

# Los consejos + saludables de **SABER VIVIR** de tve

El cuadro de expertos de **Saber Vivir, de TVE**, y los especialistas invitados al programa resuelven tus dudas. Cada mes, en **Club Gente Saludable**, y cada día, en **La Mañana, de La 1**.

## EL ESPECIALISTA responde



**Gonzalo Guerra Azcona**  
Especialista en Cirugía del Aparato Digestivo del CMED.

¿Cuáles son los principales enemigos de la digestión?

difíciles de digerir, y más todavía las grasas animales, porque las absorbemos peor. Sin embargo, hay alguna excepción: los ácidos grasos Omega 3 del pescado azul se digieren fenomenal. También hay que tener en cuenta que algunos medicamentos pueden causar estreñimiento. **Los ansiolíticos, por ejemplo, disminuyen el tono simpático del intestino y hacen que vaya más despacio.** Lo mismo ocurre con los antidepresivos, que ralentizan el sistema nervioso central, una parte de nuestro organismo muy relacionado

En primer lugar, la alimentación. Antes comíamos mejor que ahora, y no porque los alimentos tuviesen más calidad, sino porque comíamos más despacio. Nos sentábamos tranquilamente a comer, lo hacíamos en familia, las cenas eran más lentas, había más comida casera. **Ahora abusamos mucho de la comida rápida y comemos en 15 minutos.** Además, hay que decir que las grasas son alimentos



**Pilar León**  
Farmacéutica

¿Qué tipo de cosméticos podemos encontrar en la farmacia?

Puedes encontrarlos de muchos tipos, según tus necesidades. **El truco de una buena crema es su forma galénica. Es decir, debes preguntarte qué es lo que quieres conseguir con ella.** Si lo que buscas es una hidratante, tienes que elegir una que penetre bien y que se quede ahí y te vaya hidratando de forma progresiva. Que contenga ceramidas, colágeno... Pero los cosméticos también se presentan en forma de sérum y de ampollas. En esta última presentación encontramos **los proteoglicanos, un tipo de cosmético que reestructura las células y le da más energía al tejido conjuntivo.** Si lo que quieres es mantener el bronceado después de tomar el sol o tras las vacaciones, tienes a tu disposición los betacarotenos, que se pueden tomar por vía oral, y las cremas autobronceadoras, que evitan que tomes el sol y, encima, te siguen protegiendo y te mantienen moreno. Pero con el sol también aparece otro problema: las manchas. Estas se combaten muy bien con cremas de ácido glicólico. Pero, ojo, debes ponerte siempre protección solar encima de la crema. Si no, no te servirá de nada.



con el sistema digestivo. Pero en algunas personas también puede producir diarrea porque les estimula el peristaltismo del intestino. Por otro lado, algunos analgésicos tienen un origen opiáceo y uno de los efectos secundarios del opio es el estreñimiento. En cuanto a los antiácidos,

**frutas, de producir algo sería diarrea.** Los antiinflamatorios, por su parte, inhiben una enzima que reduce el dolor y la inflamación, pero también pueden producir, como efecto colateral, que haya un poco de estreñimiento. Lo mismo ocurre con algunos diuréticos, como la furosemida, que como

«LOS ANSIOLÍTICOS, AL RALENTIZAR EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL, PUEDEN CAUSAR ESTREÑIMIENTO»

depende de cuáles tomemos. Los inhibidores del ácido sí pueden producir estreñimiento porque bloquean la secreción ácida y esto puede hacer que el tránsito se vuelva algo más lento. En cambio **los antiácidos, como las sales de**

efecto secundario puede producir estreñimiento. Por último, los fármacos antihipertensivos también pueden producir estreñimientos en algún grupo de pacientes.

## EL EXPERTO del mes

¿Por qué se produce un ictus y cómo es posible prevenirlo?



**Gurutz Linazasoro**  
Neurólogo. Director del Centro de Investigación de la Policlínica de Guipúzcoa.

**Si a una zona del cuerpo no le llega el torrente sanguíneo, acaba necrosándose, y muere. Exactamente lo mismo sucede en el cerebro: las neuronas necesitan un aporte de energía continuo y esta la obtienen del oxígeno y de la glucosa, que es transportada a este órgano a través de la sangre. Si se interrumpe el riego sanguíneo al cerebro, ocurre el ictus, también denominado accidente cerebrovascular.**

Es curioso, pero el cerebro, que solo supone el 2 por ciento del peso de una persona —este órgano pesa alrededor de un kilo— consume el 20 por ciento de la energía que consumimos diariamente.

La hipertensión es uno de los peores enemigos de la circulación cerebral y cardíaca y hay que tenerla muy controlada. Junto a ella, también hay otros factores de riesgo cardiovascular como la diabetes, el colesterol alto, el tabaquismo, la obesidad, el sedentarismo o los antecedentes familiares de infartos cerebrales o cardíacos. Hay que decir que el 80 por ciento de los ictus podrían evitarse cuidando estos factores.

¿Cómo podemos saber si estamos ante un ictus? Lo resumimos con el acrónimo FAST. La F (de face, cara) se debe a la asimetría facial: si, de forma brusca, una persona tiene la boca torcida hay que pensar en la posibilidad de que tenga un ictus. La A tiene que ver con la fuerza en los brazos

(arms, en inglés): si la persona levanta los brazos y pierde fuerza en uno de ellos y no puede mantenerlo alzado, puede ser síntoma de ictus. Por último, la S se refiere al lenguaje (speech en inglés): si una persona tiene dificultades para hablar, no comprende bien lo que le decimos o no puede decir lo que quiere, y esto ocurre de forma brusca, de un momento a otro, hay que pensar que estamos ante un ictus. En cualquier caso, hay que actuar de manera rápida porque el tiempo, en este caso, es cerebro: cuanto antes se actúe, menos daño cerebral habrá y más posibilidades de recuperación. Las frutas tienen muchos polifenoles y son muy buenas para el sistema vascular, pero quizá la uva tenga una ventaja: tiene resveratrol, que es un antioxidante muy potente. Es una molécula que está dando mucho que hablar: dicen que puede alargar la vida, retrasar el envejecimiento y disminuir el riesgo de ictus.

«LA DIABETES, EL COLESTEROL O LA OBESIDAD SON FACTORES DE RIESGO PARA EL ICTUS»



**Dra. Ana Bellón**  
Médico nutricionista

¿Qué tipo de jamón es más recomendable?

Hay que defender la carne de cerdo en general, sobre todo la que es magra. ¿Cuál es la razón? Se ha visto que **los alimentos que son ricos en proteínas, y sobre todo los que contienen ciertos aminoácidos, ayudan a disminuir la presión arterial.** Si para comer elegimos las carnes más magras nos beneficiaremos del hecho de que tienen menos cantidad de grasas. Es lo que ocurre con el jamón curado. En el mercado podemos encontrar diferentes tipos. El ibérico, por la alimentación y las condiciones de cría de los cerdos, tiene la grasa entreverada, es decir, está dentro de las fibras musculares. En cambio, el jamón serrano no ibérico tiene más grasa subcutánea: se encuentra por fuera, en la parte externa de la loncha, pero dentro de las fibras tiene muy poca. Yo recomendaría que tomemos de los dos tipos. Es verdad que **el jamón ibérico tiene más grasa entreverada, pero es monoinsaturada, es decir, es ácido oleico, que es beneficioso.** Mientras, el otro tiene menos grasa, pero cuenta con proteínas de muy buena calidad y de fácil digestión.

