



# OSMECON SALUD

## CIRCULO MEDICO DE LOMAS DE ZAMORA

### NOTICIAS

Nº 19 - 2008



### ALIMENTACIÓN Y ESTRÉS

Es una palabra que cada vez se la nombra más en los consultorios médicos. ¿Y de que se trata, exactamente? Se entiende por estrés aquella situación en la cual las demandas externas (sociales) o las demandas internas (psicológicas) superan nuestra capacidad de respuesta. Se provoca así una alarma orgánica que actúa sobre los sistemas nervioso, cardiovascular, endocrino e inmunológico, produciendo un desequilibrio psicofísico y la consiguiente aparición de la enfermedad.

Existe un estrés normal o bueno que nos permite estar bien, alerta y en buenas condiciones fisiológicas, ser eficientes y llevar adecuadamente el equilibrio entre las demandas a las cuales uno se encuentra sometido y nuestra capacidad de respuesta. Cuando la demanda supera la capacidad de respuesta, aparece el distrés. El estrés "malo" o distrés es un síndrome, es decir un conjunto de signos y síntomas que configuran una patología o enfermedad.

### Cronograma de actividades 2008 Charlas de nutrición y talleres de cocina saludable

#### JUNIO

Cocinando con poca sal.

Día y horario:  
Lunes de 18 a 20hs.  
Lugar: Casa de la Cultura.

#### JULIO

Cocina para diabéticos.

Pasaje Gonzalez 53  
L. de Zamora  
Osmecon Salud.

### PROGRAMAS GRATUITOS DE CALIDAD DE VIDA

#### Actividad Física

Continuamos con las clases de gimnasia en Action Sport  
Días martes y jueves de 8,30 a 9,30 hs.  
Para mayor información: 4109-9015 o editorialnews@cmlz.org.ar



#### Sucursales

**CASA CENTRAL**  
Sáenz 302 esq. Acevedo  
9 a 17 hs. - 4109-9000  
**ADROGÜE**  
Diagonal Alte. Brown 1285  
9 a 16.30 hs. - 4293-1834  
**LANÚS OESTE**  
Ministro Brin 3015  
9 a 16.30 hs. - 4241-8034  
**LLAVALLÓL**  
Antártida Arg 799  
10 a 18 hs. - 4298-6271  
**BANFIELD**  
Alsina 647  
9 a 16.30 hs. - 4202-6509  
**QUILMES**  
Brown 641  
9 a 16.30 hs. - 4253-5008

Casa Central



4109-9000



#### 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.



# RECOMENDACIONES DIETETICAS ANTI-ESTRÉS

## Alimentos Aconsejados

- **Leche y lácteos:** Leche, yogures y otras leches fermentadas, productos lácteos no excesivamente grasos o dulces y quesos.
- **Carnes, pescado, huevos y derivados:** Todo tipo, preferentemente las carnes menos grasas.
- **Cereales, patatas y legumbres:** Todos, preferiblemente los cereales y derivados integrales. Muesli o cereales de desayuno integrales.  
Verduras y hortalizas: Todas. Al menos una ensalada al día.
- **Frutas:** Todas, frescas o desecadas, bien lavadas. Al menos una pieza al día rica en vitamina C.
- **Bebidas:** Agua, caldos desgrasados, zumos, jugos de hortalizas, infusiones relajantes (passiflora, tila, espino albar, melisa, valeriana, verbena...), bebidas de malta.
- **Grasas:** Aceites de oliva y semillas (girasol, maíz, soja...), mantequilla o margarina vegetal. Frutos secos.
- **Otros productos:** Germen de trigo, levadura de cerveza (como complementos).



### Alimentos Permitidos (Consumo moderado y ocasional)

*Leche y lácteos:* Productos lácteos más calóricos (flan, arroz con leche).

*Carnes Semigrasas y derivados cárnicos semigrasos:* Salchichas y hamburguesas comerciales, jamón serrano y de York, fiambres de pollo y pavo.

*Bebidas:* Infusiones descafeinadas, zumos comerciales, néctares y refrescos no excitantes.



### Alimentos Limitados (consumir de forma esporádica o en pequeñas cantidades)

*Leche y lácteos:* Leche condensada, lácteos enriquecidos con nata, quesos grasos.

*Carnes grasas:* Grasas, vísceras y charcutería, embutidos, patés y foie-gras.

*Cereales:* Bollería rellena, productos de pastelería y repostería.

*Bebidas:* Bebidas alcohólicas, estimulantes tales como café, té, refrescos con cafeína, extractos de guaraná, ginseng y otros.



## Ademas

### NO TODO ES COMER

Dormir suficiente número de horas y de forma regular. Acuéstese y despiértese cada día a la misma hora.

Establezca una rutina agradable para ir a la cama. La habitación debe estar oscura y la cama debe ser confortable.

Los ejercicios de relajación y la meditación pueden ser útiles para conciliar el sueño...

Antes de acostarse dedique habitualmente un tiempo para "preocupaciones", esto le ayudará a controlar pensamientos esporádicos que puedan perturbarle el sueño.

Practicar algún deporte, especialmente la marcha o caminata, de forma regular favorece e incrementa la profundidad del sueño, sin embargo el ejercicio poco antes de dormir puede ser perturbador.

Evitar hábitos tóxicos como el tabaco y el alcohol.

## + La Respuesta Dietética

La dieta varía en función de los síntomas. Por otro lado, es necesario alimentar correctamente al cerebro. Este órgano sólo representa un 2% o un 3% del peso corporal total, pero es responsable del consumo de un 20% de la energía que extraemos de los alimentos. Su principal

fuente energética son los hidratos de carbono, especialmente glucosa.

Si el aporte es insuficiente, obtiene energía a partir de otros elementos como proteínas y grasas, aunque esto último no es conveniente ya que se producen

alteraciones en el metabolismo corporal. Para mantener bien nutrido al cerebro no es preciso aumentar el aporte de calorías, pero sí cuidar especialmente el aporte de determinados nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del sistema nervioso, transmisión de impulsos, transporte de oxígeno a las células. Estos nutrientes intervienen directamente en la concentración, la memoria, el rendimiento intelectual y el estado de ánimo y son:

**Vitaminas del grupo B**; tiamina, niacina, piridoxina, B12 y ácido fólico.

**Vitamina E**

**Sales minerales**; potasio, magnesio y zinc,

**Oligoelementos**; litio, silicio, selenio y cromo

**Ácidos grasos esenciales**

Es infrecuente que se produzcan déficits de oligoelementos, ya que el cuerpo los necesita en cantidades muy pequeñas y se encuentran ampliamente distribuidos en la naturaleza. La carencia de vitamina B1, por ejemplo, produce irritabilidad nerviosa y depresión, y la de B6, nerviosismo y fatiga. El déficit de magnesio produce nerviosismo y ansiedad. Los ácidos grasos insaturados, como el linoleico que predominan en los frutos secos y aceite de semillas, son necesarios para el desarrollo del sistema nervioso.



## + La Respuesta Médica

Los psiquiatras, psicólogos y otros especialistas coinciden en afirmar que lo mejor para evitar determinaciones drásticas, de las que después uno se puede arrepentir, es buscar ayuda profesional. Pero lo primero de todo es identificar el estrés. Los expertos aseguran que si la persona se siente identificada con los siguientes puntos, puede que padezca estrés:

### **A nivel emocional y mental:**

Dificultad para conciliar el sueño, falta de concentración, pensamientos de tipo obsesivo, ideas repetidas en la cabeza, irritabilidad, estado de tensión fuerte, olvido de cosas, ansiedad, temores irracionales, cambios de temperamento, hiperactividad, sensación de soledad, pesadillas, ideas de culpabilidad, preocupación excesiva.

**A nivel físico:** presión alta, crujir de dientes,

problemas digestivos, catarros, cambios de peso, dolores de cabeza, estómago oprimido, tensión en las mandíbulas, abuso del alcohol y del tabaco.

Cuando se presentan los síntomas, lo adecuado es buscar una solución inmediata. Se puede acudir a sus propios recursos, es decir tomarse pequeños descansos. Los descansos van desde altos en la jornada laboral, hasta mini vacaciones que permitan un cambio de panorama en la rutina diaria.

También se puede cambiar la dieta y decidirse por otra más saludable y comenzar a realizar ejercicio de manera regular. Pero si al poner en práctica dichos recursos no hay solución, entonces es necesario acudir a un profesional de salud mental.





## Síntomas y Etapas del Estrés

El nerviosismo es uno de los primeros síntomas del estrés. Un estado de excitación en el que el sistema nervioso responde de forma exagerada o desproporcionada a estímulos considerados normales. El consumo de tabaco, alcohol, café u otras sustancias estimulantes, es la causa más común de nerviosismo y falta de equilibrio en el sistema nervioso.

La ansiedad también suele ser punto común en personas que se sienten "estresadas". Se trata de un trastorno psicossomático, que comienza afectando a la mente pero acaba repercutiendo sobre diversos órganos del cuerpo, produciendo taquicardia, dolor de estómago, colon irritable (alternancias entre estreñimiento y diarrea) y otros.

Se han identificado tres etapas en la respuesta al estrés.

**Alarma**, esta es la primera etapa, el cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción, ya sea de agresión o de fuga. Las glándulas endocrinas liberan

hormonas que aumentan los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, elevan el nivel de azúcar en la sangre, incrementan la transpiración, dilatan las pupilas y hacen más lenta la digestión.

**Resistencia**, esta es la segunda etapa, el cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma. Sin embargo, si el estrés continúa, el cuerpo permanece alerta y no puede reparar los daños.

**Agotamiento**, si la resistencia continúa se inicia esta tercera etapa, cuya consecuencia puede ser una alteración producida por el estrés.

La exposición prolongada al estrés agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar a situaciones extremas. Ciertos tipos de jaqueca y dolor de cara o espalda, úlcera péptica, hipertensión, asma y estrés premenstrual, son ejemplos de alteraciones relacionadas con el estrés. Además, el estrés emocional puede causar o empeorar muchos trastornos de la piel, desde picores, cosquilleo y dolor hasta los que producen sarpullido y granos.

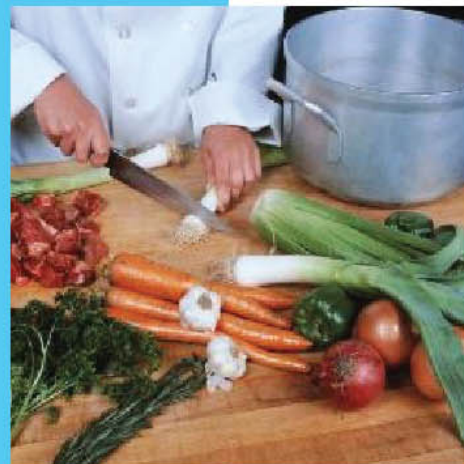
**TODO TRATAMIENTO MEDICO, YA SEA, ESTETICO, PSICOLOGICO O FARMACOLOGICO, DEBE ESTAR ACOMPAÑADO DE MODOS DE VIDA SALUDABLES PARA OBTENER BUENOS RESULTADOS.**

## ¿Cómo Cocinar y Condimentar?

Utilizar todo tipo de preparaciones culinarias. Preferir aquellas menos grasas: planchas, parrillas, asados (horno, papillote), microondas, cocciones en agua (vapor, hervido, escalfado).

Utilizar moderadamente los fritos, rebozados, empanados, guisos y estofados (desgrasar en frío).

Se pueden emplear diversos condimentos: albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, tomillo, orégano, perejil, pimienta y pimentón. El vinagre y el aceite (oliva y semillas) pueden ser macerados con hierbas aromáticas. En la elaboración de salsas, los vinos u otras bebidas alcohólicas como ingrediente flambeados pueden hacer más sabrosas diversas recetas.



## EDUCACION VIAL - CICLISTAS EN EL TRANSITO

Tres elementos fundamentales que hacen al equipo de un ciclista son:

### **LUCES, ELEMENTOS REFLECTANTES Y CASCO PROTECTOR.**

A esto debe sumarse el cumplimiento de las normas de tránsito, cuyo cumplimiento evitará accidentes.

La edad mínima para circular en la vía pública es de **12 años**.

### **NORMAS A RESPETAR**

- Los semáforos
- No llevar pasajeros
- Circular al costado derecho de la vía pública
- Si van en grupo: es obligatorio ir en fila india
- Nunca conducir con auriculares puestos
- No manejar de noche o por lo menos usar luces reglamentarias (blanca adelante, roja atrás, en ruedas y pedales pueden ser amarillas, art. 31)
- Tener un timbre o bocina
- Llevar los paquetes en soportes o carteras

*Código de Tránsito de la Provincia de Buenos Aires. Ley 11.430*

*Esta Ley tiene validez en todo el territorio de la Provincia de Buenos Aires y está basada en la Ley Nacional de Tránsito 11449.*

*En la misma se establecen los derechos y deberes que todo ciudadano posee al circular por la vía pública.*

*Se encuentra dividida en ocho Títulos, dentro de estos están los Capítulos que incluyen, en total, 155 Artículos.*

### **¿Sabías que reír ayuda al funcionamiento de tu organismo?**

La risa no sólo es saludable por el bienestar inmediato que produce, lo es además por el uso terapéutico que se le da, porque inmuniza contra la depresión y la angustia, porque pone en funcionamiento 400 músculos, ayuda a liberar la tensión acumulada en la columna vertebral y rebaja el dolor, entre otras múltiples ventajas.



### **Cambio de dieta Vs. Tabaquismo**

El consumo de leche, agua, frutas y vegetales echa a perder el sabor de los cigarrillos; mientras que la ingestión de alcohol, café y carne lo hace más agradable.



### **Colesterol bajo, igual a mente sana**

El Colesterol hay que tenerlo bajo control no sólo para prevenir riesgos de patologías serias como el infarto, la arteriosclerosis. Ahora llega la confirmación de que cuando en el organismo humano las Ldl (lipoproteínas de baja densidad, las del colesterol "malo") y el colesterol total se encuentran en exceso, a la larga también las funciones cognitivas pueden verse dañadas.



### **La salud llega con el frío**

Seguir una dieta rica en fruta fresca, verdura, hortalizas y cítricos parece ser un remedio excelente contra los males de la estación invernal.

