



Tercera mesa

A la izda., la periodista Laura Rodríguez modera la mesa: *La prevención como pilar clave en la salud de la mujer* con Leticia Fernández-Friera, directora del Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares de HM Hospitales; Raquel Blasco Redondo, especialista en medicina deportiva y responsable de la Unidad de Medicina Interna del CEREMEDE; Raquel García-Flórez, especialista en vacunación del Centro de Salud de Tres Cantos y Blanca Cantos, oncóloga del Hospital Puerta de Hierro de Madrid.

La prevención como pilar clave en la salud de la mujer

Revisiones médicas, autocuidado y detección precoz están entre las principales estrategias de prevención en salud cardiovascular, metabólica, ósea y mental femeninas.

La buena salud no se improvisa, hay que construirla a base de hábitos saludables. La Dra. García-Flórez sugirió a la audiencia la expresión *inmunofitness*, que es como entrenar al sistema inmune a través de una alimentación adecuada, ejercicio físico continuo, menor uso de pantallas, más hidratación, sin olvidar vacunarse. En resumen, tirar de las herramientas que tenemos disponibles para mantener la calidad de vida, vivir más años y vivirlos bien. Hay que tener buenos hábitos de prevención: "Escuchar cómo está el cora-

zón y dedicarle tiempo, escuchar sus latidos, medirse la tensión, vigilarse la diabetes..", apunta la Dra. Fernández-Friera. En cuanto al ejercicio físico, es importante mantener alta la propia capacidad funcional y no perder de vista que la masa muscular y la masa ósea se incrementan en torno a un 3% anual hasta los 25 años pero, a partir de los 55, empieza a decrecer. Hay que muscular y, cuando se paute ejercicio, no sea un mero "salir a andar" sino hacer entrenamiento de verdad, estructurado y de fuerza, como recomienda la Dra. Blasco.

También es importante acudir a las campañas de prevención y a los screenings de cáncer de mama o a los cribados de cáncer de colon, recuerda la Dra. Cantos. Si cumplimos los buenos hábitos de vida (hacer deporte de forma continua, cuidar la alimentación, dormir, hacer una buena gestión del estrés, no fumar ni beber) reduciríamos un 80% las enfermedades cardiovasculares y un 30% la incidencia de cáncer. Además, las ponentes insistieron en la importancia de las vacunaciones, también en la edad adulta. Gripe, herpes zóster, covid, papiloma humano... sin olvidar que la vacunación de la hepatitis B previene algún tipo de cáncer de hígado. La población oncológica debe vacunarse sí o sí, también del COVID y del neumococo. Vacunarse es cerrar la puerta a enfermedades inmunoprevenibles para mantener nuestra calidad de vida, y si tenemos alguna patología crónica poder estar más estables.

ESTO NOS INTERESA



Adelina Giménez, jefa de Negocio de TELVA con Beatriz Fernández, de marketing de TELVA.



Arriba, Clotilde Vázquez, jefa de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid tras su charla inspiradora.

A la dcha., Elisa Blázquez y María Barragán.



Lucía Heredero con las dras. Matilde Gómez Friero, Antonella de Ponte y Carmen González Oria.