hemos aprendido en Medicina a partir

El estudio de los animales es crucial para entender muchas enfermedades y desarrollar curas

de otros seres vivos. ¿Sabían, por ejemplo, que el primer agente vírico que causaba cáncer se aisló a partir de un pollo? En el ave, esa secuencia vírica causaba sarcoma (tumor del músculo esquelético).

• **El origen de algunas de las infecciones que nos afectan.** Ciertos animales son grandes almacenes (reservorios) de agentes infecciosos esperando su oportunidad. Imaginemos un virus que reside tranquilamente en un mono o un armadillo. Un día muta su material genético y da el salto al ser humano, que ha invadido el territorio del animal portador, y le provoca una enfermedad. Se cree que de esta forma empezaron infecciones tan importantes como la del virus de la inmunodeficiencia adquirida (VIH) o el SARS-CoV-2 de la COVID-19.

• **La aportación de otros animales a nuestra salud.** Tienen razón en la India cuando consideran a las vacas sagradas e intocables, porque de ellas salieron –mediante el ingenio humano– las vacunas. Y los perros, esos compañeros de fatigas desde hace miles de años, nos proporcionaron una ventaja evolutiva al cazar con nosotros. Pero hay más: fueron esenciales no solo para entender los mecanismos de la digestión de los alimentos, sino también para desentrañar el origen de la diabetes e identificar la falta de insulina como uno de los

factores claves en su aparición. Esta proteína se obtiene por ingeniería genética, pero hubo un tiempo más oscuro donde, además de cogerla de cadáveres humanos, se usaba la de otros animales para tratar a los humanos. Como imaginarán, no era la solución idónea y causaba todo tipo de reacciones inmunológicas adversas y rechazo.

• **Acabaré hablando de los cerdos porque, fijándonos en su sistema cardiovascular y en su grasa, es el animal más parecido al humano.** Por eso, las intervenciones cardíacas para poner un *stent* o un *bypass* se probaron antes en ellos que en nosotros. Los primeros trasplantes de corazón de cerdo a humano ya se han producido, aunque aún con poco éxito. En fin, siendo justos, hay que dar las gracias a estos y al resto de habitantes de este arca de Noé donde nos encontramos.

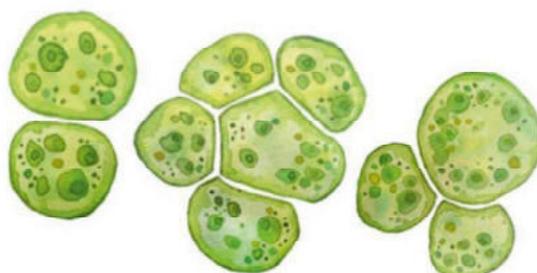


Nuevo formato DHA 100% vegetal

750 mg de omega-3 por perla, donde:

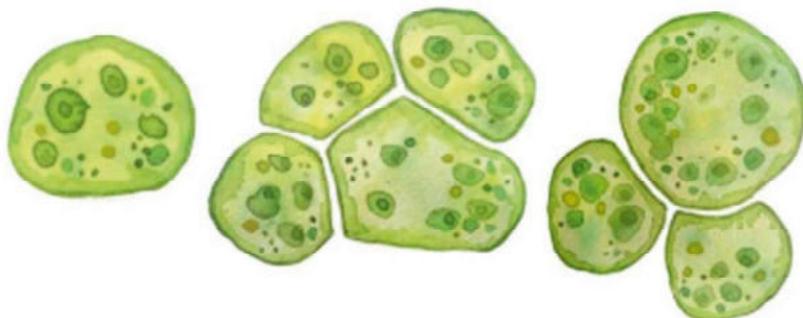
✓ 600 mg de **DHA**

✓ 100 mg de **EPA**



**El DHA contribuye al
mantenimiento normal
de la vista y el cerebro**

(a partir de 250mg de DHA y EPA)



**APTO PARA
VEGANOS**



**SIN
CARRAGENATO**

Polígono Industrial Urazandi, Nave D4-D5
48950 Erandio (Vizcaya)
Tel.: 944 710 406 contacto@nuabiological.com

nua
biological



Las mejores proteínas para regular tu peso

Y ACELERAR LA QUEMA DE GRASA

Con ellas no solo cuidamos el músculo, un gran quemador de grasas, sino que también nos ayudan a acallar ese gusanillo del hambre que podemos notar entre horas. **EVA MIMBRERO**

Por fortuna, la idea de que una dieta rica en proteínas es buena solo para desarrollar músculo ya ha quedado atrás. Las evidencias de que tomar la suficiente cantidad tiene numerosos beneficios para la salud son claras. Y uno de ellos es que puede ayudarte a no ganar peso o, incluso, a perder el que te sobre. Varios mecanismos explican este efecto.

- **Si crees que nada te llena, puede ser que no tomes las suficientes.**

Las proteínas favorecen que nos sintamos más saciadas porque estimulan la producción de las hormonas responsables de esta sensación (como la leptina y la GLP-1) y reducen la de la hormona del hambre (grelina). Una combinación que ayuda a evitar el picoteo entre horas.

- **El metabolismo y la quema de grasas se aceleran.** Una dieta con las proteínas adecuadas ayuda a mantener la masa muscular, que actúa como un

“horno metabólico”, quemando calorías incluso en reposo.

- **Sigue la regla 30-25-30.** Según un informe publicado en *BMC Medicine*, tomar 30 g de fibra al día, al menos 25 g de proteína en las comidas principales y hacer 30 minutos de ejercicio a diario son claves para lograr ambos efectos. Eso sí, sed siempre y cuando elijas las proteínas adecuadas, porque no todas valen. Evita las que vienen acompañadas de azúcares añadidos y grasas saturadas (presentes en embutidos, fiambres, salchichas...).

TEN EN CUENTA LA PROTEÍNA VEGETAL

Aunque se suele decir que “no son completas” o que hay que combinarlas en el mismo plato, no es cierto.

En su justa medida: ni muchas ni pocas

Para mantener la masa muscular, proteger los huesos y favorecer el metabolismo, lo ideal es comer entre 1,2 y 1,6 g por kilo de peso. Así, una mujer de 65 kilos debería tomar entre 78 y 104 g de proteína al día (cantidad que puedes alcanzar con menús como los que te proponemos más adelante).

- **Comer demasiada tampoco conviene: puede envejecernos antes** porque dificulta el proceso con el que el organismo elimina residuos y células muertas (autofagia). Y eso favorece el envejecimiento prematuro.



La especialista

VARÍA Y ALTERNA LOS ALIMENTOS PROTEICOS



**LAURA PÉREZ
NAHARRO**

Nutricionista clínica y divulgadora científica

Cuando una mujer quiere perder peso, lo primero que suele hacer es recortarlo todo: menos cantidad, menos carbohidratos... y, casi siempre, menos proteína de la que debería. Como ya has visto, reducir las proteínas no jugará a su favor.

❖ **La proteína sola no basta.** Para que funcione debe ir siempre acompañada de la fibra de las verduras y de carbohidratos complejos como los que se encuentran en los cereales integrales, la quinoa, la patata o el boniato (siempre ajustados al gasto energético).

❖ **Inclúyela en las tres comidas** principales. Es lo más práctico para alcanzar las cantidades diarias recomendadas, mantener los músculos activos y mejorar la saciedad. Y hazlo incorporando en tus menús diferentes alimentos que la aportan en abundancia: carnes magras, pescados, huevos, lácteos... pero también soja, frutos secos o semillas.

❖ **Los procesados ricos en ellas**, como por ejemplo el fiambre de pavo o el surimi, pueden ser un recurso puntual. Pero no deben formar parte de tus menús habituales porque, aunque parezcan "ligeros", no son tan saludables como los ingredientes naturales. Revisar sus etiquetas basta para comprobar que pueden incluir almidones, glutamato monosódico, estabilizantes, azúcares, conservantes..., aditivos de los que es mejor prescindir.



Incorporar semillas, germinados o frutos secos a tus platos es una forma muy sencilla de sumar proteínas a los menús sin esfuerzo

• **Si tus menús son variados**, las posibles carencias de algunas de esas proteínas se completan con las virtudes de otras, aprovechando mejor el valor proteico de legumbres, frutos secos, semillas y cereales (la soja sí tiene proteína completa). Cuando consumes las de origen animal, aunque sea en otra comida, ya cubres esos aminoácidos esenciales que les pueden faltar a las proteínas vegetales.

CÓMO ALCANZAR LA CANTIDAD RECOMENDADA

Recuerda que debes tomar entre 1,2 y 1,6 gramos por kilo de peso (los días que tomes menos hay que alcanzar, como mínimo, los 0,8 g por kilo de peso). Pero ¿cuántas proteínas suma cada tipo de alimento?

- **Las carnes magras** (pechuga de pollo, lomo de cerdo...) son las que más aportan, unos 30 g de media por cada 100 g de alimento cocinado.
- **Le siguen los pescados** (también cocinados) y los frutos secos, cuyos valores rondan los 20 g por cada 100 g de producto. Ten en cuenta, eso sí, que la ración recomendada de frutos secos es más pequeña (entre 20-30 g al día).
- **Los lácteos** son otro de los principales grupos proteicos. El queso fresco batido, el tipo Burgos y los yogures ricos en proteína contienen una media de entre 10 y 8 g por cada 100 g. Los huevos, por su parte, aportan unos

13 g por 100 g de alimento, y las legumbres cocidas unos 7-9 g.

Siguiendo el ejemplo de la primera página de una mujer de 65 kg, sumando 26 g en cada una de las tres comidas principales ya alcanzaría los 78 g de proteínas que permite cumplir con la cantidad diaria recomendada.

QUÉ PUEDES HACER PARA APROVECHARLA AÚN MÁS

Además de distribuir la proteína a lo largo del día, elegir diferentes fuentes es lo más sencillo para lograrlo y que tus menús, además, sean equilibrados, variados y apetitosos.

• **Por ejemplo, si la obtienes** con un huevo o un yogur por la mañana, opta por pollo o pescado al mediodía, y legumbres o tofu por la noche.

• **Legumbres... también germinadas.** Es otra manera de comerlas que las hace más fáciles de digerir y, además, aportan variedad a tus menús. Quedan muy bien con semillas (de sésamo, de lino...), que además de ser ricas en aminoácidos suman otros nutrientes muy valiosos (minerales, grasas saludables...).

• **Equilibra el plato.** A la hora de montarlo, combina proteínas con verduras (que aportan fibra y antioxidantes), carbohidratos complejos (que proporcionan energía y contribuyen a aprovechar mejor los aminoácidos de las proteínas) y buenas grasas (que ayudan a absorber las vitaminas y equilibran las hormonas). Así la proteína rinde más y mejora la saciedad.

• **Suma ejercicio de fuerza.** La proteína que obtienes de los alimentos funciona mejor si se combina con entrenamiento de resistencia, que ayuda a ganar músculo, fortalecer los huesos y, en definitiva, a mantenerte más fuerte, ágil y saludable en cualquier etapa de la vida.



Toma legumbres al menos 4 veces por semana.



DESAYUNOS LIGEROS QUE APORTAN BUENA PROTEÍNA

Puedes alternarlos con los que te ofrecemos en el menú de este mes y tu dieta será aún más variada y fácil de seguir.

Rápido y saciante

SKYR CON FRUTOS SECOS Y FRUTA

Este lácteo fermentado original de Islandia es rico en proteínas y bajo en grasas.	Añádele un puñado de nueces y otro de frutos rojos, y obtendrás un desayuno	completo, ideal para mantener la energía y para evitar los picos de glucosa (y el bajón posterior).
--	---	---

Un tentempié

GALLETAS DE CACAHUETE

Prepáralas con harina de cacahuate desgrasada, un huevo, una manzana rallada y	canela molida (si quieres darle un toque dulce, añade una pizca de miel). Mezcla todos los ingre-	dientes, dales forma de galleta y hornéalas a temperatura media unos 15 minutos.
--	---	--

De tenedor

TOSTADA CON HUMMUS Y HUEVO

Aporta carbohidratos complejos y fibra (si el pan que eliges es integral) y pro-	teínas de alto valor biológico. Sobre la tostada, extiende un poco de hummus y corona	con un huevo cocido, poché o a la plancha. Puedes añadir también rodajas de tomate.
--	---	---

Si te pirra el dulce...

TORTITAS DE AVENA Y REQUESÓN

Mezcla avena, claras de huevo y una cucharada de requesón hasta obtener una masa	homogénea. Cocínala en una sartén antiadherente como si fueran crepes.	Acompañadas de fruta fresca, te ayudarán a reducir los antojos a media mañana.
--	--	--





Menú mensual

Equilibrado y variado

Incluye propuestas sencillas y sabrosas que pueden prepararse sin pasar mucho tiempo en la cocina

Planificar lo que comes cada día no siempre resulta fácil. Con este menú de 30 días lo hacemos por ti con un claro objetivo: ayudarte a incluir suficiente proteína de calidad en tu dieta, y hacerlo con opciones variadas y equilibradas. Como ya hemos adelantado, cada plato las combina con una generosa porción de verduras, hidratos de carbono de calidad y grasas buenas, porque ya sabes que no solo importa la proteína en sí, sino también cómo la acompañas y combinas. Recuerda que, en una alimentación equilibrada, la variedad es fundamental.

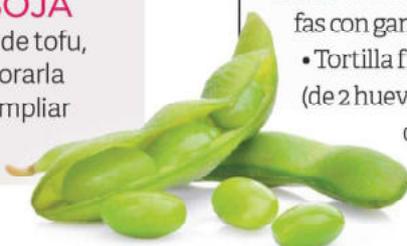


DESAYUNOS Y TENTempiés

- **Opción 1. Desayuno:** Café con bebida de soja, tosta de pan integral con aceite de oliva, tomate en rodajas y huevo revuelto. **Media mañana (opcional):** Infusión y dos mandarinas. **Merienda (opcional):** Queso fresco batido con arándanos y canela.
- **Opción 2. Desayuno:** Infusión y un yogur proteico natural con granada y anacardos. **Media mañana (opcional):** Infusión o café con leche y un kiwi. **Merienda (opcional):** Unos tomatitos cherry con aceite de oliva y tres nueces.

→ SÁCALE PARTIDO A LA SOJA

La incluimos en los menús en forma de tofu, soja texturizada, edamames... Incorporarla a tus platos cotidianos te ayudará a ampliar las fuentes de proteína vegetal.



Día 1

Comida: Sopa de verduras deshidratadas con caldo de pollo • Tortilla de patata y calabacín • Caqui
Cena: Ensalada de remolacha y queso fresco de cabra • Filetes de pechuga de pollo marinados a la plancha • Un postre de soja acompañado de piña troceada

Día 2

Comida: Endibias con aceite, limón y sal • Guiso de garbanzos con calabacín, zanahoria y brócoli • Un plátano
Cena: Crema de calabaza con semillas de girasol tostadas • Dorada a la plancha con escalivada • Un kéfir natural con canela

Día 7

Comida: Wok de verduras con cerdo desmigado y salsa de soja • ½ chirimoya
Cena: Poke con base de canónigos, remolacha, edamames, aguacate y mix de semillas, condimentado con aceite de oliva, sal y limón • Un postre de soja con frutos rojos

Día 8

Comida: Sopa de quinoa y verduras en juliana con caldo de pollo • Hamburguesa de pollo a la plancha • Una manzana
Cena: Sartén de tomatitos cherry, champiñones, calabacín, *mozzarella* de búfala y orégano al horno • Un yogur natural con kiwi troceado

Día 13

Comida: Ensalada de tomate • Macarrones integrales con salsa de calabaza y curry, acompañados de solomillo de cerdo a la plancha • 2 rodajas de piña
Cena: Salteado de alcachofas con gambas y ajitos • Tortilla francesa (de 2 huevos) • Postre de soja

Día 14

Comida: Ensalada de escarola, tomate, atún al natural y aguacate • Merluza a la plancha con pimentón dulce de la Vera • Una taza de uvas
Cena: Espaguetis de calabaza y calabacín con boloñesa de soja texturizada, queso *cottage* y orégano • Yogur natural



Día 3

Comida: Wok de verduras con vasito de quinoa, sepia, gambas y pimentón de la Vera picante • Una manzana

Cena: Pisto de verduras con habitas, acompañado de tortilla francesa con orégano • Un yogur griego natural con una onza de chocolate 85 % cacao

Día 4

Comida: Cogollos aliñados • Estofado de acelgas, patata, zanahoria y magro de cerdo, con sofrito de cebolla y pimentón • Una naranja

Cena: Ensalada de tomate raf, burrata, pistachos troceados y aguacate • Un yogur natural con piña y canela

Día 5

Comida: Ensalada templada de lentejas con calabacín a la plancha y tomates cherry, aliñada con pesto de albahaca • Una taza de uvas

Cena: Salteado de champiñones con pimentón dulce de la Vera • Caballa en salsa de tomate • Un yogur natural

Día 6

Comida: Lasaña de berenjenas, pechuga de pollo picada, tomate triturado y *mozzarella light* • 2 rodajas de piña con canela

Cena: Crema de calabacín • Lenguado al papillote con patata y cebolla • Un yogur natural con una onza de chocolate 85 % cacao

Día 9

Comida: Endibias con aceite y limón • Guiso de alubias en conserva, repollo y caldo de verduras • Una pera

Cena: Ensalada de brotes tiernos, queso *cottage* y nueces • Tortilla de acelgas y cebolla • Un yogur natural con mix de frutos secos y canela

Día 10

Comida: Ensalada de tomate kumato con pesto de albahaca • Guiso de judías verdes, sepia, calabaza y patata • Un plátano

Cena: *Carpaccio* de calabacín • Salteado de guisantes y dados de tofu • Un kéfir natural con frutos rojos y semillas

Día 11

Comida: Crema de zanahorias asadas con curry • Atún encebollado y vasito de arroz integral • 2 rodajas de piña con canela

Cena: *Pizza* con base de coliflor, tomate triturado, *mozzarella light*, pimientos del piquillo y orégano • Un postre de soja



Día 12

Comida: Ensalada templada de garbanzos, calabacín, brotes de espinacas, tomate deshidratado, queso *cottage* y aguacate • Una naranja

Cena: Crema de puerros con semillas de calabaza tostadas • Tortilla de brócoli al vapor • Un yogur natural

Día 15

Comida: Ensalada de endibias con vinagreta de mostaza • Ternera guisada con menestra de verduras y patata • Una manzana

Cena: Puré de coliflor • Calamares a la plancha, acompañados de ensalada de pimientos del piquillo y cebolla • Yogur natural

Día 16

Comida: Pisto de verduras con alubias rojas en conserva y huevo escalfado • Un caqui

Cena: Bastones de calabacín y zanahoria, en la freidora de aire, acompañados de salmón y salsa de yogur casera • Un yogur tipo griego natural con chips de cacao

Día 17

Comida: Ensalada templada de hélices de garbanzos, espinacas *baby*, minizanahorias al vapor, brotes de soja y queso feta • Una pera

Cena: Wok de verduras • Wrap de lechuga romana relleno de carne picada de pollo, salsa de yogur y guacamole • Manzana

Día 18

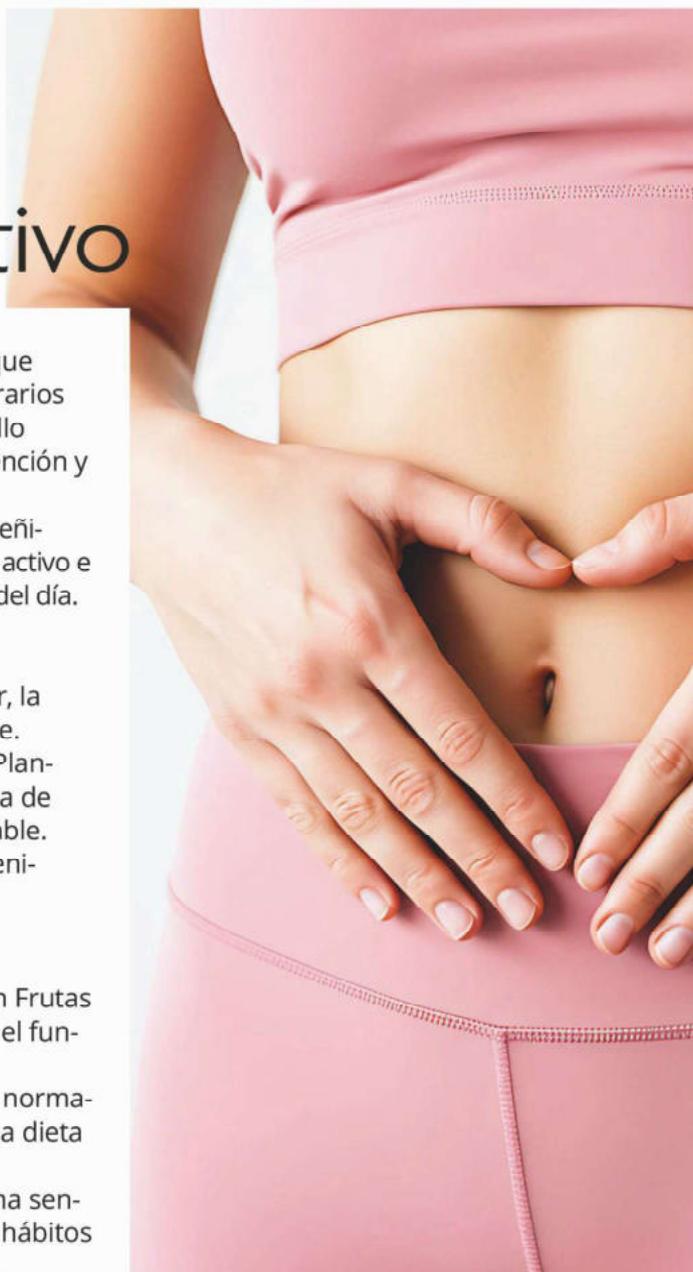
Comida: Crema de calabaza y puerros con semillas espolvoreadas • Dorada a la plancha con quinoa • 2 rodajas de piña

Cena: Ensalada de canónigos, granada, pasas, ricotta, dados de tofu marinado y nueces • Un yogur tipo griego



<p>Día 19</p> <p>Comida: Sopa de repollo con caldo de verduras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Albóndigas de soja texturizada en salsa de queso fresco batido y curry • Una naranja <p>Cena: Revuelto de champiñones con gambas, acompañado de biscote integral con guacamole</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un postre de soja 	<p>Día 20</p> <p>Comida: Ensalada de tomate y anchoas • Arroz caldoso integral con judías verdes, alcachofas y mejillones • Una pera</p> <p>Cena: Muslo de pollo en la freidora de aire, acompañado de bastones de boniato y calabacín con especias variadas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una naranja 	<p>Día 21</p> <p>Comida: Berenjenas al horno rellenas de lentejas en conserva con sofrito de tomate triturado y <i>mozzarella</i> • Plátano</p> <p>Cena: <i>Vichyssoise</i> de manzana con mix de semillas • Tortilla de brócoli y cebolla • Yogur natural con una onza de chocolate 85 %</p>	<p>Día 22</p> <p>Comida: Ensalada de pimientos asados, cebolla y aceitunas negras • Lubina al papillote, acompañada de un vasito de quinoa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una naranja <p>Cena: Sopa de apio con caldo de pollo • Solomillo de pavo a la plancha con patata cocida • Un postre de soja</p>
<p>Día 23</p> <p>Comida: Brócoli a la naranja, acompañado de medallones de merluza a la plancha • Un yogur tipo skyr natural</p> <p>Cena: Sopa juliana con caldo de verduras reducido en sodio • Guisantes salteados con dados de tofu marinado • 2 rodajas de piña con canela</p>	<p>Día 24</p> <p>Comida: Ensalada de tomate con pesto de hierbabuena • Garbanzos guisados con acelgas y bacalao • Una pera</p> <p>Cena: Salteado de setas con leche evaporada y pimentón dulce • Tostada integral con aguacate y queso fresco • Un yogur natural con frambuesas</p>	<p>Día 25</p> <p>Comida: Lasaña de calabacín rellena de carne de pollo picada y bechamel ligera de coliflor y harina integral • 2 mandarinas</p> <p>Cena: Ensalada de brotes tiernos, caqui, aguacate, huevo cocido y burrata, aliñada con aceite, sal y vinagre • Un yogur natural</p>	<p>Día 26</p> <p>Comida: Wok de verduras con tallarines integrales, tiras de pechuga de pollo y un toque de cayena</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una manzana <p>Cena: Bol de espinacas <i>baby</i>, edamames, queso fresco de cabra, granada y vinagreta de pistachos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un postre de soja con chips de cacao
<p>Día 27</p> <p>Comida: Crema de setas con leche evaporada • Caballa al horno acompañada de una base de boniato y calabacín • 2 rodajas de piña con canela</p> <p>Cena: Falso arroz de coliflor con pisto de verduras, 2 huevos a la plancha y orégano • Un vasito de kéfir natural con arándanos</p>	<p>Día 28</p> <p>Comida: Endibias aliñadas con aceite y limón</p> <ul style="list-style-type: none"> • Curry de alubias rojas, brócoli, gambas y cebolla • Una taza de uvas <p>Cena: Filetes de merluza rebozados con harina integral, en el horno, acompañados de escalivada • Un postre de soja con cacahuetes troceados</p>	<p>Día 29</p> <p>Comida: Crema de espinacas con leche evaporada • Lomo de cerdo al ajillo con boniato al vapor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una manzana <p>Cena: Ensalada César vegetariana, con dados de tofu, crujiente de pan integral tostado y salsa de yogur y mostaza</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 rodajas de piña 	<p>Día 30</p> <p>Comida: Repollo salteado con pimentón dulce de la Vera • Solomillo de pavo en salsa de castañas y pera • Un plátano</p> <p>Cena: Ensalada templada de canónigos, calabaza asada, remolacha, granada, <i>ricotta</i> y nueces • Kéfir natural con un puñadito de pasas</p>

Una ayuda natural para tu bienestar digestivo



Durante las celebraciones navideñas es habitual que nuestra rutina cambie: comidas más copiosas, horarios irregulares, viajes, menos actividad física... Todo ello puede afectar al tránsito intestinal y provocar retención y sensación de hinchazón o pesadez.

Para disfrutar de estos días sin las molestias del estreñimiento, conviene moderar los excesos, mantenerse activo e intentar consumir frutas, verduras y agua a lo largo del día.

LA IMPORTANCIA DE LA FIBRA NATURAL

Entre los buenos hábitos que podemos incorporar, la fibra soluble desempeña un papel muy importante.

Bie3 Fibra con Frutas combina Ispagula (Psyllium Plantago), una fuente natural de fibra soluble, con fruta de melocotón, que le aporta un sabor suave y agradable.

La fibra de Ispagula (Psyllium) contribuye al mantenimiento de un tránsito intestinal normal.

CÓMO ACTÚA

Gracias a su alto contenido en fibra, Bie3 Fibra con Frutas ayuda a mantener el tránsito intestinal y favorece el funcionamiento digestivo normal.

Además, esta fibra contribuye a mantener niveles normales de colesterol y glucosa en sangre dentro de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable.

Su contenido en fibra soluble también favorece una sensación de plenitud que puede ayudar a mantener hábitos alimentarios más equilibrados durante las fiestas.



BIE3 Fibra con frutas, una opción natural estas navidades

- Presentación en sobres monodosis, para tomar cómodamente en cualquier lugar. Basta con vaciar el sobre en un vaso de agua fría, remover y beber al momento. También puedes mezclarlo con yogur.
- Sin azúcares añadidos, es una fuente natural de fibra soluble que favorece el tránsito intestinal incluso tras comidas copiosas.
- Con agradable sabor a melocotón, te ayuda a cuidarte estas Navidades de forma natural.

BIE3 Fibra con frutas

Una fuente natural de fibra que contribuye al mantenimiento del tránsito intestinal normal.

Consejos de Salud



Escucha a tu cuerpo: si te supone un gran esfuerzo hacer ejercicio, primero recupérate

POR QUÉ SÍ ES BUENO HACER EJERCICIO CUANDO ESTAMOS RESFRIADOS

Con el ejercicio aumenta nuestra cantidad de glóbulos blancos (estas células son las encargadas de combatir a los virus que han provocado el resfriado). Por eso, si es un catarro leve –aunque molesto–, sí es recomendable hacerlo.

• **Debe ser de intensidad moderada, pero ¿eso qué significa?** Utilizar una energía y un ritmo que permita hacerlo bien sin perder el aliento. Lo conseguimos al caminar (a paso vivo) 20-30 minutos

a diario (las mujeres que lo hacen y mantienen el hábito un año tienen la mitad de resfriados, según los estudios); yendo al gimnasio cada dos días, o dando paseos en bicicleta varias veces por semana.

• **Si el resfriado está empeorando otras situaciones, como el asma o la EPOC**, entonces debes consultarlo antes con tu médico para no aumentar los pitidos en el pecho ni la tos o la falta de aire. Si hay fiebre, espera a que baje.

PREVENCIÓN

❖ **Bailar para prevenir y evitar la debilidad.** Los programas de ejercicio multitarea (incorporan danza y distintos movimientos que cambian a partir de modificar el ritmo) ayudan de manera importante a reducir las caídas en mayores de 65 años. Bailar con melodías más o menos ligeras una o dos horas a la semana logra, además, ralentizar la pérdida de músculo que se da conforme sumamos años.

¿Sabías que...?

Ciertos tumores desaparecen tras una infección (se da una regresión espontánea) porque con ella se reactiva el sistema inmunológico.

Salud en cifras

100 millones de personas en el mundo (al menos 15 millones son niños) usan cigarrillos electrónicos. El vapeo se considera también adicción a la nicotina.

El 60% de los adolescentes españoles de 15 y 16 años (y más chicos que chicas) califican su salud mental como buena, según la encuesta europea ESPAD.



MEJORA TU SALUD CON... **Rosa mosqueta**

Normalmente vemos esta planta incluida en la composición de cosméticos, pero con ella también se puede hacer un té. **Es un poderoso antioxidante y antiinflamatorio** natural, muy rico en vitamina C, que fortalece las defensas y disminuye el dolor articular.*

*No la tomes si tienes problemas de coagulación sanguínea; si tienes cálculos renales, o si sospechas que puedes presentar síntomas alérgicos.

PRIMEROS AUXILIOS

Crisis hipertensiva. La presión arterial aumenta súbitamente y provoca visión borrosa, dolor en el pecho, falta de aire, náuseas y vómitos e incluso, a veces, confusión y convulsiones.

Nuestros hijos



• **Cuando un bebé nace, sus ojos han alcanzado ya el 70% del tamaño que tendrán de adultos. Eso hace que percibamos que tiene "ojos grandes". Ese crecimiento acelerado del ojo continúa durante los dos primeros años de vida (su tamaño aumenta 4 mm en ese tiempo). Todo eso ocurre para facilitar al bebé el vínculo con su madre y un aprendizaje rápido del entorno.**

DICCIONARIO MÉDICO FAMILIAR

• **Papila centinela:** es una pequeña lesión en el ano, una hemorroide en forma de papila. Se le llama centinela porque suele avisar de que también hay una fisura anal (un desgarro de ese tejido).

• **Sindemia:** el término define la mezcla de pandemias (enfermedades que afectan a mucha gente como las cardiovasculares, las alteraciones del hígado y trastornos metabólicos como la diabetes) que se pueden padecer a la vez.

Cuándo la grasa del hígado se considera excesiva y dañina

Todos tenemos una pequeña cantidad acumulada en ese órgano, pero cuando representa el 5 % o más de su peso se considera que hay hígado graso. Las mujeres lo padecen poco antes de los 50 años, pero una vez pasada esta edad el riesgo se dispara.

Colocar el papel del baño

❖ **Este debate se ha producido en algún momento en todos los hogares:** ¿cómo hay que colocar el papel higiénico, hacia arriba o hacia abajo? La respuesta la dio su inventor, Seth Wheeler, ya en 1891: la zona por donde lo cortamos debe estar arriba porque de esa forma hay mucho menos riesgo de que contacte con la pared y se contamine.



SITUACIONES QUE ORIGINAN DOLOR PÉLVICO

Algunas estadísticas muestran que las consultas sobre este tipo de dolor en atención primaria se dan con la misma frecuencia que la migraña o la lumbalgia. Pese a eso, sigue siendo un desafío para la Medicina.

• **Si se convierte en una molestia crónica,** puede tener un impacto contundente en la calidad de vida e, incluso, provocar bajos estados de ánimo, ansiedad, insomnio y deterioro del funcionamiento emocional.

• **En ocasiones la causa está clara:** es una infección. Se conoce como dolor pélvico secundario y suele mejorar y hasta desaparecer cuando también lo hace el microorganismo infeccioso. Sin embargo, en la mayoría de los casos de dolor pélvico crónico no se ha producido esa infección previa, ni ha habido ningún golpe o traumatismo que lo justifique. Entonces, si no hay un porqué claro, los médicos lo definen como síndrome de dolor pélvico primario crónico. A veces, hacer estiramientos o practicar la relajación muscular ayudan a disminuirlo o incluso superarlo.

Medicamentos: tramadol

Pueden inyectártelo si acudes a urgencias con un dolor muy intenso. Sin embargo, cómo lo metabolice tu hígado puede determinar que te vaya bien o que notes mareos y vómitos tras usarlo o dependencia si el uso es frecuente.

Salud para él: su "píldora"

Los intentos para dar con la píldora antibaby masculina han fracasado. Pero se estudia si funcionaría un gel hormonal que se aplica a diario en hombros, pecho y espalda; y un fármaco que reduce el ácido retinoico, básico para el esperma.



POSTURAS QUE EVITAN LUMBAGO Y CIÁTICA

ALIVIAR EL DOLOR DE ESPALDA

Cada vez más personas lo sufren y, aunque no suele deberse a causas graves, este dolor puede condicionar la vida diaria. Moverse sigue siendo el mejor tratamiento para prevenirlo y superarlo. **KARLA ISLAS PIECK**

Los mismos especialistas reconocen que no hay una única solución, ni demasiado definitiva, al dolor de espalda: un trastorno que cada vez es más común, incluso en personas que no han llegado a los 40 años. Pese a ello, la Ciencia sigue investigando cómo vencerlo y cada vez se aplican tratamientos más precisos para lograrlo (los del recuadro inferior son buen ejemplo de ello). Según el Dr. Ferran Pellisé, jefe de Cirugía de Columna del Hospital Vall d'Hebron, la mayoría de dolores de espalda no responden a una enfermedad grave, sino a causas mecánicas o funcionales relacionadas con el estilo de vida.

• **“Las malas posturas influyen poco; el sedentarismo, mucho”,** advierte. Es por ello que mantener una espalda sana implica moverse más, fortalecer la musculatura y evitar la inactividad y los esfuerzos repentinos para los que el cuerpo no está entrenado. En definitiva, moverse es lo mejor para prevenir y aliviar el dolor lumbar.

• **Aunque la mayoría de los dolores de espalda son benignos** y se resuelven en poco tiempo, es importante no ignorar los síntomas persistentes, advierten los especialistas. El tratamiento precoz y, de nuevo, el movimiento adecuado son las mejores armas para combatirlo y evitar que se cronifique.

LA ZONA MÁS FRÁGIL, LA LUMBAR

❖ El dolor en la zona lumbar es mucho más frecuente porque los huesos de esa región (la parte baja de la columna) se mueven con más libertad que los de la zona dorsal (más alta). Cuando se torsionan o se desplazan con movimientos bruscos o repetidos, arrastran los tejidos blandos que los rodean –músculos, ligamentos y tendones–, causando una distensión o sobrecarga muscular. Esta tensión mantenida genera inflamación y dolor, especialmente si la musculatura no está entrenada para resistir esos esfuerzos.

❖ Además, soporta la mayor parte del peso corporal. Eso, unido al desplazamiento constante del que hablábamos antes, hace que los discos que tenemos entre las vértebras y las articulaciones se desgasten más fácilmente con el paso del tiempo. Si esto ocurre, aparecen molestias sobre todo cuando estamos mucho rato sentados, al incorporarnos o cuando levantamos peso.

Dos tratamientos prometedores

• **Acabar con las células envejecidas o senescentes.** La Ciencia estudia fármacos “senolíticos” para eliminar células envejecidas que liberan sustancias inflamatorias y dañan los tejidos. Se busca reducir la inflamación y retrasar el desgaste de los discos vertebrales.

• **Dar masajes como una posible solución.** El de liberación miofascial, con presiones suaves y sostenidas sobre el tejido conectivo, mejora la elasticidad muscular, reduce la tensión y alivia la rigidez. Puede ser tan eficaz como otros tratamientos contra el dolor lumbar.

Qué puede esconder el dolor de lumbares

Si ocurre de vez en cuando, puede deberse a malas posturas, sobrecargas o a una vida demasiado sedentaria. Pero si el dolor se repite con frecuencia, aumenta en intensidad o se prolonga más de unas semanas, conviene prestar atención: puede estar avisando de un trastorno que requiere valoración médica. Te mostramos los más frecuentes.

EL ORIGEN PUEDE ESTAR EN UN NERVIYO DAÑADO

Una de las señales de alerta características de este tipo de dolor es que no se localiza únicamente en la espalda: se desplaza hacia otras zonas, como pasa en las siguientes patologías:

- **Una hernia discal.** El dolor suele ser más punzante, como una pequeña descarga eléctrica, porque se origina en la compresión de un nervio. Según el Dr. Ferran Pellisé, aunque el riesgo de sufrirlas aumenta a medida que cumplimos años, no siempre causan síntomas. Pero cuando el dolor baja

por una pierna o se acompaña de pérdida de fuerza o sensibilidad, sí que puede indicar compresión nerviosa. En esos casos, se recomienda reposo relativo (no total), medicación antiinflamatoria y fisioterapia. Solo una minoría de pacientes requiere cirugía, generalmente cuando el dolor o la debilidad no mejoran con el tratamiento conservador.

- **Un nervio pinzado.** Ocurre cuando una raíz nerviosa se ve comprimida por una vértebra o por la inflamación de los tejidos cercanos. El dolor sigue un recorrido muy definido, que coincide con el trayecto del nervio afectado: hacia el glúteo, el muslo o la pierna. También puede causar hormigueo o pérdida de fuerza. El 80 % de estos casos se resuelve de forma espontánea, en pocas semanas, con la ayuda del movimiento, ejercicios suaves y la toma de analgésicos. Mantener la actividad es fundamental: "Hay que estar tan activo como sea posible", recuerda el especialista de la Vall d'Hebron. En



casos persistentes o con falta de movilidad importante puede valorarse la cirugía descompresiva.

CUANDO EL DAÑO ESTÁ EN EL HUESO

A partir de cierta edad, especialmente mujeres con osteoporosis, un dolor lumbar repentino y localizado puede deberse a una fractura vertebral.

- **Si las vértebras están debilitadas,** a veces basta un movimiento brusco o levantar un objeto pesado para que se rompa una de ellas. Se calcula que una de cada tres mujeres mayores de 70 años sufrirá alguna fractura vertebral osteoporótica. Pero es algo que también puede ocurrir décadas antes, sobre todo tras la menopausia. El tratamiento varía según la grave-

¿Es puntual o algo más serio?

Si el dolor es agudo	Cuando el dolor es crónico
Dura menos de 3 meses.	Dura más de 3 meses.
Es un síntoma.	Es una condición médica.
Es la respuesta del cuerpo a una lesión, por lo que la causa suele identificarse.	La causa puede ser conocida (a veces puede desarrollarse tras un incidente). Pero otras veces es desconocida.
Responde al tratamiento y disminuye con él.	Persiste a pesar del tratamiento.



Si estás un rato sentada, apoya bien el coxis y ve levantándote cada 15-20 minutos

dad: desde el uso de corsé y analgésicos hasta técnicas mínimamente invasivas que estabilizan la vértebra e impulsan la recuperación. La prevención pasa por cuidar la masa ósea, hacer ejercicio y tener unos buenos niveles de vitamina D y de calcio.

• **Una forma de artritis inflamatoria** –la espondiloartritis axial–, que afecta principalmente a la columna y a la cadera, es otra de las causas del dolor lumbar. Suele manifestarse antes de los 45 años y la sufre aproximadamente el 0,5-1 % de la población. El dolor aparece de forma lenta, es más intenso por la noche y mejora con el movimiento, no con el reposo. Muchas personas se quejan de rigidez matutina y dificultad para inclinarse. El tratamiento habitual es con anti-

inflamatorios o fármacos biológicos que modulan la respuesta del sistema inmune. Cuanto antes se identifique, mejor se puede controlar la inflamación y evitar, así, el daño en los huesos.

OTRAS CAUSAS MENOS FRECUENTES

En una minoría de casos, el dolor lumbar puede ser señal de enfermedades más serias, como tumores, infecciones vertebrales o metástasis óseas.

• **Cuando el dolor va acompañado de fiebre, pérdida de peso** o antecedentes de cáncer, el médico valorará realizar una resonancia magnética o pruebas específicas para descartar estas causas o posibles lesiones graves. Son los llamados signos de alarma o *red flags*.

El especialista SEÑALES DE QUE LA COLUMNA ESTÁ DESVIADA



DR. FERRAN PELLISÉ

Jefe de Cirugía de Columna. Hospital Universitario Vall d'Hebron (Barcelona)

❖ ¿Qué síntomas harían sospechar que hay escoliosis? ¿El dolor nocturno es uno de ellos? La escoliosis suele notarse al observar una asimetría en los hombros, la cintura o el tronco. En niños y adolescentes no suele causar dolor, solo modifica la forma. Pero en adultos la desviación por desgaste sí puede doler. El dolor nocturno aislado no es un signo de escoliosis pero, si persiste, debe valorarse médicamente.

❖ ¿En qué casos es necesario someterse a cirugía? Solo cuando existe una causa identificable y grave: fractura, infección, compresión nerviosa o deformidad estructural. En el dolor lumbar inespecífico –el más frecuente– la cirugía no está indicada. Siempre se intentan antes tratamientos conservadores como medicación, fisioterapia y ejercicio adaptado.

❖ ¿Qué recomiendan en los casos en que sí hay que operarse? Recuperarse en movimiento. Las nuevas técnicas mínimamente invasivas permiten levantarse antes y reducir complicaciones. Hay que evitar el encamamiento prolongado, caminar cuanto antes y seguir pautas de fisioterapia suave. La consigna es clara: moverse, con prudencia, pero moverse.

Consejos para prevenir y aliviar las molestias

Deberíamos conocer más nuestro cuerpo... ¡y también cómo lo movemos! La mayoría de gestos cotidianos los realizamos de forma automática y repetitiva, sin pensar si son adecuados para nuestra espalda. Para que tu columna no salga perjudicada, obsérvate un día: haz una lista de las posturas y giros que repites, y analiza si los haces bien. Agacharte doblando la espalda, estirarte demasiado para alcanzar algo o pasar muchas horas sentado son errores que, con el tiempo, pueden pasar factura. Corregirlos es el primer paso.

REAPRENDER ALGUNAS RUTINAS DIARIAS

La mayoría de dolores de espalda se deben a una distensión muscular: el músculo se queja por haber soportado una presión excesiva o un esfuerzo repentino. Por eso, es importante revisar ciertos hábitos.

- **Tabaco y sobrepeso no ayudan.** Ambos son enemigos silenciosos. El exceso de peso sobrecarga las vérte-

bras lumbares y acelera el desgaste de los discos. Fumar reduce la oxigenación de los tejidos y dificulta su recuperación. Por eso, mantener un peso adecuado y dejar el tabaco mejora notablemente la salud de la espalda.

- **El calzado tiene más importancia de la que a veces se le da.** La elección del zapato influye directamente en la postura y la forma de caminar. Un estudio presentado en el Congreso Mundial de Osteoartritis de la OARSI de este año mostró que un calzado con soporte biomecánico, diseñado para modificar los puntos de presión del pie, lograba reducir el dolor lumbar con más eficacia que la fisioterapia convencional. Los pacientes, que lo usaron solo 15 minutos al día, mejoraron su movilidad y calidad de vida. Este tipo de intervención, aprobada por el Departamento de Salud de EE. UU., reeduca la marcha y distribuye mejor las cargas corporales, demostrando que un calzado adecuado puede ser una herramienta terapéutica más allá de la prevención.

La postura en la cama importa

- **Si sueles descansar de lado,** coloca un cojín o almohada poco voluminosa entre las rodillas, y llévalas ligeramente hacia el pecho. Para mantener la columna alineada, evita encoger el cuello o meter la cabeza entre los hombros.

- **En caso de dormir bocarriba,** pon un cojín o una toalla enrollada bajo las corvas de las rodillas. Al hacerlo, el coxis y la zona lumbar descansan sin tensión y, además, se reduce la presión sobre los discos intervertebrales.

Con gestos cotidianos, como calzarte, no curves la columna, pon el pie en alto



NO DORMIR SUFICIENTE AUMENTA EL DOLOR

Dormir mal nos hace más sensibles al dolor. Durante el descanso, el cuerpo repara tejidos musculares, óseos y nerviosos; si ese proceso falla, el umbral del dolor desciende. Además de procurar un sueño reparador, conviene cuidar los movimientos y el entorno.

- **Entra y sal de la cama con cuidado.** Evita inclinarte hacia delante o moverte bruscamente. Para levantarte, gírate de lado, apóyate en una mano y deja caer las piernas con suavidad fuera del colchón. Así repartes el esfuerzo y proteges las lumbares.

- **Estírate antes y después de dormir.** Rotar los hombros, arquear ligeramente la espalda o estirar brazos y



piernas mejora la flexibilidad y reduce la rigidez. Solo unos minutos diarios pueden marcar la diferencia.

• **¿Cuántos años tiene tu colchón?**

Si tiene más de diez, es probable que haya perdido firmeza. Un colchón hundido obliga a la columna a adoptar posturas inadecuadas. Algunos estudios estiman que hasta un 60 % de las personas con dolor de espalda mejoran tras renovarlo.

CÓMO SENTARTE Y MOVERTE

Como ya hemos dicho, el ejercicio es tu mejor aliado para prevenir el dolor de espalda. No obstante, es importante aprender a mantener una buena postura en todas tus actividades co-

El especialista

PODEMOS MODIFICAR Y MEJORAR NUESTRA FORMA DE VIVIR EL DOLOR



DR. PEDRO MOÑINO

Unidad del Dolor del Servicio de Anestesiología del Hospital Clínico San Carlos (Madrid)

¿Por qué, ante una misma lesión o diagnóstico, algunas personas logran sobrellevar bien el dolor y otras lo viven con más intensidad?

El dolor, según la definición de la asociación internacional para su estudio (IASP), es una experiencia tanto sensorial como emocional desagradable y está influenciada por factores biológicos, pero también psicológicos y sociales, y por experiencias personales. Todo ello acaba condicionando la "vivencia" que se tiene de ese dolor.

¿Qué papel en concreto juegan las emociones en cómo lo percibimos y manejamos?

Las emociones juegan un papel fundamental en la percepción y el afrontamiento por parte del paciente de esa experiencia desagradable. Y pueden influir tanto empeorándola como mejorándola.

¿Se puede "entrenar" el cerebro para modular o reducir la sensación de dolor crónico?

Existen técnicas concretas, como la terapia cognitivo-conductual, que ayudan a identificar los patrones de pensamiento que condicionan la manera de vivir el dolor. Y van dirigidas a disminuir o modificar la percepción del dolor crónico.

¿Ha cambiado la manera en que los especialistas entienden y tratan el dolor en los últimos años?

Sí. Ahora hay un mayor conocimiento del dolor y su tratamiento, tanto entre médicos de familia y especialistas como entre los profesionales de enfermería. También existe mayor interés en la formación y tratamiento del dolor entre sociedades científicas y profesionales y en instituciones sanitarias públicas y privadas. Por ejemplo, una de las cosas en las que hacemos más hincapié es en la importancia de los buenos hábitos: como norma general, el ejercicio físico, un hábito de sueño regular y el apoyo afectivo de familia y cuidadores ayudan a mejorar la calidad de vida cuando el dolor es persistente.

Predecirlo observando el cerebro

Encontrar tratamientos más personalizados y eficaces contra el dolor de espalda crónico es uno de los objetivos de los estudios actuales. Algunos de ellos, como los del Dr. Prasad Shirvalkar, de la Univ. de Califor-

nia en San Francisco (EE. UU.), se centran en la estrecha relación entre el dolor crónico y las señales que envía el cerebro. El investigador y su equipo han descubierto que analizando las características y el recorrido de esas seña-

les eléctricas se puede predecir la intensidad del dolor. Basándose en ello, están evaluando un tratamiento de estimulación cerebral personalizado, que solo se activa en el momento en que el dolor crónico es alto.

tidianas, desde cómo te sientas hasta cómo te levantas.

• **El coxis, siempre pegado al respaldo del asiento.** Esa es la primera regla. La espalda debe quedar bien apoyada y los hombros relajados. Procura que las piernas nunca queden colgando, porque si ocurre, el peso recae sobre la zona lumbar y los discos intervertebrales sufren. Lo ideal es que los pies se apoyen por completo en el suelo o, en su defecto, utilizar un reposapiés. Evita también cruzar las piernas mucho tiempo; interrumpe la circulación y fuerza la alineación de la pelvis.

• **Elige bien la silla.** Debe tener respaldo firme, una ligera curvatura lumbar y permitirte mantener los codos en ángulo recto sobre la mesa. Si pasas muchas horas frente al ordenador, ajusta la pantalla a la altura de los ojos y apoya los antebrazos. Hacer pequeñas pausas cada hora, levantarte y estirarte durante dos minutos previene contracturas y sobrecargas.

• **Al coger peso, dobla las rodillas y no la espalda.** Mantén el objeto cerca del cuerpo, reparte el esfuerzo entre ambas piernas y evita los giros bruscos del tronco. Si el peso supera los cinco kilos y es posible dividirlo en dos cargas, hazlo. Ten en cuenta que la espalda no está diseñada para levantar grandes pesos, sino para moverse.

• **En tareas domésticas.** Planchar, fregar o cocinar también exigen de una buena postura. Coloca los utensilios a una altura cómoda, para no inclinarte hacia delante. Si necesitas agacharte, apoya una rodilla en el suelo y mantén la espalda recta. Al pasar la aspiradora o barrer, avanza con el cuerpo y no solo con los brazos. Pequeños gestos como estos evitan lumbalgias repetitivas.

CAMINA A DIARIO

Andar es la medicina más simple y eficaz para mantener una espalda sana. Mejora la circulación, fortalece los



La constancia es lo más importante a la hora de andar; no hace falta recorrer grandes distancias

Dedica 15 minutos, 2 o 3 días a la semana, a tu espalda



ALEJANDRO HUERTA

Dir. del Centro de Fisioterapia Alejandro Huerta (Madrid)

• **Las patologías de la espalda son las que más vemos** en consulta. Contracturas, dolores cervicales pero, sobre todo, lumbalgias. No es de extrañar, porque la zona lumbar es, precisamente, una de las que solemos tener menos tonificadas.

• **Pero es algo que podemos prevenir haciendo una tabla** de ejercicios específicos. Aunque deben adaptarse a cada caso, en general, los de fuerza convienen especialmente. Hay que tener en cuenta que los músculos de la espalda actúan como si fueran unos tirantes que nos sujetan: si aumentamos su resistencia, podrán hacerlo mejor. Para que los ejercicios sean eficaces basta con dedicarles 15 minutos, 2 o 3 días a la semana.

músculos de sostén y reduce la rigidez articular. Eso sí, hay que tener en cuenta cómo hacerlo y qué ritmo llevar.

• **Camina con paso firme, balanceando suavemente los brazos** y mirando al frente. Mantén el abdomen ligeramente apretado y los hombros relajados. Lo ideal es hacerlo al menos media hora cada día, aunque se puede dividir en dos o tres paseos. Si debes estar muchas horas sentado, aprovecha las pausas para moverte: levántate cada hora y da unos pasos; ese simple movimiento activa la musculatura y descarga las lumbares. El doctor Pellisé recuerda que moverse no solo previene el dolor, sino que también ayuda a tratarlo: "El ejercicio regular mantiene la columna



entrenada para tolerar esfuerzos, igual que la piel se adapta al sol cuando la expones poco a poco”.

CUANDO EL DOLOR SE VA SOLO

El 80 % del dolor lumbar inespecífico se resuelve en menos de seis semanas. De nuevo moverse –aunque duela un poco– es lo más efectivo.

• **El reposo favorece la rigidez y retrasa la recuperación.** Tomar la medicación que recomiende el médico o farmacéutico para poder moverse es mejor que aguantar el dolor sin hacerlo. “La espalda no necesita reposo, necesita movimiento inteligente”, resume el doctor Pellisé. Caminar y mantener la actividad son la mejor terapia.

SI FORTALECES ESTAS ZONAS, PROTEGES LA COLUMNA

Al ejercitar el cordón muscular, el core, formado por abdomen, caderas, zona lumbar y pelvis, tu cuerpo tiene un mejor sostén y soporta las cargas del día, con lo que el riesgo de dolor lumbar (seguramente también dorsal y cervical) puede disminuir.



Perro de caza. Apoya las rodillas y las manos sobre una colchoneta –deben formar un ángulo recto con caderas y hombros–. Aprieta el abdomen y lleva atrás, estirada, una pierna mientras estiras hacia delante el brazo contrario. Repite con el otro lado.



Puente de glúteos. Túmbate bocarriba, con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas. Aprieta los glúteos y eleva el tronco, mientras acercas las manos (como si sostuvieras una pelota entre ellas), en el hueco que ha dejado tu cuerpo.



Plancha. Bocabajo, entrelaza los dedos de las manos y apoya los antebrazos y la punta de los pies en la colchoneta. Contrae el abdomen para no arquear la espalda y eleva el cuerpo. Aguanta en esta posición unos segundos, llevando la mirada a tus manos.



Postura del niño. Siéntate sobre tus talones y, luego, lleva los brazos y el tronco hacia delante. Apoya la frente y las palmas en la colchoneta. Cierra los ojos y respira profundamente mientras notas cómo se estiran tus vértebras y liberas la tensión acumulada.

Cataratas: cómo avisan de su inicio

Aunque suelen asociarse a la edad, no es un trastorno exclusivo de los mayores. Ciertas situaciones o hábitos pueden adelantar su aparición



DRA. ELENA BARRAQUER

Presidenta de la Fundación Elena Barraquer. Especialista en cirugía de cataratas de la Clínica Barraquer (Barcelona)

A simple vista, la catarata puede parecer una especie de velo, pero en realidad se debe a que el cristalino, la lente natural del ojo, se endurece y se vuelve opaca. Sería como si, poco a poco, una cortina liviana y que deja pasar la luz del exterior se transformara en un estor grueso.

• **La degradación de las proteínas del cristalino** es la responsable de las cataratas. Este proceso provoca que las proteínas se oxiden

y se agrupen, volviendo opaca la lente.

• **La consecuencia es que la visión se deteriora**, y podemos ver peor de cerca o de lejos (en función de la parte del cristalino en la que se forme la catarata), y también borroso.

Primeros signos que conviene conocer

Cuando se empieza a formar la catarata, el cristalino puede cambiar de forma y provocar que el ojo se vuelva un poco miope, haciendo que veamos mejor de cerca. Y esto, a partir de los 40-50 años, se nota porque

Dejar de necesitar las gafas de cerca para leer puede ser una de las primeras señales de cataratas



Usar gafas de nueva graduación puede ayudar al principio, pero no demores la visita al oftalmólogo

la persona puede volver a leer sin gafas como antes de sufrir la típica presbicia o vista cansada, que aparece en la mediana edad.

• **Si te ocurre, acude a tu oftalmólogo** para que revise tu vista. La densidad de la catarata se detecta fácilmente examinando el ojo con una lámpara de hendidura, el clásico microscopio de las consultas de oftalmología.

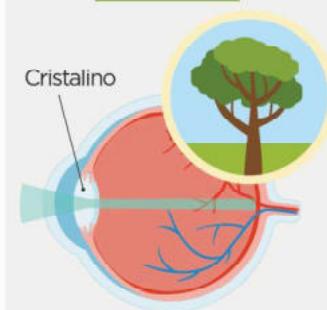
• **Ante una catarata que es incipiente**, la visión suele mejorar simplemente cambiando la graduación de las gafas o haciéndose unas nuevas, si aún no se llevan. Pero no conviene demorar mucho la intervención y esperar a que la catarata sea "madura", como se hacía hace 50 años. Cuanto más dura y más haya crecido, más ultrasonidos debemos utilizar



Qué ocurre en la visión cuando se forma una catarata

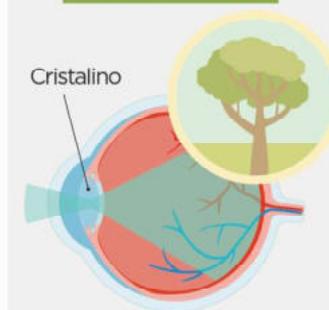
El efecto es similar al que se logra poniendo una media en el objetivo de una cámara para difuminar la imagen.

OJO SANO



El cristalino modifica su curvatura para que a la retina llegue una imagen perfectamente enfocada y, por tanto, nítida.

CON CATARATAS



Esa capacidad de enfoque se pierde al ser el cristalino más opaco, la luz no pasa tan bien y llega dispersa a la retina.

Lo habitual es que se empiecen a formar en el centro del cristalino, nublando la imagen justo por el medio

para extraerla, y estos pueden acabar dañando otras estructuras oculares.

Así se ve a medida que va avanzando

Otra de las señales que no hay que dejar pasar es un cambio en la percepción de los colores, que van perdiendo su viveza.

- **El cristalino se va volviendo amarillo** por la acumulación de las proteí-

nas degradadas que, como ya sabes, son las causantes de las cataratas. Esto hace que la imagen que la retina envía al cerebro se impregne de esta pátina amarillomarrón y mate.

- **La visión borrosa aparece más adelante**, cuando la catarata ya está más avanzada, porque provoca una

disminución progresiva de la agudeza visual, que es la capacidad para distinguir detalles de forma nítida.

No siempre se nubla la misma zona

Como ya he mencionado, la catarata puede formarse en diferentes partes del cristalino, y esto provoca que la zona de la imagen que se ve borrosa no sea exactamente la misma.

- **Las más comunes**, que se deben al envejecimiento natural de la lente, suelen empezar en el centro del cristalino y van avanzando hacia las capas más externas. Por eso, lo primero que se nubla es la parte central de la imagen que se quiere

Una vez diagnosticadas, no conviene demorar mucho la operación. Es más sencillo extraerlas si no se han endurecido

enfocar. En las de este tipo, además, suele empeorar la visión de lejos.

- **Pero la catarata también puede formarse** en las capas más externas de la lente o en la corteza o envoltura del cristalino. En estos casos, lo que disminuye más es la visión de cerca. También es habitual que las líneas rectas parezcan onduladas o quebradas, y puede acompañarse de una molesta sensación de deslumbramiento (ya sea con la luz del sol o con las lámparas o focos de los coches por la noche).

Todo lo que puede provocarlas

Las cataratas no afectan, únicamente, a personas de más de 60 años. Existen diversos factores de riesgo que pueden hacer que se generen, incluso, mucho antes:

- **Haber sufrido un golpe u otra lesión en el ojo** es uno de ellos. La catarata puede aparecer justo tras el traumatismo, aunque a veces se forma meses des-

pués. Ocurre cuando el daño causado por la lesión provoca que las proteínas del cristalino se aglutinen.

- **Seguir un tratamiento con corticoides** –en dosis altas o durante mucho tiempo– es otro desencadenante. Uno de sus efectos secundarios es que alteran el metabolismo de las células del cristalino, favoreciendo unas cataratas de desarrollo más rápido.

- **Enfermedades como la diabetes**, la artritis reumatoide y el lupus también pueden estar detrás. Los altos niveles de glucosa en sangre, la inflamación y un mayor estrés oxidativo dañan el cristalino.

- **Las cataratas pueden ser, incluso, congénitas**, y detectarse nada más nacer. La genética también incide en el hecho de desarrollarlas de forma precoz: las personas con varios antecedentes en la familia pueden tener una mayor predisposición.

Cuando se forman debido al uso de corticoides, los síntomas pueden aparecer más rápido

En todos estos casos, acudir al oftalmólogo para que haga un seguimiento de la salud ocular es aún más fundamental si cabe.

Buenos hábitos que ralentizan el proceso

Que con los años tendamos a sufrir cataratas no significa que no podamos hacer nada para que las células del cristalino se mantengan jóvenes más tiempo.

- **Seguir una dieta sana y rica en antioxidantes** es una buena estrategia para lograrlo, porque gracias a ella se retrasa la oxidación de la lente del ojo. Los encontrarás en frutas, verdu-



ras, pescado azul, frutos secos y aceite de oliva.

- **Proteger los ojos con gafas de sol** con filtro UV y homologadas también conviene. La luz solar contribuye a que las células del cristalino se dañen antes, y aunque este efecto se da, sobre todo, cuando también hay una malnutrición, no está de más usar gafas de sol en el exterior, y hacerlo no solo en verano.

- **Evitar el alcohol y el tabaco es otra buena medida.** Sus sustancias tóxicas favorecen, asimismo, la oxidación del cristalino.

Cómo es la cirugía de cataratas

La catarata se extrae con una incisión de 2 mm. A través de ella, y con ultrasonidos, se pulveriza y aspira. Después, el cristalino se sustituye por una lente intraocular artificial.

- **Es un proceso rápido**, que normalmente se realiza con anestesia local, y en el que no son necesarios puntos de sutura.

- **Aunque no reaparece**, con el tiempo la estructura sobre la que se apoya la lente artificial puede volverse opaca, provocando visión borrosa. Esto se soluciona fácilmente sin tener que entrar en quirófano, aplicando un láser.

Favorecer una mejor recuperación

- ❖ **Tras la intervención, la persona se va con el ojo tapado a casa.** Al día siguiente, se le retira el parche y empieza un tratamiento con colirios antibióticos, antiinflamatorios y lubricantes para prevenir posibles infecciones, controlar la inflamación y reducir las molestias. Es importante seguir las pautas que indique el oftalmólogo.

- ❖ **No hay que frotarse los ojos bajo ningún concepto**, y esto es especialmente importante la semana después de la operación. Si se notan molestias, aplicar una toallita húmeda sobre los párpados puede aliviar. También conviene usar gafas de sol y evitar, durante un mes, los deportes de montaña, de pelotay los acuáticos.

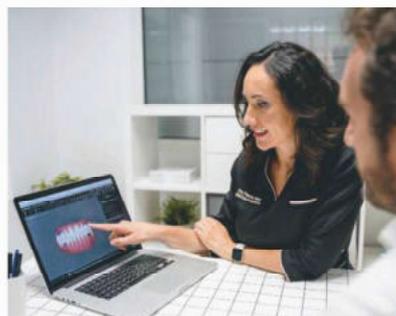
**Clínicas W
refuerza
su experiencia
a través de los
sentidos**

Odontología Slow Sentirse en casa

LA INNOVADORA SALA DE ESTAR DE CLÍNICAS W TRANSFORMA LA TRADICIONAL ZONA DE ESPERA EN EXPERIENCIA Y EMOCIONES QUE DESPIERTAN LA CALMA Y EL BIENESTAR.

Una sala de estar es ese lugar de la casa donde se disfruta en calma y se desconecta sin mirar el reloj. Clínicas W han trasladado esta idea a sus centros dentales, transformando sus salas de espera en nuevos entornos que conectan el bienestar con el cuidado de la salud: "Por encima de todo cuidamos a personas, y la sala de estar se convierte en un espacio perfecto para que el paciente se relaje y empiece a vivir su experiencia con nosotros de una forma positiva", asegura la Dra. Paloma Valero, directora de la clínica dental que lleva su nombre en Valencia. Su método de Odontología Slow adapta la

clínica para que el paciente se sienta como en casa, y, al mismo tiempo, lo acompaña una vez salga de ella porque el cuidado no termina cuando finaliza el tratamiento. "Aquí no vienen a esperar, sino a empezar a cuidarse", concluye la Dra. Ana García, directora de Clínica Dental García Otero de Santa Cruz de Tenerife.



La Odontología Slow de Clínicas W consigue que el tiempo de espera se reduzca gracias a una mejor organización y a una planificación de citas más estructurada.



DR. MANEL ESTELLER

Investigador del Instituto Josep Carreras (Barcelona)

POR QUÉ LAS PERSONAS ACTIVAS VIVEN MÁS AÑOS

EL MÚSCULO ES UN ÓRGANO METABÓLICO MÁS

Nos conviene dejar atrás la filosofía de la comodidad, levantarnos del sofá o de la silla de trabajo y mover el cuerpo. Sabemos que haciendo ese gesto varias veces al día, se despiertan los genes que nos facilitan una longevidad saludable

Un informe reciente (el *Estudio Global sobre Longevidad de BCG*), que encuestó a más de 9.000 personas en 19 países, revela que solo el 12 % logra integrar hábitos sostenibles que apoyen el envejecimiento saludable. Parece que a partir de los 55 años uno se vuelve más consciente de todo lo que puede hacer por su longevidad y su salud, pero solo el 40 % acaba dando el paso de tomar medidas activas.

• **Uno de los hábitos que más puede costar** es el ejercicio físico. Sin embargo, una vez que está integrado como una rutina semanal, resulta gratificante e incluso adictivo.

PASAR DE LA INTENCIÓN A LA ACCIÓN

En un mundo cada vez más conectado y con más cantidad de estímulos, nuestras neuronas tienden a decantarse siempre por lo más cómodo y fácil. No hay que culparse (ni culparlas) por ello: nuestra biología está organizada para eso y para ahorrar energía por si la necesitamos en algún

Nuestro cerebro tiende a la comodidad para ahorrar energía; pero podemos reprogramarlo

momento crítico. Y nuestros genes guardan esa información... por y para nuestra propia seguridad.

• **Lo que pasa es que hoy en día los momentos de silla y sofá** suman horas y horas, las situaciones críticas no aparecen (no es frecuente tener que salir corriendo para ponernos a salvo de algo) y la energía ahorrada se va convirtiendo en kilos, en falta de flexibilidad, en atrofia muscular y en órganos sobrecargados. ¡En debilidad!

• **Tienes que darle cancha a la corteza prefrontal y acallar el sistema límbico.** Son dos zonas cerebrales que suelen estar enfrentadas. La primera nos lleva a ser lógicos, a pensar en el futuro, a repetirnos que el movimiento es necesario para estar sanos. La se-

gunda nos invita a buscar comodidad y placer (el sofá y el picoteo), a vivir el presente. Si logras que la corteza prefrontal se imponga, poco a poco el esfuerzo irá pareciéndote más llevadero. La constancia, repetir el hábito a diario o varias veces a la semana, será lo que haga que tengas experiencia y dominio. Y lo que se conoce, cuesta menos.

• **Un truco para comenzar los primeros días a hacer ejercicio** es "dividir la tarea" en pequeñas metas: no pienses que vas a recorrer 8 km; imagínate llegando hasta el parque que hay dos calles más allá y, una vez allí, márcate otro lugar cercano como objetivo. Sin darte cuenta, irás caminando, corriendo o yendo en bicicleta un trayecto más largo del que creías. Al día siguiente hazlo mismo. Así, hasta que esa actividad esté integrada en tu vida y ya no veas imposible o difícil realizarla. Es la técnica conocida como divide y trocea.

• **También funciona el no pensarlo, ¡hacerlo!** Porque para muchos, pensarlo significa que la mente genere excusas –seguro que muchas y todas válidas– en cuestión de segundos.



Los estudios nos recuerdan los beneficios de subir escaleras, saltar o correr 1-2 min cada ½ hora

LEVANTARSE MÁS VECES ALARGA LA VIDA

Realizar una actividad física regular reduce alrededor de un 35 % las probabilidades de muerte prematura. La explicación inicial es que rebaja muchos de los factores de riesgo que aceleran el deterioro del cuerpo: la hipertensión, la diabetes tipo 2, el acúmulo de grasa en las arterias, la cardiopatía

Si no dispones de mucho tiempo, interrumpes tus actividades unas 5-6 veces al día, con eso el músculo ya reacciona

coronaria, el accidente cerebrovascular y el cáncer. Pero hay una segunda explicación, y es que en los músculos –también en los del corazón– se dan cambios celulares que aumentan la cantidad de plasma en la sangre. Eso los fortalece y consigue que tengamos una mayor resistencia física. Si no tienes mucho tiempo...

• **Prueba a levantarte cada 30 minutos y seguir la regla 301.** Su nombre ya da una pista clara: hacer un ejercicio –a modo de ráfaga– cada 30 minutos. Puede ser una serie de 8 sentadillas, subir 3 tramos de escalera lo más rápido que puedas, saltar o realizar un esprint o carrera. Todo vale, menos permanecer sentado durante esos cortos espacios de tiempo.

EL SECRETO: UNAS PIERNAS FUERTES

❖ Son muchos los estudios científicos que confirman la relación entre tener una musculatura fuerte en las piernas y una mayor longevidad. Porque esos músculos mejoran la salud metabólica, cardiovascular e, incluso, cerebral.

❖ Mejorar la musculatura de la parte frontal del muslo, es decir, de los cuádriceps, parece ser especialmente relevante para mantener esa relación. El papel protector de esa musculatura en concreto se debe a que los grandes grupos musculares de las piernas (como esos) juegan un gran papel en la absorción de la glucosa y la sensibilidad a la insulina, así como en la circulación de la sangre hacia el corazón. Es decir, cuando están fuertes mejoran la salud metabólica y cardiovascular, y reducen el riesgo de que aparezcan enfermedades serias que comprometan la vida.

• **Se suele recomendar que duren 1 o 2 minutos, pero hay estudios** que confirman los mismos beneficios con ráfagas intensas de tan solo 10 segundos de duración.

• **Si te es imposible interrumpir tus tareas con tanta frecuencia,** hazlo al menos 5-6 veces al día. El músculo tiene memoria y, nada más activarlo, sabe que debe comenzar los circuitos (y generar las sustancias oportunas) para modificar la bioquímica del cuerpo y movilizar la glucosa, las grasas...

• **Mientras todos esos cambios internos se dan,** tendremos la percepción de poco esfuerzo y de poder cumplir con ello. Esa motivación hará que, poco a poco, podamos ir aumentando el tiempo que le dedicamos.

Estiramientos matinales que reducen la rigidez

Antes de hacerlos, gira los brazos y las muñecas, ponte de puntillas... para calentar la musculatura



DR. SAGRERA-FERRÁNDIZ

Médico y Magister en Medicina Manual y Osteopatía

Al levantarnos, podemos sentir la musculatura rígida debido a la falta de movilidad durante el descanso. Si te ocurre, los siguientes estiramientos te ayudarán a descontracturarte y a aumentar tu energía:

1. ACTIVA PIERNAS Y BRAZOS

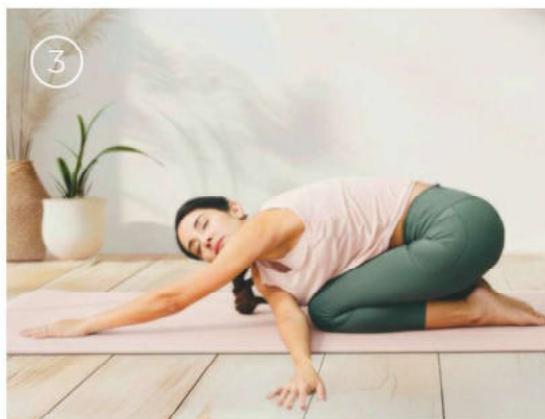
• **Sentada**, pasa la pierna derecha por delante de la izquierda y apoya la planta en el suelo. Gira el torso hacia la izquierda y apoya ese brazo en la colchoneta, separado del tronco. Mira hacia esa dirección, aguanta la postura unos segundos y cambia de lado.

2. MUEVE LOS HOMBROS

• **De rodillas**, dobla los codos y junta las palmas por delante del pecho. Coge aire y, mientras lo sueltas, lleva los codos hacia atrás (debes notar cómo tus escápulas se acercan).

3. ENHEBRA LA AGUJA

• **Ponte ahora** a 4 patas y lleva los glúteos hacia los talones (como si fueras a sentarte sobre ellos). Deja estirado hacia delante el brazo izquierdo mientras colocas el derecho por debajo, en el espacio que queda entre la mano y la rodilla. Repite al revés.



Invertir 5 minutos cada día

✿ En ese breve espacio de tiempo, tus articulaciones pueden prepararse para los quehaceres diarios.

✿ Aumentan la flexibilidad. Es algo que notarás durante todo el día: te sentirás más ágil y segura al moverte.

✿ Activan la circulación, lo que ayuda al cuerpo a oxigenarse mejor.



**WONDER AXON
ESTIMULA LA MUSCULATURA
SIN ESFUERZO VOLUNTARIO**



¿Sientes el abdomen hinchado?

LA **TECNOLOGÍA WONDER AXON** OFRECE UNA SOLUCIÓN PARA ESTE FENÓMENO QUE AFECTA A LA SALUD DE MILLONES DE PERSONAS.

Es más que un simple malestar estético. La inflamación abdominal crónica hace que sientas como si tu abdomen fuera una carga pesada. Lo solemos atribuir a la dieta, al estrés o a la retención de líquidos. Pero a menudo es un fenómeno persistente, de bajo grado, que se acumula con los años. Puede estar ligado al exceso de grasa visceral, al envejecimiento prematuro y a las enfermedades metabólicas y cardiovasculares. Los expertos lo llaman inflammaging.

EL MÚSCULO: ANTIINFLAMATORIO NATURAL

En realidad, la inflamación es un mecanismo natural de defensa que nos protege cuando hay una infección o una herida. El problema surge cuando esta respuesta se mantiene encendida y en silencio durante años. Sin embargo, traemos buenas noticias: hay un método eficaz que ayuda a combatirla. La ciencia ha demostrado que el músculo actúa como un verdadero antiinflamatorio natural.

Y existe una tecnología de vanguardia que permite activarlo de forma profunda, intensa y segura. Nos referimos a Wonder Axon.

TECNOLOGÍA AL ALCANCE DE TODOS

Entrenar de forma intensa y regular es una de las mejores estrategias contra la inflamación, es entonces cuando los músculos liberan moléculas de efecto antiinflamatorio. Pero no todas las personas pueden entrenar, por los motivos que sea. Para todas ellas, Wonder Axon ofrece una tecnología europea que estimula profundamente los músculos sin esfuerzo voluntario.

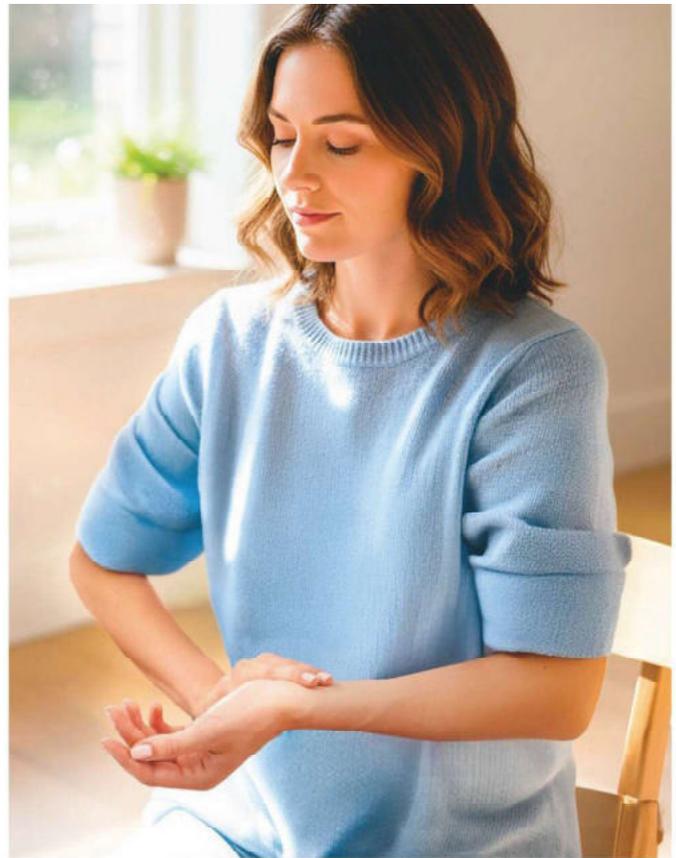
En sesiones de tan solo 25 minutos provoca hasta 60.000 contracciones musculares simultáneas en abdomen, glúteos, piernas, brazos y espalda. Combinando emisiones electromagnéticas, estimulación neuromuscular y radiofrecuencia sincronizada, se logra el triple efecto Wonder Axon. Un logro que convierte el músculo en medicina.

Si tienes alguna dolencia crónica o llevas marcas pasadas, consulta antes con tu médico.

saludyformamedical.com.es

La manera correcta de tomar el pulso

El pulso es la cantidad de veces que el corazón late en un minuto. Se suele medir en la muñeca, pero también se percibe en el cuello o el pie. Te enseñamos a hacerlo bien



DRA. BLANCA RODRÍGUEZ AYALA

Medicina General

Cómo es un pulso normal? Aunque varía según la persona, se considera normal cuando oscila entre 60 y 100 lpm (latidos por minuto) en reposo. Sin embargo, hay factores que influyen, haciendo que sea más rápido o más lento (los verás en el recuadro inferior). Cuando baja de los 60 lpm, hablamos

de bradicardia, y si supera los 100 lpm, de taquicardia.

DÓNDE LOCALIZARLO

Se nota detrás de las rodillas, en sienes, ingles y axilas. Pero los más comunes son:

- **Pulso radial:** en la cara interna de las muñecas, donde acaba el pulgar, próximo al pliegue de la articulación.
- **Pulso carotídeo:** a uno u otro reborde de la tráquea, debajo de la mandíbula.
- **Pulso pedio:** entre los tendones extensores del 1.º y 2.º dedo del pie.

CÓMO HACERLO

Para detectar tu pulso en la muñeca, sigue estas pautas:

- **Hazlo siempre a la misma hora** y siéntate en un lugar cómodo y tranquilo. Evita distracciones (móvil, tele...) y descansa 1 minuto antes de empezar.
- **Localiza tu pulso:** con el brazo ligeramente extendido y la palma de la mano hacia arriba, coloca los dedos índice y corazón en la parte interior de tu muñeca opuesta, en la zona donde acaba el pulgar.

- **Cuenta los latidos** que percibes en 1 minuto con la ayuda de un reloj.

ERRORES COMUNES

Alteran la medición... y algunos son sorprendentes.

- **Presionar con fuerza.** Si lo haces, bloquearás el flujo sanguíneo.
- **Utilizar el pulgar.** Tiene un latido propio, por la localización de su arteria digital, que puede confundirte.
- **Hacer ejercicio** o realizar esfuerzos físicos justo antes de la medición.
- **Consumir estimulantes** (alimentos o bebidas) en los 30 minutos previos.
- **Hablar** puede aumentar la frecuencia cardiaca.
- **Aguantar las ganas de ir al baño.** Vacía tu vejiga antes, su distensión podría afectar la lectura. Ve al médico si lo notas bajo o acelerado, y si es irregular aunque no te sientas mal.

Qué influye en la medición

❖ **Las personas físicamente activas,** sobre todo los deportistas, suelen tener un pulso más lento. Lo mismo sucede en personas de edad avanzada, si se tienen problemas de tiroides (hipotiroidismo) o cuando hay un consumo excesivo de alcohol.

❖ **Un pulso acelerado** puede deberse al consumo de estimulantes (café, bebidas energéticas, nicotina...), a estados de estrés o ansiedad, fiebre, infecciones, anemia o hipertiroidismo. Además de los valores numéricos, un pulso adecuado debe ser siempre regular.

Contra el frío Reparación intensa

LA FÓRMULA MEJORADA DE
INTENSE REPAIR DE NEUTROGENA ALIVIA,
PROTEGE Y FORTALECE TU PIEL

Cuando llega el invierno, nuestra piel reclama un cuidado extra. El frío la reseca, la enrojece y muchas veces la descama, y es importante hidratarla en profundidad para mantenerla sana y protegida. La nueva fórmula de Intense Repair Loción corporal CICA de Neutrogena ofrece alivio instantáneo, repara, fortalece y protege la piel frente a la sequedad recurrente.

Desarrollada con dermatólogos, la fórmula noruega de Intense Repair contiene, además de un 10% de glicerina, que hidrata y mejora la elasticidad, un nuevo ingrediente que aumenta su eficacia: la Centella Asiática, una planta antioxidante utilizada

durante siglos, con múltiples propiedades reparadoras. Intense Repair se absorbe al instante para que puedas vestirse de inmediato, hidrata intensamente durante 72 h y es apta para pieles sensibles.

¿Y para las manos? No podemos olvidarlas, porque, con el frío, son las que más sufren al ser las más expuestas. Una sola gota de Neutrogena Crema de Manos Concentrada con Perfume alivia inmediatamente las manos secas y agrietadas, proporcionando hidratación durante 24 h. Su fórmula con glicerina concentrada al 40% y vitamina E restaura y repara al instante, protegiendo la barrera cutánea.



EFECTO INMEDIATO

El 87% de los consumidores con la piel muy seca la notó intensamente hidratada después de su uso*.

Fármacos contra la obesidad

PROS Y CONTRAS DE OZEMPIC, WEGOVY...

Su uso para la obesidad –antes se usaban contra la diabetes– está suponiendo una revolución. Los médicos reconocen que están logrando pérdidas de peso importantes, pero también que no siempre se utilizan bien ni en las personas indicadas. **CHARO SIERRA**

El afán por perder peso de forma rápida aumenta a la par que proliferan los *snacks* en los supermercados, la comida basura en las calles y los anuncios que posicionan ese tipo de productos como el mayor de los disfrutes.

• **Eso puede llevar al sobrepeso, pero los expertos** insisten en que la obesidad es una enfermedad crónica compleja que está en auge por factores genéticos, junto –precisamente– al aumento del sedentarismo y el consumo de *fast food*.

• **Una de las posibles ayudas para esas personas** son los fármacos agonistas del receptor GLP-1 (Wegovy®, Mounjaro® o Saxenda®; y Ozempic® y Rybelsus® cuando la obesidad se acompaña de diabetes 2). Actúan incrementando la actividad que ese receptor hace (después de comer) en el páncreas, el hígado, el tejido adiposo, el cere-

bro, los riñones y el propio tubo digestivo. Y consiguen, imitándolo, que los alimentos permanezcan más tiempo en el estómago, disminuir el apetito y mejorar la sensibilidad a la insulina. En los Estados Unidos los toman unos 20 millones de personas y se prevé que pronto esa cifra se duplique.

• **En España las ventas de estos fármacos** superaron los 4,8 millones de envases en 2024. Y eso pese a su alto

En 2026 serán también en pastillas (ya hay para diabetes 2 con obesidad) y aumentará la demanda

precio (unos 300 € al mes), que no cubre la Seguridad Social cuando se dan para la obesidad (sí se financia si también hay diabetes tipo 2).

• **Se está estudiando la presentación por vía oral** (de momento en obesidad solo existe la opción inyectable semanal) y los datos preliminares de estos ensayos clínicos prometen buenos resultados (presentados en congresos médicos recientes). El siguiente paso será saber si espaciando las dosis –mensuales en lugar de semanales– tendrán el mismo efecto sobre el peso, la grasa y el apetito, ya que en los ensayos se observó que

Otras ayudas que la Ciencia investiga

❖ **Que la obesidad no deje de aumentar preocupa mucho.** Por eso, la búsqueda de terapias no cesa. Una de las posibles soluciones sigue siendo la cirugía bariátrica (se reduce el tamaño del estómago o se modifica la absorción de nutrientes), que se hace en España desde el año 1973. Pero el futuro nos traerá otras.

❖ **Se estudia un hidrogel en forma de pastilla que se expande** en el estómago y suprime el apetito varios días. Por otro lado, se está intentando “reprogramar” la obesidad modificando micromoléculas de ARN (llamadas miR-22) para que cambie la forma como el metabolismo acumula –o destruye– la grasa.

La especialista



**DOCTORA
ANDREEA
CIUDIN**

Coordinadora de la Unidad de Tratamiento de la Obesidad, Endocrinología y Nutrición, H. Vall d'Hebron (Barcelona)

HORMONAS "CULPABLES" DEL APETITO

❖ ¿Estos fármacos no sirven para todos los casos?

No todas las personas con obesidad tienen las mismas alteraciones ni al mismo nivel. Son varias las hormonas implicadas en la regulación del apetito y en el metabolismo (generadas en hígado, páncreas, intestino delgado, estómago, incluso en el músculo o el tejido graso). Los fármacos que tenemos actúan sobre dos de ellas (GLP-1 y GIP), pero no sobre el resto. Ya se estudian medicamentos (análogos de amilina o del glucagón) para cubrir el resto de casos.

❖ ¿Qué deben saber quienes los toman o recetan?

Que no es un suplemento como los que se toman en verano o antes de una boda para eliminar líquidos. No es una medicación de uso corto ni se puede "jugar" con ella. Basta con tener número de colegiado médico para recetarlos, pero hay que estudiar muy bien al paciente.

al suspenderlos se recupera el peso perdido. Las formulaciones orales son bastante más económicas de elaborar, por lo que se prevé que su precio disminuirá y más personas con obesidad accederán a ellos.

• **Como suele ocurrir, eso dará pie a la picaresca:** la Agencia Española de Me-

Cualquier fármaco de este tipo que se venda en Internet sin receta es ilegal y, quizá, sea peligroso o ineficaz

dicamentos ha advertido de que ha habido un fuerte aumento del número de medicamentos ilegales. Se ofertan en webs fraudulentas y se promocionan en las redes sociales, pero no están autorizados y no cumplen las normas necesarias de calidad, seguridad y eficacia. Algunos de ellos



ni siquiera llevan el principio activo que los hace efectivos para perder peso. Por eso, si se permite comprar sin receta médica, desconfía y acude a tu médico.

• **La última moda: microdosis... que no funcionan.** En Estados Unidos hay quien se inyecta una pequeña cantidad tras haber perdido varios kilos para evitar un efecto rebote, o para rebajar el gasto mensual. Para la Dra. Andreea Ciudin, del Hospital Vall d'Hebron, "usar esos packs o kits de minidosis cuando no está indicado es una barbaridad. Y también hacerlo sin supervisión médica. Hay que recordar que lo que se está tomando son hormonas que, de una u otra forma, alteran el metabolismo. Además, durante el primer año el cerebro se resiste y baja el metabolismo basal para preservar la grasa, por lo que muchos no pierden lo que esperan".

No tener en cuenta la realidad del paciente ni adaptar el fármaco a esa persona es caer en mala praxis

• **Solo un médico, tras analizar cada caso,** puede variar la dosis. "Quizá al inicio del tratamiento, si tiene una obesidad grave, le demos más para hacer que el cuerpo pierda grasa corporal –nos concreta la Dra. Ciudin–. Pero después, en fase de mantenimiento, se le puede bajar la dosis y eso a pesar de que la empresa farmacéutica determine una cantidad fija porque es lo que ha estudiado en el ensayo clínico. Pero la práctica y la vida real mandan. Ajustar la dosis es algo normal y pertinente... cuando lo hace el médico".

Cómo actúan y qué beneficios tienen

El primer paso, pues, para recetar esos fármacos es que médico y paciente marquen un objetivo claro. "Y no siempre tiene que ser perder un cierto número de kilos –dice la doctora–. Puede ser que se busque la disminución de grasa acumulada en el hígado, o que deje de doler tanto la rodilla. Eso, junto con lo que llamamos evaluación morfofuncional y la historia clínica es lo que nos marcará el camino que seguir y la manera de evaluar los avances".

• **Debe ser un equipo multidisciplinario,** en el que, además del médico, se incluya un nutricionista y, si es posible, un psicólogo, junto con médicos rehabilitadores y fisioterapeutas. "Ellos dos –nos dice la responsable de la Unidad de Tratamiento de la Obesidad de Vall

Con o sin fármacos, conviene conocer el cuerpo y saber en qué momento dejar de comer



Un 'menú Ozempic' en los restaurantes

• **Una de las consecuencias** de los fármacos anti kilos es que disminuye de forma considerable el apetito. Eso está llevando a que restaurantes norteamericanos oferten un menú "mini" para este tipo de clientes inapetentes.

• **Son menús con una cantidad de comida** muy inferior a la habitual. Algunos consisten en una hamburguesa mini o en una porción de pizza (en lugar de la pizza entera) acompañada de unas 10-12 patatas fritas.

• **Es menos cantidad sí, pero no enseña a comer** según el patrón alimentario más saludable, el mediterráneo, ni se sabe cómo pasarán a ser las porciones una vez que esa persona deje el fármaco... y recupere el apetito.

d'Hebron– serán los que indiquen el ejercicio físico que debe hacer cada persona. La prescripción de ejercicio tiene que ser obligatoria e iniciarse desde el primer momento, y adaptado a las posibilidades del paciente. No sirve decirle que vaya a correr o que se mueva más porque la persona con obesidad y con un músculo pequeño, inflamado e infiltrado de grasa



Para ganar salud es importante perder peso pero también reducir el perímetro abdominal, es decir, grasa interna

que le permitan mantener, ya sin fármacos, un peso saludable.

- **Cómo influyen los fármacos en la salud general.**

“A partir de que se consigue una pérdida del 10-15% del peso, se observan beneficios en muchas enfermedades relacionadas con la obesidad”, nos dice la Dra. Silvia Pellitero, del Hospital Germans Trias i Pujol. Y añade: “Algunas mejorías ya se producen antes, sobre todo si se reduce la grasa abdominal, que es la que se asocia a riesgo cardiovascular. Por eso, no solo es importante perder peso, sino también reducir el perímetro abdominal, que es un reflejo de la grasa visceral o profunda que está almacenada en la zona central del cuerpo”.

- **Quizá mejore la apnea del sueño.** “Estos fármacos —explica la Dra. Pellitero— no solo disminuyen la sensación de hambre, sino que ayudan a rebajar también la grasa que hay alrededor del cuello y de la vía respiratoria, lo que reduce

no va a poder cumplir con eso; debemos darle pautas concretas. Olvidarse de cualquiera de estos pasos de seguimiento es caer en una mala praxis”.

- **Con ese trabajo en equipo, la persona** puede mejorar sus hábitos y su relación con la comida. La Dra. Ciudin nos recuerda que “muchos casos de obesidad se deben a que se han alterado ciertas hormonas y

eso hace que la persona no experimente la sensación de saciedad. Al tomar la medicación, puede parar de comer porque su cerebro ahora sí le da la orden. En situaciones en que se come de más por ansiedad, entonces es el psicólogo quien tiene un papel fundamental”.

- **La pérdida de peso que se consigue en poco tiempo** puede servir de motivación para modificar hábitos

La especialista



DRA. SILVIA PELLITERO

Servicio de Endocrinología del Hospital Germans Trias i Pujol (Badalona, Barcelona)

SU EFECTO SOBRE EL HÍGADO Y LA PIEL

❖ **¿Qué impacto tienen los fármacos antiobesidad en el hígado?** Tienen un efecto indirecto: la pérdida de peso y de grasa que logran disminuye la inflamación crónica y la resistencia a la insulina, lo que mejora el hígado graso. Además, parecen tener también un efecto directo positivo sobre las células hepáticas.

❖ **¿Y sobre la piel?** Se ha visto mejoría en casos de psoriasis o de hidradenitis supurativa (lesiones abultadas y dolorosas). Y es que la grasa actúa como un órgano endocrino que libera sustancias inflamatorias. Si es excesiva, estas enfermedades cutáneas empeoran; en cambio, cuando se elimina grasa puede mejorar el sistema inmunitario cutáneo. De todas formas, hacen falta más estudios y no deben usarse como tratamiento dermatológico, aunque sí como complemento útil en personas con obesidad que también tienen enfermedades inflamatorias de la piel.

La disminución del apetito no siempre aparece de forma rápida, por lo general se tarda entre 4 y 5 semanas en notarla

el riesgo de colapso durante el sueño. Además, mejoran el metabolismo y la inflamación de bajo grado, dos factores que también influyen positivamente en la calidad del descanso y en la aparición o no de apneas”.

• **En algunos casos, y por reequilibrar la glucosa**, la medicación puede tener beneficios directos sobre el corazón y las arterias; sobre la presión arterial elevada, el exceso de albúmina, la inflamación de bajo grado y la enfermedad renal crónica asociada al exceso de peso. Sin embargo, esos beneficios pueden no aparecer si uno toma estos fármacos por cuenta propia y sin ninguna supervisión.

No hay que olvidar sus efectos secundarios

Siguiendo bien el tratamiento, al cabo de un año se puede perder hasta un 15 % del peso inicial (13,2 kg en una persona que pese, por ejemplo, 88 kg y necesite rebajarlos), pero hay otra realidad que conviene tener presente: algo más

del 10 % deja de tomar el fármaco antes del año, por diferentes razones.

• **Sobre todo al inicio notan problemas** gastrointestinales como náuseas, diarrea, vómitos y estreñimiento. Los sufren entre el 40 % y el 70 % de quienes toman la medicación, aunque hay una mejora progresiva.

• **Se puede tener un gran apetito por la mañana** porque baja demasiado la glucosa. Algunas personas se quejan, incluso, de que siguen teniendo hambre durante el día. Y es que el efecto supresor del apetito puede tardar 4-5 semanas en desarrollarse (hay quien todavía lo nota más tarde), a medida que el medicamento alcanza niveles estables en el organismo.

• **Se pierde músculo.** “Cualquier pérdida de peso más o menos rápida, ya sea por cambiar de estilo de vida, por tomar estos fármacos..., se acompaña de pérdida de

masa muscular”, confirma el Dr. Fernando Cordido, del Hospital Univ. de A Coruña. “Para evitarlo o reducirlo –añade–, es fundamental seguir haciendo ejercicio de fuerza, dar importancia a las proteínas en la dieta y evitar,

en la medida de lo posible, que esa pérdida de peso se produzca de forma rápida”.

• **También pueden debilitarse los huesos.** Es otra consecuencia de la bajada rápida de peso, y puede ocurrir especialmente en



Las revisiones continuadas del médico son fundamentales para obtener resultados

Adelgazar sin fármacos

❖ El Dr. Fernando Cordido nos recuerda que “la obesidad es una enfermedad muy compleja que precisa un tratamiento integrado, control calórico y el incremento del ejercicio. Con ella, no hay que pensar a corto plazo sino a medio-largo porque la pérdida excesivamente rápida de peso puede ser perjudicial”.

❖ “La modificación del estilo de vida, actuando sobre la alimentación, el ejercicio, los aspectos psicológicos, el sueño... debe ser la primera línea de tratamiento de la obesidad –nos dice el Dr. Cordido–. Y hay que insistir en ello porque, aunque los resultados tardan más, sí se puede conseguir un peso saludable de esa forma”.



mujeres después de la menopausia. Ambos hechos, la pérdida muscular y la debilidad ósea, pueden hacer que esa persona tenga mayor fragilidad física y más riesgo de fracturas. De ahí que sea bueno repasar, de nuevo, los hábitos de vida que se siguen para incorporar aquellos (en cuanto a la alimentación o a la actividad física) que pueden hacer más lenta esa fragilidad.

• **La presión arterial quizá baje** en quienes ya toman medicamentos para la hipertensión. Si se sospecha que está pasando, hay que consultarlo con el médico porque en estos casos puede reajustar la dosis y evitar ese efecto indeseado.

• **Posibilidad de boca seca y caries.** El pH bucal puede modificarse y disminuir la cantidad de saliva, haciendo que aumente la cantidad de bacterias bucales y que haya más riesgo de boca seca, caries y de enfermedades de las encías (gingivitis o periodontitis). Y quizá las probabilidades de que ocu-

Ozempic, Mounjaro, Wegovy... tienen efectos secundarios y es el médico el que debe valorarlos

Para no perder musculatura, es fundamental comer proteínas y hacer ejercicio físico regular, sobre todo de fuerza

rra es mayor en los primeros meses, por los vómitos que pueden ocasionar.

• **¿Qué pasa con el deseo sexual y la libido?** No todas las personas que toman Ozempic, Mounjaro... pierden el interés por las relaciones íntimas, pero sí les pasa a algunas, y puede pasar desapercibido por no relacionarse con estos fármacos. Al modificar ciertas hormonas y actuar sobre el centro de recompensa y placer en el cerebro, las ganas de intimar pueden disminuir.

• **¿Pueden aumentar los problemas de visión?** Si se toman estos fármacos y se nota pérdida de visión (por alteraciones en la mácula o inflamación del nervio óptico) debe consultarse con el médico que los recetó.

• **Además, como nos explica el Dr. Fernando Cordido,** "quienes han tenido un cáncer medular de tiroides, un subtipo poco frecuente de tumor tiroideo (incluso familiares que lo han tenido), o una pancreatitis, no deben tomar estos fármacos".

El especialista



DOCTOR
FERNANDO
CORDIDO

Servicio de Endocrinología,
Hospital Universitario
A Coruña

POR QUÉ AL DEJARLOS SE RECUPERA EL PESO

❖ **¿A qué se debe que las personas con diabetes (diabetes y obesidad a la vez) no pierdan tanto peso al tomarlos? Es cierto, esos pacientes pierden menos peso, pero la causa no se conoce. Tenemos varias hipótesis, como que podrían influir otros medicamentos que se toman.**

❖ **¿Por qué se da un efecto rebote al abandonar este tipo de fármacos? Son eficaces, pero funcionan mientras se toman, al igual que pasa con los medicamentos para la diabetes o para la hipertensión. Que se recupere el peso se debe a que la disminución del apetito, que es su acción principal, solo se da al tomarlos.**

❖ **¿La forma en que se abandona el tratamiento influye en ese efecto yo-yó? Puede ser. Y es preciso diseñar estrategias para rebajar esa recuperación de peso. Hoy en día no existen esas estrategias ni hay datos científicos concluyentes sobre ello.**

Las claves para prevenir un ictus

EL 90 % DE LOS CASOS SE PUEDEN EVITAR

Su incidencia crece a nivel mundial, pese a ser una enfermedad que se puede prevenir en la inmensa mayoría de los casos. Dos grandes expertos nos ayudan a conocer las novedades sobre cómo podemos alejar el riesgo. **CRISTINA SÁEZ**

Son muchos los rostros de personas conocidas, celebridades de distintos ámbitos, que han sufrido un ictus, y el impacto que tiene la noticia en la opinión pública es grande. Pero es algo que les ocurre cada año a 120.000 personas en España, según datos de la Federación Española de Ictus. Aunque esta emergencia médica sigue siendo la primera causa de muerte entre las mujeres en nuestro país y la segunda en hombres, se trata de una enfermedad prevenible: el 90 % de los casos se pueden evitar adoptando hábitos de vida saludables.

• **“Ese dato es una muy buena noticia”,** nos dice la Dra. M.^a del Mar Castellanos, jefa del Servicio de Neurología en el Hospital Universitario A Coruña y anterior Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebro-

vasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN). La especialista concreta y asegura que “podemos controlar casi todos los factores asociados a esta enfermedad, y eso nos permite poder evitarla”.

• **Cuando ocurre por un coágulo que bloquea** el paso de la sangre. El 80 % de los ictus son de este tipo, llamado ictus isquémico. Se produce cuando un coágulo de sangre o trombo bloquea o tapona una

Con el estilo de vida adecuado se controlan casi todos los factores asociados a esta enfermedad

arteria que se comunica con el cerebro. Eso interrumpe el flujo sanguíneo y la llegada de oxígeno y nutrientes a las neuronas,

que comienzan a destruirse en unos pocos minutos produciendo un infarto cerebral.

• **Puede ser transitorio, pero nos está avisando.** A veces, el taponamiento de la arteria dura unos pocos minutos y, después, la persona se recupera. Son los ataques isquémicos transitorios y, cuando pasan, es el propio organismo el que pone en marcha una serie de mecanismos para disolver los trombos. Es cierto

Por qué es más serio en mujeres

❖ **Es así, pero por una cuestión de edad: ellas viven más años,** en general, que los hombres. Por eso, tienen más probabilidades de sufrir un ictus y que este, además, esté producido por una fibrilación auricular, un tipo de arritmia (también vinculada a la edad) que produce una contracción irregular en el corazón.

❖ **Esa clase de arritmia favorece que se acumulen trombos** de gran tamaño capaces de obstruir arterias grandes en el cerebro e impedir que llegue sangre a varias áreas, lo que aumenta la gravedad del ictus. Los anticonceptivos y la terapia hormonal sustitutiva en la posmenopausia también suben (de forma leve) el riesgo de trombosis.

La especialista



**DRA. MARÍA
DEL MAR
CASTELLANOS**

Jefa de Neurología en el Complejo Universitario Hospitalario de A Coruña

PUEDE OCURRIR MIENTRAS SE DUERME

❖ ¿Los síntomas son siempre evidentes? Cuando sucede estando la persona despierta, es más fácil identificarlos, porque son muy visibles y reconocibles por los demás, o porque el propio paciente puede explicar qué le está ocurriendo. En ocasiones también pasan estando dormido. En ese caso, ya se despierta con los síntomas y no es tan fácil identificarlos.

❖ ¿Por qué entonces no son señales claras? Porque esa persona puede levantarse con visión doble o con una parte del cuerpo entumecida, o con sensación de abotargamiento. Y con frecuencia ocurre que lo achaca a cansancio acumulado. Eso puede retrasar la atención médica, e incluso no buscarla. Es esencial saber que esos también pueden ser síntomas de que se está produciendo un ictus.



que, en la inmensa mayoría de los pacientes, estos ataques isquémicos se resuelven sin dejar secuelas; sin embargo, la doctora Castellanos, que también está al frente del Instituto de Investigación Biomédica de A Coruña (INIBIC), recuerda que estos ictus transitorios son “avisos”

Incluso un ictus pasajero que aparentemente no ha dejado secuelas debe consultarse siempre con el especialista

importantes. “Por eso, aunque el paciente se recupere al 100 %, debe acudir a un servicio de urgencias para estudiar la causa que le ha producido el ictus y, si es necesario, tratarla. Dejarlo pasar es un error, porque es una manifestación de enfermedad cerebrovascular”, señala.

Tras pasar un ictus transitorio hay que estar alerta: durante el mes siguiente hay riesgo de que se dé uno más serio

- **Diagnosticado a tiempo**, se puede administrar un tratamiento efectivo y evitar que el ictus se repita. Pese a todo hay que recordar que el ictus es la primera causa de discapacidad en adultos, a pesar de los tratamientos aplicados. Y que, a entre un 4 y un 8 % de esos pacientes, les sobreviene un ictus más serio en el plazo de un mes.
- **El 20 % de los casos resistentes son ictus** hemorrágicos (un vaso sanguíneo del cerebro se rompe), que suelen ser más graves, aunque la atención temprana está logrando mejorar también la recuperación de esas personas.

El tiempo es salud para el cerebro

Sean del tipo que sean, cuando suceden “el tiempo es cerebro”, destaca el Dr. Pere Cardona, director de la Unidad de Ictus y del Programa Neurovascular del Servicio de Neurología del Hospital de Bellvitge (Barcelona). Y es que se estima que, por cada minuto

que transcurre antes de que la persona sea tratada en un hospital, mueren alrededor de dos millones de neuronas. Por ello, es primordial, en primer lugar, saber reconocer los síntomas, que son idénticos en hombres y mujeres, lo que permite actuar rápido.

- **“Lo más evidente es que el brazo y la pierna fallan, la persona comienza a arrastrar esa pierna, o se cae; se le desvía la comisura de la boca o se queda sin poder hablar, o habla y no se entiende lo que dice”**, explica el doctor Cardona, nombrado recientemente director del Plan director de la enfermedad vascular cerebral del Departamento de Salud de la Generalitat de Catalunya.

- **Otros síntomas son la pérdida de sensibilidad** en una parte del cuerpo, alteraciones visuales (por ejemplo, ver doble) y, aunque no es muy frecuente,

una cefalea muy intensa, fuera de lo normal, que puede ser también la manifestación de un tipo de ictus hemorrágico.

- **En todos esos casos, no hay que desplazarse** por los propios medios a un servicio de urgencias, sino llamar cuanto antes al 112 o al 061. La razón es que no todos los centros hospitalarios del país disponen de un equipo especializado en ictus y podemos llegar a uno que no lo tenga... perdiendo un tiempo precioso.

Revisar hábitos para alejar el riesgo

Cuatro de cada cinco ictus se pueden evitar con hábitos de vida saludables. Lo avanzábamos al principio, pero es primordial que este dato se recuerde porque podemos hacer mucho para prevenirlo.

- **El primer consejo es controlarse la tensión.** “Si uno no se la mira nunca,



Mide tu presión arterial en casa de vez en cuando para saber si está elevada

¿Heredamos la predisposición?

- **Actualmente se está investigando** el rol que puede tener la genética. Cada vez hay más evidencia científica de que alteraciones en determinados genes confieren mayor susceptibilidad a padecer esta enfermedad.

- **De momento, se ha identificado** una variante genética que aumenta la probabilidad de hacer coágulos y otra que puede incrementar la de tener embolias. Estas alteraciones podrían heredarse de padres a hijos.

- **Por eso, tener antecedentes familiares** aumenta el riesgo. De hecho, según investigadores suecos, si un hermano lo padece, hay un 60% más de probabilidades de sufrirlo. La Ciencia aclarará si es por genética o por hábitos compartidos.



Ya no ocurre solo en mayores: el 60 % tiene menos de 65 años

❖ **La edad sigue siendo uno de los factores** de riesgo no modificables, pero cada vez hay más personas en edad laboral que sufren uno de estos eventos: el 60 % de los pacientes ya son menores de 65 años.

❖ **La Asociación Mundial del Ictus** (WSO, por su sigla en inglés) alerta de que está aumentando entre un 15 % y un 25 % la incidencia de esta dolencia por debajo de los 55 años. La razón, nos cuenta la Dra. María del Mar Castellanos, es que “los factores de ries-

go vascular –que son los que se relacionan con un aumento de la predisposición a sufrirlo– también se dan cada vez más en personas jóvenes”. La especialista se refiere a seguir dietas ricas en grasas, al consumo de alcohol, tabaco o drogas; a tener sobrepeso u obesidad, y al sedentarismo.

❖ **Es crucial comenzar a cuidarse** a edades tempranas, a partir de los 35 años, para poder gozar de una buena salud cerebral y prevenir las enfermedades neurológicas.

no sabe si la tiene dentro de límites adecuados o alta y, por tanto, debe comenzar a tratársela”, explica la Dra. Castellanos, que destaca que la hipertensión es el factor de riesgo número uno para sufrir un ictus. Si bien las mujeres cuentan con cierta protección frente las enfermedades vasculares en general gracias a los estrógenos, al entrar en la posmenopausia

y decaer los niveles de esta hormona, comienzan a tener un riesgo similar al de los varones al perder la protección estrogénica. Por ello, recuerda la Dra. Castellanos, en este periodo de la vida y sobre todo para las mujeres es aún más importante tomarse de vez en cuando la tensión.

• **Seguir una dieta saludable, al estilo mediterráneo,** es el segundo gran hábito

La presión arterial elevada y mantenida en el tiempo es el primer factor de riesgo. Por eso, hay que conocer cómo se tiene

protector. Da prioridad a verduras, frutas, hortalizas, granos enteros, legumbres, pescado y grasas saludables. Es la más recomendable porque esos alimentos tienen un gran efecto antiinflamatorio en todo el organismo (también en el ce-

rebro) y porque, con ellos, se controla mejor la presión arterial y los niveles de lípidos (grasas). Un amplio estudio publicado en la revista *GeroScience* (los investigadores siguieron y analizaron a más de 860.000 personas) ha demostrado que quienes siguen estrictamente la Dieta Mediterránea tienen un 12 % menos de riesgo de ictus que quienes no lo hacen.

• **Conviene evitar por completo el tabaco** y limitar el consumo de alcohol. El estrés elevado crónico suele ser otro enemigo de la salud general y cerebral: unos niveles altos –y sos-

Mantenerse activo, alimentarse con productos frescos y cuidar la higiene bucal son factores protectores

tenidos en el tiempo— de cortisol en sangre, la principal hormona del estrés, provocan inflamación sistémica.

- **El ejercicio físico es un buen antídoto** contra ese estrés. Pero no solo eso: practicar una actividad aeróbica moderada de manera regular es un escudo protector frente a todas las enfermedades; y estudios científicos recientes demuestran que el ejercicio de fuerza tiene un impacto positivo en el metabolismo y en la salud general. Lo más adecuado es combinarlos.

- **También es positivo hacerse un chequeo** cardiológico de vez en cuando. Ciertas enfermedades cardiovasculares, como la fibrilación auricular, pueden propiciar coágulos capaces de alcanzar el cerebro y obstruir sus arterias. De hecho, dos de cada 10 ictus tienen su origen en ese fallo del corazón. La aterosclerosis, las placas de colesterol que se acumulan en las paredes de los vasos

sanguíneos, es otra de las causas del ictus.

- **El neurólogo Pere Cardona apunta una más:** las apneas de sueño, que generan interrupciones de oxígeno que sobrecargan el corazón. “Siempre hay que consultarlas con el médico de atención primaria”, sugiere este experto.

- **La salud bucodental influye mucho.** Las investigaciones más recientes han demostrado que una buena higiene de boca y dientes resulta protectora. La explicación es que eso contribuye a mantener a raya la microbiota oral, el conjunto de microorganismos que habitan en esa cavidad. Que se desequilibre y proliferen las bacterias dañinas, contribuye a la inflamación sistémica.

Diagnosticar más pronto y tratar mejor

Actuar en los 90 minutos posteriores a sufrir el ictus puede salvar la vida de la

persona y lograr que tenga una mejor recuperación. Actualmente, existen terapias muy efectivas que lo consiguen, aunque su eficacia depende del momento en que se apliquen. Por eso, los protocolos de

actuación instan a ser cada vez más rápidos. Tiempo atrás, la persona afectada no se trataba hasta llegar al hospital; hoy se la atiende —y se la estabiliza— ya durante el traslado al centro hospitalario.



El ejercicio es un antídoto contra el estrés, que daña la salud general y la cerebral

Recuerda el Método FAST

- ❖ **FAST es un acrónimo en inglés (hecho con iniciales)** y una herramienta efectiva para reconocer un ictus.
- ❖ **La F, de face** (rostro, en español), nos recuerda que si un lado de la cara está caído es una señal evidente.
- ❖ **La A, de arms** (brazos), indica que otro signo es no poder levantar ambos brazos, o que falle su coordinación.

- ❖ **Con la S de speech** (habla) recordamos como alarma importante que la persona sea incapaz de repetir una frase sencilla, hablar de manera coherente o encontrar las palabras.
- ❖ **Finalmente la T, de time** (tiempo), que es crucial para el pronóstico y la recuperación. Hay que llamar de inmediato al servicio de emergencias.



• **El recibimiento en el hospital es también** muy rápido (los sanitarios de la ambulancia han avisado previamente de que se trataba de un ictus). Nada más llegar, se sigue aplicando el llamado Código Ictus (ver columna de la derecha) y se inicia el tratamiento para restablecer el flujo sanguíneo en la zona del cerebro afectada.

• **La primera opción es administrar** un fármaco y, si no es posible, se extrae el trombo mediante un catéter que se introduce por la ingle hasta llegar al coágulo, y se elimina. Gracias a que ahora se identifican antes estas emergencias médicas, y a

que se dispone de mejores protocolos y de tratamientos más eficaces, el pronóstico de la enfermedad ha mejorado mucho.

• **Se ha conseguido doblar el porcentaje** de supervivencia, que ahora es del 80 %. Y seis de cada 10 pacientes se recuperan y pueden volver a hacer vida

Una vez en el hospital, y si los fármacos no funcionan, se introduce un catéter para deshacer el coágulo

Actualmente, y gracias a la rapidez de los protocolos, 6 de cada 10 pacientes de ictus se recuperan del todo

completamente normal. El resto queda con alguna secuela (por ejemplo, dificultad de habla o de movimiento). Por ello, insiste el doctor Pere Cardona, resulta esencial comenzar cuanto antes con el proceso de rehabilitación, junto a logopedas y fisioterapeutas, así como contar con apoyo psicológico durante todo el proceso, para el paciente y también para la familia.

• **Los protocolos de actuación futuros serán** todavía más rápidos: investigadores alemanes han desarrollado un análisis de sangre con el que miden los niveles de una proteína específica del cerebro (la GFAP), que se libera al torrente sanguíneo cuando hay daño cerebral. De esa forma, se puede identificar si se trata de un ictus hemorrágico o de un ictus isquémico. Si esta prueba se valida, se podrá aplicar el tratamiento incluso antes de que la persona llegue al centro hospitalario.

El especialista ASÍ FUNCIONA UN CÓDIGO ICTUS



DR. PERE CARDONA

Dir. de la Unidad de Ictus y del Programa Neurovascular del Serv. de Neurología del H. de Bellvitge (Barcelona)

❖ **¿Qué hacer, doctor, ante una sospecha de ictus?**

Si se detectan los síntomas, es esencial llamar rápido al 112 o al 061. Los servicios de emergencias activan el Código Ictus: trasladan al paciente al hospital más cercano dotado con un TAC y un neurólogo para realizar el diagnóstico. En la ambulancia ya se le toma la presión arterial y, si es necesario, se le administra un fármaco para controlarla.

❖ **¿Qué protocolo se inicia en el hospital?**

Allí, los neurólogos realizan un escáner cerebral para identificar el tipo de ictus y seguir la estrategia terapéutica más conveniente. Se puede valorar el hacer un tratamiento para romper el coágulo que obstruye el paso de sangre al cerebro (trombólisis o trombectomía). Si es un ictus hemorrágico, el control inmediato de la tensión es básico. Una vez estabilizada la fase aguda, se inicia la rehabilitación para que el paciente regrese a casa en las mejores condiciones.



ELSA PUNSET

Escritora, experta en inteligencia emocional y crecimiento personal. Autora de *Alas para volar* (Destino)

DEJAR ATRÁS LO QUE NO TE HACE FELIZ

CON ACTITUD ENTUSIASTA Y CREATIVA

Si algo o alguien te amarga, lo más valiente no es resistir sino reconocer que no encaja contigo y atreverte a elegir otro camino. Es una de las ideas que desarrolla Elsa Punset en su último libro, *Alas para volar*, una guía transformadora para volver a empezar

Con frecuencia vivimos en piloto automático y soportando situaciones y personas que no nos hacen nada felices. Y es que es habitual que nos encontremos agotados y sin ánimo de alejarnos de eso que no nos conviene. Ese agotamiento se debe sobre todo a 4 factores sobre los que nos conviene reflexionar.

- **Un cerebro demasiado negativo que en realidad está programado** para detectar el peligro antes que el placer. Es un mecanismo antiguo de supervivencia: nos fijamos primero en lo que puede salir mal.

El problema es que hoy vivimos sobreestimulados: recibimos más información, imágenes y comparaciones de las que nuestro cerebro puede procesar. Como no tenemos espacios de pausa, el sistema nervioso se satura y el miedo, la irritabilidad o el agotamiento se disparan. Es lo que los neurocientíficos llaman un desajuste evolutivo: se trata de un cerebro diseñado para sobrevivir en la sabana, que hoy en día está constantemente intentando adaptarse a un entorno digital, acelerado y lleno de demandas constantes. Hay que ir con ojo, además, ya que

Podemos entrenar nuestro cerebro para que busque lo que de verdad nos llena y nos da vida y no se centre solo en lo negativo

la negatividad se contagia porque somos profundamente sociales. Por eso, conviene entrenar el cerebro para buscar lo que da vida: momentos de gratitud, conexión o ternura que equilibren esa marea constante (por suerte, la alegría o la calma también son contagiosas).

- **El desgaste al que la vida nos expone continuamente.** La erosión llega sin hacerse notar y, antes de darte cuenta, has perdido la esperanza y la alegría. A lo largo del siglo XX aprendimos a cuidar de nuestra salud física. Pero... aún estamos aprendiendo a cuidar de nuestra salud mental y a generar espacios para poder recuperarnos.

Cómo y por qué elegimos las parejas

- **Muchas veces nos atrae una persona y, eligiéndola, caemos** en patrones similares a lo que nos hizo daño tiempo atrás porque –aunque duela– nos resulta familiar. El cerebro busca lo conocido... aunque no sea necesariamente sano.

- **Ese círculo se rompe con consciencia y autocompasión:** darse cuenta de lo aprendido y elegir distinto. Podemos reeducar el corazón para que entienda que el amor no duele, sostiene y da calma. Y que nadie puede completarnos. Esa tarea es solo nuestra.



Hay un tipo de soledad fértil que nos ayuda a ordenar las ideas y los deseos

- **Nuestras experiencias y la presión social de hoy.** Muchas veces nuestros problemas no son tan difíciles de resolver como pensamos. Lo que los vuelve complejos es la presión que sentimos: lo que otros esperan de nosotros, el miedo a decepcionar, la culpa, la costumbre.

- **Las historias que nos contamos acerca de nosotros mismos.** Nos autoconvencemos de quiénes somos, qué hacemos y hacia dónde vamos; y a veces ese "personaje" nos importa más que la propia vida.

VUÉLVETE IMAGINATIVA

Frente a esos cuatro factores, que no siempre tenemos la posibilidad de doblegar, podemos usar una herramienta muy eficaz: la imaginación.

- **Es una gran aliada porque a veces no es la falta de amor o de salud** lo que más nos asfixia (o esa presión y desgaste que he mencionado), sino la falta de posibilidad, la sensación de vivir una vida demasiado pequeña.

- **La imaginación abre espacio: nos permite recordar** que hay otros caminos, otros ritmos, otras formas de vi-

Con la imaginación recuperas parte del poder perdido: te lleva a otros mundos, a otras situaciones. Y eso puede ser el inicio del cambio

vir. El cerebro, de hecho, no distingue del todo entre realidad y ficción, así que cuando imaginamos algo nuevo, ya estamos preparando al cuerpo, a la mente y al corazón para ese cambio. No se trata de evadirse, sino de ensayar un futuro. De recordar que nada está completamente cerrado.

- **Piensa, por ejemplo, en lo que ocurre cuando imaginas que muerdes un limón:** sientes saliva en la boca. La mente reacciona como si fuera real. Por eso, imaginar una vida más amplia es el primer paso para empezar a construirla. Con la imaginación recuperas parte de tu poder.

- **Para ejercitar la imaginación, puedes probar con ejercicios sencillos:** visualiza cómo sería tu día perfecto, o imagina el próximo año vivido sin

Las mujeres solemos tener una empatía muy entrenada y eso es positivo, pero puede volverse un impedimento a la hora de decir “No”

sentir remordimientos. La imaginación, usada así, no es un escape. Es una forma de orientar la vida hacia lo que realmente importa.

- **Aunque creas que te resulta difícil imaginar, todos nacemos** con esa facultad. Lo que ocurre es que la prisa y el control la adormecen. Como he avanzado antes, la buena noticia es que la creatividad se entrena. ¡Es como un músculo! Si quieres comenzar ese entrenamiento de una manera sencilla, prueba a hacer algo cotidiano de una forma diferente a como lo venías haciendo hasta ahora; o, simplemente, mira con curiosidad lo que te rodea. Hazlo de forma deliberada y constante, como una gimnasia mental. Y date tiempo, porque eso, junto con la paciencia, es lo que logrará que puedas adoptar el buen hábito de mirar la vida de forma creativa.

ARMA TU PLAN PARA VOLVER A “VOLAR”

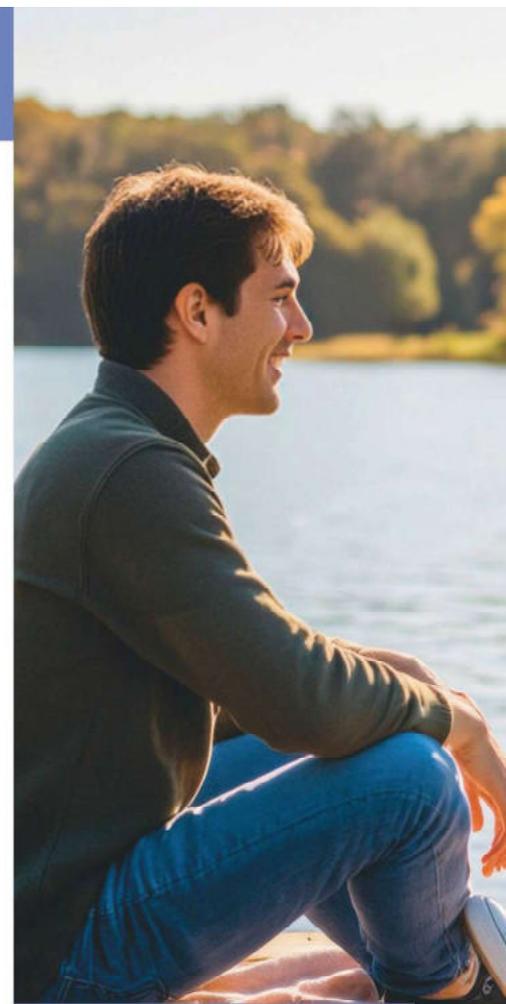
Una vez que la imaginación te ha ayudado a ver otros espacios y otras relaciones posibles, puedes seguir avanzando para tener una vida más plena y feliz.

- **Primero, reconoce las líneas rojas.** Cuando no sabemos descifrar lo que nos rodea, y sobre todo cuando no atendemos a esas pistas o *red flags*, tropezamos. Cuando estamos ante una situación que en realidad nos da-

ña –aunque tratemos de justificarla, y más adelante veremos por qué– el cuerpo nos avisa. El cuerpo nos habla todo el tiempo (y lo hace mucho antes de que la mente se entere de tu infelicidad), el problema es que no lo escuchamos. Pero notar tensión en una determinada zona, cruzar de repente los brazos... son señales de que algo no va bien. Por desgracia vivimos en una cultura que nos anima a adaptarnos, a minimizar lo que sentimos. Sin embargo, conviene atender a esas señales y actuar.

- **Otra señal de alerta muy clara es necesitar dar demasiadas excusas** para sostener lo que hace (nos hace) o dice (nos dice) otra persona. Si te descubres perdonándole continuamente, es muy probable que esa relación no sea del todo sana.

- **Atrévete a decir “No”.** Reconozco que es difícil porque desde pequeños nos enseñan a agradar para sentirnos queridos. Y es especialmente patente en las mujeres: nos enseñan a priorizar el agradar y el cuidar. Durante generaciones se ha asociado el valor de una mujer con su capacidad de cuidar y de complacer. Además, solemos tener una empatía muy entrenada, lo que nos hace percibir con más intensidad las reacciones del otro. Así que... tendemos a no priorizarnos, a ver el autocuidado como algo egoísta. Cuando aprendemos a decir “No” con calma, sin buscar excusas, dejamos de reaccionar por miedo y por el deseo de agradar. En esos momentos ayuda mucho dejar de mirar hacia fuera, lo que pensarán los otros, y pasara escuchar hacia dentro. Pregúntate “¿Qué necesito yo ahora?”, “¿Qué me está pidiendo mi cuerpo o mi energía?”. Aprender a decir que no es retomar el control de nuestras vidas, poner límites claros y conectar interiormente.



El humor como vía de esperanza

- **Para aquellas situaciones en que creas** que no puedes cambiar nada, que todo te sobrepasa, que te notas herida, echa mano del humor. Es, sin duda alguna, una forma de inteligencia emocional. Reírnos, incluso de lo que duele, no minimiza el dolor, no lo anula, pero lo humaniza.

- **El humor libera tensión, cambia la perspectiva** y activa en el cerebro los mismos circuitos que la esperanza. A veces no podemos cambiar lo que ocurre, pero sí cómo lo miramos.



Imaginar y visualizarte en otro lugar o con otra persona prepara al cerebro para el cambio

te con lo que nos hace sentir bien y con lo que necesitamos. No ser tan solícita y entregada continuamente es también una forma de cuidar, solo que empezando por dentro, por una misma.

- **Siempre viene bien mejorar la capacidad negociadora.** Para llevar a cabo el apartado anterior, o para cualquier otro momento. Siempre te va a resultar muy útil. Negociar bien no es imponer, es aprender a expresar lo que necesitamos sin miedo ni agresividad. Y en este caso también lo puedes entrenar con pequeños gestos: escuchar de verdad, hablar en primera persona (“Yo necesito”, “Yo siento”) y buscar soluciones que cuiden a ambas partes.

- **Busca las alegrías diminutas.** Si te cuesta ser feliz pero no te atreves a dar grandes pasos en busca de un entorno

mejor, busca el bienestar a una escala menos ambiciosa. Fíjate en cosas pequeñas que ya traen esa alegría a nuestras vidas (el roce de las sábanas limpias, el aroma del café recién hecho, el canto de un gorrión...), pero a las que no solemos hacer caso porque nuestro cerebro, programado para sobrevivir, tiende a pasarlas por alto.

- **Sacúdete el miedo a la soledad.** La rechazamos porque somos seres

Solemos evitar el estar solos o solas y temer la soledad, pero no se trata de estar rodeados, sino de estar bien rodeados

HAZ AMIGOS “AL ESTILO JANE FONDA”

- ❖ Es algo que aprendí de la propia actriz y que enriquece mi vida cada día. Los amigos son esenciales porque nos sostienen emocionalmente, nos protegen del estrés y alargan la vida. Pero de adultos nos cuesta más conocer gente nueva.

- ❖ Hay que ser menos tímidos y más directos, como los niños. Cuando conectamos con alguien que ha aparecido de repente en nuestra vida, basta con decir “¿Quieres ser mi amigo?”. Jane Fonda lo hacía y amplió enormemente su círculo. Y es que la amistad no llega por casualidad, hay que buscarla, atreverse a dar ese paso y cuidarla.

sociales: para nuestros antepasados quedar fuera del grupo significaba no sobrevivir. Por eso, el cerebro interpreta la soledad como una amenaza. Pero no toda soledad es igual. Hay una soledad fértil (el tiempo que pasas contigo misma, pensando, sintiendo, reflexionando) y una soledad que aísla. La primera es necesaria porque nos permite escucharnos, ordenar la mente y recuperar energía emocional. Es el espacio donde nacen las ideas, la calma y la claridad interior. En cambio, la soledad vivida como aislamiento es muy dañina. Pero no por temor a ella debemos descuidar la calidad de nuestras relaciones. No se trata de estar rodeados sino de estar bien rodeados. La verdadera compañía no se mide por la presencia física sino por la presencia emocional: sentirse vista, escuchada y aceptada.

CUIDA TU CUERPO



Movilizar los hombros es básico si pasas muchas horas sentada en la misma postura

TENDINITIS, ROTURAS...

Evitar que los tendones se inflamen

Podríamos definirlos como una especie de cuerdas de fibra que conectan los músculos con los huesos para que podamos saltar, correr... pero también peinarnos, coger los cubiertos o escribir



DRA. BLANCA RODRÍGUEZ AYALA

Medicina General

De los tendones no solemos acordarnos a no ser que "se hagan notar", causándonos molestias o dolor. Si no los cuidamos, esas molestias se pueden dar en cualquier parte del cuerpo. No en vano tenemos unos 4.000 tendones repartidos por toda nuestra anatomía, de la cabeza a los pies.

Esas “cuerdas” permiten tanto una correcta movilidad de las articulaciones como mantener la estabilidad del cuerpo

- **Son los encargados de unir los músculos** con los huesos para así permitir desde cambios de posición bruscos y rápidos (como cuando tenemos que saltar inesperadamente) a otros movimientos que implican una psicomotricidad más fina (coser o escribir).
- **Cuando el cerebro envía una señal eléctrica** al músculo para que se contraiga, la fuerza generada se transmite al tendón que, a su vez, tira del hueso para realizar el movimiento.

Así es el tejido del que están hechos

Los tendones se componen, en su mayor parte, de colágeno, la proteína responsable de que sean capaces de soportar grandes tensiones sin romperse, proporcionándoles fortaleza, robustez y elasticidad.

- **El colágeno va uniéndose en fibras** longitudinales que, agrupadas, forman los tendones: serían como las cuerdas de un cordón. A él se suman otras proteínas —las glicoproteínas, la elasti-

tina y los proteoglicanos— aunque en una proporción mucho menor.

- **Existen dos tipos de células** (tenoblastos y tenocitos) que también son muy importantes para que los tendones se mantengan en perfecto estado porque, entre otras cosas, intervienen en la reparación de posibles daños en ellos.
- **Los vasos sanguíneos y los nervios** que poseen, aunque más pobres que los de los músculos, son asimismo fundamentales para la recuperación de un tendón dañado. Gracias a ellos, además, podemos percibir una señal de alerta tan determinante y clara como es el dolor.

El movimiento los cuida (si es adecuado)

Estudios relativamente recientes concluyen que cerca de un 25 % de los adultos sufre, en algún momento de su vida, lesiones en los tendones o en los ligamentos (que se encargan de unir los huesos entre sí). Pero esto podría prevenirse en gran

No deben confundirse con los ligamentos, un tejido parecido pero cuya función es unir diferentes huesos entre sí

BÁSICOS EN TUS PLATOS

No solo les conviene la proteína: también ciertas vitaminas, minerales y ácidos grasos buenos son esenciales para los tendones. Los siguientes alimentos son ricos en ellos:

- ❖ **Almendras.** Contienen mucho magnesio, un mineral que contribuye a equilibrar los niveles de calcio y reduce el riesgo de que se acumule en los tendones.



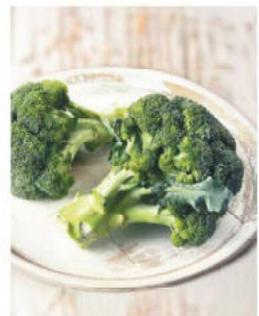
- ❖ **Semillas de chía.** Aportan ácidos grasos omega 3 (como el pescado azul y las verduras de hoja verde). Déjalas unas horas en remojo en agua y añádelas a batidos, yogures y ensaladas.



- ❖ **Boniatos.** Disfrútalos ahora que están de temporada y prepáralos asados, en puré, en tortilla... Te beneficiarás de su vitamina A, que ayuda a reparar los tejidos tendinosos.



- ❖ **Brócoli.** Es buena fuente de vitamina C (al igual que los cítricos, el perejil o los pimientos). Tómalo en crudo (rallado o en láminas muy finas) en una ensalada y la aprovecharás más.



5 MOVIMIENTOS PARA MANTENERLOS ELÁSTICOS

La mayoría de lesiones en los tendones aparecen cuando el tejido pierde elasticidad. Estiramientos como estos fortalecerán las zonas más delicadas.

❖ **Manos y codos (para prevenir y tratar el codo de tenista).** Sitúa la palma de una mano hacia arriba y, con la contraria, tira hacia atrás del pulgar y luego con los cuatro dedos restantes. Mantén cada posición 45 segundos y repite, esta vez con la palma hacia abajo. Hazlo con la otra mano.

❖ **Hombros (para fortalecer el manguito rotador).** De pie, lleva el brazo derecho hacia la izquierda, por delante del pecho, y empujalo hacia ti con el otro brazo. Mantén 30 segundos y cambia de brazo.

❖ **Caderas (para reducir el riesgo de tendinitis).** Túmbate bocarriba con las rodillas en flexión, y tira de ellas hacia el pecho (no debes notar dolor, pero si una leve contracción en el glúteo). Mantén 10 segundos y relaja; repite el movimiento 3 veces más.

❖ **Piernas (para reforzar los tendones de la rodilla).** Haz una sentadilla y sube despacio, controlando el movimiento. Repite 5-10 veces, y ve aumentando el número a medida que vayas ganando fuerza.

❖ **Tobillos (para proteger el talón de Aquiles).** Frente a una pared, apoya las manos en ella. Lleva la pierna izquierda hacia atrás, estirada, y flexiona ligeramente la rodilla derecha. Aguanta 30 segundos y repite con el otro lado. Dirige la punta de los dos pies hacia la pared.



parte si se prestara más atención a su cuidado. Con ello se logra, además, mejorar el rendimiento y mantenernos más activos.

• **El deporte es fundamental para su salud**, aunque no se cuidan ni se fortalecen igual que los músculos. Los tendones requieren de una adaptación muy progresiva para poder volverse más resistentes y densos con el paso del tiempo.

• **Los entrenamientos de resistencia** que combinan trabajo cardiovascular y de fuerza aumentan el contenido en colágeno. Pero para conseguirlo, es necesario que la progresión sea lenta. Si el tendón aún no está preparado para el esfuerzo

al que se le somete, podría conseguirse el efecto contrario: que se debilite e, incluso, que se rompa.

• **Lo ideal es comenzar por estiramientos** suaves de las articulaciones (como los que mostramos a la izquierda) y combinarlos con ejercicios de bajo impacto. Los que se llevan a cabo en yoga y pilates son una buena opción, ya que mejoran la flexibilidad sin sobrecargarlos. También puede irte bien la natación, porque el medio acuático facilita que el movimiento se haga sin que haya una carga articular, o caminar.

• **En cambio, debes tener cuidado** con los de alto impacto, correr o saltar: si los



Bébelo como tentempié o como entrante. Su riqueza en colágeno te beneficia

Tomar caldo de huesos a diario puede ayudarte a mantener su salud

Aunque no hay una clara evidencia científica sobre sus beneficios en la producción de colágeno, es muy nutritivo y existen numerosos profesionales que recomiendan beberlo para mejorar la salud tendinosa.

- **Lo hace gracias a los aminoácidos de los huesos**, ricos en esta proteína, que se traspasan al caldo y que el organismo puede aprovechar para producir colágeno propio.
- **Para prepararlo lo ideal es, primero, asar los huesos** en el horno, a 220°, una media hora, junto a una cebolla. Ten en cuenta que este paso previo ayuda a mejorar el sabor del caldo final. Pasado ese tiempo, sácalos del horno y hiérvelos, con abundante agua, junto a la cebolla asada, unos cuantos dientes de ajo, una hojita de laurel y dos cucharadas de vinagre de manzana.
- **Puedes utilizar huesos de ternera (tanto de caña como de rodilla)**, de pollo y de gallina (incluidas las patas), de pavo y de cerdo (añade también manitas y oreja, ricas en gelatina). Si usas una olla de cocción lenta, deja que hiervan durante 12-24 horas, o entre 2 y 4 horas si prefieres preparar el caldo en una olla exprés. Después, retira los huesos y cuela.
- **Si deseas un extra de nutrientes, puedes añadir** también las verduras que más te gusten. Y si quieres que su consistencia sea más gelatinosa, la próxima vez utiliza menos cantidad de agua y más huesos.

prácticas, es muy importante que tu técnica sea buena para reducir riesgos. Déjate asesorar por un entrenador profesional.

Otras maneras de protegerlos

Huir del sedentarismo es bueno para los tendones, de eso no hay duda. Pero realizar movimientos repetitivos una y otra vez (como ocurre con el uso excesivo del móvil o del ratón del ordenador) o mantener posturas incorrectas a menudo tampoco conviene porque puede acabar irritándolos. Otros factores que puedes modificar para potenciar su buena salud son:

- **Si te sobra algo de peso, proponte perderlo.** Ten en cuenta que un peso excesivo aumenta la sobrecarga que deben soportar los tendones, sobre todo los de las piernas.
- **Huye de los alimentos procesados** y de los ricos en grasas saturadas, que favorecen la inflamación de bajo grado (también en los tendones).
- **Ciertos fármacos**, como las fluoroquinolonas (un tipo de antibiótico) o los corticoides, pueden causar daños en este tejido. Si los tomas y empiezas a notar

Los movimientos repetitivos y las malas posturas pueden acabar irritándolos, provocando inflamación

molestias en ellos, consúltalo con tu médico.

- **También enfermedades crónicas**, como la diabetes, la psoriasis o la artritis reumatoide, pueden afectar a la salud tendinosa. No te saltes las revisiones.

Señales de que están dañados

Dolor, enrojecimiento, hinchazón, rigidez o crujidos son las más comunes.

- **La tendinitis** (inflamación) es una de las lesiones más habituales. El tendón también puede romperse, de forma parcial o total. Otra tendinopatía común son las calcificaciones (acumulación de calcio en ellos).
- **La fisioterapia** puede acelerar la recuperación. Se están estudiando, además, nuevos materiales como hidrogeles inteligentes o el uso de nanofibras.

Medicina de familia

LA ESTRECHA RELACIÓN ENTRE LOS NERVIOS Y EL MALESTAR ABDOMINAL

Cada vez que paso unos días de muchos nervios tengo descomposición. ¿Tan relacionada está la digestión con el sistema nervioso?

Encarna Martí (Barcelona)



DOCTOR FRANCISCO MARÍN

Médico de Atención Primaria

• **Esta conexión se conoce como eje intestino-cerebro** y es bidireccional, lo que significa que el estado de ánimo y el estrés pueden influir en el funcionamiento de nuestro sistema digestivo, y viceversa.

• **En periodos de mucho nerviosismo**, es común que el intestino reaccione, manifestándose en tu caso como “descomposición” o diarrea. Esto podría ser un indicio del síndrome de intestino irritable (SII), un trastorno muy frecuente que se caracteriza por dolor abdominal, hinchazón y cambios en el ritmo intestinal. Se sabe que el estrés puede agravar sus síntomas.

• **Para reducir estas molestias y sus consecuencias**, lo primero es buscar formas de gestionar el nerviosismo. El ejercicio regular, técnicas de relajación y asegurar un descanso adecuados son herramientas útiles.

• **Sigue también una dieta equilibrada**. Evita comidas copiosas o grasas, y presta atención a alimentos que, individualmente, puedan iniciar los síntomas.

Neumología

EJERCICIOS QUE AYUDAN A RECUPERARSE TRAS UNA NEUMONÍA

Me han diagnosticado fibrosis pulmonar tras una neumonía. ¿Algún tipo de ejercicio de rehabilitación respiratoria me puede ayudar?

Carmen Núñez (Pontevedra)



DOCTORA PILAR CEJUDO

Coor. del Área de Rehabilitación Respiratoria de la SEPAR

• **En la fibrosis pulmonar hay un proceso anómalo** de cicatrización en el pulmón. Esto hace que se vuelva más rígido y, en consecuencia, se reduce la capacidad de entrada de aire y el paso de oxígeno a la sangre. La reha-

bilitación respiratoria puede contribuir a mejorar los síntomas (tos y ahogo son los más frecuentes). Los programas de rehabilitación se personalizan e incluyen, entre otros, ejercicio físico y fisioterapia respiratoria.

• **Se recomienda entrenamiento aeróbico** 2-3 días por semana, con 20-60 minutos de ejercicio moderado, intercalando periodos de mayor y menor intensidad:

pedalear, cinta de correr, elíptica, remo...

• **También entrenamiento de fuerza**, implicando a la musculatura de brazos, piernas y espalda, 2-3 días a la semana: pesas, máquinas, bandas elásticas, etc.

• **La fisioterapia consiste en aplicar técnicas** para reducir la respiración (ritmo, flujo, profundidad) trabajando con la musculatura, la caja torácica y los brazos.

Neurología

QUÉ CAUSA LA APNEA DEL SUEÑO

¿Puede aparecer a cualquier edad? ¿Cuáles son sus síntomas?

Elisa Royo (Zaragoza)



DRA. CELIA GARCÍA MALO

Coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la SEN

• **Sí, aunque es más frecuente en adultos, sobre todo a partir de los 40-50 años y en personas con sobrepeso, también puede presentarse en jóvenes e, incluso, en niños.** En la infancia a menudo se relaciona con amígdalas o adenoides grandes. Y en mujeres en edad de menopausia también aumenta el riesgo.

• **Conviene consultar ante la aparición de síntomas: ronquidos fuertes, pausas respiratorias durante el sueño, somnolencia diurna, sueño no reparador y problemas de concentración o ánimo bajo son algunos de los más comunes.**



Cardiología

TOMAR MÁS HIERRO POR PROBLEMAS CARDIACOS

¿Por qué quienes tienen insuficiencia cardiaca suelen necesitar una dieta con más hierro?

Joaquín Arnaiz (Burgos)



DOCTORA
TERESA
ROMANILLOS

Cardióloga y especialista
en Medicina Interna

• **Efectivamente, el hierro es muy importante** en las personas que padecen insuficiencia cardiaca y se ha demostrado que mantener unos niveles normales es fundamental en la evolución de la enfermedad.

• **Es un micronutriente esencial** que participa en la producción de hemoglobina, la proteína que transporta el oxígeno en los glóbulos rojos. También es clave para que las células produzcan energía. Cuando hay poco hierro, con o sin anemia, el cuerpo entero lo nota: el corazón tiene que trabajar más, aumenta el cansancio y disminuye la capacidad para realizar ejercicio.

• **Cuando existe una insuficiencia cardiaca** el corazón no puede bombear la sangre de forma eficaz. Esto provoca síntomas como fatiga, debilidad y dificultad para respirar. Uno de los factores que puede empeorar esta situación es

la falta de hierro, un problema muy común, ya que se calcula que afecta hasta al 50 % de los pacientes.

• **Además, la absorción del hierro es menor** en estos casos, incluso si la alimentación que se sigue es la adecuada. Aunque se encuentra en alimentos como carnes, pescados, mariscos, legumbres y vegetales de hoja verde, el hierro de origen animal es el que se absorbe mejor.

• **A veces la dieta no es suficiente**, por lo que puede ser necesario recurrir a suplementos. El hierro oral no siempre es efectivo ni bien tolerado. Por eso, en muchos casos se opta por el hierro intravenoso, que se administra directamente en la sangre y permite una recuperación más rápida, reduciendo ingresos hospitalarios y mejorando la calidad de vida del paciente.

En ese caso
el mineral
se absorbe
menos y suele
recurrirse a los
suplementos



Nefrología

PIEDRAS EN EL RIÑÓN QUE REAPARECEN

He tenido cálculos renales. ¿Puede ser que tenga tendencia a que se formen y a que se repitan?

Laura Pérez (Alicante)



DR. EMILIO
SÁNCHEZ

Presidente de la Sociedad Española de Nefrología

• **Los cálculos renales pueden deberse a muchos factores.** Por ejemplo, puede haber problemas de estructura en el riñón. También podría ser que, por la disminución de algunas moléculas, sustancias como el calcio y el fósforo de oxalato estén menos diluidas en la orina.

• **Esraro formar solo un cálculo, generalmente hay más.** Por eso, conviene estudiar su origen y tomar medidas; si no, es muy probable que una persona que haya tenido un cólico nefrítico (dolor agudo que supone tener ese cálculo o tratar de expulsarlo) pueda volver a tenerlo.

• **Las medidas que hay que tomar van desde la más sencilla** (ingerir más agua para generar más orina) a dejar de tomar productos ultraprocesados y no abusar de lácteos o sus derivados ni de la vitamina D: solo hay que tomar suplementos cuando haya un déficit real.

Consejos de Nutrición



ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:



Los tomates secos, en aceite o no, quedan perfectos en pasteles salados, platos de pasta o ensaladas

VEGETALES DESHIDRATADOS: SE CONCENTRA EL SABOR Y CONSERVAN LOS NUTRIENTES

Los alimentos deshidratados son aquellos que se han sometido a un proceso de secado. Al perder el agua (¡sin cocerse!), sus nutrientes se concentran y su sabor gana intensidad. Y no se estropean, por lo que son un buen fondo de despensa.

DULCES Y SALADOS

Aquí tienes 3 ideas con tomate, fruta y setas (así las disfrutas todo el año):

- **Pastel de tomate.** Saltea un picadillo de puerro y tomates deshidra-

tados. Bate tres huevos con 100 ml de leche, salpimienta y añade nuez moscada y tomillo. Júntalo con el salteado, rellena un molde y hornea al baño maría a 160° 45 minutos.

- **Ensalada de contrastes.** Mezcla brotes tiernos, cherrys, perlas de mozzarella, un poco de atún y orejones cortados en daditos.

- **Salsa de setas.** Rehidrátalas en agua ligeramente templada, estrújalas y añádelas a un sofrito de cebolla, tomate y pimiento.

Arroz con leche... en forma de flan

- **Prepara este nutritivo postre hirviendo bebida de almendra con piel de naranja, canela y arroz.** Una vez los granos estén tiernos, añade miel y un picadillo de arándanos deshidratados y nueces, y deja espesar. Retira la preparación del fuego y agrega yema de huevo. Para dar estructura de flan, incorpora láminas de gelatina hidratadas, remueve bien, rellena un molde con algo de caramelo en la base y deja enfriar en la nevera.



Fruta vitamínica

Mejor que esté en su punto, ni verde... ni muy madura. No es solo porque contenga más azúcares; en estados tardíos de maduración se han perdido muchas vitaminas por el camino.

Otras ensaladas

La lechuga a veces hincha, sobre todo por la noche. Para seguir disfrutando de este plato tan saludable, sustituye esta hoja verde por cañónigos, judías verdes al dente, rúcula...

¿Sabías que...?

No hay que tirar el líquido del yogur: es suero que se ha separado de la parte sólida y contiene proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales.

MÁS FÁCIL Y PRÁCTICO

♣ **La salsa que lo tiene todo**

Mezcla kéfir natural con hojas de menta, mango, unas gotas de aceite, pimientos variados y un poquito de comino en polvo. Tritúralo 30 segundos, deja en la nevera para potenciar su sabor, y salsea tu ensalada.

♣ **Guarnición de manzanas**

Córtala en dados pequeños y saltéalos con un picadillo de ajo. Cuando empiecen a dorarse, riega con sidra y agrega una pizca de canela.

♣ **Canelón con patata nueva**

Haz lonchas finísimas y disponlas encabalgadas sobre papel film formando un rectángulo. Salpimienta y reparte un picadillo de carne guisada o pescado salteado. Enróllalas con cuidado, sazona con aceite, pimienta y perejil seco, y hornea a 170°.

Cómo usarlo



• **Jengibre contra el malestar digestivo.** Es un aliado perfecto contra la pesadez de estómago. Fresco, puedes rallar un poco y agregarlo a una ensalada, o triturarlo en una vinagreta hecha con aceite de oliva, vinagre de manzana, sal y pimienta. Si no estás acostumbrado a su sabor, o te parece excesivamente fuerte, puedes usarlo en polvo para añadirlo a todo tipo de platos.

Tomar más alimentos ricos en potasio puede proteger a tu corazón

Incrementar el consumo de verduras de hoja verde, plátanos o salmón –todos ellos ricos en potasio– lo cuida. Según un estudio danés, un nivel medio-alto de este mineral en sangre puede reducir hasta un 24 % el riesgo de enfermedad cardíaca.

Una sopa energética y saciante

Rehoga una ramita de apio, ½ cebolla y una zanahoria. Cuando estén dorados, vierte ½ l de caldo y ½ taza de copos de avena. Deja que hierva y, al final, incorpora 1 cda. de pasta de miso.

PASTA A LA CARBONARA SIN NATA

Sofríe cebolla y panceta troceada; cuando estén tostadas, añade 1 cda. de harina y, después, 1 taza de caldo. Cocina 2 min, deja que se entibie y añade huevo batido, mezcla y vierte en la pasta.

APROVECHA LAS SEMILLAS DE CALABAZA

Déjalas en remojo 8 h, escáldalas, tritúralas y añádelas, por ejemplo, a un batido de leche vegetal, plátano, aguacate y un chorrito de aceite. Si crees que te molestarán las pieles, pásalas antes por un colador.

Ralladura de limón perfecta

Para que sea un proceso rápido y no tengas que estar rebañando el rallador, cúbrelo con una hoja de papel de horno y ralla el limón encima. No desperdiciarás ni una pizca de piel.



5 ALIMENTOS QUE NO SE GUARDAN EN LA NEVERA

Algunos productos no llevan bien el ambiente frío y un poco húmedo del frigorífico. Unos pueden perder calidad; otros, estropearse incluso más rápido que en el exterior.

- **Chocolate.** Su parte grasa puede aflorar, lo que perjudica a su textura, además de que puede absorber aromas de otros productos cercanos. Además, con la humedad y el frío, el agua se condensa en la superficie y cristaliza, blanqueándolo.
- **Patatas crudas.** Con el frío el almidón se va convirtiendo en azúcar y cambia su sabor y textura.
- **Plátanos.** Su piel se oscurece a toda velocidad, y eso no significa que maduren rápido; todo lo contrario: el frío ralentiza la maduración. De este modo, la fruta pierde mucha calidad.
- **Ajos y cebollas.** En ese ambiente, se ablandan y germinan a los pocos días. Eso afecta a su sabor, que se vuelve más fuerte, y al tiempo de conservación, aunque no a sus virtudes.
- **Pan.** Así no prolongarás su frescor. En cambio, la humedad favorece la aparición de moho. Mejor guárdalo con papel a temperatura ambiente.



Croquetas, así evitas que exploten

El "culpable" es el agua que tienen dentro. Si el aceite no está bien caliente (o la temperatura de la freidora de aire no es la adecuada), no se forma una corteza dura y el agua tiende a escapar.

Alimentos y recetas que dan felicidad

La hormona del ánimo, la serotonina, se fabrica en intestinos y riñones. Es normal, pues, que con ciertos alimentos aumente



SARA MANSA GARCÍA

Nutricionista y dietista

La serotonina es un neurotransmisor, es decir, una molécula que permite la comunicación entre las neuronas del cerebro y el sistema nervioso. Sus funciones principales son la regulación del ánimo y del bienestar; el control del sueño, el apetito y la memoria. Además, modula la ansiedad y el estrés. Más allá del cerebro también cumple algunas tareas: participa en el movimiento intestinal y en la digestión, y ayuda a regular la coagulación de la sangre y también la contracción de los vasos sanguíneos.

• Solo una pequeña parte la produce el sistema nervioso central (en el tronco encefálico, concretamente en los llamados núcleos del rafe). La mayor cantidad de triptófano –¡el 95%!– se fabrica en el intestino, sobre

todo en unas células llamadas enterocromafines. Para que esa “fábrica” funcione es fundamental que la microbiota de los intestinos (los microorganismos que viven en ellos) se encuentren en buen estado y en equilibrio.

• El triptófano es la materia prima que el cuerpo usa para fabricar serotonina (también interviene en el sueño y en la producción de

niacina, o vitamina B3, que participa en la producción de energía por parte de las células). Obtenemos triptófano de ciertos alimentos y, una vez que está en el organismo, debe entrar en el sistema nervioso para ser convertido allí en un neurotransmisor. Sin la cantidad adecuada de triptófano, la producción de serotonina nunca será suficiente... Y bajará el ánimo y el bie-

El cerebro puede resistirse, pero existe una solución

- Los alimentos que contienen triptófano no siempre aumentan la serotonina. Para lograrlo, ese aminoácido necesitará atravesar la barrera hematoencefálica del cerebro y, en ese camino, competirá con otros aminoácidos (leucina, valina, tirosina...).
- Que lo tomemos combinado con carbohidratos será lo que consiga que finalmente entre. Ocurre cuando tomas, por ejemplo, pan integral con fiambre de pavo en el desayuno; legumbres con arroz en la comida; pistachos con fruta en la merienda y huevos con picos integrales en la cena.

Con una alimentación variada y rica en alimentos frescos, la bioquímica del cerebro cambia

nestar, e incluso puede ser la puerta de entrada a un estado depresivo.

• En la etapa adulta necesitamos 4 o 5 mg de triptófano por cada kilo de peso que tengamos. Es decir, alguien que pese 72 kg debe cuidar su alimentación para incluir, al menos, 288 mg de triptófano (esta cifra re-





Combina y gana nutrientes

UNAS NEURONAS FELICES TAMBIÉN NECESITAN...



VITAMINA B6

O piridoxina. Cuando falta (por exceso de alcohol o de estrés), baja la serotonina.

• **Consíguela** comiendo pollo, pescado, garbanzos y patatas. También plátanos y nueces.



VITAMINA B9

O ácido fólico. Potencia la producción de neurotransmisores (entre ellos la serotonina).

• **La encuentras** en acelgas, espinacas, lentejas, garbanzos, aguacate y espárragos trigueros.



MAGNESIO

Logra que los receptores de serotonina del cerebro trabajen mejor.

• **Lo obtienes al comer** calabaza (y sus semillas), almendras, espinacas, aguacate, cacao puro y cereales integrales.



ZINC

Ayuda al transporte de la serotonina y a que las neuronas "se hablen".

• **Las ostras** son el alimento más rico, pero también la carne de res, las semillas de calabaza, garbanzos y anacardos.

sulta de multiplicar 4 mg por esos 72 kg de peso). Veamos de qué manera puede conseguirlos.

Qué comer para tener más triptófano

Procura que tres o cuatro alimentos de esta lista estén diariamente presentes en tu alimentación:

• **Plátano.** Contiene, además, magnesio y vitamina B6, nutrientes que también ayudan a producir serotonina y aportan energía rápida y estable. El plátano maduro contiene más triptófano que el que está recio y verde, y... ¿sabes que su piel es aún más rica en esa sustancia que la

pulpa? Incluso se ha investigado—lavada, secada y triturada—como suplemento alimenticio para personas que tienen depresión y no responden al tratamiento farmacológico.

- **Chocolate negro**, con 85% de cacao. Con él conseguimos igualmente antioxidantes y pequeñas dosis de teobromina y cafeína, que aumentan el estado de alerta. La ciencia ha demostrado que tomar 10 g de ese chocolate (tan solo ½ onza) 3 veces al día durante 3 semanas no solo aumenta la sensación de bienestar, sino que mejora la microbiota (aumenta las bacterias buenas relacionadas con el estado de ánimo, como la Blautia, que suele ser deficiente en personas con depresión o trastornos psiquiátricos).
- **Pescado azul** (como la sardina, el boquerón, la caballa, el salmón o el atún).

El plátano maduro contiene más triptófano que el que tiene un textura recia y dura

Destaca por sus grasas saludables, especialmente el omega 3, que se relaciona con un menor riesgo de depresión y una mejor salud cerebral. Este ácido graso tan saludable reduce la neuroinflamación, mejora la comunicación del llamado eje hipotálamo-hipofisario-suprarrenal y el trabajo de los neurotransmisores del cerebro implicados en nuestro estado de ánimo. Procura tomar entre 2 y 4 raciones a la semana (para aumentar el consumo puedes incluir ya

una ración en el desayuno, haciéndolo más proteico).

- **Huevos.** No solo son una fuente completa de proteínas y de triptófano, sino que también aportan colina. Algunos expertos se refieren a ella como 'el nutriente maravilloso' porque influye de una manera determinante en la memoria y en el equilibrio de nuestro sistema nervioso. Cuando nos falta colina, tendemos a sufrir más episodios de ansiedad.
- **Legumbres.** Garbanzos, lentejas o alubias nos aportan hierro, triptófano y carbohidratos de absorción lenta, lo que mantiene los niveles de energía constantes y un buen estado de ánimo.
- **Aguacate.** Sus grasas buenas, su magnesio y su ácido fólico contribuyen al buen funcionamiento del cerebro y a la regulación del estrés en momentos en que puede desbordarnos.
- **Yogur, kéfir y quesos.** Sus probióticos cuidan la microbiota intestinal. Por otra parte, sus lactobacilos y bifidobacterias reducen las respuestas proinflamatorias del cuerpo y aumentan los niveles de una sustancia conocida como factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF) que, cuando está en unos niveles adecuados, pone freno a los síntomas depresivos.
- **Frutos rojos** como las fresas, las moras o los arán-



La suma de huevo, verduras de hoja verde y lácteos te ofrece nutrientes relajantes

1-2 frituras a la semana

Un consumo alto de alimentos fritos se relaciona con ansiedad y tristeza.

- ❖ **Los alimentos fritos tienen ese efecto porque la acrilamida que se genera al freír los alimentos ricos en almidón (como las patatas) favorece la inflamación del cerebro (la neuroinflamación).**
- ❖ **Ten en cuenta que hay muchos ultraprocesados que contienen ese almidón (pan frito, galletas, chips, café...).** Mejor evítalos. Y, en casa, no frías más de dos veces por semana.

danos están cargados de antioxidantes y ayudan a proteger al cerebro de la inflamación y el estrés oxidativo. Si estas circunstancias se dan, fabricaremos menos serotonina.

- **Avena.** También juega un rol importante: sus carbohidratos complejos facilitan que el cerebro absorba mejor el triptófano, a la vez que mantienen el azúcar en sangre estable, evitando bajones emocionales.
- **Frutos secos.** Además del aminoácido más ligado a la serotonina, el triptófano, los frutos secos contienen omega 3 y magnesio. Almendras, piñones, pis-



Cuantos más productos frescos tomes y más variada sea tu alimentación, más "armónico" será tu ánimo

tachos, castañas... Una pequeña ración diaria de cualquiera de ellos puede ser lo que marque la diferencia entre pasar un día decaído o ver las cosas bajo un prisma más luminoso. Pero las nueces son las que dan mejor resultado en esa relación: tomar entre 4 y 24 g

al día (entre una y 6 nueces) aleja el riesgo de entrar en un estado depresivo.

Otros factores que influyen en tu ánimo

Hasta ahora hemos destacado alimentos concretos, pero no podemos olvidar estos otros datos que la Ciencia ha estudiado con detenimiento:

- **La Dieta Mediterránea cuida especialmente** la salud mental porque, al basarse en productos frescos y al usar grasas buenas (aceite de oliva virgen extra, semillas, frutos secos y pescado azul), nos asegura todos los nutrientes necesarios.

UN MENÚ QUE APORTA BIENESTAR

Esta planificación de comidas te servirá de modelo para combinar los alimentos que ayudan a mantener buen talante y buen ánimo todo el día.

DESAYUNO: eleva tu energía

Gachas de avena cocida en leche o bebida vegetal con rodajas de plátano, un puñado de nueces y una cucharadita de cacao puro.

- **Combina** triptófano (plátano, avena, nueces) con carbohidratos complejos.

MEDIA MAÑANA: probióticos y antioxidantes

Batido de yogur y frutos rojos (mezcla de fresas, arándanos y moras) con una cucharadita de chíá.

- **Cuida** la microbiota intestinal y reduce el estrés oxidativo.

COMIDA: protección para el cerebro

Ensalada de salmón con mezcla de hojas verdes (espinacas o rúcula), medio aguacate en láminas y aderezo de aceite de oliva, limón y semillas de sésamo.

- **Aporta** omega 3, otras grasas saludables y folatos (vitamina B9), aliados del bienestar emocional.

MERIENDA: calmante del sistema nervioso

Tostada integral con hummus y tomates cherry. Adereza con aceite de oliva o, si lo prefieres, añade olivada o tahini (pasta de sésamo).

- **Consigues** triptófano y carbohidratos de liberación lenta gracias a los garbanzos.

CENA: ligera para conciliar el sueño

Tortilla de espinacas con queso fresco. Puedes acompañar con pan integral y un té de hierbas.

- **Obtienes** proteínas, triptófano y vitaminas del complejo B, claves para relajarse antes de dormir.

RESOPÓN: por si te cuesta dormir

Una onza de chocolate y cuatro almendras.

- **Un plus** de antioxidantes y magnesio. Y una pequeña dosis de placer que favorecerá el sueño.



- **Cuanto más varíes tus platos, mejor.** En países como Estados Unidos es frecuente comer varias veces en semana un sándwich, un perrito caliente o una hamburguesa acompañada de patatas fritas. Sin embargo, la cultura mediterránea nos brinda otra forma de alimentarnos y, gracias a eso, somos muy conscientes de la importancia de no repetir una y otra vez los mismos platos. Diversificar las fuentes de las que obtenemos fibra (con frutas y verduras distintas), proteína y carbohidratos significa alejar el riesgo de sufrir trastornos del ánimo.
- **No nos olvidemos de la melatonina.** Es una sustancia que deriva igualmente del triptófano y de la serotonina. Depende de ellos. Si estos no están en cantidades suficientes, la melatonina desciende y se alteran nues-

La relación entre las grasas saturadas y trans y un bajo estado anímico está comprobada

tros ritmos circadianos. La consecuencia más inmediata es que dormiremos peor... y con malas noches no puede haber buen ánimo.

- **El cortisol, a raya.** Si las cantidades que circulan por nuestro cuerpo son elevadas, acabará bloqueando la acción de la serotonina.
- **La insulina influye** indirectamente en todo el circuito de asimilación y trabajo del triptófano, ya que facilita –o frena– su entrada al cerebro. La facilita cuando los niveles están dentro de un rango

saludable, pero impide que haga su trabajo si, por una resistencia a la insulina, el organismo no puede aprovecharla bien.

- **Finalmente, el estrógeno** tiene también algo que decir en nuestro estado emocional, ya que modula la actividad de la serotonina. Un ejemplo es lo que ocurre durante el ciclo hormonal y los cambios de humor que pueden tener lugar en los días de ovulación.

Erorres que apagan nuestro ánimo

No hay que dejarse tentar por las dietas proinflamatorias. Se caracterizan por un mayor contenido en grasas saturadas y trans, y suelen abusar de productos procesados y ultraprocesados, por lo que se relacionan con mayor incidencia de depresión en mayores de 45 años (justo al contrario de lo que

consigue una mayor ingesta de frutas y verduras, que tienen un efecto protector).

- **Ojo con el consumo diario de azúcar** y carbohidratos refinados (elaborados a partir de harinas blancas, sin la parte del grano que contiene fibra). Generan subidas repentinas de energía, incluso de felicidad, pero van seguidas de caídas bruscas de glucosa, lo que provoca irritabilidad, cansancio y cambios de humor, que suelen ser mucho más duraderos.
- **Procura que tus células no se deshidraten.** Incluso una leve falta de agua en el organismo puede causar fatiga, déficit de concentración y mal humor. La hidratación adecuada mejora la memoria y la estabilidad emocional. Hay que recordar que en otoño e invierno también podemos deshidratarnos.

- **El alcohol, solo para momentos puntuales.** Tomarlo a menudo, en especial si es más de una bebida al día, deprime el sistema nervioso, afectando la regulación del estado de ánimo. El café, si bien no actúa tan directamente, sí puede hacerlo al aumentar la ansiedad y dificultar el sueño.

¿Cómo es tu relación con la comida?

Disfrutar de la comida con atención plena, aplicando el llamado *mindful eating*, nos proporciona una mayor satisfacción, que revierte en el ánimo. Pero...

- ✦ **Comer con culpa afecta a esa percepción del bienestar** que, en condiciones normales, obtenemos cada vez que comemos.
- ✦ **Algo similar ocurre si lo que nos sobrepasa es la ansiedad.** Esta puede hacer que no saboreemos los alimentos. O que caigamos en los atracones y en la compulsión.

- ✦ **Las dietas muy restrictivas tampoco son amigas** del buen ánimo. Tomar menos calorías de las que se necesitan o eliminar los carbohidratos (especialmente si se hace sin control profesional) hace descender drásticamente las reservas de nutrientes fundamentales para generar serotonina y dopamina.



Sushi dulce de tortitas integrales y plátano

• 2 plátanos • 1 cda. de crema de almendras • 1 cda. de cacao puro en polvo • 2 tortillas de trigo integrales (o de avena) • 2 cditas. de crema de chocolate negro • Unos pistachos

+Pela los dos plátanos, retira los hilillos y, enteros, úntalos con una capa fina de crema de almendras. A continuación, espolvoréalos con el cacao puro en polvo. Extiende las tortillas.

+ Dispón un plátano sobre cada tortilla y envuélvelos como si esta fuera el alga nori de los makis japoneses. Córtalos en rodajas y decora con un poquito de chocolate y pistachos.



Pastelitos de avena, yogur y frutos rojos

• 100 g de avena • 3 yogures griegos • 1 huevo • 2 cdas. de miel
• Ralladura de limón • Frutos rojos frescos a tu gusto (frambuesas, arándanos, moras...) • Menta • Chocolate fundido (opcional)

+ Mezcla la avena, 125 ml de yogur griego, un huevo, las cucharadas de miel y un poco de ralladura de limón. Reparte la masa en moldes pequeños y hornea a 180° durante unos 25 minutos.

+ Retira del horno y cuando se enfríen, cubre cada pastel con más yogur (remuévelo un poco antes) y añade los frutos rojos lavados y secos. Decora con menta y, si quieres, con un poco de chocolate.



Brownie de garbanzo, cacao puro y nueces

• 200 g de garbanzos cocidos • 2 cdas. de cacao puro • 1 plátano maduro • 3 dátiles remojados • 1 cda. de mantequilla de almendra o cacahuete • 30 g de nueces

+ Enjuaga y escurre los garbanzos cocidos. Tritúralos con las cucharadas de cacao puro, el plátano troceado, los tres dátiles picados y la cucharada de mantequilla vegetal que hayas escogido.

+ Precalienta el horno a 180°. Vierte la mezcla en un molde forrado con papel sulfurizado y deja que se hornee durante 25 minutos o hasta que tenga textura de brownie. Retíralo y decora con las nueces.



Ganar salud con las hierbas mediterráneas

El romero, el perejil, la menta y el hinojo forman un extraordinario póker de plantas aromáticas que ofrecen sabor y aroma a nuestros platos, a la vez que nos brindan sus propiedades digestivas, antiinflamatorias o depurativas

Nuestra gastronomía, y la del resto de países bañados por el mar Mediterráneo, no se entendería sin ellas. Estas plantas aromáticas llenan de aroma y salud nuestro recetario, dotándolo de una personalidad única.

Romero poderoso

Su nombre tiene una raíz griega: *rhops* (arbusto) y *myrinos* (aromático), aunque no falta quien subraya que en latín *rosmarinus* (su nombre científico es *Salvia rosmarinus*) significa 'rocío' (*ros*) 'del mar' (*marinus*). Una idea poética para nombrar una planta que crece en abundancia sin alejarse demasiado de la costa.

- **Es un estimulante de la circulación**, lo que también redundará en la salud cerebral, ayuda a rebajar la inflamación y las molestias premenstruales.

- **Lleva bien las cocciones largas**, lo que lo convierte en un ingrediente perfecto que encaja en múltiples recetas. Te proponemos tres:

- **Conejo con manzanas y romero**. Rehoga cebolla y ajo en la misma cazuela que has dorado previamente el conejo, añade un poco de harina, remueve para que se tueste y agrega un poco

de caldo, el conejo y ramas de romero. Termina la cocción tapado y sirve con gajos de manzana al horno.

- **En una focaccia**. Es una especie de pan plano que se decora, por ejemplo, con cherrys, aceitunas negras y hojas de romero.

- **Es perfecto para preparar unas sardinas**, o cualquier otro pescado, en escabeche.



Toma el hinojo crudo... y cocinado

- **Pariente del eneldo y el comino**, se consumen tanto la parte bulbosa que crece bajo tierra, como sus ramas y semillas. Digestivo, su beneficio para la salud más conocido es el de aliviar la hinchazón y los gases. Es el que más posibilidades tiene como ingrediente principal por el tamaño del bulbo, aunque por su sabor, tan acentuado y característico, quizá no sea plato de buen gusto para todos.

- **Las hojas picadas** dan el toque final a una sopa o crema, y el bulbo se puede usar como la cebolla o el puerro: rallado sobre ensalada, con pescado al vapor, en un puré o, incluso, en una quiche. Pruébalo así: córtalo en gajos o rodajas, cuécelos en agua con sal 8 min, escúrrelos y sécalos. Márcalos en una sartén y píntalos con una mezcla de 1 cda. de miel, 2 cdas. de mostaza y 3 cdas. de aceite.



La menta brilla en un *tzatziki* griego para dipear: solo tienes que picar pepino, ajos y menta, mezclarlos con yogur y aliñar

técnica que también queda genial con berenjenas.

Intenso perejil

Es mítico su uso como final decorativo, pero nos ofrece mucho más, sabiendo, por otra parte, que su tallo es tan valioso como sus hojas.

• **Diurético y depurativo, aporta minerales** como hierro y calcio, y vitaminas C y K. También es rico en flavonoides, antioxidantes y antiinflamatorios.

• **No hay plato en el que no encaje.** Puede añadirse a vinagretas, picado con ajo a cualquier pescado o molusco a la plancha, una tortilla... Toma nota de estas ideas:

• **Chips de pan de ajo.** Corta láminas finísimas de pan, úntalas con una mezcla de aceite y perejil y ajo picados, y hornéalas 5 min.

• **Salsa verde fácil.** Pica 2 ajos y sofríelos un poco, agrega 2 cdas. de harina y, cuando esté tostada, vierte

Como cualquier otro alimento, deben lavarse bien antes de usarlas en la cocina, aunque sean las que crecen en tu casa

½ vaso de vino blanco. Deja que se evapore el alcohol, añade un poco de agua, 5 ramas de perejil picadas y cuece 5 min a fuego suave.

Menta aromática

Quizá es la primera que se usó: hay referencias de que en el antiguo Egipto y la tomaban como digestivo.

• **Mejora digestiones y ayuda a evitar flatulencias,** lo que la convierte en un ingrediente interesante para combinarlo con legumbres. Por ejemplo:

• **Flanecito de guisantes a la menta.** Cuece 300 g de esta legumbre y tritúrala con 2 huevos, ½ vaso de nata líquida ligera, 20 g de queso rallado y una pizca de canela en polvo. Salpimienta y cuécelo al baño maría. Sírvelo con un aliño con 3 cdas. de aceite de oliva virgen extra, el zumo de ½ limón y unas hojas de menta picadas.

• **Un hummus de alubias blancas.** Tritúralas con zumo de limón, aceite de oliva, unas hojas de menta fresca, una cucharada de tahini y, si os gusta, medio ajo.

EL VALOR DE LO QUE NOS RODEA



JACOB PETRUS

Geógrafo especializado en climatología y presentador de *Aquí la Tierra* de RTVE

♣ Hablamos en un idioma, el español, rico en vocabulario, aunque no es oro todo lo que reluce. Nuestras palabras se usan en expresiones erróneas e injustas con el mundo animal y vegetal: ser un burro, una cabra, un cardo o un pimiento esconden incomprensión y desprecio hacia nuestro entorno.

♣ Con las hierbas silvestres ocurre algo semejante; muchas veces las llamamos despectivamente "malas hierbas". Para reparar el desaguisado, algunos pueblos de Italia, como Ussaramanna, celebran un festival de las hierbas espontáneas, una denominación mucho más cariñosa y respetuosa, que pone en valor las plantas comestibles, medicinales... En esta nueva concepción, que eleva a los altares aquello más mundano, entran perfectamente el perejil, el hinojo, la menta y el romero. Cuatro especias de nuestras cocinas que seguirían en un anonimato despectivo si nadie las hubiese mirado con otros ojos.

Desayunos con vegetales que aumentan tu vitalidad

Estas frutas te ayudan a empezar la jornada con energía: te hidratan tras el sueño y te regalan azúcares con fibra y muchos otros nutrientes. EVA BLASCO

Naranja, la joya de la huerta que queda bien con todo

❖ **Sus azúcares acompañados de fibra** nos dan un buen empujón para empezar el día. Además de llenarnos de la protectora y antioxidante vitamina C, tomar una naranja al día podría reducir el riesgo de depresión en un 20 %: parece que los cítricos estimulan una bacteria "buena" del intestino que está involucrada en la producción de serotonina y

dopamina, relacionadas con el estado de ánimo.

❖ **Prueba estas crepes.** Prepara la masa con 100 ml de bebida vegetal, 50 g de harina de avena, 1 huevo y 1 cda. de sirope. Rellénalas con láminas de naranja y canela.

❖ **Y para un tentempié saludable...** Tritura frutos secos, mézclalos con semillas (chía, sésamo...) y reboza gajos ligeramente untados con sirope.



Vierte kéfir en un bol y dispón encima un poco de ralladura de naranja, muesli y gajos de fruta

Castañas, también para untar

Energéticas y ricas en sustancias antioxidantes y antiinflamatorias, puedes hacer una crema con ellas. Hiérvelas con leche, una vaina de vainilla y un poco de endulzante.



Pon sobre un cracker, láminas de aguacate, un poco de revuelto y germinados.

El aguacate te ofrece las mejores grasas

❖ **Sus grasas de calidad, folatos,** vitaminas C y del grupo B, magnesio... lo convierten en un aliado del ánimo y la energía. Además, un estudio reciente sugiere que tiene un efecto beneficioso en el sueño; así se cierra el círculo: si duermes bien, te despiertas más descansada, y un buen desayuno hace que el día no pueda empezar mejor.

❖ **Relleno o sobre pan.** Mezcla daditos de queso tipo Burgos, un picadillo de rabanitos, unos anacardos partidos, semillas de granada y orejones troceados.

❖ **Si eres de batidos, ¿te animas con este?** Los ingredientes son un aguacate pequeño, ½ plátano, ½ manzana ácida, el zumo de ½ lima y 100 ml de agua de coco.

Kiwi amarillo, casi una mermelada natural

✦ Supera en cantidad de antioxidantes a los verdes pero, como ellos, te ofrece buenas dosis de ácido fólico, minerales, fibra... siendo más dulce y meloso.

✦ Un desayuno de cu-
chara espectacular. Elige dos kiwis bien maduros y tritúralos con un yogur. Vierte este puré en un boly y añádele unos cereales integrales, unas virutas de chocolate negro y unas nueces de macadamia.

✦ Si prefieres preparar-
te una tostada. Sobre una rebanada de pan de payés o rústico, haz una base de láminas de kiwi, reparte un poco de requesón o queso cotta-
ge encima y termina con rodajas de huevo duro.

✦ Un sándwich si comes más tarde. Eli-
ge un buen pan de molde integral y rellénalo con unas hojas de escarola, rodajas de kiwi y salmón ahumado.



Con plátano forma un dúo perfecto para elaborar galletas y bizcochos caseros

goodorming
TOPPER
mædical PRO
con undulhar
SYSTEM

PVP A PARTIR DE
3.295 €

Bayscent
GINSENG

**ÚNICO TOPPER DEL MERCADO QUE TE
PREPARA PARA CONCILIAR EL SUEÑO**

mædical PRO

Tecnología antimicrobiana avanzada probada.



Tecnología probada con pruebas certificadas por L'Institut Pasteur de Lille.

undulhar
SYSTEM

Sistema de ondulación Undulhar System® Método terapéutico utilizando vibraciones mecánicas de baja frecuencia.

TERMOTERAPIA

Termoterapia con sistema de calor lumbar. Relaja para un sueño reparador.



Acerca tu móvil a la etiqueta del topper para comprobar su autenticidad.

g MÁXIMOS CONTROLES DE CALIDAD PARA UN PRODUCTO SUPERIOR.



goodorming.com



Obtén calcio... y todo lo que precisan tus huesos

Además de alimentos ricos en calcio, tienes que elegirlos con fósforo y magnesio, vitaminas D, K y C... Te proponemos diferentes opciones para cada comida

Desayunos con lácteos, frutos secos, semillas y fruta fresca.



Tostada y yogur 220 kcal
Elige un pan integral, úntalo con pasta de sésamo (tahini) y acaba con un yogur con arándanos.



Cereales y fruta 245 kcal
A un bol con leche o bebida vegetal enriquecida, añade avena, uvas pasas y kiwi.



Bocadillo y café con leche 235 kcal
Hazlo rellenando un mini de semillas (o 4 dedos de barra) con lechuga, láminas de tomate y aguacate.

POSTRES QUE TE INTERESAN

Estas tres opciones son la guinda de tu menú fortalecedor.

❖ **Kéfir y granada.** El primero aporta calcio, fósforo, magnesio... y probióticos que cuidan toda tu salud. La granada, antioxidantes que reducen la inflamación de bajo grado que afecta a todo el organismo.

❖ **Yogur con nueces y frambuesas.** La fruta te garantiza vitamina C; el lácteo, calcio y otros minerales, y las nueces, ácidos grasos saludables y vitamina E antioxidante.

❖ **Piña con canela.** Con este postre no obtienes calcio directamente, pero sí una dosis extra de vitamina C con el saludable toque dulce de la canela.



Comidas con legumbres, pescado azul, frutos secos y muchos vegetales.



Ensalada completa 145 kcal
Prepárala con naranja, espinacas, boquerones y almendras. Aliña con una vinagreta con perejil.



Brócoli al vapor 275 kcal
Sírvelo con frutos secos picados junto con daditos de salmón a la plancha y salsa de yogur.



Alubias con almejas 255 kcal
Solo hervidas, mézclalas con almejas, tomate, cebolla morada, pimienta y rúcula.

Cenas con huevo, pescado y hortalizas... siempre bien acompañados.



Revuelto de setas 250 kcal
Reparte queso rallado por encima en el momento de emplatar y acompaña con ensalada.



Sardinillas con escalivada 325 kcal
A la plancha o en el horno, aliñalas con un chorrito de aceite de oliva con una picada de frutos secos.



Crema de calabaza 155 kcal
Agréglele unos dados de queso fresco y huevo duro, y reparte unas semillas de sésamo.

RBA

EL PRÓXIMO MES CON

SABERVIVIR

CALENDARIO 2026



**GANA SALUD,
ENERGÍA Y SABOR
CADA MES DEL AÑO**



DESINFLAMAR EL CUERPO

CEREZA. Son pequeñas, pero albergan poderosas propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Se añaden al agua la primavera para combatir el resaca y el calor. También se añaden al agua para combatir el resaca y el calor.

SARDINAS. Este pequeño pescado azul es rico en omega-3, lo que ayuda a reducir la inflamación y el dolor articular. También es rico en calcio y vitamina D.

AGUACATE. Este fruto contiene ácidos grasos saludables que ayudan a reducir la inflamación y el dolor articular. También es rico en potasio y fibra.

2026

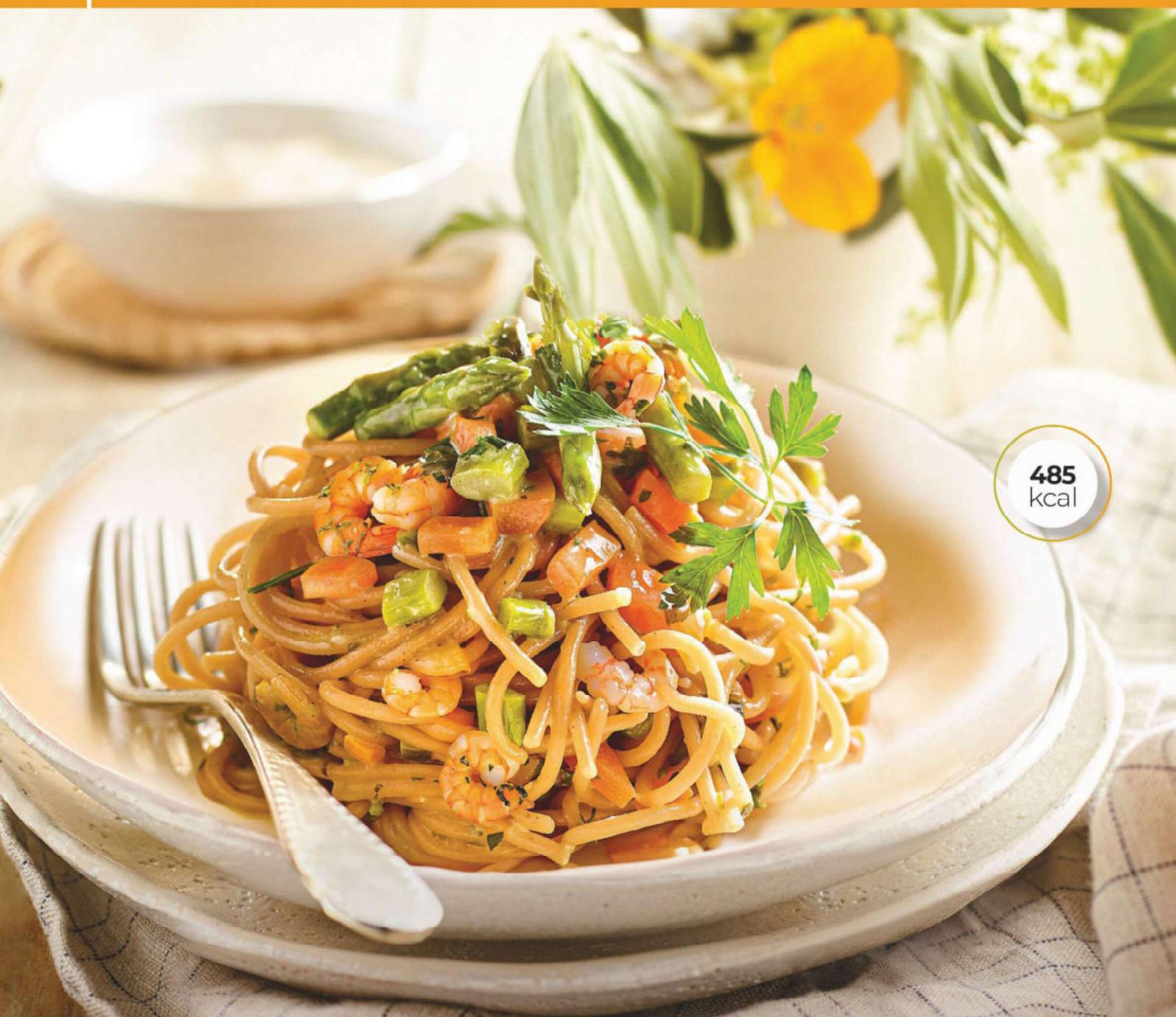
SABERVIVIR

Mayo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	14
11	12	13	14	15	20	21
18	19	20	21	26	27	28
25	26					

Notas:

A LA VENTA EL 19 DE DICIEMBRE



485
kcal

PLATOS RÁPIDOS Y NUTRITIVOS

PARA TUS MENÚS DE CADA DÍA

A pesar de su apariencia, apetitosa, con varios ingredientes y una bonita presentación, estas sanas recetas se elaboran en pocos minutos



SERGIO FERNÁNDEZ

Cocinero y profesor de hostelería

Pasta integral con espárragos

Tiempo: 30 minutos

Dificultad: Baja

Para 4 personas:

- 300 g de espaguetis integrales
- 150 g de espárragos • 150 g de gambitas • 300 ml de crema de leche ligera • 1 cda. de levadura nutricional • 1 zanahoria • Sal
- Laurel • Perejil • Pimienta blanca
- Aceite de oliva virgen extra

✦ **Cuece la pasta** en agua hirviendo con un poco de sal y una hoja de laurel. Cuando esté lista, retira la hoja de laurel, escúrrela en un colador y ponla bajo el grifo de agua fría para detener la cocción.

✦ **Trocea los espárragos** mientras hierve la pasta. Corta la zanahoria en daditos. Calienta un chorro de aceite en una cazuela, incorpora los espárragos y la zanahoria, remueve y cocina unos minutos a fuego medio. Incorpora las gambitas y cocina un poco más.

✦ **Agrega perejil picado** y la crema de leche, salpimienta y deja que se cocine unos minutos. Añade la levadura nutricional (o, si quieres, queso rallado) y remueve. Vierte la pasta y mezcla con cuidado. Sirve decorado con perejil.



430
kcal

Aguacates rellenos con pimientos, pepino y feta

Tiempo: 25 minutos **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

- 4 aguacates • ½ pepino
- 200 g de pimientos rojos
- 150 g de queso feta • 30 g de germinados de rábano
- 20 g de semillas de calabaza
- 1 cebolla morada • El zumo de ½ limón • 2 cdas. de vinagre de manzana • 6 cdas. de aceite de sésamo • 1 cdtita de mostaza de Dijon • Sal

✦ **Introduce el vinagre**, el aceite de sésamo, la mostaza y una pizca de sal en un bote con tapón de rosca. Ciérralo bien, agítalo de forma enérgica unos 30 segundos y resérvalo.

✦ **Corta los aguacates** por la mitad y, con la ayuda de una cuchara, quita toda la pulpa con cuidado para no romper la piel. Córdala en cubos y rocíala con un poco de zumo de limón. Limpia los pimientos y córtalos en daditos. Pela el pepino y trocéalo igual. Pica la cebolla.

✦ **Dispón las hortalizas** en un cuenco amplio, añade el aguacate y las semillas de calabaza, y mézclalo. Rellena las cáscaras con esta preparación, añade queso feta desmenuzado por encima y condiméntalo con la vinagreta. Decora con unos brotes de rábano.



455
kcal

Salteado de pollo con verduras y tallarines

Tiempo: 30 minutos Dificultad: Baja

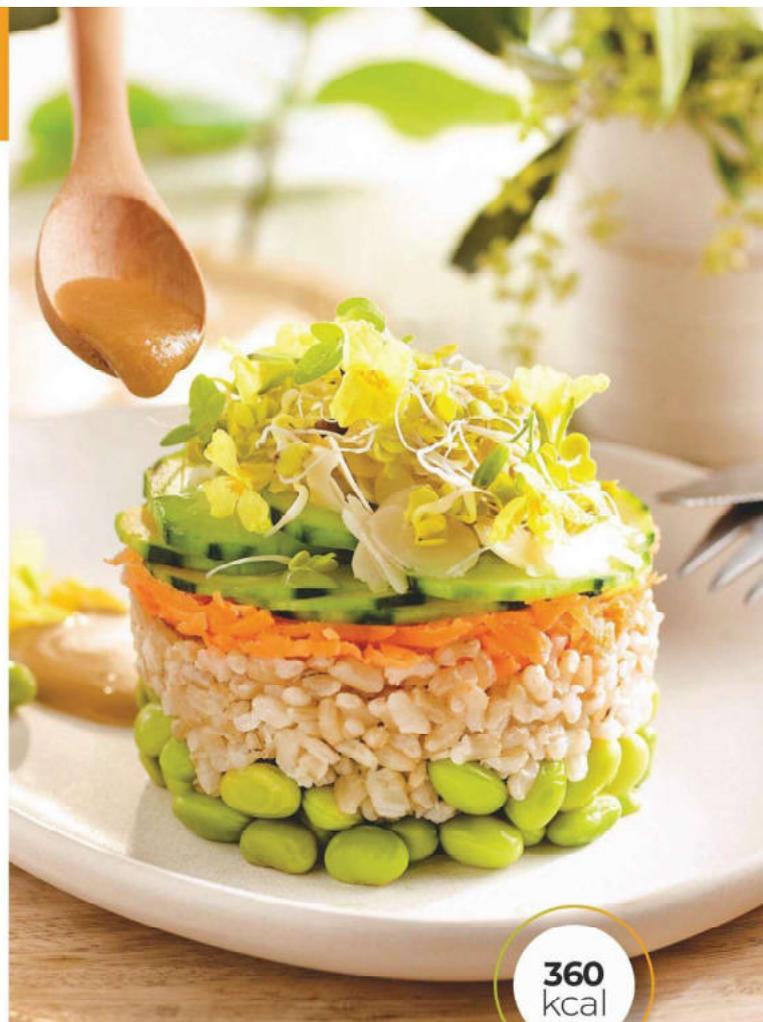
Para 4 personas:

- 600 g de pechuga de pollo
- 100 g de brotes de soja
- 1 cebolla • ¼ de col
- 200 g de tallarines
- 2 dientes de ajo
- 1 limón • 1 zanahoria
- ½ pimiento rojo
- Sal • Perejil picado
- ½ pimiento verde
- Aceite de oliva

➤ **Cuece los tallarines** en agua salada 8 minutos, hasta que estén al dente, y escúrrelos. Limpia el pollo y córtalo en tiras. Pela la cebolla, raspa y lava la zanahoria, y corta ambas en juliana. Limpia los pimientos, lávalos con la col y pártelos igual. Pela y pica los ajos. Enjuaga la soja y exprime el limón.

➤ **Salpimenta el pollo** y dóralo 3 minutos en un fondo de aceite. Añade el ajo, remueve e incorpora los pimientos, la col, la zanahoria y la cebolla. Sazona y cuece durante 2 minutos, removiendo.

➤ **Agrega la pasta**, los brotes de soja y el zumo. Espolvoréalo todo con perejil, prosigue la cocción 2 minutos y sirve. Si le añades unas guindillas cortadas en aros, le darás al plato un toque especial.



360
kcal

Arroz integral, edamames y almendras

Tiempo: 15 minutos Dificultad: Baja

Para 2 personas:

- 1 taza de arroz integral cocido
- 1 taza de edamames cocidos
- 1 zanahoria
- 1 pepino
- 2 cdas. de almendras laminadas
- 1 cda. de tahini
- 1 cda. de tamari
- 1 cda. de aceite
- 1 cdita. de jengibre rallado
- 1 cdita. de ralladura de limón
- Germinados

➤ **Prepara la vinagreta** mezclando el tamari, el aceite de oliva, el tahini, el jengibre y la ralladura de piel de limón. Mezcla bien y añade un poco de agua si fuera necesario para ajustar la textura. Debe quedar una salsa cremosa que después se reparta bien en los timbales de ensalada.

➤ **Lava el pepino**, retírale parte de la piel (como si dibujaras unas tiras) y córtalo en rodajas finas. Lava y ralla la zanahoria.

➤ **Pon una capa de edamames** en el fondo de un aro de cocina. Dispón el arroz integral encima y, a continuación, la zanahoria rallada, el pepino y los germinados de rabanitos. Aliña cada timbal y espolvorea con las almendras laminadas antes de servir.



145
kcal

Pescado con pimiento verde y champiñones

Tiempo: 10 minutos Dificultad: Baja

Para 4 personas:

- 100 g de champiñones
- 2 cebolletas
- 300 g de filetes de pescado blanco
- 1 clara de huevo
- 1 cda. de harina
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de jengibre rallado
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Pimienta • Sal

✦ **Limpia los champiñones**, pásalos rápidamente bajo el chorro del agua fría del grifo, retírales el pie terroso y déjalos escurrir sobre un paño limpio. Luego, córtalos en láminas finas. Lava el pimiento y córtalo en tiras.

✦ **Trocea el pescado**, sálalo y disponlo en un recipiente llano. Agrega una clara de huevo batida y una cucharada de harina, y rebózalo. Vierte un poco de aceite de oliva en un wok, fríe el pescado 1 minuto y retíralo.

✦ **Añade el jengibre** al mismo aceite, remueve con una cuchara de madera y añade las cebolletas y el diente de ajo, bien picaditos. Saltea unos segundos, agrega el pimiento verde y los champiñones, y saltea durante 1 minuto más. Incorpora el pescado, sazona con un poco de sal y pimienta, cocina 1 minuto más y sirve.



430
kcal

Ensalada de lentejas, remolacha y huevo duro

Tiempo: 20 minutos Dificultad: Baja

Para 2 personas:

- 1 taza de lentejas cocidas
- 2 cdas. de aceite de oliva
- ½ remolacha cocida
- 1 cda. de vinagre balsámico
- ¼ de cebolla morada
- 30 g de alcaparras
- 3 huevos duros
- Germinados de puerro
- Rúcula
- 8 nueces
- Pimienta • Sal

✦ **Enjuaga y escurre las lentejas** y, en un bol, mézclalas con la remolacha cocida cortada en cubos, la cebolla morada cortada en rodajas finas, dos de los huevos cocidos picados en trozos pequeños y la rúcula lavada y seca.

✦ **Prepara la vinagreta**, mezclando el aceite de oliva con el vinagre balsámico, la sal y la pimienta. Bátela hasta que emulsione.

✦ **Sirve en boles individuales**, repartiendo las nueces troceadas y una mitad del huevo restante, que puedes partir en dos cuartos. Aliña la ensalada con la vinagreta. Por último, añade los germinados de puerro y las alcaparras. Quedará una ensalada de tonos rosas gracias a la remolacha.



160
kcal

Vasitos de yogur y mermelada

Tiempo: 10 minutos
Dificultad: Baja

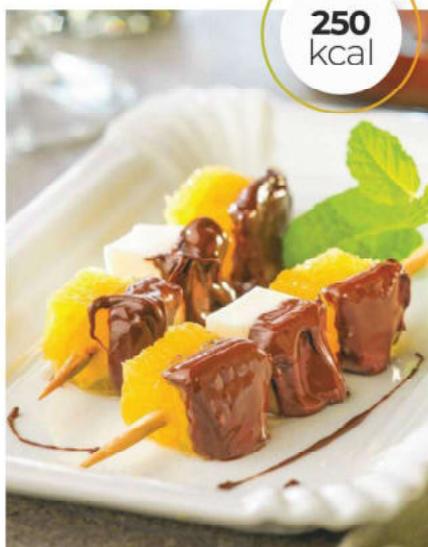
Para 4 personas:

- 3 yogures naturales desnatados
- 3 galletas María
- 1 cda. de pasas de Corinto
- 2 cdas. de avellanas peladas tostadas
- 4 cdtas. de mermelada de albaricoque • 4 cdtas. de miel

✦ **Trocea** las avellanas y las galletas, o pícalas con la picadora. Dispón los yogures en un cuenco, añade 3 cucharadas de miel y bátelos, con varillas manuales, hasta que estén cremosos.

✦ **Agrega** las pasas, las galletas y la mitad de las avellanas, y continúa batiendo hasta que se incorporen. Reparte la mermelada en 4 vasos o tarritos de cristal, y rellénalos con la crema de yogur.

✦ **Decórala** con las avellanas restantes antes de servirla y riégala con un hilo de miel. Puedes variar el sabor de este postre preparándolo con mermelada de distintos sabores: ciruela, frutos rojos, naranja...



250
kcal

Brochetas de naranja y queso

Tiempo: 10 minutos
Dificultad: Baja

Para 4 personas:

- 3 naranjas
- 250 g de queso fresco tipo Burgos
- 100 g de chocolate de cobertura
- 25 g de mantequilla

✦ **Pela** las naranjas con un cuchillo, procurando eliminar toda la piel blanca. Córtalas, primero en rodajas gruesas de 2 cm, y después, en dados. Retira el suero del queso y córtalo en dados del mismo tamaño que los de naranja.

✦ **Prepara** las brochetas ensartando los dados de naranja y de queso de forma alterna. Resérvalas en la nevera.

✦ **Funde** el chocolate con la mantequilla al baño maría. Sumerge parcialmente las brochetas en el chocolate justo antes de servir las. También puedes montarlas combinando otras frutas que te gusten: uva, mango, pera, manzana...



325
kcal

Flan de requesón y uvas

Tiempo: 45 minutos
Dificultad: Baja

Para 8 personas:

- 200 g de galletas • 100 g de mantequilla • 400 g de queso fresco 0 % • 3 cdas. de azúcar • 1 yogur natural • 3 huevos • El zumo y la ralladura de 1 limón • 16 uvas negras • 1 cestillo de grosellas

✦ **Tritura** las galletas y mézclalas con la mantequilla fundida. Pon 4 aritos en una hoja de papel sulfurado, reparte la masa y presiona para compactarla. Separa las claras de las yemas. Desmenuza el requesón y mézclalo con 2 cdas. de azúcar.

✦ **Añade** el yogur, las yemas, el zumo y la ralladura, y bate hasta conseguir una crema. Monta las claras a punto de nieve e incorpóralas suavemente. Reparte la crema y cuece 40 min al baño maría a 170°.

✦ **Deja enfriar** los pasteles y desmóldalos. Lava las grosellas, tritúralas con 1 cda. de azúcar y tamiza el puré. Sirve los pasteles con rodajas de uva y un cordón de salsa.



Sorprenderás a todos si echas al caldo unas gotas de tabasco, sin pasarte.

INGREDIENTES

6 | 1 H 30 MIN

- 400 g de rape
- 400 g de merluza
- 20 almejas
- 16 gambas
- 1 zanahoria
- 1 puerro, 1 cebolla
- 2 ajos, 1 tomate
- ½ pimiento
- 50 g de almendras
- 50 ml de brandy
- 2 rebanadas de pan duro
- 1 rama de perejil
- Aceite, sal

Sopa de pescado y marisco



EI PACK MÁS FESTIVO

• **Saber Cocinar** será este mes tu gran aliada para triunfar en Navidad. Y es que viene acompañada de varios libros con las mejores recetas de fiesta. En ellos encontrarás aperitivos y entrantes, asados, guisos y postres espectaculares.



Enjuaga las almejas y déjalas en remojo con agua salada 2 h en la nevera para que suelten la arena. Limpia los pescados y reserva la carne.



Lava las cabezas y espinas, y ponlas en una olla con 2 litros de agua y la zanahoria, el puerro y ½ cebolla limpios y troceados. Cuece 20 min.



Pela las gambas. Sofríe las cabezas y pieles en aceite. Añade el brandy y deja evaporar. Aplástalas, cuela y mezcla el jugo con el caldo.



Limpia y pica el pimiento con la otra cebolla, y póchalos en aceite. Incorpora el tomate rallado y sofríe 5 min. Tritura y añade al caldo.



Pon el pan, las almendras, los ajos pelados y perejil picado en el mortero, y maja hasta obtener una pasta. Mézclala también con el caldo.



Calienta el caldo con los pescados troceados, las gambas y las almejas escurridas, cuece hasta que estas se abran y sirve.

Ahorra y sorprende con lo que tienes en la despensa

Unas manzanas, unas aceitunas o unos garbanzos pueden llegar a tu mesa con una apariencia original e igualmente nutritiva gracias a las geniales ideas del cocinero de Saber Vivir. ¡Guárdalas y ponlas en práctica!

Doble textura

• **Coll lombarda asada.** No te limites a hacerla siempre hervida. Lávala y córtala en gajos gruesos, riega con aceite de oliva y sazón con sal, pimienta y orégano. Métela en el horno a 170° 30 minutos; quedará jugosa por dentro y dorada por fuera. Añade por encima un sofrito de ajo, jamón y piñones, y disfruta de este saludable plato cargado de sabor, color y textura.



Paté casero de atún

❖ Mezcla en la tritadora atún en conserva con aceite de oliva, calabaza hervida, yema de huevo duro, yogur, sal, pimienta y orégano. Tritura hasta obtener una pasta densa y homogénea. Tuesta rebanadas de pan integral y reparte el paté de atún sobre cada una de ellas.



CREMA DE CEBOLLA Y AVE

Saca el máximo partido a alimentos económicos creando una receta de lujo. **Pela y corta cebolla en láminas** finas y póchalas en un recipiente tapado con algo de aceite hasta que esté tierna. Agrega unas rebanadas de pan duro tostado y deja que se impregnen. Riega con caldo de ave y deja cocer 10 min, salpimienta y aromatiza con orégano. Tritura y cuela.



BUÑUELOS REINVENTADOS

No desperdices esa merluza cocinada que te ha sobrado; dale un giro y reinventa un bocado como tapa o para servirlo con ensalada.

• **Desmenuza el pescado y mézclalo con yema de huevo, ajo en polvo, copos de avena, sal, pimienta y orégano** hasta conseguir una pasta densa y moldeable. Forma pequeños buñuelos, rebózalos y hornea a 190° hasta que queden crujientes.

Tempura roja rica y llamativa

Mezcla remolacha en polvo con harina de arroz y sazón con sal. Agrega agua fría poco a poco hasta obtener una pasta densa. Corta palitos de zanahoria, espárragos, calabacín..., imprégnales en la tempura y dóralos en aceite caliente. Sirve de inmediato.

Pistachos para salsear

Tuéstalos en una sartén y después ponlos en el vaso de la batidora junto con aceite de oliva, vinagre, una pizca de azúcar, pimienta y yema de huevo cocida. Tritura hasta conseguir una emulsionada salsa fría para aliñar ensaladas.



Dra. María Luz Rentero
Directora Médica de Grupostop

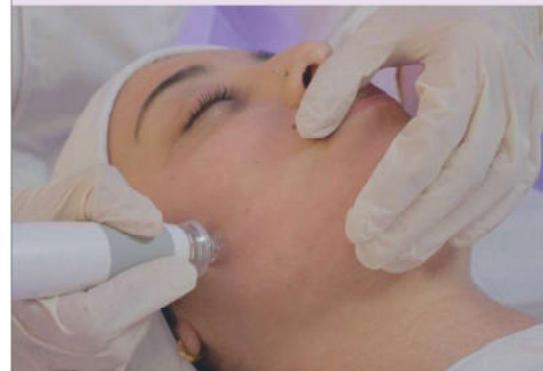
Esta Navidad es...

El mejor momento para cuidar tu piel

Diciembre es el mes de reencuentros, cenas, brindis... y nos apetece más que nunca vernos bien. Es el momento perfecto para cuidar la piel y recuperar la vitalidad que suele perderse a causa del frío y el estrés cotidiano.

En **Grupostop** potenciamos la belleza sin transformarla y apostamos por una **medicina estética natural y personalizada**. Si buscas ese "efecto buena cara" antes de las fiestas, se puede conseguir combinando, de manera sutil y eficaz, distintos tratamientos médicos y de estética avanzada.

Los **neuromoduladores** ayudan a relajar los rasgos y suavizar líneas de expresión; el **ácido hialurónico** hidrata y redensifica, devolviendo volumen donde se necesita; los **inductores de colágeno** mejoran la firmeza desde el interior y las vitaminas aportan luminosidad y frescura inmediata. También hay **tratamientos dermafaciales y regeneradores de la piel** para completar el cuidado global del rostro, mejorando la calidad cutánea sin necesidad de grandes cambios. Porque no se trata de transformar, sino de recuperar la mejor versión de tu piel. Y un pequeño gesto en el momento adecuado puede marcar la diferencia entre verte bien y sentirte radiante. Descubre todos nuestros tratamientos personalizados en **Grupostop** y celebra estas fiestas luciendo una piel tersa y luminosa.



¿Nos vemos en la consulta?

Pide tu valoración gratuita en nuestras clínicas Grupostop
grupostop.com // 900 828 410

ORIGINALES CHURROS DE GARBANZOS

Es una manera deliciosa y sorprendente de incrementar el consumo de legumbres. Después de lavar y escurrir unos garbanzos cocidos...

- **Sazona con orégano, cúrcuma**, pimienta y sal, y agrega una yema de huevo y algo de harina. Tritura hasta obtener una pasta homogénea.

- **Con una manga pastelera** y una boquilla rizada forma churros sobre un papel de horno. Hornea a 180° hasta que queden dorados y crujientes. Sírvelos de aperitivo acompañados con una salsa brava.



Con albahaca

- **Carpaccio de aceitunas. Saca el máximo partido de las aceitunas variadas que tienes en casa con esta original receta. Haz un picadillo con todas ellas, mézclalo bien con albahaca fresca picada, lascas de parmesano, aceite, vinagre balsámico, pimienta y ralladura y zumo de lima. Solo te queda repartirlo sobre un plato grande, cubrirlo y refrigerarlo durante unos minutos.**

VERSÁTILES MANZANAS, CON SABOR DULCE, SALADO...

- **Dipear con frutas.** Pela y lamina finamente un par de manzanas. Aderézalas con unas gotas de aceite de oliva, miel y una pizca de sal, imprégnales bien y repártelas sobre una bandeja forrada con papel sulfurizado. Hornea a 100° hasta que se vean crujientes sin que lleguen a coger color. También puedes hacerlo con plátanos algo recios.

- **Asadas en la freidora de aire.** Córtalas por la mitad y agrega sobre ellas una mezcla de aceite de oliva, canela molida, unas gotas de vino blanco, azúcar moreno y granos de anís. Disponlas sobre la rejilla de la *air fryer* y deja que se cuezan a 160° durante 15-20 minutos.





✦ **FÁTIMA JAPÓN**
Nutricionista

NUTRIENTES PARA UNA PIEL SANA EN INVIERNO

- **Incluye grasas saludables** en tu dieta: el aguacate, el aceite de oliva virgen extra, los frutos secos y el pescado azul (como el salmón o las sardinas) son ricos en ácidos grasos omega 3, que ayudan a mantener la piel hidratada, elástica y con buen aspecto.
- **Toma más frutas y verduras.** Las más potentes para la piel son las que tienen alto contenido en vitamina C (como las fresas, kiwis, naranjas o pimientos), que favorecen la producción de colágeno y combaten el envejecimiento cutáneo.
- **Reduce azúcar y ultraprocesados.** Favorecen la inflamación y el envejecimiento de la piel, además de poder agravar problemas como el acné.



LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD DE CONSUMIR PAN DE MASA MADRE

¿Por qué se dice que el pan hecho con masa madre es más saludable? ¿Tiene que ver con sus ingredientes o es por su elaboración más artesanal?

Lurdes Martín (Ávila)

- **El pan de masa madre está elaborado** a partir de una mezcla de harina y agua que fermenta de forma natural, gracias a las levaduras y bacterias presentes en el propio cereal y en el ambiente. Esa mezcla se conoce como masa madre y actúa como fermento en lugar de la levadura comercial.
- **Este proceso lento, que dura horas o días,** no solo le da al pan su sabor característico, más ácido, y su textura esponjosa (además, su corteza es más dura y oscura), sino que aporta beneficios. Por un lado, se descomponen parte del gluten y los almidones, lo que facilita la digestión. Por otra, la fer-



mentación ralentiza la liberación de azúcares, lo que evita picos de glucosa.

- **Aprovechamos mejor los minerales** (magnesio, zinc...) porque los fitatos que dificultan su absorción se redu-

cen. Además, la producción de ácidos y compuestos durante la fermentación favorece un ambiente intestinal saludable, lo que beneficia a la microbiota. Estos ácidos actúan como conservantes.



¿CONVIENE O NO BEBER AGUA MIENTRAS COMES?

Siempre he oído que tomar agua durante las comidas puede empeorar las digestiones y provocar molestias. ¿Es cierto?

Francisco Javier García (Córdoba)

- **Es un mito extendido,** pero beber agua en las comidas no suele empeorar la digestión. El único efecto que podría notarse, si se ingiere mucha cantidad y muy rápido, es una sensación de llenura o hinchazón momentánea, aunque esto no interfiere con la digestión ni con la absorción de nutrientes.

- **De hecho, una buena hidratación** a lo largo del día y acompañar las comidas con sorbos de agua favorece tanto la digestión como el tránsito intestinal. Eso sí, si tienes alguna patología digestiva, la situación puede ser diferente, ya que en algunos casos se recomienda separar el agua de las comidas.

POR QUÉ NO TODOS LOS LÁCTEOS SE ACEPTAN BIEN

La leche me sienta mal, pero sí puedo tomar yogures. ¿Existe alguna razón? No tengo diagnosticada ninguna intolerancia.

Judit Álvarez (Barcelona)

• **Lo que te ocurre es bastante común** y no siempre indica una intolerancia formal diagnosticada. La razón principal está en la lactosa, el azúcar natural de la leche. Muchas personas producen menos cantidad de lactasa (la enzima que digiere la lactosa) a medida que cumplen años, lo que puede ocasionar gases, hinchazón o malestar tras beber leche.

• **En cambio, el yogur suele sentar mejor** porque durante su fermentación los lactobacilos transforman parte de

la lactosa en ácido láctico. Esto significa que el yogur contiene menos cantidad de lactosa que la leche y, además, que las bacterias de este producto fermentado ayudan a digerirla, haciendo que sea mucho más tolerable incluso en el caso de que no se tenga una intolerancia "oficial".

• **Por lo tanto, aunque no tengas un diagnóstico** de intolerancia, es bastante probable que tu cuerpo simplemente digiera mejor los productos fermentados que la leche líquida.



[artisix]



Equilibrio y bienestar articular con **ARTIÓPTIM** COLÁGENO TIPO II

Fórmula avanzada que combina:

Colágeno tipo II **nuvicol® II** + **Q.actin™**

+ ÁCIDO HIALURÓNICO + VITAMINA C + MANGANESO

Artisix es la marca de Herbora creada para quienes quieren disfrutar de una vida activa y saludable al 100%.

Sus líneas —Artioptim, Dolocalm y Oseoplus— ofrecen soluciones específicas que te ayudan a moverte mejor y sentirte bien cada día.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. Herbora recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

Los productos Herbora están más cerca de lo que imaginas: encuétralos en herbolarios y tiendas especializadas.

Consejos de Belleza



Exfolia el rostro por la noche para que la piel descansa y se regenere durante el sueño

CÓMO REDUCIR LAS MANCHAS Y EVITAR QUE SALGAN NUEVAS

Sigue estos consejos y, con un poco de constancia, tendrás la piel más uniforme y luminosa. Además de usar protección solar:

- **Evita los irritantes cutáneos** que puedan desencadenar inflamación y estimular indirectamente los melanocitos (las células que producen pigmento o melanina). Elige cremas de día suaves.
- **Impide que se formen.** Activos como la niacinamida, el extracto de regaliz y el ácido tranexámico

son eficaces para evitar la transferencia de melanina a los queratinocitos (el 80 % de las células de la capa superficial de la piel). Logran que el tono sea más uniforme.

- **Frena la formación de melanina.** Incluye una crema despigmentante en tu rutina de noche para aclarar las manchas ya formadas.
- **Exfolia para eliminar el pigmento acumulado.** Es clave para acelerar la renovación celular y retirar la melanina acumulada.



TENDENCIAS EN COLOR

Si quieres actualizar el color de tu cabello, tienes que saber que se llevan los rubios arena que funden con la base natural y **los castaños con reflejos dorados, caramelo y avellana** para dar luz al rostro. Si buscas un cambio radical, los rojos intensos y los cobrizos profundos son una apuesta segura.

MUY FÁCIL Y RÁPIDO

❖ **Abre la mirada**

Elige sombras claras (de color champán, beis, blanco) para el párpado móvil y aplica las sombras más oscuras en el pliegue del párpado y la zona inferior de las pestañas.

❖ **Perfume, sin abusar**

El exceso puede ser molesto para quienes te rodean. Si quieres que el olor permanezca más tiempo, sustituye el *Eau de Toilette* por un *Eau de Parfum* y aplica la cantidad justa.

❖ **Mascarillas de tejido**

Es normal que tu piel tarde en absorber el producto. No retires el exceso, es mejor dar toquecitos con la punta de los dedos en tu rostro para favorecer que se absorba mejor.

¿Sabías que...?

Dar un masaje de unos 10-15 minutos de duración en el cuero cabelludo a diario no solo te ayuda a relajarte y mejora la circulación, también aumenta el grosor de tu cabello.

Granitos evitables

Atención a los brotes de acné.

A menudo están relacionados con el uso de cosméticos muy grasos o una alimentación rica en grasas saturadas o en ultraprocesados.

Delineado perfecto

Si quieres que el trazo se mantenga impecable durante horas, séllalo con un poco de polvos traslúcidos, con cuidado para que no caigan dentro del ojo.



Piel limpia

• **El agua sola no basta.** Lavar la cara únicamente con agua es insuficiente para limpiar la piel. El agua refresca, pero no elimina completamente la polución o las células muertas que se van acumulando en ella. Por eso, siempre hay que acompañarla con algún producto limpiador, como una espuma o una leche limpiadora.

EL CUTIS BRILLANTE PASÓ DE MODA

• **La piel glossy, con efecto húmedo,** brillante y un toque vidrioso, ha sido tendencia las últimas temporadas; ahora, en cambio, se busca una piel satinada.

• **Se caracteriza por un brillo suave**—no demasiado húmedo ni mate—y un aspecto saludable y radiante.

• **¿Cómo puedes conseguirlo?** Usando una base de maquillaje con un sérum o que tenga efecto hidratante. Si tu piel es seca, aplica el sérum hidratante antes de ponerte la base.



4 TRUCOS PARA QUE LA MANICURA DURE MÁS

Primero prepara la uña; los restos de grasa de la superficie empeoran la fijación. Elimínalos con un quitaesmalte sin acetona.

- **Aplica una base** para protegerla de posibles pigmentaciones y mejorar la adherencia del esmalte.
- **Haz capas finas;** si son gruesas, se forman burbujas y la manicura se estropea antes. Espera entre ellas para que el esmalte se seque.
- **Sella el borde** con una ligera pasada para que el color no salte a la mínima. Ponte siempre *top coat*: actúa como un escudo protector.

Suma ingredientes para suavizar las arruguitas alrededor de la boca

Para difuminar el código de barras, combina el uso del contorno de ojos en los labios y aplica, sobre él, un aceite labial.

De esta manera, les proporcionas numerosos activos de alta eficacia.

Apúntate al skin cycling

• **Rotar distintos activos antiedad es una buena idea.** Consigues una piel más joven y resistente si una noche aplicas la crema con retinol; la noche siguiente, la crema con ingredientes que refuerzan la función barrera, como las ceramidas, y la tercera noche, la crema con vitamina C.



Viste tus labios con los colores del otoño

El rojo y el burdeos para los labios cogen protagonismo, junto con el rosa vibrante (eléctrico, fucsia). Si prefieres usar tonos más discretos, también son tendencia los marrones, como el chocolate y el nude.

Un cuerpo hidratado y protegido

Ahora necesitas una crema corporal más rica que en los meses de calor. Asegúrate de que la que usas a diario para después de la ducha contiene activos como el karité o algún aceite vegetal, que son imprescindibles para la piel en invierno.

Pelo suave y brillante

CÓMO CUIDARLO SI LO TIENES SECO O GRASO

Si tiene sequedad, su aspecto será mate y áspero; si es graso, se verá apelmazado. Pero eso puede cambiar



M.ª TERESA
ALCALDE

Lda. en Farmacia y experta
en Dermocosmética

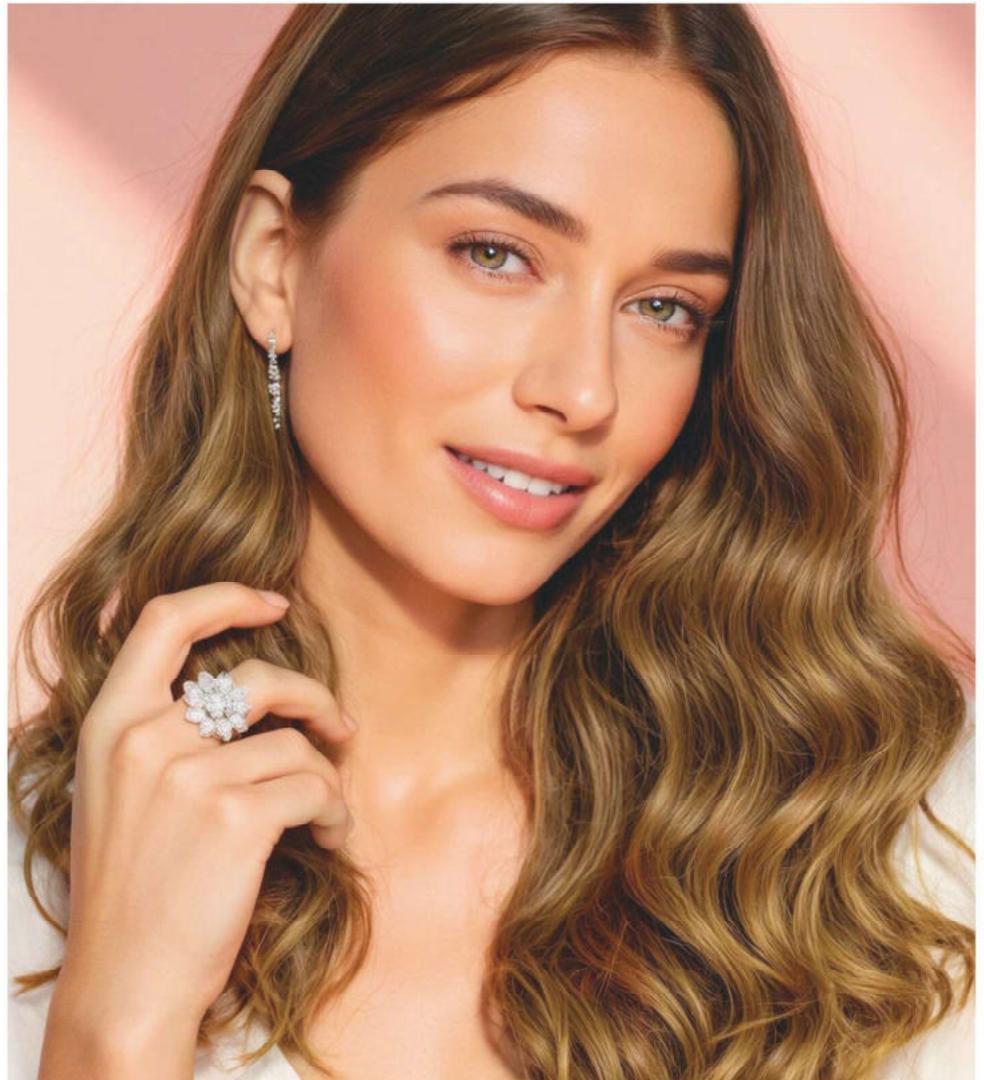
Por exceso o por defecto, el sebo puede convertirse en el principal problema del pelo. Afortunadamente, puedes mejorar su salud y apariencia, y la del cuero cabelludo, con los cuidados adecuados.

Reequilibra el cabello graso

Si tu cuero cabelludo segrega demasiado sebo, regula esa hipersecreción con productos específicos y de calidad. Eso sí, recuerda que las dietas ricas en hidratos de carbono y grasas aumentan la seborrea, por lo que primero te conviene evitar los ultraprocesados. También te irá bien priorizar los alimentos ricos en zinc (germen de trigo, semillas de sésamo y calabaza) y vitaminas del grupo B

(carnes, pescados, huevos). Además, dedícale estos sencillos cuidados:

- **Alterna un champú absorbente y uno regulador.** Usa un día el primer champú, y el segundo, la siguiente vez que vayas a lavarte el pelo. El champú con arcilla o caolín absorbe el exceso de sebo depositado en las



Lávalo cuando lo necesites

- ❖ **Olvida creencias erróneas: el cabello no cae ni aparece más graso** si lo lavas a diario. Haz una única enjabonada para no reseca las puntas.
- ❖ **Elige el champú según las necesidades del cuero cabelludo** (graso, seco, con caspa, sensible) para mantener la piel sana.

raíces, mientras que el regulador intenta reducir la producción de sebo de las glándulas sebáceas.

- **Haz un lavado suave y con agua tibia.** Las fricciones enérgicas sobre el cuero cabelludo, al igual que el agua muy caliente, estimulan la secreción de más sebo. Deja actuar el champú 2-3 minutos y aclara bien.

- **Usa una mascarilla en el cuero cabelludo.** Si tu cabello se engrasa muy rápido, una vez por semana haz un tratamiento más completo con una mascarilla exfoliante, que elimina los restos de sebo y células muertas, y "despega" las raíces. Con el cabello sin lavar, abre rayas con un peine, aplica la mascarilla en las raíces y déjala reposar 10-20 minutos. Después, lava con normalidad. Ve reduciendo la frecuencia de aplicación a medida que la seborrea esté más controlada (una vez cada 15 días o una vez al mes).

Lo que comes influye: el zinc de las semillas de sésamo, por ejemplo, ayuda a regular las glándulas sebáceas

¿Tienes las dos cosas a la vez?

Raíces grasas y puntas secas; les pasa a quienes tienen el pelo largo y dañado por tintes o herramientas de calor.

- **Si tu pelo es fino, aplica un bálsamo –una mascarilla sería demasiado– en medios y puntas, una vez por semana. Usa acondicionadores con aclarado.**

- **Si tu pelo es grueso, utiliza el bálsamo tras cada lavado. No lo extiendas cerca de las raíces.**

Cuando es demasiado seco

Cuando hay déficit de sebo, el cuero cabelludo se resiente: hay tirantez, picor, se descama... También se nota en la apariencia del cabello; tiene un aspecto pajizo porque está áspero, mate y quebradizo.

A eso hay que sumar otros factores, como la calidad del agua –a mayor dureza, más sequedad–, los procesos de peluquería (tintes, alisados...) y el clima. En invierno, por ejemplo, el cabello tiende a researse, ya

Los lavados con agua muy caliente perjudican al cabello, tanto si es seco como graso

que el ambiente es mucho más seco y, además, pasar constantemente del frío del exterior al calor de los interiores causa estragos en la fibra capilar.

Toma nota de lo que puedes hacer para que tu pelo recupere suavidad y brillo:

- **Mima el cuero cabelludo.**

Dos noches por semana, masajéalo suavemente con unas gotas de aceite vegetal, como el de coco o el de argán. Evita el agua muy caliente porque irrita y disuelve los lípidos cutáneos.

- **Practica el método ACA,** es decir, "aceite, champú, acondicionador". Antes del lavado, aplica un aceite a lo largo de la fibra capilar para impermeabilizarla. El champú no arrastrará los lípidos de la cutícula y estará más elástica y manejable.

- **Elige un champú nutritivo** de detergencia moderada y con activos como ceramidas y pantenol. Devolverá la elasticidad a tu cabello.

- **Y una mascarilla después.** Nutre, suaviza y repara los

NUESTRA SELECCIÓN



LA BIOSTHÉTIQUE
Champú Balancing Lipokerine A, 29€. Con efecto calmante y seborregulador gracias, entre otros, al aceite de manuka.



PANTÈNE
Hydra Revitaliza 3-minute Miracle Acondicionador Intensivo, 4,99€. Para pelo muy seco, está enriquecido con Provitamina B5 y lípidos.



KÉRASTASE
Elixir Ultime L'Huile Originale, 66,96€. A base de camelia silvestre, puede aplicarse antes del champú y del secado.

daños causados por el calor y el peinado. Para obtener mejores resultados, hazla penetrar mechón a mechón y déjala un buen rato bajo un gorro de ducha.

- **Entre lavados, cuidados extra.** A veces, al cabo de 24 h o 48 h, el pelo está áspero y difícil de peinar. Es el momento de aplicar en los medios y las puntas un fluido o crema acondicionadora sin aclarado o incluso unas gotas de aceite.

Sérums que renuevan tu piel

Unas pocas gotas concentran múltiples beneficios; elige el que más responda a tus necesidades



REVITALIZANTE

Contiene neoglucosamina, ingrediente que acelera la renovación natural de la piel y "despierta" su brillo natural. *Bright Boost*, de Neutrogena, 28,50 €



PARA PIEL GRASA

Hidrata, calma y regula la secreción de grasa por la noche. Con extracto de *bidens pilosa* y aceites esenciales y de jojoba. *Sérum Balance*, de Alqvimia, 91,50 €



PIEL DELICADA

Formulado para pieles sensibles hiperpigmentadas, el ácido tranexámico previene manchas y las vit. C y B3 reducen la melamina. *Skin D-Pigment [Serum Atx B3]*, de Sensilis, 50,50 €



LISA Y UNIFORME

El extracto de semilla de acetola, el ácido glicólico y la vitamina C se unen para potenciar la luminosidad. *Multi-Active Glow Serum*, de Clarins, 79 €



Aplicalos sobre el rostro limpio y seco, después de haberte puesto el tónico y antes de la crema

AÚN MÁS ESPECÍFICOS



MAQUILLAJE

El ingrediente estrella es el extracto de *phacelia*, con propiedades oxigenantes. *Teint Radiance*, de Yves Rocher, 31,90 €



EXFOLIANTE

De uso nocturno, 2-3 veces por semana, reduce imperfecciones. *Sérum Exfoliante Natural*, de iDSkin Identity, 10,45 €



PARA EL PELO

Combina biotina, aceite de romero y árbol del té para fortalecer la raíz y estimular el crecimiento. *Scalp & Hair Serum*, de Hask, 11,99 €



REPARADORA

El objetivo del colágeno vegetal y el extracto botánico de vetiver bio es redefinir los volúmenes del rostro. *Bi-Sérum Revolumisant Intense*, de Patyka, 109,90 €



AL NATURAL

Con pigmentos minerales iluminadores y regaliz contra las manchas. El 80 % de ingredientes es de origen ecológico. *Glow Perfecting Serum Drops*, de Weleda, 13,95 €



ANTIMANCHAS

La niacinamida contribuye a reducir la producción excesiva de melamina y el ácido azelaico suaviza manchas. *Advanced Sérum 25% Niacinamide [Pro] Complex*, de LaCabine, 17,95 €

MIKI
ESPARBÉ

MARIA
RODRÍGUEZ SOTO

ASIER
ETXEANDIA

BRUNA
CUSÍ

KEVIN
JANSSENS

JORDI
SÁNCHEZ



"Un canto a la solidaridad con grandes interpretaciones"

EL CINE EN LA SER

"Una de las sorpresas del año"

CATALUNYA RÀDIO

"Homenaje a la gente valiente que luchó contra el fascismo"

EL PUNT AVUI



INSPIRADA EN HECHOS REALES

FRONTERA

DIRIGIDA POR JUDITH COLELL

PRODUCCIÓN DE CHESPETH FILMS, COMING SOON FILMS, DIAGONAL (BANIJAY IBERIA) EN CO-PRODUCCIÓN CON BULLETPROOF CUPID
MIKI ESPARBÉ, MARIA RODRÍGUEZ SOTO, ASIER ETXEANDIA, BRUNA CUSÍ, KEVIN JANSSENS, JORDI SÁNCHEZ, JOREN SEEDS, AINET JOINDU, JAEI BORRAS, ANNA FRANCISCA JÄGER, LAUREN MÜLLER
MUSIC BY ANNA GONZÁLEZ PASCUAL, EDITOR ANITA MOYANO, DIRECTOR DE FOTOGRAFÍA BARBARA BROUCKE, PRODUCTORA MERCE PALOMA, PRODUCTORA EJECUTIVA MARTA BAZACO, PRODUCTORA EJECUTIVA AMANDA VILLAVEJA, PRODUCTORA THIERRY DE VRIES
DISEÑO DE SONIDO LIESA VAN DER AA, MONTAJE LIANA ARTIGAL, VESTUARIO ANDREU ADAM RUBIRALTA, MAQUILLAJE ALEX CASTELLÓN, COORDINADOR DE CASTING WIM AH GOOSSENS, COORDINADOR DE CASTING ALEX VERBAERE, COORDINADOR DE CASTING DAVID CLAIKENS, COORDINADOR DE CASTING CONXA OREA, COORDINADOR DE CASTING ORIOL SALA-PATAU, COORDINADOR DE CASTING MAR MEDIR, COORDINADOR DE CASTING MARTA RAMÍREZ
DISEÑO DE SONIDO MARTA RAMÍREZ, MAQUILLAJE JAUME BANACOLOCHA, JORDI FRADES, ALBERT SAGALÉS, IGNASI SERRA, KATLEEN GOOSSENS, COORDINADOR DE CASTING MIGUEL IBÁÑEZ MONROY, GERARDO GIMÉNEZ FORNER, COORDINADOR DE CASTING JUDITH COLELL

rtve acot+ 3C 4 PERROS

#FronteraPelícula @FronteraPelícula filmax frontera.filmix.com

ESTRENO EN CINES 12 DE DICIEMBRE

rtve +12

Ejercicios para fortalecer y proteger las rodillas

Son una de las articulaciones que más esfuerzos soportan día tras día. Por eso, es importante dedicar parte de nuestro entreno a ellas: si lo haces, reducirás tu riesgo de sufrir molestias y dolor. **CRISTINA MÉRIDA**

Fortalecer los músculos que rodean las rodillas debería ser algo básico y necesario no solo a medida que cumplimos años, también de jóvenes. Ten en cuenta que, gracias a ellas, llevamos a cabo un gran número de movimientos cotidianos (caminar, agacharnos, subir escaleras...). De hecho, muchos deportistas de élite acaban teniendo problemas en esta zona. Cuando les

ocurre, la recuperación se basa en tonificar los cuádriceps y los isquiotibiales (la musculatura de los muslos, tanto por delante como por detrás). Esa es la clave para proteger esta articulación tan compleja y, a la vez, tan agradecida. Por eso, hoy te quiero enseñar unos ejercicios muy sencillos que se centran en ambas zonas y que combinan tonificación, movilidad y estiramientos.

Usar una banda elástica ayuda a que el movimiento de la pierna sea más controlado



REFUERZA MUSLOS

1 REJUVENECE LOS CUÁDRICEPS

Sentada, sujeta una banda con las manos y pasa la parte central por debajo del pie izquierdo.

- **Tensa la goma** y estira la pierna hasta que la punta del pie esté casi en la línea de tu rodilla (A). A continuación, flexiónala sin "soltar" la pierna, siempre manteniendo el control sobre ella. Realiza 8 repeticiones y cambia de lado.

- **Luego, ponte de pie**, da una zancada hacia la derecha y baja el cuerpo como si fueras a hacer una sentadilla (B). Hazlo hacia el lado contrario. Repite 8 veces, descansa y haz otra serie.

B



Si lo prefieres, puedes hacer las sentadillas clásicas, sin llevar la pierna al lateral.

Pequeños gestos que las cuidan

- **Cuando estés sentada**, mantenlas a 90°. Si tiendes a doblarlas más, usar un reposapiés o un taburete bajo y apoyar los pies en él ayuda a evitarlo.

- **Elige bien el calzado**. Los tacones altos provocan que el peso que soportan sea mayor. Lo ideal es que sean de entre 2 y 3 cm.

Ganar tono muscular en la parte superior de las piernas ayuda a repartir mejor el peso que deben soportar las rodillas de forma cotidiana

2 TONIFICA TAMBIÉN LA PARTE DE ATRÁS

Túmbate bocabajo sobre una colchoneta.

- **Sujeta** una *miniband* (banda elástica circular) o anuda una abierta entre tus tobillos. Flexiona los brazos por delante del cuerpo y apoya la frente sobre ellos, para no sobrecargar las cervicales.

- **Dobla la pierna** derecha llevando el talón hacia el glúteo mientras tensas la banda elástica, y vuelve a

estirla controlando en todo momento el movimiento (no la sueltes de golpe). Haz 8 repeticiones, vuelve a la postura inicial y repite con la otra pierna.

Si no te sientes cómoda con la goma, cámbiala por un saco de arena en el tobillo



Ante problemas de rodilla, pregunta a tu médico o rehabilitador qué ejercicios te convienen y cuáles es mejor que dejes para más adelante

Los kilos de más debilitan

- **La mejoría se nota enseguida.** Perder peso, si sobra, reduce la carga y el sobreesfuerzo que deben soportar las rodillas cuando nos movemos.

- **Complementar este entreno** con ejercicios de tipo cardiovascular te ayudará a adelgazar. Elígelos de bajo impacto, como caminar, ir en bici o los deportes acuáticos.

3 POTENCIA Y ESTIRA DE LA CADENA AL TOBILLO

Túmbate ahora boca arriba, y coge la banda elástica.

- **Mantén** la planta del pie izquierdo en el suelo. Flexiona la pierna derecha y pasa la goma por debajo de tu pie (A). Estira la pierna lentamente, inspirando mientras la mantienes flexionada y espirando al estirla. Con la pierna en alto, coge aire de nuevo y suéltalo mientras la acercas todo lo que puedas hacia

tu cuerpo (B). De esta forma, realizas un estiramiento completo de la cadena posterior de los músculos de las piernas, desde el tendón de Aquiles, los gemelos y la corva hasta los isquiotibiales y el bíceps femoral. Mantén la posición 30 segundos, respirando de forma acompasada.

- **Baja de nuevo** la pierna y repite 8 veces el movimiento completo. Cambia de lado y haz otra serie de 8.



Da un par de vueltas a la goma con tus manos para reducir el riesgo de que se escape.

No hace falta que estires del todo la pierna. Puedes dejarla ligeramente flexionada al acercarla.



GANAR MOVILIDAD

4 COMIENZA CON PEQUEÑOS GIROS

Sentada en la colchoneta, flexiona la pierna derecha y deja las manos apoyadas detrás de tu cuerpo.

• **Aprieta el abdomen** ligeramente para mantener la espalda firme. Deja la pierna izquierda estirada, y comienza a abrirla y cerrarla en alto suavemente, llevando la punta del pie hacia fuera al abrir

y hacia dentro al cerrar (A), para ir girando suavemente la rodilla. Haz 6 repeticiones con cada pierna.

• **Una variante** que puedes probar una vez domines el ejercicio es hacerlo algo más incorporada, apoyando tus manos sobre la rodilla de la pierna flexionada (B). Trabajarás más los abdominales.

Puedes hacerlo sobre una silla o sofá, y aprovechar para activarte



→ La clave está en el giro de tobillo hacia dentro y hacia fuera.



Con estos ejercicios trabajamos los ligamentos que unen la rodilla con el hueso de arriba (el fémur) y el de abajo (la tibia)

Qué pasa si crujen a menudo

• **Los crujidos** no tienen por qué indicar nada malo. Todos los notamos alguna vez.

• **Ocurren cuando las burbujas** que se forman en el líquido que rodea la articulación explotan. Pero si son muy frecuentes o se acompañan de dolor, rigidez... conviene consultarlo.



→ Llevar la mirada al frente ayuda a no desestabilizarse en las zancadas.

5 DESPLÁZATE DE LADO CON RESISTENCIA

De pie, colócate la banda elástica, atada, justo por encima de las rodillas o utiliza la miniband.

• **Desplázate** a la derecha dando 4 zancadas laterales, flexionando las piernas y bajando el cuerpo hacia el suelo en cada desplazamiento. A continuación, haz 4 desplazamientos hacia la izquierda, con zancadas siempre cortas y controladas. Repite 3 veces toda la serie.

• **Deja los brazos** estirados por delante de tu cuerpo para mantener mejor el equilibrio en los desplazamientos, y respira de forma rítmica y controlada.

• **Con este movimiento** fortaleces los ligamentos cruzados de la rodilla, fundamentales para estabilizar la articulación y evitar movimientos bruscos. La parte delantera de los muslos también se ve reforzada.

ESTIRA BIEN

6 RELAJA LOS MUSLOS

De pie, apoyada en una silla, flexiona la pierna derecha y llévala hacia atrás.

- **Agarra el empeine** con la mano derecha y tira suavemente del pie hacia el glúteo, dejando la pierna que se apoya en el suelo ligeramente flexionada. Mantén el estiramiento 30 segundos. Repite con el otro lado.
- **Otra opción** es estirar los cuádriceps tumbada sobre un costado. Flexiona hacia atrás y sujeta la pierna que queda por encima.



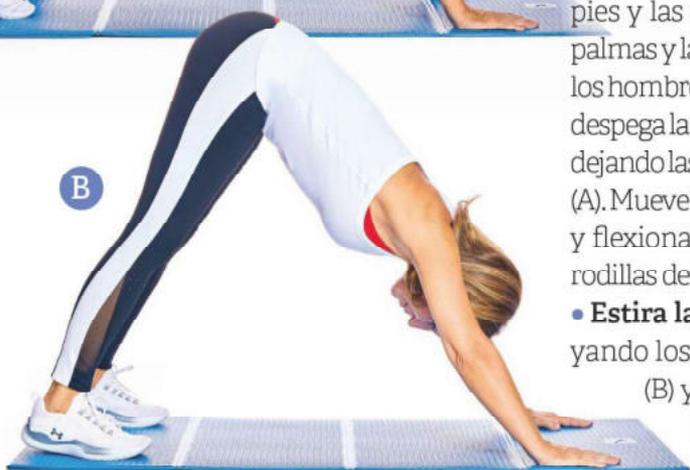
Apoyar la mano en una pared, si te resulta más cómodo, es otra posibilidad

Los estiramientos te ayudarán a liberar la tensión de los músculos, relajándolos y reduciendo el riesgo de lesiones

7 EL PERRO BOCABAJO

Esta postura de yoga ayuda a estirar la cadena de músculos posteriores de las piernas.

- **Ponte bocabajo**, a cuatro patas, apoyando la punta de los pies y las manos. Mantén las palmas y la cabeza en línea con los hombros. Bascula la pelvis y despega la cadera hacia el techo dejando las piernas flexionadas (A). Mueve las piernas estirando y flexionando lentamente las rodillas de forma alterna.
- **Estira las dos piernas** apoyando los talones en el suelo (B) y mantén la postura 30 segundos. Repite 3 veces.



DE NOYLE'S
COSMÉTICA PROFESIONAL

SCIENCE · GUIDED BY NATURE
DN
C VIT

SUPER BOOSTER
CONCENTRADO FACIAL
CON VITAMINA C
Y ÁCIDO FERÚLICO
WELL-AGE
E LUMINACIÓN

FACE CONCENTRATE
WITH VITAMIN C
AND FERULIC ACID
WELL-AGE
BRIGHTEN

DE NOYLE'S

C VIT
CLEANSING MOUSSE

MOUSSE LIMPIADORA
RE-VITALIZANTE Y FORTALECIDA
CON FRUTOS ROJOS Y
HIDROCOLÓIDIA DE NARANJA

CLEANSING MOUSSE
REVITALIZES AND BRIGHTENS
WITH RED FRUITS AND
ORGANIC ORANGE WATER

DE NOYLE'S
CREAM

CREMA FACIAL SPESIS CON VITAMINA C
ANTIOXIDANTE E LUMINADORA
FACE CREAM SPESIS WITH VITAMIN C
ANTIOXIDANT AND BRIGHTENING

Comprometidos con tu piel desde 1985, cosmética consciente y eficaz

www.denoyles.com

Alojarse en una cueva natural

Las Cuevas de Kabila están situadas en Bernalúa, en plena Sierra Norte de Granada. Se encuentran rodeadas de un paisaje árido, con cañones y miradores naturales de una belleza que la han convertido en patrimonio de la UNESCO.



Colágeno en cápsulas

Unique Pink Omega aporta, también, ácidos grasos esenciales (omegas 3, 6, 7 y 9) de origen 100% vegetal. +



Geles de ducha de higo y coco

Los de BeauTerra están elaborados con glicerina vegetal y aceite de oliva, y su fórmula es sin jabón.



Limpiar la piel del rostro

Maystar Skincare presenta una línea de limpieza facial que incluye betaína, aloe vera y vitamina B5.



Suplemento con melatonina

Night Fast Track, de Rove, además es rico en magnesio, vitamina B6, extracto de té verde y myo-inositol. +



Snacks malteados

Maltchies está disponible en varios sabores (tomate y albahaca, pimentón dulce...) y cuenta con Nutriscore A.



Aceite esencial de perfume

Daniel Josier presenta una edición limitada de Ambre Tabac por su 10.º aniversario. En formato roll-on.



Coenzima Q10 en complemento

Es uno de los ingredientes estrella de Chronos Aeternum, de Arturo Alba. También destaca el trans-resveratrol. +



El espíritu de los cafés franceses

La cadena de restauración PAUL abre dos cafeterías en la Ciudad Condal con productos de su obrador.



Cosmética para el cuerpo

E'lifexir lanza la campaña Go Fit Go Firm, una rutina corporal en la que combina varios de sus productos.



Revisiones oftalmológicas

Un tercio de los españoles se revisa la vista cada 3 años o más, recoge una encuesta de la Clínica Baviera.



Gafas especiales para niños

Inspirada en el tángram, en la nueva colección de Etnia Barcelona reinan las formas geométricas y los colores vivos.



Calzado cómodo y con estilo

Pitillos propone una selección de zapatos muy versátiles, adecuados tanto para reuniones informales como para cenas elegantes.



Productos eco en la cocina

El Granero Integral amplía su gama de alimentos con dos harinas sin gluten, unas tortitas de lentejas y flor de sal.



Regalar belleza en fiestas

Caudalie presenta una edición limitada con diferentes cofres regalo, inspirados en el icónico racimo de uvas de la marca.



Fragancias para ella y para él

Pepe Jeans apuesta por Bright Intense, floral y con un toque oriental, y por Sobold Intense, que huele a cuero, ámbar y almizcle.



La salud ocular de los españoles

Según el V Barómetro del Grupo Miranza, recién presentado, en España obtenemos un aprobado justo: tan solo 5,23 puntos sobre 10.



📍 Consulta con tu médico o farmacéutico

Tarot ALICIA GALVÁN

PREDICCIONES 2025

LA MAGIA COMIENZA CONTIGO

922 679 362
806 517 517

 Coste 806: 1,21 €/min. red fija: 1,57 €/min. red móvil: IVA incluido. Mayores 18 años. Servicio prestado por Alagada S.L. Apartado de Correos 145. Código Postal 38200. Tenerife.

Tarot y Videncia MERISA

Llárame y juntos encontraremos soluciones

Atiendo Personalmente 806 535 226

Resolver los problemas está a tu alcance

96 128 18 45

www.tarotyvidenciamerisa.com

coste maxi e/min red fija: 1,21 Red Móvil: 1,57 IVA incl. Mayores 18 años TMerisa Apdo 57204 28223 Madrid

María Galán vidente y tarotista

Nuestra mayor debilidad radica en darse por vencid@.

La forma más segura de tener éxito es intentarlo una vez más.

806 313 574
982 775 286

Coste máximo €/min red fija: 0,91 red móvil: 1,27 IVA incluido. Mayores 18 años. YMM Apartado de correos 7 46007 Valencia

BLANCA CASAL TAROT / CLARIVIDENCIA

91 838 23 05
806 499 015



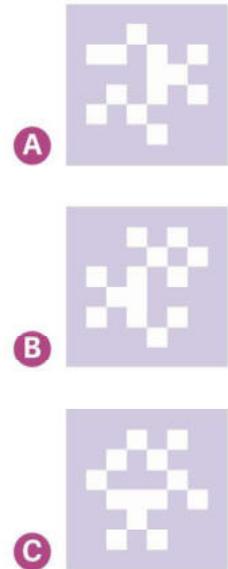
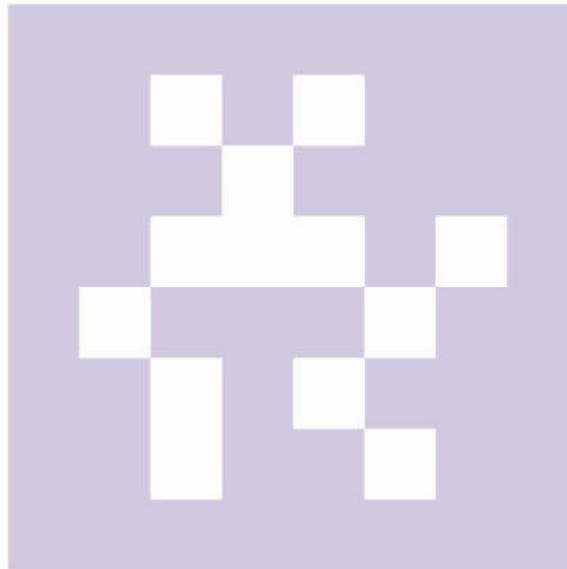
Coste máximo €/min red fija: 1,21 red móvil: 1,57 IVA incluido. Apartado de correos 62 46001 Valencia. Más mayores de 18 años.

factoria de medios · 91 217 41 59

Observación

1. Pixelados

¿Cuál de las tres formas que ves a la derecha (A, B o C) encaja en el hueco? Ten en cuenta que las hemos movido un poco.



Atención

2. Suma de letras. Hemos desmontado cinco expresiones muy comunes en castellano. Reordena los grupos de letras de cada bloque y las descubrirás.

OE NCO DO SPA ES MI

PRI AL DEC BIO ME AM AS RAS

OD ACA UN COS EL OJ RA TAR

CUE RRO AN NY VA NT BO UE

SA OPE RSU CA PO COM DRO

Soluciones

1. Pixelados

La A.

2. Suma de letras

Eso es pan comido; a las primeras de cambio; costar un ojo de la cara; borrón y cuenta nueva; como Pedro por su casa.

Lógica

3. Acertijos. ¿Cuánto tiempo hace que no juegas a las adivinanzas? Prueba primero tú y luego desafía a otra persona!

¿Qué es negro cuando lo compras, rojo mientras lo usas y gris cuando ya no te sirve?

20+20+20 es igual a 60. ¿Cómo puedes conseguir de nuevo esta cifra usando un mismo número tres veces?

Doce señoras con medias... pero sin zapatos. ¿Quiénes son?

3. Acertijos

El carbón. Usando el cinco (55 + 5 = 60). Las horas.

Percepción

4. Idénticas. Mira estas dos fotos con detenimiento. Una es la copia perfecta de la otra salvo por 5 detalles. ¿Los ves?



4. Idénticas

Concentración

5. En el jardín. Estas preciosas flores alegran el día a cualquiera. Identificalas, escribe su nombre debajo y averigua cuál no encaja en la selección.



Deducción

6. Sudoku. Cada casilla debe contener un número del 1 al 9, sin repetirse en ninguna fila, columna ni sección.

				2		6		
	2	6		5				8
3	8	5			1			
		9	2				4	
		7				5		
	4				7	9		
			4			8	6	7
2				6		4	9	
		1		7				

4	6	1	9	7	8	3	2	5
2	7	8	3	6	5	4	9	1
5	9	3	4	1	2	8	6	7
8	4	2	5	3	7	9	1	6
6	3	7	1	4	9	5	8	2
1	5	9	2	8	6	7	4	3
3	8	5	6	9	1	2	7	4
9	2	6	7	5	4	1	3	8
7	1	4	8	2	3	6	5	9

6. Sudoku

5. En el jardín
La margarita. Es la única flor cuyo nombre tiene nueve letras. El resto tiene siete: girasol, amapola, tulipán y violeta.



Dr. Luis Rojas Marcos:
Cómo aprender a ser más optimistas y alejar los pensamientos negativos



CERVICALES
El deporte las protege más que una buena postura



DIETA PARA PERDER PESO
Por qué priorizar las proteínas con un índice de saciedad alto



AVANCES MÉDICOS
Así es la bacteria que podría evitar ganar peso



DRA. ELENA BARRAQUER:
Claves para cuidar los ojos y mejorar la vista



SALUD CARDIOVASCULAR
Su estrecha relación con las bacterias de la boca

fb.me/SaberVivirWeb

@SaberVivir_Tv

@SaberVivirTv

Apúntate a la Newsletter

Recibe cada semana en tu mail las últimas noticias de salud y los mejores consejos para cuidarte día a día. Descarga este código QR y tendrás acceso a la información más actualizada de **Saber Vivir**.



DIRECTORA Charo Sierra

DIRECTORA DE ARTE Mireia Trepal
JEFA DE REDACCIÓN Eva Blasco
REDACCIÓN Eva Mimbrero

MAQUETACIÓN Agustina Argujó
TRATAMIENTO DE IMAGEN Lorena Glave
SECRETARIA DE REDACCIÓN Sandra Peña

DIRECTORA DIGITAL FEMENINAS Laura Pérez Llorca
REDACTORA JEFE WEB Anahí Gallardo

DIRECTORA EDITORIAL DE BIENESTAR Y SALUD Elisabet Silvestre

COLABORADORES EXTERNOS M.ª Teresa Alcalde, Dra. Elena Barraquer, Dr. Manel Esteller, Sergio Fernández, Karla Islas Pieck, Fátima Japón, Sara Mansa, Dr. Francisco Marín, Cristina Mérida, Laura Pérez Naharro, Elsa Punset, Dra. Blanca Rodríguez, Dra. Teresa Romanillos, Cristina Sáez, Dr. Sagrera-Ferrándiz

FOTOGRAFÍA Archivo RBA, Getty Images, Gtresonline, Jump, Shutterstock, Stocks, Twinkle Images

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
Diagonal, 189, 08018 Barcelona. Tel. 934 157 374, Fax 932 177 378
E-mail: sabervivir@rba.es

RBA BRANDS

CEO Enrique Blanc
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

MADRID, NORTE Y ANDALUCÍA
DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Belén González
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
Publicidad Madrid López de Hoyos, 141, 28002 Madrid.
Tel. 915 106 600. Publimad@rba.es

BARCELONA Y LEVANTE
DIRECTORA DE OFICINA Ana Gera
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Ángela Carpio
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Olga Fernández
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ivana Stelmazewski
Publicidad Barcelona Diagonal, 189, 08018 Barcelona.
Tel. 934 157 374

RBA REVISTAS

PRESIDENTE Ricardo Rodrigo
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell
DIRECTORA GENERAL DE CONTENIDOS Aurea Díaz
DIRECTORA GENERAL DE MARKETING Y COMERCIAL Berta Castellet

DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramon Fortuny

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones
IMPRIME: Rotocobrhí, S. A.
DISTRIBUIDOR EN ARGENTINA: BRIHE E HIJOS, S. A.
DISTRIBUIDOR EN MÉXICO: INTERMEX
DEPÓSITO LEGAL: B-39072-2000
EDICIÓN: 03-2026
PRINTED IN SPAIN
ISSN: 1889-4488
ISSN REVISTA DIGITAL: 2014-6094

ATENCIÓN AL SUSCRIPTOR Y LECTOR: suscripciones@rba.es

ARI **oj** **FIPP**

La revista Saber Vivir no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores en los trabajos publicados.

© RBA REVISTAS, S.L. 2025
© CRTVE SAU, 2025

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidas en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

ÓPERA PRIMA DEL GUIONISTA DE "LA ISLA MÍNIMA" Y "GRUPO 7"

rtve



UN POLICÍA. UN LADRÓN.
DOS HERMANOS.

LUIS TOSAR

JESÚS CARROZA

GOLPES

Una película de RAFAEL COBOS

5 DE DICIEMBRE EN CINES



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR



MANDAS
UN MENSAJE
CUANDO NO TOCA

Y TE CONDENAN
A CUATRO AÑOS
DE CÁRCEL.

En un siniestro de tráfico,
puedes morir o perder tu vida.