

Consejos para una vida sana

SUMARIO

Decálogo de salud

Prevenir y combatir el estrés

Consejos para el paciente hipertenso

Consejos para el paciente hipotenso

Dejar de fumar

Consejos que le pueden ayudar

Ejercicios para la recuperación de la espalda

Gimnasia para artrosis de la columna dorsal (únicamente para pacientes jóvenes)

Gimnasia para artrosis de la columna cervical

La postura en la vida cotidiana

Decálogo de salud

1. No hay ningún beneficio conocido en el hábito de fumar.
2. Bebe al menos litro y medio de agua al día.
3. Intenta caminar 1 hora todos los días.
4. El alcohol es un factor de riesgo y no sólo al volante.
5. Intenta tomar la menor cantidad de sal posible.
6. Limita el consumo de grasas, consume preferentemente el aceite de oliva y el pescado azul.
7. Duerme como mínimo 7 horas diarias.
8. No intentes resolver todos tus problemas en un solo día, solo conseguirás aumentar tu ansiedad.
9. No olvides tu revisión médica anual.
10. Una vida sexual sana es saludable.

Prevenir y combatir el estrés

1. Procura asignar prioridad a las tareas.
2. Utiliza tu estilo y personalidad propios en cada contacto, llamada o tarea que realices con compañeros y clientes; céntrate en ese contacto, llamada o tarea, sin abrumarte por los demás.

3. Cuida y mejora tu estado de salud física, es muy importante.
4. El descanso es muy necesario. Restaura la concentración y ayuda a recuperar la perspectiva de las cosas. Rompe la rutina.
5. Estar dispuesto a aprender en el más amplio sentido, reduce el nivel de estrés y aumenta la satisfacción por lo que nos rodea.
6. Concéntrate en los resultados positivos de tu trabajo, no en lo que salió mal.
7. La risa y la alegría son los mejores alivios naturales. Practícalas a menudo.
8. Estructura tu vida y tu estilo: haz una lista de las actividades que forman tu vida cotidiana (trabajo, familia, amigos, aficiones, etc.) y revisa las razones por las que no dedicas a cada una el tiempo que te gustaría. Repasa tu horario.

Consejos para el paciente hipertenso

1. El tratamiento prescrito por el médico sólo tendrá éxito si seguimos las instrucciones rigurosamente.
2. ¡Reduce el consumo de sal! Sustitúyela por otros condimentos como la pimienta, el ajo, etc. Evita los aperitivos salados.
3. ¡Vigila las calorías! El exceso de peso y la hipertensión arterial se dan la mano. Procura estabilizarte en tu peso ideal. Suprime los dulces y las grasas. Consume en abundancia fruta fresca, ensaladas y verduras.
4. ¡Atención al alcohol! Las bebidas alcohólicas (especialmente las más concentradas) son calorías líquidas.
5. ¡Atención al café, té, "colas" y otras bebidas estimulantes!.
6. El tabaco es un importante factor de riesgo. ¡Deja de fumar!.
7. Practica algún deporte, aunque no en plan de competición. Recuerda que el esfuerzo exagerado es peligroso para los pacientes hipertensos. Consulta a tu médico antes de tomar una sauna.
8. ¡Mantén la cabeza serena al volante! No te dejes alterar por la actitud de los demás. Conduce con calma y prudencia.
9. ¡Tómate unas vacaciones como es debido! Dos veces al año, si es posible. Evita el exceso de sol, calor y humedad, así como presenciar espectáculos competitivos. Las zonas de montaña con altitud comprendida entre 500 y 1.000 m sobre el nivel del mar son especialmente recomendables para los hipertensos. Consulta a tu médico antes de emprender un viaje en avión.
10. ¡Relájate un poco más!. Es peligroso excitarse demasiado. La presión arterial disminuye durante el sueño, así que duerme bien. 9 horas a ser posible.

Consejos para el paciente hipotenso

1. Evita los cambios bruscos de postura. Por las mañanas al levantarte, hazlo de forma lenta. Siéntate primero en la cama y posteriormente, deja colgando las piernas antes de levantarte. En posición horizontal, la sangre de nuestro cuerpo se reparte de forma uniforme. Al cambiar a la postura vertical la cantidad de sangre hacia la cabeza disminuye y aumenta la cantidad de sangre en las piernas.
2. Activa la circulación sanguínea de las piernas. Durante el día, procura aprovechar todas las situaciones para activar la circulación sanguínea en las extremidades inferiores. Si estás sentado, levanta las piernas siempre que te sea posible; si permaneces de pie, alterna la pierna sobre la que te apoyas.
3. Ante los síntomas de hipotensión, actúa rápidamente. Los primeros síntomas sugestivos de escaso riego cerebral tales como visión borrosa, mareos, zumbidos de oídos, etc. pueden preceder a una pérdida momentánea del conocimiento. Ante esta sintomatología, tumbate en posición horizontal, con las piernas elevadas y la cabeza baja, aflojándote la ropa del cuello y el cinturón para facilitar la respiración.
4. Come más veces al día y menos cantidad en cada momento. Después de una comida excesiva, la sangre se dirige masivamente hacia el tracto digestivo, sufriendo el cerebro un proceso de "robo" sanguíneo que se manifiesta por una pérdida de la capacidad intelectual y en ocasiones, pérdida de conocimiento.

5. No tomes bebidas heladas de forma rápida. La ingestión de alimentos o bebidas con temperaturas extremas (muy calientes o muy frías), fundamentalmente, bebidas heladas, condicionan trastornos circulatorios en el tracto digestivo que pueden originar alteraciones circulatorias más globales.
6. Protéjete adecuadamente del sol o del calor. El sol y el calor excesivo provocan modificaciones circulatorias (vasodilatación, sudoración...) que pueden ser la causa de mareo y pérdida de conocimiento. Siempre que debas permanecer mucho tiempo al sol, protéjete adecuadamente con una sombrilla o sombrero.
7. Practica una actividad física diaria. El sedentarismo inevitablemente conduce a un estado de circulación deficiente. Para corregir las consecuencias de esta situación, es recomendable mantener una actividad corporal diaria: pasear, correr, nadar, ir en bicicleta...
8. Siempre que puedas, dúchate con agua templada. El aseo diario puede suponer algunas situaciones molestas para el paciente hipotenso. Evita los baños con agua caliente en ambiente muy húmedo.
9. Antes de tomar una sauna consulta a tu médico. La sauna constituye un estímulo para la circulación sanguínea debido al cambio de temperatura, aunque en determinadas situaciones (estómago lleno, excesivo calor, demasiado tiempo de permanencia, etc.) puede tener un efecto perjudicial, pudiendo dar lugar a un episodio de desmayo.
10. No olvides tomar tus medicamentos. Por último, es muy importante que deposites toda tu confianza en el médico que te atiende y en la medicación que te prescribe.

Dejar de fumar

1. Porque dentro de un cigarrillo hay más de 3.500 sustancias químicas.
2. Porque el aire que respira un fumador está unas 400 veces más contaminado que el que respira un trabajador de una planta industrial, en el máximo nivel de contaminación permitida.
3. Porque el 90% de las muertes por cáncer de pulmón y el 75% de las muertes por bronquitis crónica son debidas al tabaco.
4. Porque el tabaco constituye un importante factor de riesgo en el infarto de miocardio.
5. Porque se ha comprobado que un gran fumador pierde una media de 8 años de su vida por el tabaco.
6. Porque los niños cuyos padres fuman son más sensibles a las enfermedades de las vías respiratorias.
7. Porque una persona no fumadora que permanece una hora en un recinto cerrado donde otros fuman, inhala las mismas sustancias tóxicas que si fumara un cigarrillo.

Consejos que te pueden ayudar

1. Asume, en primer lugar, tu discordancia con el hábito reflexionando "Fumo, no porque quiera hacerlo, sino porque tengo la dependencia del tabaco".
2. Utiliza durante la fase previa, si así lo deseas, boquillas especiales para disminuir el alquitrán y la nicotina.
3. Fija una fecha límite de connotaciones positivas (cumpleaños, aniversario, etc.) para empezar. Deja algunos días de plazo entre la decisión y el comienzo del plan.
4. Comunica tu decisión, con cierta antelación, a cuantos más familiares, amigos y compañeros de trabajo mejor. Te verás de esa forma comprometido con varias personas, lo que será un argumento más para no reincidir.
5. El día que comiences procura eliminar de tu alrededor todo tipo de cosas que tengan que ver con el tabaco.
6. Procura evitar, al menos durante los primeros días, las compañías de fumadores y los ambientes cerrados y llenos de humo, procurando respirar aire limpio y fresco.
7. Es conveniente que durante esta primera época del plan intentes estar muy ocupado mental y físicamente.
8. Procura en esta fase, evitar excitantes o estimulantes como alcoholes, café, té, chocolates, colas, etc.
9. Conviene igualmente reducir al mínimo el consumo de carne e incrementar todo lo

posible el de frutas, verduras y ensaladas. Vasos de agua o el consumo de frutos secos pueden frenar las ganas apremiantes de fumar un cigarrillo.

10. Durante la primera época procura no comer mucho para huir de las digestiones pesadas. Se recomienda igualmente evitar demasiada sal y azúcar y procurar dar paseos cortos después de almorzar y de cenar.
11. No te preocupe sentir algún dolor de cabeza durante los primeros días o engordar un poco. Ello es debido a la desintoxicación y a la mejora de su metabolismo.
12. Desde el primer día sin fumar debes repetirte cuantas más veces mejor: "He conseguido dejar de fumar, por lo que estoy alegre y satisfecho, ya que me encuentro mucho mejor que antes".
13. A partir del cuarto día sin fumar, la ansiedad comenzará a disminuir paulatinamente para casi haber desaparecido al llegar a los días dieciséis o diecisiete.
14. Lo más importante: bajo ningún motivo vuelva a probar un cigarrillo, ni siquiera para darse cuenta de que ya no le gusta.

Ejercicios para la recuperación de la espalda

El sedentarismo de las profesiones administrativas, implica a largo plazo una serie de molestias en la esfera vertebral cervical y dorsal que podrían provocar con el paso de los años a una artrosis o patología similar.

La mejor solución es la prevención mediante ejercicios diarios que compensen la postura forzada que se mantiene durante las horas de trabajo. A continuación se indican una serie de ejercicios que pueden prevenir estos trastornos:

Gimnasia para artrosis de la columna dorsal (únicamente para pacientes jóvenes)

1er ejercicio



Posición inicial: Decúbito prono y manos en la cintura.



Elevación del tronco y la cabeza lo más posible. Volver a la posición inicial y repetir el ejercicio.

2º ejercicio



Posición inicial: Decúbito supino. Manos en la nuca con los dedos entrelazados. Codos lo más pegados al suelo que sea posible.



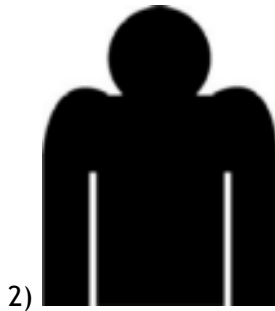
Elevar los codos hasta aproximarlos lo más posible sin desentrelazar los dedos de las manos y al mismo tiempo expirar profundamente por la boca. Volver a la posición inicial y repetir el ejercicio.

Gimnasia para artrosis de la columna cervical

1er ejercicio



Posición inicial: Brazos caídos a lo largo del cuerpo.



Elevar los hombros sin mover la cabeza. Volver a la posición inicial y repetir el ejercicio.

2º ejercicio



Posición inicial: Antebrazos elevados a la altura del pecho y colocados paralelos uno sobre el otro formando ángulo recto con los brazos.



2)

Manteniendo el ángulo brazo-antebrazo, separar los antebrazos llevándolos hacia atrás lo más posible, intentando unir en la espalda los omoplatos. Volver a la posición inicial y repetir el ejercicio.

3er ejercicio



1)

Posición inicial: Situarse de frente a un rincón de la habitación apoyando las manos en cada una de las paredes que la forman, de tal manera que brazo y antebrazo queden en extensión y horizontales.




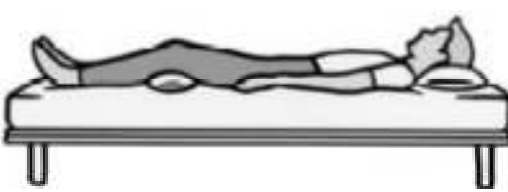
2)

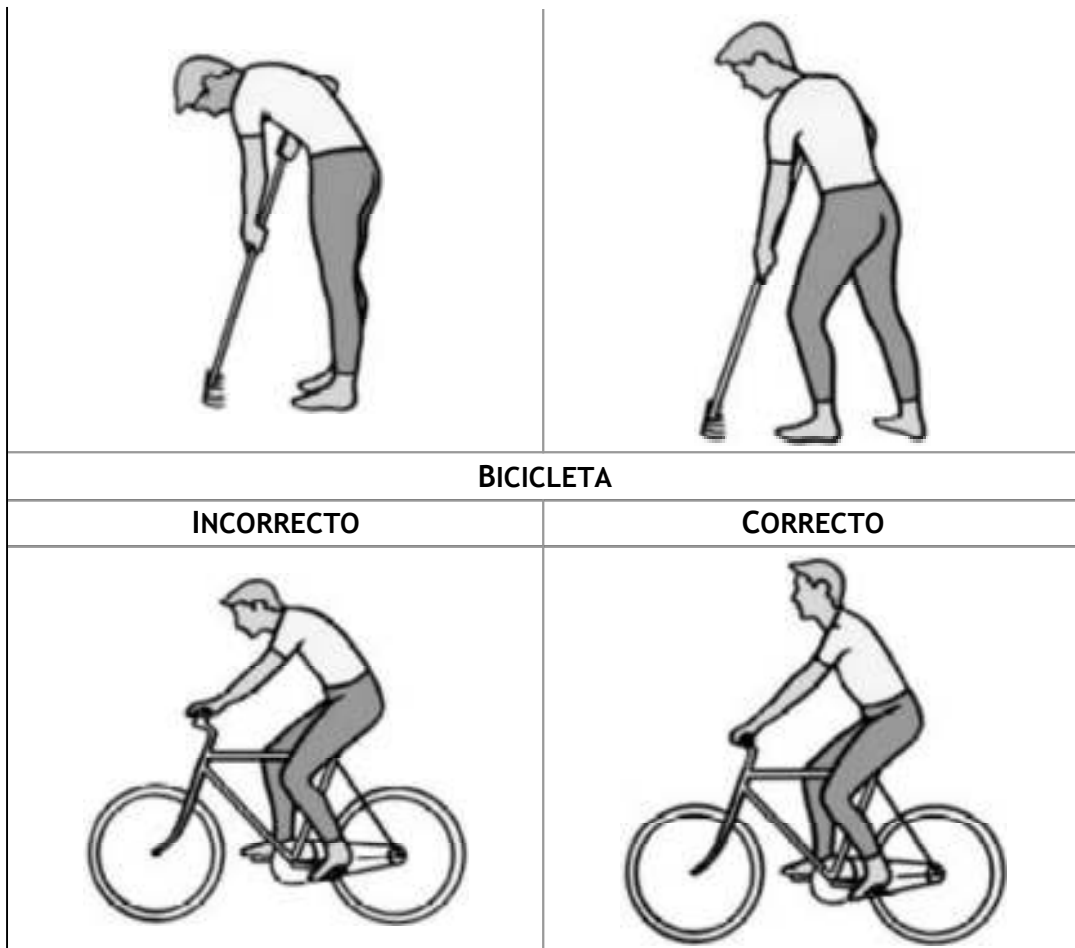
Inclinar el cuerpo hacia adelante sin mover los pies y doblando los codos intentando tocar con la cara el rincón sin flexionar el cuello. Volver a la posición inicial.

Recomendaciones:

- Para los ejercicios que deban hacerse echado, debes utilizar una superficie plana (alfombra sobre el suelo).
- Los movimientos a realizar debes hacerlos con lentitud, alcanzando las posiciones hasta donde le permita el dolor.
- Repeticiones
 - El día 1º repetir cada movimiento 3 veces.
 - El día 2º repetir cada movimiento 6 veces.
 - El día 3º repetir cada movimiento 9 veces.
 - El día 4º repetir cada movimiento 12 veces.
 - El día 5º repetir cada movimiento 15 veces.
 - El día 6º repetir cada movimiento 18 veces.
 - El día 7º repetir cada movimiento 21 veces.
 - El día 8º repetir cada movimiento 24 veces.
 - El día 9º repetir cada movimiento 27 veces.
 - El día 10º repetir cada movimiento 30 veces.
 - A partir del 11º día y durante todo el tiempo que debas realizar los ejercicios repite cada movimiento 30 veces.
- Los ejercicios debes realizarlos de 2 a 3 veces todos los días, no precisando más de un cuarto de hora de su tiempo por vez.
- Si observas al día siguiente o al segundo día de iniciar los ejercicios que tienes más dolor que antes de comenzarlos, disminuye el número de movimientos o no los hagas durante algunos días, pasados los cuales, comienza a realizarlos de nuevo con menos intensidad.
- El dolor o su incremento que pudiera aparecer durante la realización de los ejercicios o inmediatamente después, no es motivo para suprimirlos.

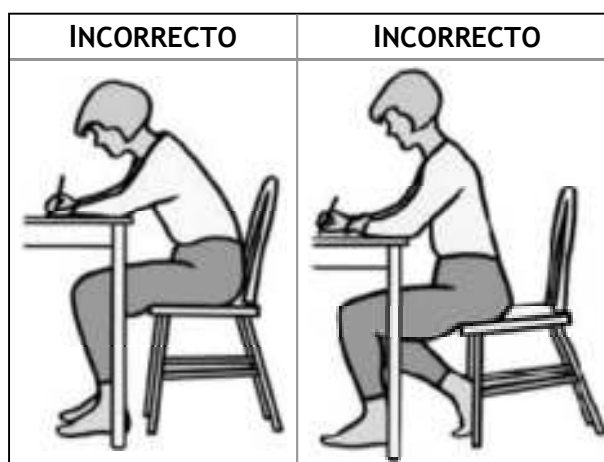
La postura en la vida cotidiana

RECOGER	
INCORRECTO	CORRECTO
	
DORMIR	
INCORRECTO	CORRECTO
	
TRABAJAR EN EL JARDÍN	
INCORRECTO	CORRECTO

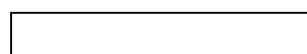


Sentarse en la mesa

Un error muy frecuente es desplomar el cuerpo sobre la mesa, motivado en gran medida por la necesidad de tener próximo aquello que está sobre la mesa. Otra postura errónea frecuente en niños y adolescentes. Inclinar la silla de manera que todo el cuerpo se inclina sobre la mesa desde la cadera. La silla es inestable.



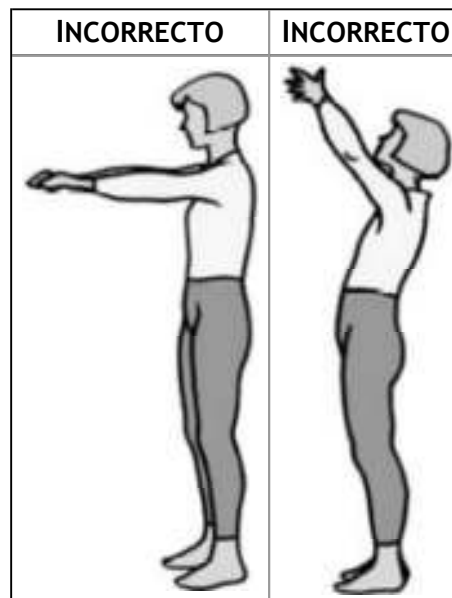
- Los brazos al mismo nivel de la mesa, con la espalda erguida.
- La cabeza alzada.
- El cuerpo inclinado desde la cadera. Esto se consigue mediante un cojín en forma de cuña o sillas especiales con posibilidad de inclinación.



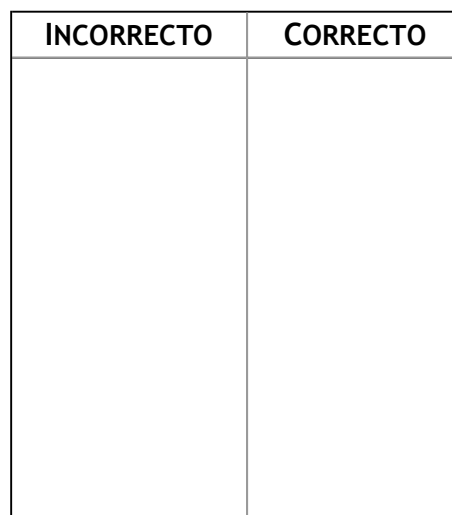


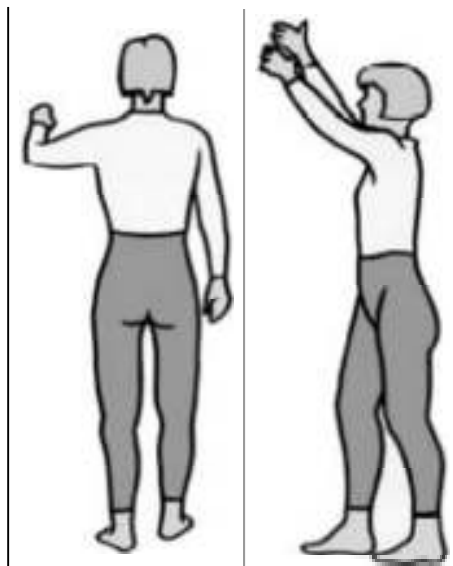
Alzar los brazos

Empezar el movimiento con los brazos junto al costado y la pierna al mismo nivel. En el segundo dibujo se puede observar por que la espalda se arquea y las caderas se dirigen hacia delante.



Separa un poco los brazos del costado en un movimiento de expansión. Si además colocas un pie un poco más avanzado te resultará más fácil mantener la espalda erguida.





Información relacionada

- Operativa TF/Procesos
No existe información relacionada
- Normativa
No existe información relacionada
- Guía comercial
No existe información relacionada
- Comunicados relacionados
No existe información relacionada
- Consultas frecuentes
No existe información relacionada