Boletín de Salud de la Villa de Agüimes

AYUNTAMIENTO DE AGÜIMES

Servicio Canario de Salud

Nº2 Mayo 2014

EDITORIAL



Entramos en una nueva estación llena de colorido, luz y sol, esto hace que nuestro cuerpo se llene de vitalidad para acompañarla. Nos sentimos renovados igual que las plantas que muestran sus mejores galas para acompañar la primavera que ya va dando paso al verano. De la misma forma llega nuestro segundo boletín, con nuevas ideas, nuevas entrevistas y diferentes consejos. Un boletín que se va enriqueciendo en contenido, donde las inquietudes en salud que nos transmite la población se irán reflejando en cada edición. Continuamos animándoles a disfrutar con su lectura y a participar con nosotros, en definitiva...

¡¡Seguimos Latiendo!!

Antonela Bordon. *Estudiante de psicología por la* ***UNED***.

LLUIS SERRA MAJEM

Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública



¿Un nombre y por qué?
Yaiza. Nombre de una de mis hijas, tristemente fallecida; de origen guanche, Yaiza significa arco iris, princesa del sol, rayo de luz, mujer de hábiles manos. Su festividad es el día 8 de Septiembre que coincide con un gran día para nosotros, la fiesta de Ntra. Sra. del Pino, Patrona de la Diócesis de Canarias.

¿Qué le motiva en el día a día?
El sol, el cielo, la luz, la naturaleza, las cosas que quedan por hacer, las desigualdades, la mirada de mis hijos, de mi esposa, la gente en la calle, el recuerdo de los que nos han dejado, tantas cosas me motivan,... En realidad soy muy fácil de motivar.

Cada ser marca la diferencia por algo, ¿qué le distingue profesionalmente? ¿Y cómo persona? No lo sé. Quizás mi carácter optimista, luchador y perseverante. Siempre consigo lo que me propongo. Me gusta poner semillas, iniciar proyectos; he iniciado muchísimos proyectos en mi vida, por citar algunos: la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, la Fundación Dieta Mediterránea, la Academia Española de Nutrición, la Fundación para la Investigación Nutricional, los Congresos Mundiales de Nutrición y la Salud Pública, la ONG Nutrición Sin Fronteras, etc, etc,.... Siempre con los mejores compañeros de viaje.

¿Qué significa para usted trabajar en la ONG Nutrición Sin Fronteras?
Intento que las cosas se vayan haciendo lo mejor que se pueda pero desde una tutorización en la distancia. Coordinar un magnífico equipo de profesionales que son los que realmente están trabajando en ella y en todos sus proyectos dispersados en África y Latinoamérica. Es una vergüenza que en el Siglo XXI el hambre y la desnutrición infantil continúen siendo los protagonistas de la salud pública mundial. Una vergüenza para todos.

¿Cuál es su mayor "pecado" (comida no saludable) en la mesa?
¿El mío personal? Me gusta mucho el buen pan y el buen aceite de oliva virgen, y a menudo suelo abusar de ambos en la mesa. También me cuesta moderarme con el buen vino. Pan, vino y aceite son los pilares de nuestra Dieta Mediterránea.

Díganos un remedio de su abuela o su madre si se ponía enfermo cuando era un niño.
Recuerdo con mucho cariño el plátano escachado con zumo de naranja que me preparaba mi madre. Era mi mayor satisfacción al estar en cama enfermo. A veces cuando la naranja era ácida me ponía un poco de azúcar.

¿Cree que la gastronomía canaria tradicional contempla parámetros de ser saludable?
La gastronomía canaria tradicional es muy saludable y utiliza los productos de su entorno y es uno de los mejores ejemplos de Dieta Mediterránea en todo el mundo; repasemos la geografía de Gran Canaria: aceite de oliva, vino, gofio, papas, frutas y verduras, agua, quesos, pescado y marisco, carnes procesadas, conejo, nueces, almendras, castañas, miel, y hasta café. En pocos lugares del mundo se producen TODOS los alimentos de la Dieta Mediterránea. Aquí en Gran Canaria sí.

¿Cree q la dieta que siguen los canarios actualmente es fiel a las costumbres gastronómicas de la tierra o que se ha dejado influir x franquicias y comidas rápidas?
Lamentablemente la eclosión del turismo ha erosionado nuestras tradiciones gastronómicas; pero ahora estamos aprendiendo a saber utilizar el turismo en favor de las mismas.

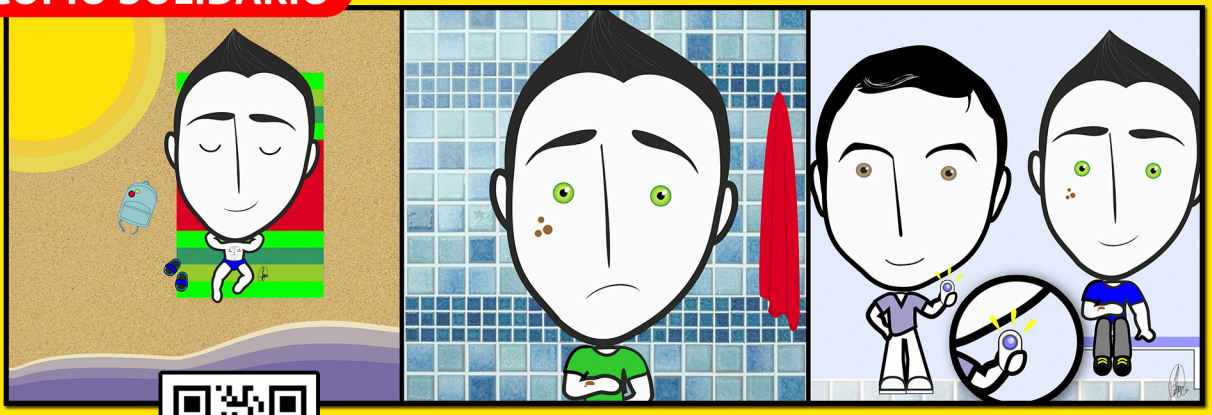
¿Las mujeres se preocupan más de su salud que los hombres? ¿O simplemente es un espejismo o los tiempos han cambiado?
La mujer es el sustento de la agricultura y de la alimentación en la mayor parte de la tierra; sin embargo lamujer canaria ha engordado demasiado en las últimas décadas; el peso debe ser una parte importantísima de estas preocupaciones o cuidados por la salud: el balance energético es fundamental y hay que comer menos y hacer más ejercicio. No sólo por salud, también por responsabilidad y solidaridad.

Usted es uno de los defensores de la Nutrición Comunitaria. ¿Nos puede definir este concepto con palabras sencillas? ¿Cómo estamos la Sociedad Canaria en este aspecto?¿cuáles son las mayores dificultades para su implantación?
La Nutrición Comunitaria, un concepto que aprendí e importé de Canadá por allá los años 1985, procura la mejora de los hábitos alimentarios de la población adecuando la calidad, el acceso y el consumo de alimentos y bebidas a unas normas o pautas establecidas. Y también hace hincapié en la promoción de un estilo de vida activo y responsable con el medio.

¿Qué supone para usted la Presidencia del Congreso Mundial de Nutrición que este año se va a celebrar en Las Palmas de Gran Canaria?
Un reto enorme. He presidido más de 10 Congresos internacionales en mi vida, y este es sin duda el reto más complejo; sobre todo por el momento en que vivimos en el que ya ni siquiera la administración te puede

DERMATOSCOPIO SOLIDARIO

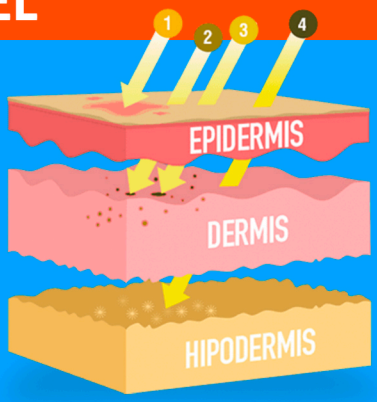
Por **Sergio del Toro**.
Este gran ilustrador gran canario nos muestra con sus dibujos como la exposición indiscriminada al sol puede ocasionar graves lesiones que gracias a un **dermatoscopio** en consulta pueden ser diagnosticadas precozmente.







PROTÉGETE DEL SOL Y DEL CÁNCER DE PIEL



En España se producen 50.000 nuevos casos de **cáncer de piel** cada año y en la mayoría de los casos está causado por una exposición al sol excesiva, sobre todo si ésta se produce en los primeros años de la vida y con quemaduras cutáneas repetidas.

Las personas de piel blanca y con pecas o que se queman fácilmente al sol tienen un mayor riesgo de padecerlo pero también se afectan las personas de cualquier color de piel. Tener en cuenta además que el daño solar es acumulativo ("la piel tiene memoria") y que vivimos en Canarias (con sol durante todo el año).

La **radiación ultravioleta** (**UV**) es la responsable del **efecto cancerígeno** y de otros también nocivos como las **quemaduras** y el desarrollo de **cataratas**. Afortunadamente, el cáncer de piel es uno de los tumores más fáciles de prevenir. Te exponemos aquí algunos consejos:



- Nunca exponga a los **bebés** a la luz solar directa: protéjalos con ropa protectora cuando salgan durante el día. No deben aplicarse filtros solares a los lactantes menores de seis meses.
- Limite el **tiempo en el sol**, especialmente entre las horas de las 10 de la mañana y las 4 de la tarde, cuando los rayos del sol son más intensos.
- Buscar **sombras** en los espacios abiertos o usar de sombrillas.
- Llevar **ropa protectora** como pantalones largos y camisas con manga larga. Cuanto más espeso sea el tejido y más oscuro el color, mayor protección. Tener Cuidado si se mojan porque el agua hace que los tejidos se vuelvan translúcidos, y, por lo tanto, disminuya su protección. Emplear gorros o sombreros con ala pues la cabeza y el cuello son asiento de más del 80% de los tumores cutáneos malignos.
- Recordar que se pueden recibir los rayos UV en **días nublados o con neblina**, al igual que en días soleados y despejados. Los rayos UV también se reflejan desde superficies como el agua, el cemento, la arena y la nieve.
- Usar **cremas o lociones** con filtro solar resistentes al agua, con un factor de protección no menor de 15 para rayos UVB y UVA. La piel puede tardar hasta 30 minutos en absorber el filtro solar, por lo que deberá aplicárselo unos 30 minutos antes de la exposición. Y posteriormente aplicárselo cada dos horas. Pero recuerde ningún filtro solar ni FPS le protegerán completamente del sol.
- Disponer de **gafas de sol oscuras** con filtro para rayos UVB y UVA, absorban al menos el 99% de la radiación para proteger la delicada piel que circunda a los ojos y prevenir el desarrollo de cataratas.



JORNADA **Café y SALUD** **17 JULIO**

El café es sin duda una de las bebidas más consumidas en todo el mundo. Los efectos del café sobre la salud han sido estudiados desde la antigüedad pero la frecuente especulación basada en anécdotas y opiniones personales ha popularizado creencias y mitos que tienen poco o ningún soporte científico.

Para descubrir muchas de estas propiedades del café, conocer acerca de las diferentes variedades, aprender a preparar algunas de las diferentes formas de servirlos, valorar la calidad del grano a través de una **cata guiada** o aprender con el chef **Joaquín Espejo** cómo preparar algunos platos con café, te invitamos el próximo **Jueves 17 de Julio** a una Jornada sobre Café y Salud en colaboración con **Emicela**.

Más información en **Web,**

