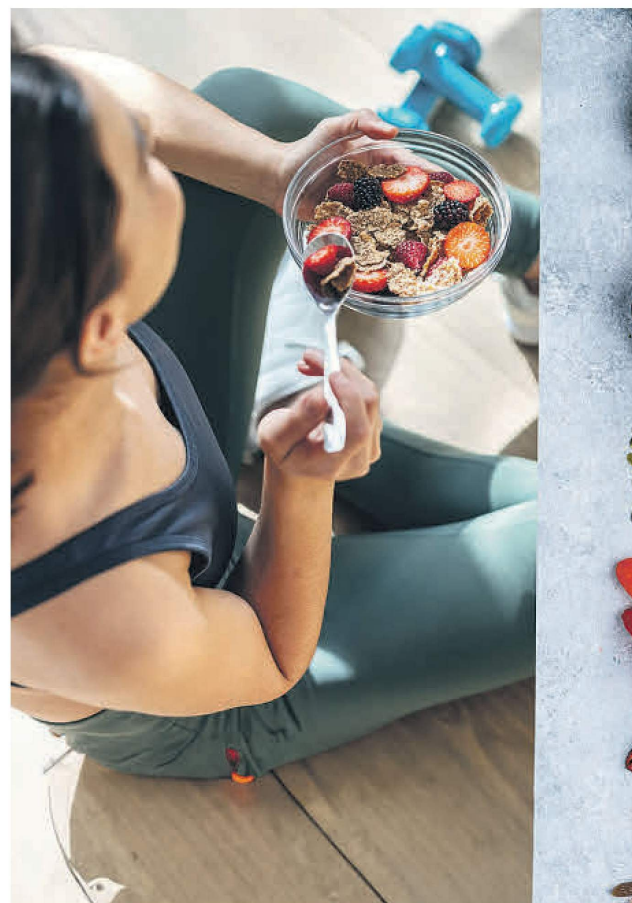




Priorizar la prevención: la clave para lograr una vida saludable y feliz

Alcanzar un estado de bienestar físico, mental y social requiere adoptar hábitos de vida saludables. Por ello, mantener una dieta equilibrada, practicar ejercicio regularmente y gestionar el estrés son solo algunos de los pilares para cuidar de nuestra salud. Porque pequeños cambios en el día a día pueden marcar la diferencia. **Ecobrands**



La Organización Mundial de la Salud (OMS) se refiere a la salud como un estado de bienestar físico, mental y social. Sin embargo, en muchas ocasiones solo nos preocupamos por ella cuando no queda más remedio, optando en la gran mayoría de los casos por curar antes que prevenir.

No obstante, es importante mantenernos siempre al tanto de todo lo que pueda sucederle a nuestro organismo, no solo a nivel físico, sino también mental y en aspectos clave como la alimentación. Cubrir todos estos puntos es fundamental para lograr una buena calidad de vida y ser feliz a todos los niveles.

Salud física

A nivel físico, existen una serie de aspectos que deben considerarse para mantener la salud y definir a una persona como “sana”. Entre las recomendaciones más conocidas se encuentran mantener una dieta saludable y equilibrada, así como hacer ejercicio regularmente para mantener un peso acorde y reducir el riesgo de sufrir problemas de peso o cardiovasculares.

Otra de las grandes recomendaciones que ofrecen los expertos es limitar el consumo excesivo de sustancias que generen adicción, co-

mo el alcohol, el tabaco o las drogas. Según la propia OMS, cumpliendo estas pautas, se podría prevenir un tercio de los casos de cáncer en el mundo.

En cualquier caso, no siempre es posible evitar sufrir alguna dolencia. Por eso, no deja de ser importante llevar a cabo chequeos periódicos que permitan controlar y prevenir posibles complicaciones. En este sentido, Víctor Manuel García Fonseca, fisioterapeuta del Health Center Quirónprevención, destaca precisamente la importancia de la fisioterapia como medida preventiva.

Para el experto, esta especialidad “no debe dejarse únicamente para cuando se producen situaciones de dolor, sino que debe emplearse todo el tiempo”, principalmente porque, tal y como remarca, “cuando decidimos intervenir la lesión ya instaurada, es mucho más difícil tratarla”. Por eso, es necesario dar a conocer la importancia de la fisioterapia preventiva, cuya misión es evitar lesiones y enfermedades mediante hábitos de cuidado físico.

De hecho, García señala que establecer hábitos preventivos es necesario tanto para jóvenes como para mayores. En el caso de los primeros porque “mejora el rendi-

Según la OMS debería haber un fisioterapeuta por cada 1.000 habitantes

miento deportivo y el desarrollo de las cualidades físicas básicas”, mientras que para los segundos está especialmente pensada “para evitar la pérdida de masa muscular asociada al envejecimiento”.

Los consejos que ofrece el especialista de Quirónprevención cobran especial importancia si entendemos la sociedad actual en la que nos desarrollamos. El estrés y el sedentarismo están a la orden del día, por lo que no resulta raro que los problemas de espalda sean cada vez más comunes, debido a que pasamos mucho tiempo sentados. Esto, según afirma García, “desemboca en malos hábitos posturales”.

Se calcula que aproximadamente 1.710 millones de personas tienen trastornos musculoesqueléticos en todo el mundo, limitando enormemente la movilidad y la destreza, lo que da lugar a menores niveles de bienestar. Sobre este tema, el fisioterapeuta cree que

“uno de los grandes retos de esta área es conseguir un papel importante en fomentar la medicina preventiva y no quedar relegado a intervenir cuando ya está la lesión instaurada”.

Cabe destacar que las lesiones musculoesqueléticas, junto con los problemas derivados de salud mental, son “los dos motivos más comunes por los que la gente está de baja”, concluye.

Salud mental

Por suerte, hoy en día, la salud mental recibe más atención que en el pasado. Gracias a ello, cada vez hay más medidas destinadas a abordar problemas de esta índole. Sin embargo, la OMS advierte que “los problemas de salud mental serán la principal causa de discapacidad en el mundo para 2030”. Si desglosamos este dato a nivel global, es posible observar que 1 de cada 4 personas tendrán algún trastorno a lo largo de su vida o que entre el 35% y el 50% de los pacientes diagnosticados con una enfermedad mental no reciben ningún tratamiento o no es el adecuado.

En España, el 6,7% de la población está afectada por la ansiedad, siendo la misma cifra para la depresión. Además, entre el 2,5% y el 3% de la población adulta tiene un



Contenido ofrecido por Quirónsalud



Hacer ejercicio y mantener una dieta equilibrada ayuda a tener una vida sana



Un fisioterapeuta especialista haciendo una prueba a un paciente

trastorno mental grave, es decir, más de un millón de personas.

Paula Orúe Rodríguez, psicóloga del equipo de Empresa Saludable de Quirónprevención, destaca que “estos problemas han existido siempre, pero ha sido ahora cuando han dejado de verse como un tabú”. No en vano, pese a que queda mucho por hacer, nos encontramos en el mejor momento para hablar de salud mental, gracias en parte a las numerosas campañas de apoyo a quienes sufren de estos trastornos.

Así lo subraya la experta: “Como se habla del tema, se le da la misma importancia al cuidado físico y al mental”. Esto a su vez da lugar a que cada vez más personas acudan a los psicólogos en busca de asesoramiento o ayuda, número que se ha incrementado, sobre todo, como detalla Orúe, a raíz del auge de las nuevas tecnologías y, en especial, de las redes sociales. “Las tecnologías aportan innumerables beneficios, pero también generan problemas de insomnio, estrés, minan la autoestima o deterioran momentos de conciliación familiar”, señala.

De esta forma, el número de personas con enfermedades mentales se ha duplicado en los últimos años. De hecho, las empresas han

Los problemas de salud mental serán la principal causa de baja en el 2030

visto cómo gran parte de las bajas son resultado de esto. Según Orúe, una parte de la responsabilidad recae en una sociedad que, muchas veces, fomenta “tener los mínimos fallos posibles”. Esta presión contribuye así al aumento de trastornos como la ansiedad y la depresión.

La psicóloga ofrece en este sentido algunos consejos primordiales a la hora de enfrentar estas enfermedades. Uno de ellos es saber cuidar la mente y crear “emociones con pensamientos más constructivos y compartir los problemas con iguales, superiores o terapeutas”. Pero, para la experta, todo comienza en uno mismo. La clave para el cuidado preventivo de la salud mental y física es “el autocuidado”.

Aquí entran en juego factores como “el tiempo de actividad física o una correcta alimentación, sin olvidar técnicas como la me-

ditación o la relajación para gestionar pensamientos y emociones”, expone.

Nutrición

Otra de las grandes áreas en las que hace énfasis la medicina preventiva tiene que ver con nuestra alimentación. Y es que, a pesar de que en España podemos presumir de seguir la dieta mediterránea, esto no siempre se cumple. En este contexto, la OMS advierte que la obesidad es un problema que afecta a una gran parte de la población adulta de nuestro país.

También lo hace Alberto Oliveras, nutricionista de Health Center de Quirónprevención, que afirma que con el paso del tiempo y la industrialización, “la alimentación saludable ha ido degenerando y dando pasos a otro tipo de alimentos y de alimentación”. Además, en línea con la OMS, añade que “no siempre se lleva una comida mediterránea como se suele pensar”.

Según datos de AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición), en el año 2020, el 55,8% de la población mayor de 18 años y un tercio de los menores en España presenta exceso de peso.

Nuevamente, el estrés y los hábitos laborales y de vida tienen mu-

El estrés y los hábitos laborales influyen en una mala alimentación

cho que decir en este desajuste. En palabras del experto: “Se trata de una concatenación de errores. Empezamos por no dormir bien, lo que nos lleva a estar cansados. Esto, unido a la falta de actividad física, repercute en este desorden que lleva a una mala alimentación”.

Por ello, Oliveras no desaprovecha la oportunidad de recomendar “cambiar hábitos antes que alimentos”. Para poder contrarrestar estos efectos, el nutricionista aclara que “es necesario ordenar la alimentación y prestar más atención a lo que consumimos”. No hacerlo puede reflejarse en diversos problemas de salud, no solo obesidad, sino también a nivel cardiovascular o enfermedades como la diabetes.

La solución que propone el especialista es prestar “más atención

a lo que consumimos y mantener unos criterios mínimos a la hora de cocinar y hacer la compra”. Aunque, al mismo tiempo, advierte de que está apareciendo una “obsesión healthy”.

El poder de las redes sociales y el auge de canales y/o perfiles que incitan a seguir dietas milagrosas o a apostar únicamente por productos recomendados puede conllevar no siempre a tomar buenas decisiones. “No debemos buscar extremos nunca con la alimentación y atender a lo que nos sienta bien y lo que no”, indica. Lo que sí es importante recalcar es que internet está convirtiéndose cada vez más en una “fuente de desinformación sobre estos temas”.

Ante esto, la mejor solución según Oliveras es “depositar la responsabilidad de la nutrición en un profesional y acudir al nutricionista cuando se quiera tener un mejor control de los hábitos”.

“Una persona sana con educación en nutrición puede entender por qué funciona su cuerpo de una forma determinada o cómo adaptarse al avance de la edad”, sentencia al respecto el experto de Quirónprevención.

Producido por **EcoBrands**