

# Mira

POR TU SALUD

**SANITAS**  
PARA LO QUE DE VERDAD IMPORTA

Tu conexión a las noticias, novedades y consejos más destacados de Sanitas

## PRÓXIMA ESTACIÓN ¡PRIMAVERA!

### SUMARIO

#### TU MÉDICO RESPONDE

- Florecen las alergias.

#### TE INTERESA

- Prepárate para el verano.
- Aquí tienes la clave para reducir peso.
- 3 + 2 = 5 comidas diarias. Una fórmula que funciona.
- Toda la verdad sobre los productos "light".
- Prácticos consejos para lograr tus objetivos.
- No olvides preparar tu piel para disfrutar sólo de lo bueno del sol.

#### AHORA EN SANITAS

- Nuevas coberturas, ventajas y servicios.

#### TU MÉDICO RESPONDE Florecen las alergias.

Llega la primavera y con ella, los estornudos, el picor de ojos y nariz, la obstrucción nasal, el lagrimeo... es la alergia al polen o rinitis alérgica. Un problema que hoy sufre el **23% de la población española** y que cada año afecta a un mayor número de personas en todo el mundo.

Nuestro especialista, el médico alergólogo de Sanitas **Roberto Pelta**, señala que "en el año 2020, un 40% de los europeos será alérgico al polen". En esta entrevista nos explica las causas y tratamientos de una afección cada vez más extendida.

#### ¿Cuáles son los motivos de la aparición de esta alergia?

En primer lugar, es posible que aparezca por tendencia hereditaria. Se manifiesta más probablemente cuando existe un condicionante genético. Además, surge por la exposición a un medio ambiente hostil, rodeado de vegetación que lo produce. Pero también, y aunque parezca paradójico, en las ciudades aumentan las posibilidades de ser alérgico a causa de la contaminación medioambiental. Los humos de los motores diesel hacen que el polen se vuelva más agresivo y que los síntomas sean más intensos.

La alergia es posible que aparezca por tendencia hereditaria



## ¿De qué forma afecta el cambio climático al continuo aumento de personas afectadas por este tipo de alergia?

Con el cambio climático se alteran los ritmos biológicos de las plantas, **las polinizaciones son más precoces** y los síntomas más prolongados. Asimismo, los vegetales sometidos a agresiones tales como plaguicidas se defienden produciendo proteínas que en algunas frutas suponen que una persona alérgica desarrolle un síndrome de alergia oral.

## ¿Cuáles son los principales tratamientos que se llevan a cabo?

En este momento, existen tratamientos **antihistamínicos potentes y no sedativos**. Además, para la rinitis hay corticoides tópicos como el spray nasal. Y para el asma, inhaladores broncodilatadores y corticoides inhalados para combatir la inflamación de los bronquios. Por otra parte, es importante prevenir aplicándose vacunas antialérgicas de polen porque su instauración anticipada puede prevenir el asma.

## ¿Qué aconseja a las personas que padecen alergia al polen?

- Acudir cuanto antes al médico, ya que es importante realizar un diagnóstico precoz para evitar la aparición del asma.
- Llevar las ventanillas del coche siempre cerradas.
- En las primeras horas de la mañana y las últimas de la tarde, evitar permanecer en el exterior de los inmuebles y realizar ejercicio físico al aire libre.
- Por último, pulverizar con agua la habitación en la que duerma la persona alérgica para que los pólenes se depositen en el suelo.



## TE INTERESA

### Prepárate para el verano.

Ha llegado el momento de guardar los abrigos, sacar la ropa ligera y disfrutar al aire libre. Con el buen tiempo, nuestro cuerpo queda al descubierto. Es el momento de ponerlo a punto, así que prepárate. Un poco de ejercicio, y sobre todo, una **dieta sana** serán tus mejores aliados.

El doctor de Sanitas **Carlos Rodríguez Jiménez**, presidente de la **Comisión de Nutrición y Metabolismo del Colegio de Médicos de Madrid**, asegura que "lo correcto es realizar cinco comidas al día y seguir la dieta atlántica que esta formada por productos procedentes del mar, huerta y la granja, y que incluye mayor consumo de pescado que la dieta mediterránea".



**TE INTERESA** Aquí tienes la clave para reducir peso.

#### Comer de todo de forma equilibrada

es el método más eficaz para poner tu cuerpo a punto. ¿De qué se compone una dieta sana? De pescados blancos y azules, mariscos y algas, frutas y verduras, pero como aclara el doctor Jiménez, "sin excederse en el consumo de frutas ya que poseen más calorías que las verduras". No hay que olvidarse de todos los alimentos procedentes de la granja, como los huevos, lácteos y todo tipo de carnes. Tampoco de las legumbres (guisantes, lentejas, habichuelas y garbanzos) que, según explica el doctor, "poseen bastantes calorías pero son muy equilibradas".



**No te prives de lo que te gusta.** Los hidratos de carbono (pan, pasta, arroz y patatas), aceite, quesos, embutidos y chocolate se pueden comer, **pero siempre en su justa medida.** El consumo del alcohol es poco recomendable.

**TE INTERESA**  $3 + 2 = 5$  comidas diarias. Una fórmula que funciona.

#### DESAYUNO

La importancia del desayuno reside en el hecho de que hemos pasado ocho horas en ayuno y nos disponemos a gastar energía, por tanto, asegura el doctor Jiménez, "es necesario compaginar proteínas e hidratos de carbono. Un perfecto desayuno estaría formado por una tostada, pavo o huevos, atún con tomate y leche. Además, las harinas siempre deben ser integrales".

#### COMIDAS

Hay que tener en cuenta la actividad física que se lleve a cabo durante el día. Una persona sedentaria debe comer tan solo un plato en el que se incluya, pescado, carne o huevos complementados con hortalizas. En cambio, los más activos pueden disfrutar de un primer plato formado por pasta, arroz o legumbres y un segundo plato de carne, pescado o huevos.

#### CENA

El doctor recomienda un plato que combine verduras y proteínas, y de postre, un yogur con frutas.

**A media mañana y por la tarde,** es recomendable tomarse una pieza de fruta o un yogur ligero. No olvides beber mucho agua, aunque no tengas sed.

**TE INTERESA** Toda la verdad sobre los productos "light."

Los productos denominados "light" han invadido nuestro día a día. Con su masiva presencia en anuncios de TV y en los supermercados, han ocupado un importante lugar en nuestra mente como complemento ideal a nuestra dieta. ¿Sus promesas son ciertas?

El doctor recomienda leer las etiquetas para saber si realmente éstos nos aportan calorías: "Si un alimento contiene fructosa en vez de glucosa, significa que posee azúcar igualmente. Además, hay que tener en cuenta que estos productos **no deben pasar de 150 o 200 kilocalorías** por cada ración".

"Si un alimento contiene fructosa en vez de glucosa, significa que posee azúcar igualmente"


**TE INTERESA**

Prácticos consejos para lograr tus objetivos.

- Para depurar tu organismo no tienes que pasarte una semana ingiriendo frutas, líquidos o verduras como proponen algunas dietas. Carlos Rodríguez Jiménez señala que "es conveniente que un día a la semana se consuman todo tipo de verduras, cuatro yogures, tres frutas y gran cantidad de agua. Esta última es esencial y debe beberse en todo momento sin esperar a tener sed".
- Con respecto a los complementos naturales para adelgazar que se venden en farmacias, el doctor aclara que "hay algunos eficaces pero es recomendable que sean preescritos por su médico".

**TE INTERESA** No olvides preparar tu piel para disfrutar sólo de lo bueno del sol.

En primavera y en verano, nuestra piel se ve expuesta durante más tiempo a las radiaciones solares. Esto puede acelerar su envejecimiento y provocar lesiones irreversibles. Es importante **cuidarla, protegerla y reforzarla** mediante una buena alimentación. El doctor Jiménez aconseja consumir **pescados azules**, ricos en Omega 3 y **hortalizas** que aportan gran cantidad de antioxidantes. Además, si te gusta lucir un bronceado sano y brillante, las zanahorias te ayudarán a intensificarlo gracias a su contenido en beta carotenos, pro vitamina A y pigmento naranja.



## AHORA EN SANITAS Nuevas coberturas, ventajas y servicios.

Sanitas innova cada día para poder ofrecerte en todo momento las técnicas médicas más avanzadas. Tan novedosos como los que hemos incorporado este año y que te mostramos a continuación. Descúbrelas, ya están a tu disposición en Sanitas.

### NUEVAS COBERTURAS 2007

#### PET/TAC

Es una novedosa técnica basada en una cámara de gran precisión que permite **localizar lesiones de forma precisa**, reducir significativamente el tiempo total de exploración y establecer diagnósticos más precoces y seguros para iniciar el tratamiento correspondiente con anticipación. Su presencia en nuestros centros más importantes sitúa a Sanitas en la élite internacional.

#### CORONARIOGRAFÍA VIRTUAL

Es una prueba diagnóstica que permite valorar rápidamente **el estado de las arterias coronarias en las enfermedades cardiacas**. Este sistema de diagnóstico por imagen, detecta el estado de la circulación coronaria sin emplear prácticas invasivas que conllevan cierto riesgo para el paciente.

#### LÁSER ORL

Aplicado a **otorrinolaringología**, es una técnica que actúa con altísima precisión permitiendo cirugías más limpias y precisas, y además, una cicatrización y recuperación mucho más rápida.

#### OTOEMISIÓN

Es la técnica de **diagnóstico precoz de la sordera** en neonatos más fiable que existe en la actualidad. Gracias a estas exploraciones, se pueden detectar posibles problemas de hipoacusia y/o sordera a temprana edad. El diagnóstico precoz de una dolencia así permite iniciar el tratamiento adecuado de manera temprana, facilitando que el niño pueda estructurar el lenguaje correctamente y obtener un desarrollo intelectual completo.



### NUEVO SERVICIO 2007

#### RECONSTRUCCIÓN MAMARIA INMEDIATA (RMI)

Por primera vez, la RMI se implanta de forma sistematizada en la medicina privada. Y lo hace de la mano de Sanitas.

Gracias a un equipo médico-quirúrgico integral y a un proceso novedoso, ágil y versátil, ahora es posible, en una sola operación, lograr la **reconstrucción inmediata de la mama** tras haberse llevado a cabo una extirpación o mastectomía total o parcial. Esta avanzada técnica ofrece múltiples beneficios:

- Beneficio no sólo estético sino fundamentalmente psicológico, ya que aumenta la autoestima del paciente y le aporta confianza para luchar contra su enfermedad.
- Supone el ahorro de una o más operaciones del total del proceso reconstructivo tradicional.

Ahora, todos los asegurados\* de Sanitas disponen del RMI en el Hospital Sanitas La Moraleja de Madrid.  
\*Todos aquellos asegurados de Sanitas que tengan contratada la cobertura de oncología en su póliza.