



Relevamiento realizado en 15 países p.2

Una encuesta reveló que el sobrepeso atenta contra las relaciones de pareja

Aseguran que comenzar un tratamiento en conjunto puede motivar la pérdida de peso y también incentivar la relación.

Alimentación / P.4

ADVIERTEN SOBRE LOS AZÚCARES ARTIFICIALES EN LA DIETA DIARIA

→ BREVES

SISTEMA DE RESIDENCIAS

El Gobierno bonaerense creó el Programa "Quiero ser residente", una iniciativa que busca "jerarquizar y fortalecer el sistema de residencias para profesionales de salud" por considerarlo "el más adecuado para la formación de especialistas". El Programa crea una Comisión Provincial Asesora de Residencias; busca explorar las motivaciones, expectativas y proyecciones laborales futuras.

MÁS DOSIS DE ANTIGRI PAL

El Ministerio de Salud comenzó a enviar a las provincias un total de 483.830 nuevas dosis de vacuna antigripal, según anunció el titular de la cartera sanitaria, Jorge Lemus, luego de recibir la aprobación de la Administración Nacional de Medicamentos (Anmat). "Se trata de un refuerzo que debe ser dirigido específica y únicamente a los grupos de riesgo", agregaron desde el ministerio.

IMPORTACIÓN DE FÁRMACOS

El Sindicato Argentino de Farmacéuticos y Bioquímicos (Safyb) afirmó hoy que está en desacuerdo con la importación de medicamentos porque "pone en riesgo la vida de la gente", por lo que propuso "aplicar la ley de genéricos y aprobar una norma que fije y actualice el costo de los fármacos". "Tenemos una industria farmacéutica bien desarrollada y rigurosamente controlada por Anmat", argumentaron.

→ El descanso emocional, fundamental



Antiestrés. Dejar los problemas laborales antes de llegar a la casa y disfrutar del tiempo libre, las claves.

¿Cómo desconectarnos contra el estrés laboral?

Claves para dejar los problemas del trabajo en la puerta de casa.

Hacer ejercicio físico, disfrutar del ocio sin culpa y juntarse con amigos, entre los pequeños hábitos que ayudan a "desenchufarse" y renovar la energía. Los especialistas advierten en la necesidad de no quedarse pensando en los "pendientes" y de aprovechar el tiempo libre.

Vitamina C, una aliada contra el enfisema provocado por el tabaco



La vitamina C podría proteger del enfisema pulmonar, una enfermedad crónica provocada en la mayoría de los casos por el consumo de cigarrillos, según un nuevo estudio conjunto entre científicos de Estados Unidos y la India.

Los investigadores determinaron que la vitamina C proporciona protección contra el daño pulmonar en el enfise-

ma provocado por el tabaquismo y que lo hace al neutralizar los oxidantes del humo del tabaco, responsables del daño en las proteínas de los pulmones.

El estudio, publicado por la revista Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS), también sugiere que los oxidantes del humo del

tabaco podrían ser la principal causa de daño pulmonar en el enfisema.

La vitamina C proporcionaría, una protección completa contra el enfisema provocado por el humo del tabaco al atenuar el daño directo efectuado en los pulmones por sus oxidantes, precisó la agencia EFE.

Al interactuar con la antioxidante vitamina C, el humo del

tabaco pierde por tanto su capacidad de provocar oxidación o daño en las proteínas del pulmón.

El enfisema es un tipo de enfermedad pulmonar obstructiva crónica en la que los alvéolos, las bolsitas de aire de los pulmones, se dañan y como consecuencia el cuerpo no recibe el oxígeno que necesita.

DESCANSO Y RELAJACIÓN

Claves para desconectarse cuando termina la jornada de trabajo y evitar el estrés

Comer de manera saludable, disfrutar del ocio sin culpa y juntarse con amigos, entre los pequeños hábitos que ayudan a “desenchufarse” y renovar la energía.

■ ¿Cuántas veces al terminar la jornada laboral la cabeza sigue dando vueltas con problemas del trabajo? Muchas personas restan horas de su tiempo libre con preocupaciones que no se terminan cuando es hora de volver a casa. Estas situaciones, propias de las complejidades del mundo en el que vivimos, pueden atentar contra nuestra salud, y sin darnos cuenta propiciar un cuadro de estrés.

Es hora de revertirlo, más aún para los casos en los que el ambiente de trabajo no es saludable. Para llevar una buena calidad de vida, disfrutar del tiempo de ocio es tan importante como la buena alimentación y la realización de ejercicio físico. Descansar sin culpa, sin pensar en los “pendientes” es un momento necesario para poder renovar las energías y sentirse bien con uno mismo.

“A mí me gusta emplear el término ‘vacación’, así en singular. Se trata de entender que en nuestro día y después de la vorágine laboral debemos encontrar un momento para descansar, relajarnos y disfrutar de nuestro tiempo de ocio”, dijo a Vida y Salud Hoy la licenciada María Gabriela Fernández, especialista en estrés y ansiedad del Instituto Sincronía.

“Es importante reconocer nuestros gustos y deseos más allá de lo profesional o laboral, porque si nuestro mundo se circunscribe al trabajo, y todos los días hacemos lo mismo, tarde o temprano habrá pérdida del sentido, lo que favorece los síntomas depresivos”, agregó.

En ese sentido, Fernández sostuvo que se trata de pequeñas acciones y cambios de hábitos: “Si no se hace ejercicio, hay que empezar a hacerlo. Ayuda a despejarnos y regula el estado de ánimo. La buena alimentación también es fundamental para evitar el estrés. Con eso sólo para empezar”.

Para la especialista, “hay que permitirse disfrutar sin culpa”. Es que las obligaciones de la vida diaria muchas veces nos hacen estar pensando en lo que dejamos pendiente y mientras el cuerpo está en un lugar, la cabeza está en otro. “La meditación es muy recomendable

y es gratis”, agregó. “Se trata de proveerse de pequeños islotes de placer y relax”.

Si bien Fernández reconoció que para las familias con hijos es más difícil crear un tiempo para el descanso, consideró que no es imposible. “A veces podemos ser más flexibles con los horarios cuando estamos en casa y no nos damos cuenta, seguimos en la misma lógica de cumplir”, señaló.

En tanto, juntarse con amigos al menos una vez a la semana también es muy recomendable. Compartir las preocupaciones con otros puede resultar un alivio.

“Lo más importante es hacer cosas que nos gusten y nos hagan bien en nuestro tiempo libre para evitar un cuadro de estrés que pueda desencadenar en problemáticas de salud más graves, como síntomas depresivos”, señaló.

LAS CONSECUENCIAS

Julio Neffa, investigador superior del Conicet en el Centro de Estudios e Investigaciones Laborales (CEIL) se propuso indagar en la vinculación entre el mundo laboral y las enfermedades cardiovasculares, perturbaciones de la salud mental y anticipó que la situación se puede volver una pandemia sin medidas preventivas.

Es que por un lado, están las consecuencias vinculadas con la carga física y el esfuerzo muscular, los problemas de higiene y de seguridad, y los accidentes y enfermedades profesionales. Pero, además, el proceso laboral se desarrolla en un contexto dado por las condiciones de trabajo que impacta sobre la salud psíquica y mental.

En una reciente investigación difundida en Londres por la revista científica “The Lancet”, los investigadores descubrieron —a partir de los datos de más de 500 mil personas de Estados Unidos, Europa y Australia— que aquellos que trabajan más horas tenían también más riesgo de sufrir una embolia o un ataque al corazón.

Los científicos tomaron como referencia una jornada laboral media que suma entre 35 y 40 horas semanales para comprobar cómo afec-



Más trabajo en casa. Dejar los problemas laborales en la puerta es fundamental para evitar el estrés.

ta el aumento de horas de trabajo al riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Así, comprobaron como en una jornada laboral de 41 a 48 horas semanales el riesgo asociado se incrementaba en un 10 por ciento; mientras que trabajar de 49 a 54 horas a la semana aumentaba el peligro hasta el 27 por ciento; y hacer más de 55 horas suponía multiplicar el peligro por tres.

En tanto, otro estudio realizado por investigadores chinos, demostró que las personas con trabajos con mucho estrés tienen más probabilidades de sufrir un ACV que

las personas con trabajos más relajados.

LA AUTOEXIGENCIA

Desde el Instituto Sincronía, en tanto, alertaron ademas sobre las consecuencias de la autoexigencia laboral. “Una persona autoexigente, no puede evitar sentir que los demás en el fondo, lo juzgan con la misma vara alta que él lo hace consigo mismo. Esto lo lleva a seguir esforzándose sin tregua. A la vez parece que nadie hace tan bien el trabajo como él, con lo cual no confía en los demás, no delega y se sigue sobrecargando más, con lo

cual solo aumenta el nivel de estrés y sus sentimientos de frustración e impotencia”.

Este estilo de funcionamiento termina comprometiendo la salud ya que la autopercepción de sus propias necesidades, inclusive las más elementales, como las biológicas quedan relegadas a un segundo plano y el cuerpo es tratado como algo que no necesita demasiado cuidado. Si el estrés persiste, el malestar se traducirá en el desarrollo de síntomas tanto físico como emocionales (ansiedad, miedos, depresión, angustia y agotamiento mental). ■