

Cómo poner a punto la salud en 2022

Si algo hemos aprendido a valorar en estos dos últimos años es la importancia de la salud. Gozar de una buena salud es algo que ha irrumpido en nuestras agendas como algo prioritario ya que hemos aprendido a que debemos fomentarla y cuidarla en todos los sentidos.

Si bien ya durante 2020, como consecuencia del confinamiento por la pandemia de la Covid-19, fuimos incorporando algunos hábitos de vida saludable, los intensificamos en 2021 y ahora, en 2022, los debemos mantener y, porque no, incrementar. Entre esas buenas costumbres que nos ayudarán a estar sanos y en forma destaca ir al gimnasio o hacer deporte con frecuencia, comer de forma saludable y equilibrada, poner nuestro peso a raya y dejar de fumar. Amén de todas las medidas que nos ayudarán a mantener a salvo de la Covid19, uso de mascarilla, higiene de manos, distancia interpersonal y limitar los contactos.

Además de intentar por todos los medios evitar el contagio, debemos seguir manteniendo nuestras pautas de salud al día en función de la edad y de nuestro estado. Hablamos de acudir a las revisiones periódicas, mantener el calendario de visitas a los especialistas y las vacunaciones al día y realizar todas aquellas pruebas diagnósticas que nos prescriban nuestros facultativos. A lo largo de 2020 y 2021 hemos podido comprobar las afectaciones de la Covid19 y cómo se ceba en diversas patologías, por eso debemos mantener o poner nuestra salud al día.

Probablemente, para conseguir hacer deporte, perder peso o dejar de fumar precisemos de apoyo profesional. En el Hospital Universitari General de Catalunya nos ayudan a hacerlo de forma ordenada y regular. De hecho, antes de comenzar deberíamos ponernos en manos de especialistas para que valoren nuestro estado de salud inicial, nos indiquen pautas sobre cómo debemos iniciarnos en la práctica de ejercicio físico, cuál es la alimentación más adecuada para conseguir nuestros objetivos y por dónde empezamos para dejar de fumar.

Poner en la agenda la práctica de ejercicio de forma regular

La doctora Verónica Villagra, médico especialista en medicina deportiva del General de Catalunya, nos explica que primero hay que estudiar el estado de base del paciente haciendo un chequeo o revisión médica deportiva básica. Ésta consiste en una exploración física y algunas pruebas y tras ellas nos darán consejo nutricional y consejo deportivo y nos indicarán que alimentación deberíamos hacer y qué tipo de deporte es el más recomendable para nuestro estado físico. La doctora Villagra nos explica que siempre debemos empezar la práctica del deporte de forma moderada y progresiva, y nos recuerda que la Organización Mundial de la Salud recomienda como mínimo 30 minutos de actividad física diaria.

Cómo poner a punto la salud en 2022

Tabaco fuera

Si iniciamos la práctica regular de ejercicio, el resto de propósitos es más fácil incorporarlos a nuestra rutina. Hablamos de dejar de fumar. Éste es el principal factor de riesgo de enfermedad, y el consumo de tabaco se puede evitar. Marian Ramos, secretaria del Comité de Prevención del Tabaquismo del Hospital Universitari General de Catalunya, afirma que “dejar de fumar de forma definitiva no es fácil, implica un gran esfuerzo personal pero es la mejor inversión en el cuidado de la salud”. El dato optimista lo demuestra que muchas personas dejan de fumar cada año. El tabaco produce una adicción física y psicológica, y a veces conseguir dejarlo requiere de varios intentos. En este sentido, la Unidad de Prevención del Tabaquismo del Hospital General de Catalunya dispone de un programa específico para ayudar a dejar de fumar. Los fumadores que reciben apoyo profesional durante el proceso tienen más probabilidades de conseguirlo.

Mantener una alimentación saludable

En lugar de dietas purgativas o restrictivas, la propuesta de Elena Guedea, nutricionista de la Unidad de Dietética y Nutrición del Hospital General, es instaurar una alimentación saludable. Una dieta equilibrada, además de promover la salud, puede ser de gran utilidad para el tratamiento preventivo de muchas enfermedades, asociadas al sedentarismo y a una alimentación inadecuada.

Una dieta saludable consta de frutas y verduras de temporada, legumbres y farináceos integrales (arroz, pasta...), carnes magras, pescado blanco y azul, huevos, lácteos y sus derivados, sin olvidarnos del aceite de oliva virgen extra para cocinar, elaborar y aliñar.

Otros hábitos que favorecen un estilo de vida saludable son mantener un horario regular en las comidas, procurando no saltarse ninguna; masticar bien los alimentos y comer lentamente para saborear mejor la comida y mejorar la digestión y realizar entre 4 y 5 comidas equilibradas al día para evitar picar entre horas.

A todo esto hemos de añadir acudir a las revisiones periódicas para mantener o mejorar nuestro estado de salud general.