



SALUD Margarita

¡Cuidado con la pérdida de peso!

¿Qué le estará pasando a "Carlos", tenía tiempo que no lo veía, era un tipo rozagante, lleno de vida, y ayer tenía cara de enfermo; cómo ha rebajado, se ve muy débil, "algo" tiene que estarle pasando, se ve bastante mal. Estas son las preguntas que pasan por nuestra mente cuando nos encontramos con un amigo, vecino, familiar, compañero de estudio o trabajo, que de repente se ha "transformado", presentando un rostro demacrado, con una "cara de enfermo" que no puede ocultar. El rebajar, mantener un "peso ideal", de acuerdo a la edad,

actividad, al tamaño, sexo, es lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud y por especialistas. Sentirse bien, permanecer sano va a depender de muchas circunstancias, pero principalmente de la cantidad y calidad de lo que comemos y bebemos. En eso juega un papel determinante la "voluntad" de los ciudadanos: el médico, el dietista, entregan por lo general una larga lista de sugerencias y recomendaciones, le hacen saber en la consulta los peligros, los riesgos y las implicaciones que eso puede acarrear, pero será la persona, el paciente quien tome

la última decisión, esa fuerza interior que le permite mantener a raya algunos productos, clase de comida y bebidas.

Fuerzas emocionales

El estado de ánimo, la situación económica, los compromisos con los bancos, personal, honrar las obligaciones adquiridas con proveedores. Los problemas familiares, muerte de un ser querido, problemas con los hijos, con la pareja, situación familiar incómoda. Esa angustia, ese tipo de ansiedad hace que "comamos mal". Todo eso va generando un estado depresivo que aunque la persona logre comer, logre alimentarse, afecta el estado psíquico y conduce en la mayoría de los casos a la pérdida de apetito, a rebajar inconscientemente. El organismo progresivamente se va debilitando y aparecen las enfermedades.

Auto medicarse

Por lo general "fulanito" vio a la amiga flaca, al amigo que ha perdido peso y "le pide la receta", le sugiere que le explique cómo lo logró. Aparecen algunas "tomas, pastillas, dieta", sin ningún tipo de control, lo cual puede generar trastornos en el organismo. Cada metabolismo es diferente y todo

lo que se haga por nuestro cuerpo, por nosotros mismos debe estar controlado y supervisado por el especialista. Tomar "tal medicamento, una "bebida x", para rebajar es peligroso. Visite a los especialistas si quiere rebajar, si se siente mal.

Comer y hacer deporte

Esta combinación de comer sano, alimentarse bien y hacer deporte, caminar, trotar, sigue siendo la recomendación ideal. También debe ser controlada y supervisada por un dietista, nutricionista, por los especialistas. Demás está recordarle que una dieta a base de frutas, incluir productos naturales en su alimentación sigue siendo la mejor sugerencia.

De acuerdo al peso, a la edad, a los valores, va a recibir las indicaciones. El ejercitarse, caminar, correr, ir al gimnasio y someterse a un plan de la noche a la mañana también debe ser controlado, forzar el organismo en la práctica, en el juego de determinado deporte puede lejos de ayudar empeorar las cosas.

El bisturí

La tecnología, la ciencia ha avanzando y el baypass gástrico parece "ser la moda", una solución a los problemas de obesidad. Por reco-

mendaciones netamente médicas, por sugerencia de los especialistas podría considerarse la posibilidad de un "tratamiento" con el bisturí, pasar por el quirófano para "perder unos cuantos kilos, para lucir más atractivo o atractiva", para sentirse bien; es una posibilidad, ya que a la persona le gusta bajar de peso, quiere y está en riesgo su salud. Como toda operación tiene sus riesgos. Representa un procedimiento costoso no todos pueden, tienen para aplicárselo

El peso ideal

Existen parámetros establecidos por la Organización Mundial de la Salud, donde se toman en cuenta condiciones antropométricas, que determinan el peso ideal que debe poseer una persona, de acuerdo a su edad, sexo, actividad, al tamaño. Mantenerse en "esa línea"; seguir ese patrón ha resultado algo "complicado". Quizás algunos artistas, gente de los medios de comunicación, participantes de concurso de bellezas, gente del sexo femenino, siguen con "cuidado" esas recomendaciones; pensando más en razones de trabajo, de "figurar", que en su propia salud.

Usted mismo puede realizar el cálculo

Multiplique lo que mide en metros y centímetros por sí misma, es decir, élvelo al cuadrado. Luego, debe dividir los kilos por la cifra resultante anterior.

Ejemplo: si mide 1,65 m y pesa 52 kilos

• Debe multiplicar 1,65 por 1,65 = 2,72 m²

• Ahora debe dividir 52 por 2,72 = 19,11

• El Índice de Masa Corporal es 19,11. Esto quiere decir que su peso está bien.

Según los expertos:

• 30 o más: indica obesidad

• 25 a 29: indica sobrepeso

• 19 a 24: indica normal

• Menos de 18: delgadez extrema

Los objetivos de las recomendaciones son mantener el peso correcto y evitar enfermedades relacionadas con una incorrecta alimentación, como el aumento de colesterol, de los triglicéridos o de la presión arterial, entre otras. Las indicaciones están dirigidas a personas adultas y sanas.

Es de cuidado conservar el peso, no perder kilos por perder, llegar a los extremos no es bueno, como tampoco una obesidad. En ambos casos el organismo dará una "señal".



CENTRO MEDICO EL VALLE

Vanguardia Hospitalaria en el Caribe



• Emergencia las 24 horas (Adulto y Pediatría)

• Laboratorio

• Imágenes

• RX Convencional

• Telecomandado

• Tomografía Multicortes

• Resonancia Magnética

• Ecosonografía

• Mamografía

• 80 Camas de hospitalización

• 8 Camas de terapia intensiva adulto

• 12 Camas en la Unidad Terapia Neonatal

• 6 Quirófanos

• Laparoscopia

• Unidades de:

• Cardiología

• Gastroenterología

• Oftalmología

• Otorrinolaringología

• Hemodinamia

• Cirugía - Maternidad Hospitalización

• Anatomía patológica

• Tecnología de primera

• Unidad de Urología

• Banco de Sangre

• Medicina Hiperbarica

• Consultorios • Minitiendas • Estacionamientos • Areas verdes

• Restaurante - Cafetín • Sala de conferencia • Gimnasio • Vigilancia las 24 Horas

