

# OsapSalud

OSAP SALUD

Año 7, N° 19  
Mayo de 2011  
San Nicolás  
Buenos Aires



EDITORIAL

**Secretos de  
la longevidad**

CHEQUEO MÉDICO ANUAL

**De visita,  
al médico**

¿RESFRÍO O GRIPE?

**Enfermedades  
“primas hermanas”**

## Editorial

### Secretos de la longevidad

➔ Los alquimistas no han dado aún con el elixir de la eterna juventud, tan buscado en todos los tiempos. Pero los secretos para extender y mantener una buena calidad de vida podrían estar al alcance de nuestra mano, como nos enseñan los hábitos de vida compartidos por las personas más longevas del mundo. Según Dan Buettner (autor *The Blue Zones*), estas son algunas claves:

#### 1. Moverse de forma natural – 4 años más de vida

No hace falta ir al gimnasio, hacer pesas o correr maratones. Basta con hacer movimiento sin pensar en ello: los más longevos caminan para hacer las compras o visitar a sus amigos. En nuestra vida diaria, algunas formas sencillas de hacer ejercicio son: subir y bajar escaleras en lugar de tomar el ascensor, salir a pasear al perro o trabajar en el patio/jardín.

#### 2. Tener un propósito en la vida – 4 años más de vida

Dar un sentido a la propia existencia o “disfrutar de ella”, como dicen los habitantes de Okinawa, podría ser un factor para extender hasta siete años más la esperanza de vida. Intente responder a la pregunta de por qué se levanta por la mañana. Haga un inventario interno, sea capaz de articular los valores, pasiones, dones y talentos, y determine qué cosas le gustan y qué no.

#### 3. Manejo del estrés

Que el estrés enferma no es nuevo: conduce a la inflamación crónica asociada con las principales enfermedades relacionadas con la edad. Los más longevos cuentan con rutinas para relajarse como tomarse unos minutos al día para recordar a los antepasados, orar, hacer siesta o hacer “happy hour”. Busque una estrategia para desprenderse de la tensión que funcione para usted y hágala su rutina.

#### 4. Regla del 80%: comer de forma inteligente. Hasta 8 años más de vida.

Seleccionar estratégica e inteligentemente lo que comemos es un camino hacia la salud. Lo recomendable es dejar de comer cuando el estómago esté al 80% de su capacidad: la brecha del 20% es la diferencia entre no tener hambre y la sensación de estar lleno, y marca también la distinción entre perder o ganar peso. Reemplazar los platos grandes por otros menores, retirar la televisión de la cocina y comer liviano en la tarde-noche puede ser una manera de medirse.

#### 5. Comer más verduras

Limitar el consumo de carnes, sin dejar de ingerirlas, y sumar más porciones de verduras y legumbres es la piedra angular de cualquier dieta centenaria. Un secreto: comer un puñado de frutos secos al día se asocia con un extra de entre dos y tres años más de esperanza de vida.

#### 6. Tomar vino moderadamente

Está demostrado que beber un vaso de vino (preferentemente tinto), acompañando una o dos comidas por día, solo o junto a amigos, es beneficioso para la salud.

#### 7. Conexión espiritual – Hasta 4 años más de vida

Vivir o ser parte de una comunidad como la cristiana, budista, musulmana o judía, por mencionar algunas, podrían ser parte del secreto de una vida más larga. Una investigación demuestra que asistir a servicios de fe cuatro veces por mes podría añadir 14 años y medio más en la esperanza de vida.

#### 8. Prioridad a los seres queridos

El éxito de centenarios es poner a sus familias en la primera fila, manteniendo a sus ancianos padres y abuelos cerca o en su hogar. Esta relación de compromiso y de inversión de tiempo y amor en los hijos, puede agregar hasta tres años más de vida. También reduce las tasas de morbilidad y mortalidad de los niños en el hogar.

## Ciberespacio

### Sitio web recomendado

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/)

➔ Una verdadera biblioteca de temas sobre la salud. Así es MedlinePlus, el site de los Institutos Nacionales de Salud de EEUU que ofrece información, en español, sobre enfermedades, condiciones y bienestar, en un lenguaje accesible para el paciente y fácil de leer.

Actualizada diariamente, la página web incluye una enciclopedia médica y un buscador que permite segmentar la búsqueda, si se quiere, por enfermedades asociadas a personas mayores, hombres, mujeres o niños.

MedlinePlus puede ser empleado para aprender sobre los últimos tratamientos, buscar información sobre medicamentos, mirar videos o ilustraciones sobre las diferentes temáticas y encontrar enlaces de interés. Además, es posible acceder a ensayos clínicos sobre una enfermedad, noticias de último momento y a las últimas investigaciones sobre el tema de interés del usuario.

En concreto y en relación con los cheques médicos, en la biblioteca de MedlinePlus se puede encontrar información de los exámenes recomendados para la mujer, el hombre o el bebé, además de información general sobre esta temática para guiar a los pacientes en las preguntas a realizar ante la visita médica o las prescripciones del doctor, sacando así el máximo provecho de la cita.



# De visita, al médico

**Acudir regularmente al consultorio médico es parte de una vida sana basada en la prevención. Visitar al doctor anualmente puede ayudar a detectar problemas y tratarlos a tiempo. ¿Los exámenes? En función de la edad, la salud, la historia clínica familiar y el estilo de vida.**

➔ No lleva mucho tiempo, puede hacerse de forma anual, si no existe un problema previo, y sus beneficios son innumerables. El chequeo médico anual es una herramienta de prevención que permite detectar un problema de salud antes de que suceda, cuando las posibilidades de una cura son mayores. Su importancia radica en la **anticipación**.

La visita al médico es una práctica preventiva de una vida sana que incluye una dieta equilibrada y un estilo de vida activo. Consultar al médico sobre los exámenes previos que pueden llegar a realizarse, evita consecuencias mayores. Algunos de los controles recomendados por los expertos son: medición del Índice de Masa Corporal (IMC) para controlar el contenido de grasa en función de la estatura y el peso; colesterol, sobre todo a partir de los 35 años; presión sanguínea, que al menos debería realizarse cada dos años; cáncer colorrectal a partir de los 50 años de edad u otros cánceres como el prostático, el pulmonar, el oral o el de la piel; enfermedades venéreas; depresión o aneurisma aórtico abdominal.

**COMUNICACIÓN ESENCIAL.** La confianza en el médico y el diálogo abierto y fluido con él son claves a la hora de realizar una consulta. Hablar con el doctor sobre el historial, los medicamentos que se están tomando y cualquier otro problema que uno detecte puede guiar al experto en el diagnóstico. A tener en cuenta, antes, durante y después de la consulta, son:

- **Previamente:** escribir todas las preguntas a realizar.
- **Durante:** ofrecer datos sobre síntomas, preocupaciones, hábitos o tratamientos que esté realizando. Obtener toda la información que considere necesaria del doctor, incluidas las instrucciones por escrito.
- **Post:** seguir todas las medicaciones de acuerdo a la prescripción y, si es necesario, establecer otra cita con el especialista. Llamarlo en caso de urgencia o duda.

Es preciso asegurarse el buen entendimiento de la prescripción médica, desde el porqué se está recetando ese medicamento hasta cuándo hay que tomarlo, efectos secundarios.



## Tips:

- Informar al doctor sobre posibles complicaciones, si las hubiera, con el medicamento concreto recetado, o sobre la ingesta en paralelo de otros fármacos.
- Tratar de adquirir todos los fármacos en una misma farmacia.
- Asegurarse de recibir la medicación correcta.
- Seguir la prescripción según las indicaciones y hasta que el facultativo lo recomienda: nunca interrumpir el tratamiento unilateralmente.
- No ofrecer la medicación a nadie: lo que funciona para uno no siempre es para otro.
- En caso de que realmente exista un problema de salud y haya un diagnóstico establecido por parte del médico, asegurarse una segunda opinión y buscar información confiable a través de algún grupo que comparta su condición. Obtener el apoyo de familiares, amigos, terapeutas u otros que estén pasando por lo mismo, puede ayudar a hacer más llevadera la enfermedad.

*Recuerde: mantenerse sano es participar activamente en el cuidado de la propia salud.*

## Remedios peores que la enfermedad

Capítulo aparte merece la automedicación, generalizada en Latinoamérica. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), las reacciones adversas a los medicamentos (algunas por automedicación), figuran entre las diez principales causas de defunción en todo el mundo.

Porque no hay medicamentos exentos de riesgos y todos tienen efectos secundarios, algunos de ellos mortales, se recomienda aprender más acerca de cómo usarlos con seguridad: obtener información sobre el fármaco previamente; solicitar receta médica; seguir el plan de tratamiento específico y, SIEMPRE, evitar la automedicación.

# Enfermedades “primas hermanas”

Son de la misma familia. Tanto que se diría que son “primas hermanas”. Pero los síntomas y, sobre todo, las complicaciones en las que desembocan son muy diferentes. Aprender a diferenciar los resfríos de las gripes, tan comunes en esta época del año, es fundamental para trabajar en la prevención.

→ Cada año, al aparecer los primeros fríos entre los meses de abril y agosto, con la llegada del otoño-invierno, surgen con mayor intensidad algunas enfermedades de las vías respiratorias que, desde un simple resfrío (o catarro común), hasta una gripe o influenza, son causadas por decenas de virus diferentes. Son los tan conocidos como “virus de invierno”. No obstante y si bien tanto los resfríos como las gripes son consecuencias de ellos, ambas enfermedades presentan síntomas distintos.

“La gran mayoría de los resfríos sólo afectan a la nariz, la faringe y la laringe, con poco compromiso bronquial y pulmonar y sin una gran postración del enfermo”, comenta Alejandro Malbrán, experto en Inmunología del Hospital Británico. “Los pacientes pueden tener fiebre de hasta 38 grados y es habitual que se lastimen la nariz secándose mucho moco claro, símil al agua”. En el caso de los resfríos, los síntomas nasales que se presentan pueden durar alrededor de tres días, si bien tanto la tos como la afonía, típica de esta afección, pueden perdurar por más tiempo (entre una y dos semanas).

Por su lado, otro grupo de virus como son la **parainfluenza** y la **influenza** (gripe), pueden producir enfermedades sistémicas más graves, con fiebres que superan los 38,4 grados, acompañados de dolores musculares fuertes y quebrantamiento del estado general. “En estos casos existe una menor afectación nasal y faríngea, pero los síntomas laríngeos y bronquiales son más severos”, añade el doctor Malbrán.

La gripe, como el resfrío, viene acompañada de tos, pero a diferencia del resfrío, la tos gripal es más persistente, conlleva dolor torácico importante y es de curso más prolongado. La tos residual es también de largo aliento.

## MÁS VALE PREVENIR

Las infecciones virales se transmiten de persona a persona al estornudar, toser, simplemente hablar o tocar objetos previamente contagiados (pañuelos, cubiertos, etcétera). Su curación es espontánea y por ello, si bien son combatidas normalmente por el sistema inmunológico del huésped, la mejor recomendación es



alejarse de las personas enfermas que puedan llegar a contagiarnos.

Lo mismo ocurre con la gripe, aunque para este virus existe la posibilidad de prevenir la infección o sus complicaciones más temidas a través de una vacuna que debe aplicarse todos los años entre los grupos de mayor riesgo: mayores de 65 años con enfermedades crónicas asociadas o sin ellas; embarazadas, niños de entre 6 y 23 meses de vida y trabajadores de la salud.

Estas medidas de prevención pueden evitar contraer tanto resfríos como gripes, ambas con cursos clínicos que pueden verse complicados: en el caso de la gripe, con afectación pulmonar, muscular, cardíaca y del sistema nervioso (en externo, pueden desembocar en la muerte del paciente).

Por último, las infecciones de la vía aérea superior pueden provocar infecciones bacterianas: en el resfrío común, la más frecuente es la sinusitis bacteriana, mientras que en la gripe, la neumonía bacteriana es una complicación temida.

Ante ello, valga nuevamente la máxima: *más vale prevenir, que curar.*

## Algunas medidas de prevención

- Cubrirse la nariz y boca con un pañuelo descartable antes de toser o estornudar, y deshechar el pañuelo luego de su uso.
- Lavarse las manos con agua y jabón, en especial luego de toser o estornudar.
- Tratar de evitar el contacto con personas enfermas.
- Evitar el contacto de las manos con los ojos, la nariz y la boca.
- No fumar y tratar de no permanecer largo tiempo en ambientes cerrados, evitando los cambios bruscos de temperatura.