



OSMECON SALUD

CIRCULO MEDICO DE LOMAS DE ZAMORA

NOTICIAS

Casa Central



4109-9000

2º FACTOR DE RIESGO CARDIOVASCULAR COLESTEROL ELEVADO

La alta concentración de colesterol en la sangre, tan nociva por sus efectos negativos en el funcionamiento del corazón y de la circulación, puede reducirse de forma considerable mediante una dieta alimentaria adecuada.

El colesterol es una sustancia que se encuentra en todos los tejidos animales, de forma especial en la bilis, en los cálculos biliares, en las grasas y, normalmente, en la sangre. El organismo necesita colesterol, pues a partir de él sintetiza hormonas y sales biliares que desempeñan un papel muy importante en la absorción de las grasas procedentes de los alimentos.

Mediante un mecanismo metabólico muy preciso, el organismo mantiene en equilibrio las cantidades de colesterol que hay en la sangre y en el hígado, pero cuando el aporte de colesterol es superior al necesario durante un tiempo prolongado, el mecanismo puede sufrir alteraciones. La más frecuente de ellas es que el hígado deje de fabricar y de destruir el colesterol de forma normal y, en consecuencia, se rompa el equilibrio y se produzca una hipercolesterolemia, es decir, una concentración excesiva de colesterol en la sangre.

PROMOCION QUILMES RECOMIENDE OSMECON SALUD

"Presente un amigo de Quilmes"

Se informa a los socios que recomendando un amigo, que se asocie a Osmecon, se otorgará una bonificación del 10% en la cuota por un mes.

EMERGENCIAS EMME ATENCION DE URGENCIAS

En caso de requerir este servicio deberá comunicarse con **EMME al 4292-7262/2636**, tenga a mano el número de socio.



CIRCULO MEDICO
DE LOMAS DE ZAMORA

Sucursales

CASA CENTRAL - Sáenz 302 esq. Acevedo - 9 a 17 hs. - 4109-9000

ADROGUÉ - Diagonal Alta. Brown 1285 - 9 a 16.30 hs. - 4293-1834

LANÚS OESTE - Ministro Brin 3015 - 9 a 16.30 hs. - 4241-8034

LLRVALLOL - Antártida Arg 799 - 10 a 18 hs. - 4298-6271

BANFIELD - Alsina 647 - 9 a 16.30 hs. - 4202-6509

QUILMES - Moreno 793 - Local 13 - 9 a 15.30 hs. - 4253-5008



Colesterol

El colesterol y los triglicéridos son los principales lípidos de la sangre; ellos se adjuntan a las proteínas para poder viajar por el torrente sanguíneo.

Esta combinación se llama lipoproteínas. Las de menor densidad son las VLDL, las de baja densidad las LDL (malo), y las de alta densidad HDL (bueno).

Cada una de ellas sirve para algo distinto. Cuando hay un exceso de grasas, aumenta el nivel de LDL en la sangre y se deposita en las paredes de los vasos sanguíneos (arterosclerosis), con lo que se dificulta el flujo de la sangre e incluso puede llegar a bloquearse (ataque cardíaco).

El colesterol HDL quita los excesos de LDL de la sangre, por lo tanto, es muy importante su presencia en niveles adecuados.

Por otra parte, los triglicéridos en exceso (sobre 1000 mg/dL) también pueden provocar pancreatitis.

El nivel de colesterol LDL es más alto en los hombres que en las mujeres, pero en ellas aumenta con la menopausia.

Las causas de un exceso de colesterol pueden ser: obesidad, dieta de alto contenido en grasa, sedentarismo, consumo moderado o alto de alcohol, tabaco, diabetes descontrolada, baja actividad de las tiroides y predisposición genética.

PREVENCIÓN

Evitar alimentos fritos

Evitar alimentos de alto contenido en grasas animales como queso, cremas, leche natural y preparados de ella, aceites de origen animal, carnes de vacuno, panceta, chorizos, cerdo, cordero, pato, piel de cualquier ave, huevos, crustáceos, coco, pan amasado, helados de crema y galletas.

Evitar más de dos copas diarias de alcohol. Esta medida le ayuda a mantener un buen nivel del colesterol HDL. Más alcohol favorece el aumento del LDL.

Prefiera productos como leche descremada, clara de huevo, pollo, pavo, aceites vegetales, pescados, frutos secos, frutas, verduras, leguminosas, pan integral, cereales con fibra y tallarines.

Una última investigación de la Universidad de Cambridge explicó que para disminuir el colesterol malo es recomendable alimentarse cinco o seis veces al día en menor cantidad, ya que cuando se come pocas veces, pero en forma abundante, el intestino absorbe más azúcar y se secretan más enzimas que sintetizan el colesterol malo.

Niveles de grasas sanguíneas

Rango ideal

Colesterol: 120 a 200 mg/dL

VLDL: 1 a 30 mg/dL

LDL: 60 a 160 mg/dL

HDL: 35 a 65 mg/dL

LDL-HDL cociente: Menos de 3.5

Triglicéridos: 10 a 160 mg/dL

*mg/dL = miligramos por decilitro de sangre

El sol

Nadie pone en duda que el sol es imprescindible para que haya vida en la Tierra, al mismo tiempo que todo el mundo asegura que un exceso de sol sin protección puede tener efectos muy nocivos para las personas.

La sociedad actual asimila bronceado con salud, y no siempre están relacionados.

La luz solar nos proporciona efectos fisiológicos positivos:

- o Estimula la síntesis de vitamina D (la cual previene el raquitismo y la osteoporosis).
- o Favorece la circulación sanguínea.
- o Actúa en el tratamiento de algunas dermatosis.

Incluso en algunos casos estimula la síntesis de los neurotransmisores cerebrales responsables del estado anímico (quizás por eso se relaciona a los países cálidos con la alegría y la juerga y a los países fríos con la seriedad y la depresión). Pero lo que resulta claro es que actualmente hay que evaluar las ventajas y los inconvenientes que tiene una exposición excesiva al sol sin protección.

LOS HÁBITOS SOLARES DE BUENA PARTE DE LA POBLACIÓN NO SON CORRECTOS.

Las radiaciones solares

El sol emite una sucesión de partículas energéticas: los fotones. El fotón, en su vibración y desplazamiento, crea una onda.

La luz solar se descompone en diversas longitudes de onda, de las cuales tres llegan al planeta Tierra.

La energía de estas radiaciones es inversamente proporcional a su longitud de onda. Es decir: cuanto más corta es esta longitud más energía tiene.

TIPOS DE RADIACIONES

Ultravioleta (efecto biológico): según su longitud de onda, podemos distinguir tres grandes zonas de radiaciones ultravioletas:

o UVC: entre 200 y 280 nm. No llegan a la superficie de la Tierra. Son muy peligrosas para el hombre y las absorbe la capa de ozono de la atmósfera.

o UVB: entre 280 y 320 nm. Son muy energéticas y responsables del eritema. Penetran a nivel epidérmico y provocan el bronceado de la piel.

o UVA: entre 320 y 400 nm. Entre el 30 y el 50% de estos rayos llegan a niveles profundos de la dermis y son más perjudiciales que los UVB porque tienen menor energía. Son los responsables del envejecimiento de la piel y del melanoma.

Visible (efecto luminoso): penetran hasta la hipodermis.

Infrarroja (efecto calorífico): penetran hasta la hipodermis y seguramente también provocan vaso dilatación.

Si hemos dicho que cuanto más corta es la onda más intensa es la energía, los rayos UVC son los más energéticos, pero los detiene la capa de ozono, situada a unos 30 km de distancia de la Tierra. Si bien es cierto que los UVC no llegan a la superficie terrestre, todos sabemos que la capa de ozono está seriamente amenazada por las emisiones de CFC y que la tendencia general observada es de una disminución del 0,5% anual. Una razón más para ir con mucho cuidado con el sol.

NO TE PRENDAS CON ESTE



CUIDA TU VIDA



LALCEC
85 ANIVERSARIO
LIGA ARGENTINA DE LUCHA
CONTRA EL CÁNCER



Si Ud. quiere dejar de fumar comuníquese con LALCEC al 4832-7595 o ingrese a www.chaupucho.lalcec.org.ar

Factores que influyen en la acción de la exposición solar

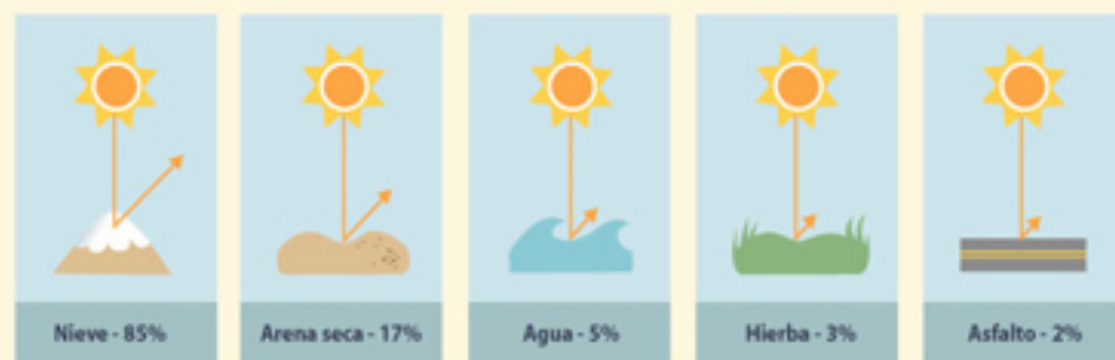
Altitud: la intensidad es más elevada cuanto más grande es la altitud.

Oblicuidad: se recibe diferente intensidad según el ángulo de incidencia sobre la superficie terrestre.

Latitud: en una misma estación hay diferente oblicuidad de los rayos solares.

Clima: las nubes y la humedad absorben las radiaciones.

Superficie: la reflexión de los rayos solares varía según la superficie:



Hay que recordar que todas las medidas para protegernos del sol son pocas.

¿Qué es el FPS (Factor de Protección Solar)?

Éste es un elemento que se asocia indefectiblemente con los productos de cosmética solar y que a menudo no se interpreta correctamente.

Físicamente el FPS es un número que indica cuál es el múltiplo de tiempo al que se puede exponer la piel protegida para conseguir el mismo efecto eritematoso que se obtendría si no se hubiese aplicado ninguna protección. De esta manera se evita el eritema, en comparación con el mismo tiempo de exposición pero sin la protección del filtro solar.

Por ejemplo: si una persona puede exponerse al sol el primer día 10 minutos sin tener enrojecimiento ni quemaduras, un FPS 15 utilizado adecuadamente la protegerá del sol durante 150 minutos (10x15), aunque no es tan correlativo.

Este factor se calcula dividiendo la dosis eritematogena mínima (DEM) con la aplicación del filtro solar, entre la DEM sin filtro solar.

TIEMPO DE EXPOSICIÓN SIN RIESGO

FPS (en relación a los filtros UVB)

Sin protección: 20 minutos

Factor 8: 40 minutos

Factor 11: 40 minutos

Factor 15: 5 horas

Extremo: Más de 6 horas

Cada persona tiene que saber su especial sensibilidad a la exposición solar y saber el tiempo que se puede exponer al sol sin riesgo de quemaduras.

