

# 100 CONSEJOS PARA TU SALUD

---



## 100 CONSEJOS PARA TU SALUD

[WWW.COMOBAJARELESTOMAGO.COM](http://WWW.COMOBAJARELESTOMAGO.COM)



# 100 CONSEJOS PARA TU SALUD

---



Copyright 2012 © Todos los Derechos Reservados

[www.comobajarelestomago.com](http://www.comobajarelestomago.com)

## Causantes de una mala salud

ALCOHOL

CANCER DE PIEL

MENOPAUSIA

USO IRRACIONAL DE MEDICAMENTOS

LUMBALGIAS, DOLORES MUSCULARES...

HIPERTENSION ARTERIAL

CARIES

TABACO

OSTEOPOROSIS

ENVEJECER CON SATISFACCION

RECOMENDACIONES SALUDABLES CARDIOVASCULARES

[www.ComoBajarelEstomago.com](http://www.ComoBajarelEstomago.com)



## ALCOHOL

**El abuso de alcohol tiene consecuencias muy negativas para la salud.**

1. Es recomendable no consumir bebidas con alcohol hasta los 18 años. Además, la ley prohíbe el consumo y la venta a menores.
2. Un ambiente familiar tolerante con el consumo de alcohol favorece el consumo de los niños (bodas, bautizos, fiestas familiares...): la prevención del consumo de alcohol y otras drogas debe comenzar desde el nacimiento.
3. Un nivel adecuado de autoestima permite afrontar las presiones sociales que invitan al consumo de alcohol y poder decir NO. Los niños desarrollarán una autoestima fuerte si desde que nacen son educados en un ambiente de cariño, con normas claras y razonables.
4. La facilidad para acceder al alcohol favorece su consumo. Es recomendable no tener bebidas alcohólicas en casa, y si se tienen, deben estar bien guardadas, en un sitio poco accesible, nunca a la vista.



**Si usted es un adulto y consume alcohol, es necesario tener en cuenta que:**

5. En el caso de los varones, tomar alcohol más de dos veces al día es perjudicial para la salud, mientras que para las mujeres es perjudicial tomar bebidas alcohólicas más de una vez al día

6. Si bebe, es conveniente tomar las bebidas alcohólicas durante las comidas 7. Si toma bebidas alcohólicas, es conveniente que sean lo más naturales posible (vino de calidad, sin conservantes ni colorantes) y con poca graduación alcohólica

8. Nunca tome bebidas alcohólicas antes o mientras conduce o lleva a cabo actividades potencialmente peligrosas: el alcohol disminuye sus reflejos

9. Desarrolle hábitos alternativos al consumo de alcohol; las relaciones sociales son muy importantes, pero no es necesario que se desarrollen con una copa en la mano: beba agua mineral está de moda y es más sano

10. Evite consumir alcohol con frecuencia ya que se crea un hábito lastimando su hígado para siempre.



11. Un porcentaje elevado de los tumores de piel está relacionado con la exposición solar, tome precauciones.
12. La exposición solar aguda y crónica perjudica: produce quemaduras, envejecimiento y cáncer de piel.
13. Evite tomar el sol durante las horas más perjudiciales, es decir, entre las doce y las cuatro de la tarde.
14. Cuando utilice un protector solar deberá ser adecuado a su tipo de piel y al lugar donde se expondrá al sol.
15. Evite las quemaduras solares, sobre todo en los niños.
16. Se debe tener especial precaución con los niños, tanto si tienen la piel muy blanca como si tiene muchos lunares
17. Acostúmbrese a auto explorarse: fíjese en sus lunares y manchas principalmente si presentan: **Asimetría, Bordes irregulares, Color no uniforme; Diámetro que cambia de forma y tamaño.**
18. Si piensa utilizar rayos U.V.A. sería conveniente que lo consultase previamente con su médico de cabecera y/o con un especialista.
19. Siempre que note algún cambio en su piel consulte con su médico de Atención Primaria.
20. Hoy en día el cáncer de piel es curable y aún más cuando se hace un diagnóstico temprano.



## MENOPAUSIA

**La menopausia es el cese permanente de las menstruaciones, que ocurre aproximadamente alrededor de los 50 años. El climaterio es un término que abarca desde el periodo inmediatamente anterior a la menopausia, cuando comienzan las manifestaciones biológicas, clínicas y endocrinológicas y dura hasta el primer año siguiente a la menopausia.**

21. El cese de la función de los ovarios es responsable de la aparición de síntomas más o menos marcados y del incremento de riesgo de determinadas enfermedades.

22. Los síntomas que se pueden manifestar antes de la menopausia son: sofocos, irritabilidad, sequedad vaginal, inapetencia sexual...etc.

23. Con la modificación del estilo de vida, adoptando las medidas beneficiosas lo más precozmente posible, se puede lograr una mejora en la calidad de vida en las menopausias.

24. No existe una dieta ideal. Una alimentación saludable debe contemplar energía suficiente para la actividad diaria, respetando el equilibrio entre nutrientes. Tras la menopausia hay un incremento de peso de unos 5 kilos pues la necesidad calórica es menor.

25. El calcio es un alimento esencial para la normal salud de los huesos. El calcio en la mujer climaterica es esencial para prevenir la osteoporosis.

26. La ingesta en una mujer menopáusica de calcio debe ser aproximadamente de unos 1500 mg/día. Este incremento podrá realizarse a través de productos lácteos, pescados azules, verduras o frutos secos.

27. La ingesta de soja en el alivio de los síntomas climatéricos, harán recomendable incluir en la dieta alimentos específicos con alto contenido fitoestrogénico.

28. El ejercicio físico debe ser planificado. Los programas de ejercicio en grupo son los que tienen un mayor éxito. El ejercicio aporta movilidad articular con lo que disminuye el dolor de desgaste. La caminata activa incrementa la masa ósea, aminora la pérdida ósea en la cadera y e incluso mejora el equilibrio disminuyendo el riesgo de caídas, que implican alrededor del 90% de las fracturas.

29. La Terapia Hormonal Sustitutiva THS es un método terapéutico encaminado a conseguir una óptima calidad de vida de la mujer.

30. La mayoría del cáncer ginecológico; de mama y del aparato genital, alcanzan su máxima frecuencia coincidiendo precisamente con la época del climaterio por lo que la prevención de dicho cáncer



## USO IRRACIONAL DE MEDICAMENTOS

31. Que una medicina sea más cara no implica que sea más útil.
32. Es bueno conocer la última medicina pero es mejor consumir la penúltima ya que sus efectos secundarios están mejor estudiados.
33. Sólo se deben tomar medicinas si los beneficios superan a los perjuicios (todas las medicinas tienen efectos negativos, además de los positivos).
34. Algunos efectos negativos deben soportarse cuando el médico y el paciente valoran que los beneficios lo merecen.
35. La medicina que es buena para un paciente no tiene porque serlo para otro (todos somos distintos).
36. Es muy útil para los médicos, cuando visitan a un paciente, ver un listado con todos los medicamentos que está tomando: ¡pídaselo a su médico de cabecera!
37. Una medicina, aunque sea muy buena no tiene que ser compatible con otra distinta: ¡asegúrese con su médico de cabecera que puede tomarlas juntas!
38. Cuando, por un problema, se inicie la toma de un nuevo medicamento, hay que consultar con el médico si se debe continuar con el medicamento que anteriormente se tomaba para ese mismo problema.
39. La medicación inyectada no tiene por qué ser más efectiva que la medicación tomada por la boca.
40. Si se consulta a distintos médicos por un mismo motivo, estos podrían recetar medicinas parecidas pero con distinto nombre, pudiéndose producir mucha confusión.



## LUMBALGIAS, DOLORS MUSCULARES

41. Siempre que se agache, sobre todo cuando coja peso: separe las piernas y doble las rodillas con la espalda recta
42. Siéntese bien: erguido, con la espalda recta, totalmente apoyada y con los pies sobre el suelo.
43. Al dormir utilice cama firme en posición boca arriba o de lado doblando ligeramente las rodillas.
44. Atención al sobrepeso: daña su espalda y perjudica su salud.
45. Haga ejercicio regularmente siguiendo el consejo de los profesionales Sanitarios.
46. No permanezca mucho tiempo de pie y si tiene que hacerlo suba y apoye bien los pies a un nivel por encima del suelo (15 centímetros) Alternativamente cada uno de ellos.
47. Pasee diariamente cuando se canse siéntese para recuperarse.
48. Ante un dolor intenso o agudo repose tumbado sobre la espalda bien apoyada y con calor seco. Suspnda temporalmente el ejercicio.
49. Use un calzado confortable: tacón ancho y de altura 3 o 4 centímetros con horma ancha.
50. Utilice técnicas de relajación regularmente; aprenda a respirar bien: coja aire lentamente por la nariz, haga una pausa y suéltelo muy despacio por la boca. Se sentirá mucho mejor.



## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

51. La Hipertensión es uno de los principales factores de riesgo para sufrir enfermedades del corazón, del cerebro, del riñón, de los ojos y de los vasos sanguíneos.
52. La tensión arterial puede ser máxima o mínima según sean los movimientos del corazón
53. Son hipertensas las personas que tengan cifras de tensión arterial iguales o superiores a 140/90
54. La tensión arterial nos perjudica por igual, independientemente, de sí se eleva la tensión máxima o la mínima.
55. Con la edad las arterias se endurecen, por eso la hipertensión es más frecuente a medida que tenemos más años.
56. La tensión arterial debe medirse en un ambiente relajado y tranquilo, sin haber tomado café ni fumado y con la vejiga urinaria vacía.
57. Tomarse la tensión con la periodicidad que su médico le aconseje es una buena medida ya que la hipertensión puede que produzca síntomas hasta momentos muy avanzados.
58. Los hipertensos deben abandonar los hábitos tóxicos (tabaco o alcohol), disminuir el consumo de sal y realizar dieta mediterránea con verduras, legumbres, hortalizas, pescados y frutas.
59. Los ejercicios de relajación son útiles para disminuir el estrés y el ejercicio físico como caminar, nadar, montar en bicicleta o bailar puede reducir las cifras de presión arterial.
60. Las personas que son hipertensas deben seguir un tratamiento durante toda la vida, aún en el caso de encontrarse bien y con las cifras controladas. Es muy importante tomar la medicación todos los días según le indique su médico y/o su enfermero.



## CARIES

**La caries es una enfermedad de los tejidos duros del diente que ataca primero al esmalte y luego al resto del diente. Se produce por la acción de los microorganismos que tenemos en la boca sobre los restos de alimentos: producen ácido que ataca al esmalte.**

61. No debemos tomar alimentos azucarados entre las comidas. Es preferible tomar dulces dentro de las comidas principales.
62. Al menos debemos cepillarnos los dientes tres veces al día inmediatamente después de las comidas principales.
63. El cepillado más importante es el nocturno, antes de acostarnos, pues es el momento en el que los microorganismos van a tener más tiempo para actuar.
64. Los enjuagues con flúor ayudan mucho al cepillado por su doble acción: refuerzan el esmalte y realiza un efecto de barrido o arrastre.
65. Los enjuagues se pueden hacer diario después del último cepillado o de forma semanal, quincenal o semestral en unas concentraciones mayores debe ser supervisado por un profesional sanitario.
66. El cepillado correcto consiste en movimientos verticales de poco recorrido en los dientes y de movimientos circulares en las muelas.
67. Debemos evitar el cepillado horizontal.
68. También debemos cepillar las zonas interiores del diente y la lengua.
69. Los alimentos que más caries producen son los que tienen más azúcar no disuelta y son pegajosos (por ejemplo la miel)
70. El tratamiento precoz de la caries mejora el pronóstico y evita realizar extracciones en el futuro, perdiendo de este modo piezas dentarias.



## TABACO

71. Dejemos una cosa clara para empezar: el tabaco es una droga que crea una alta adicción y dependencia.

72. Abandonar el tabaco no es una tarea fácil, pero se puede conseguir. Pida información a su médico o enfermero de su Centro de Salud

73. Si dejamos de fumar disminuirémos el riesgo de padecer cáncer de pulmón, infarto de miocardio, una trombosis, una bronquitis crónica, una úlcera de estómago...etc.

74. La persona que no fuma mejora su salud física general, tiene mayor capacidad para el ejercicio y se fatiga menos.

75. El tabaco también repercute sobre aquellos que no lo fuman: tu pareja, hijos, bebés de madres embarazadas, la abuela....

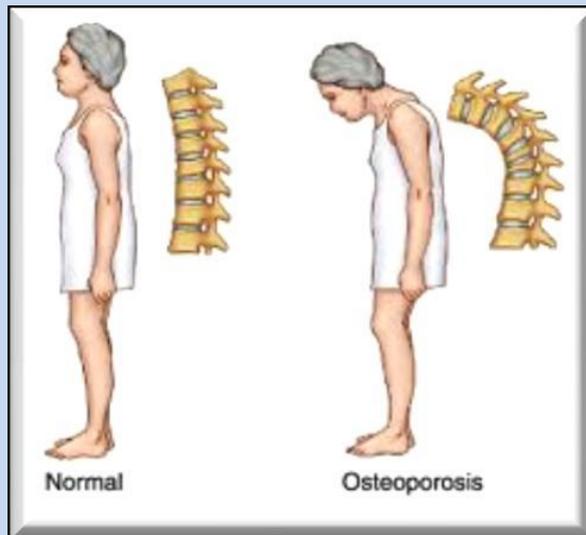
76. El tabaco produce además envejecimiento prematuro de la piel, mal aliento en la boca, mal olor de la ropa, mancha los dientes....

77. Abandonar el tabaco supone un considerable ahorro económico en dinero.

78. Mueren más personas al año por consumo de tabaco que por accidentes de tráfico, por accidentes de trabajo o por SIDA.

79. El tabaco además de producir enfermedades empeora el pronóstico de otras muchas: asma, diabetes...

80. Exija su derecho a un ambiente sin humos, especialmente en establecimientos de carácter público: la ley le ampara.



## OSTEOPOROSIS

81. ¿Qué es la Osteoporosis? Es una enfermedad de los huesos caracterizada por la falta de calcio en los mismos.

82. ¿A quién afecta? A las personas mayores de ambos sexos y a las mujeres en la edad de la menopausia.

83. ¿Hay muchas personas afectadas? Sí, porque cada vez vivimos más años y nuestros huesos tienen más tiempo para descalcificarse.

84. ¿Qué favorece la osteoporosis? La ancianidad, la delgadez, la menopausia antes de los 42 años, el tabaco, la falta de productos lácteos en la alimentación, la inmovilización y otros factores que le podrá informar su médico.

85. ¿Qué peligros tiene? La fractura de un hueso, sobre todo de cadera, muñeca o de una vértebra de la columna..

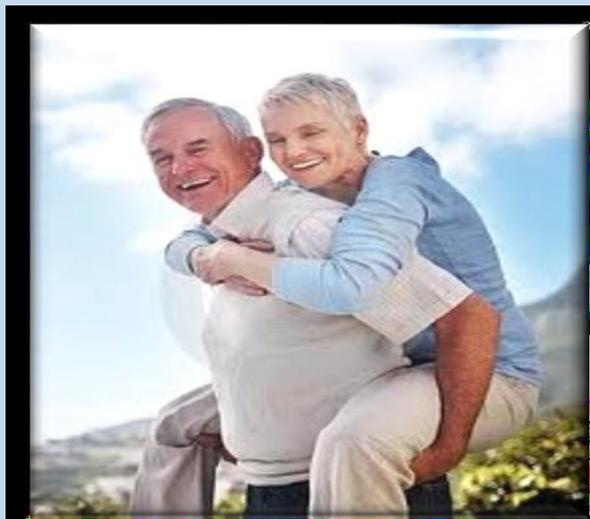
86. ¿Qué síntomas produce la osteoporosis? fundamentalmente dolor de espalda, descenso de la talla pero la mayoría de las veces puede no dar síntoma alguno.

87. ¿Cómo saber si tenemos osteoporosis? consulte con su médico, el cual le hará más preguntas y si lo considera oportuno le pedirá radiografías, análisis y densitometría ósea.

88. ¿Tiene tratamiento la osteoporosis? Si, tiene tratamiento.

89. ¿Cuál es el tratamiento? El ejercicio, la alimentación rica en calcio, tomar el sol moderadamente y ciertos medicamentos que sólo el médico le prescribirá cuando le convenga.

90. ¿Por qué puede afectar la osteoporosis a una mujer menopáusica de mediana edad o relativamente joven? Porque la falta de hormonas femeninas es acusada por sus huesos y no retienen el calcio.



## ENVEJECER CON SATISFACCIÓN...

91. Mantenga una actitud activa y positiva ante la vida. Acepte las oportunidades y experiencias nuevas que se le ofrezcan y disfrútelas. No actúe de acuerdo a su edad, sino al modo como se siente.

92. Cuide su salud. Sobre todo, si enferma o su salud se resiente no dé por supuesto que es algo inevitable y normal del envejecimiento. Consulte a su médico.

93. Haga algún tipo de ejercicio físico diariamente, al menos el suficiente para estirar todos los músculos y articulaciones y aumentar, moderadamente, la frecuencia del pulso y de la respiración. Aproveche las actividades diarias para hacer ejercicio.

94. Mantenga la mente activa. Relaciónese con personas de todas las edades y conserve sus amistades. Realice actividades creativas que pueda compartir con otros. Lea, haga crucigramas, juegue a las cartas, escuche y comente las noticias.

95. Mantenga una dieta equilibrada. Consuma diariamente leche, carne o pescado, frutas y/o verduras, legumbres y/o patatas, pan y/o cereales. Tenga especial cuidado en consumir suficiente fibra y calcio.

96. La suma de todos los líquidos que consuma diariamente debe ser, al menos, dos litros. Si ha tenido mucha actividad física, ha sudado o ha hecho mucho calor, beba más cantidad de agua.

97. La boca, la vista, el oído, y los pies, con frecuencia, tienen deficiencias a las que no damos la importancia que se debe y que, afortunadamente, pueden arreglarse. Exáminese la vista y el oído y acuda al dentista y al podólogo periódicamente.

# 100 CONSEJOS PARA TU SALUD



98. Consuma únicamente los medicamentos prescritos por su médico, no se auto medique. Cuando tome una nueva medicación esté atento, sobre todo los primeros días, a la aparición de efectos secundarios, comuníquese a su médico

99. Adapte su casa a sus necesidades. Haga cuanto sea posible para lograr que su domicilio sea un lugar fácil y seguro. Asegúrese de que es cálido, seco y está bien iluminado, evite suelos resbaladizos, alfombras o desniveles, adapte el servicio.

100. Si está teniendo problemas, sean del tipo que sean, para poder seguir viviendo de forma autónoma, dignamente y con las condiciones adecuadas de salud y bienestar, pida información y ayuda.

Lecturas recomendadas

[www.ComoBajarelEstomago.com](http://www.ComoBajarelEstomago.com)

**ESPERO Y HAYA SIDO DE TU AGRADO ESTE PEQUEÑO REPORTE QUE ELABORE PARA PERSONAS QUE DISFRUTÁN TENER UNA SALUD ÓPTIMA.**

**UN ABRAZO TU AMIGO CHARLIE Y TE RECUERDO LEER UNO QUE OTRO ARTICULO EN MI BLOG**



Copyright 2012 © Todos los Derechos Reservados

[www.comobajarelestomago.com](http://www.comobajarelestomago.com)

[www.ComoBajarelEstomago.com](http://www.ComoBajarelEstomago.com)