

Caminar es Salud

2^a
EDICIÓN



Dr. Antonio Guerra García de Celis



CAJA RURAL
DE CANARIAS

Título: Caminar es Salud
Autor: Dr. Antonio Guerra García de Celis
Diseño: Grupo Creativo JEM&J
Maquetación: Estudio 3.2
Fotografías de Gran Canaria: Francisco Santana
Fotografía portada: M^a Josefa Hernández Padrón
Primera edición: Junio 2001
Edita: Caja Rural de Canarias
Imprime: Gráficas Tegrarte. (Telde) Gran Canaria.
I.S.B.N.: 84-88743-12-2
2^o edición
Depósito Legal: G.C. 943/2001



*A mi esposa
y a mis hijos*



Agradecimientos



G

racias a la entidad Caja Rural de Canarias
sin cuya colaboración no hubiese salido a la luz este libro.





Presentación

M

ás vale prevenir que curar. Este conocido aforismo, que refleja perfectamente la sabiduría popular, tiene siglos de antigüedad, pero conserva, hoy más que nunca, su validez.

Desde la época de la civilización griega existe una preocupación por la salud. En aquella sociedad se desarrolló la salud pública hasta grados no alcanzados con anterioridad. Verdaderos adelantados a su tiempo, los griegos fomentaron la higiene personal, el deporte, el culto a la belleza, la dieta alimenticia correcta y el saneamiento del medio ambiente. Posteriormente, los romanos propagaron ideas similares sobre la salud por todo su imperio, algunas de las cuales han llegado a nuestros días.

Posteriormente se produjo un cambio y durante mucho tiempo se contempló la salud como una especie de negativo de la enfermedad: “Hay salud cuando no hay enfermedad”. “Estamos bien cuando no estamos mal”. Pero hoy en día, en nuestro siglo XXI, se aborda a la salud como un hecho positivo, a desarrollar, en la misma línea que antiguamente los griegos o los romanos.

La misma Organización Mundial de la Salud lo indica en su definición de salud:

“Es el bienestar físico, psíquico y social y no solamente la ausencia de enfermedad”. Y precisamente hoy en día, la población se preocupa de su salud como algo positivo, “quiero estar bien, sentirme sano”, además de no estar enfermo, etc.

En 1974, Marc Lalonde publicó un trabajo, ya clásico, sobre la salud pública titulado: “Nuevas Perspectivas de la Salud de los Canadienses”. En este estudio, Lalonde indicaba que el nivel de salud de una comunidad estaría influido por la biología humana, el medio ambiente, los estilos de vida, conductas de salud y, finalmente, por los sistemas de asistencia sanitaria.

De todos estos factores, es precisamente el grupo de estilos de vida el que más influencia tiene sobre la salud. Teniendo además, la enorme ventaja de ser modificables. También, debemos tener en cuenta que los gastos en el sector de salud se producen en un 90% en el sistema de asistencia sanitaria, cuando el mismo, según el sistema de Lalonde, es responsable de tan sólo el 11% de la mortalidad, mientras que los estilos de vida, que suponen hasta un 43% de la mortalidad, reciben un 1,2% del presupuesto. Dicho de otra manera, en la salud de una población lo más que influye son los hábitos de vida, y fomentarlos ha-

ciendo ejercicio, evitando el tabaco, no abusando del alcohol y teniendo una dieta sana. Todo esto es más eficaz que cualquier otra medida. Es un hecho enormemente importante e indica la necesidad de un replanteamiento futuro de los recursos sanitarios.

Precisamente en esta línea de estimular la práctica de unos estilos de vida sanos, tengo el honor de presentar la obra del Dr. Antonio Guerra García de Celis, "Caminar, es Salud".

Se trata de un libro sencillo, lo cual es probablemente su logro más importante, pues es un libro para nuestra gente. En el mismo se muestra de manera clara y concisa las ventajas que para el organismo tiene el caminar, probablemente la forma más fácil, sencilla y económica, de realizar ejercicio. A lo largo de los capítulos se va mostrando al lector de forma detallada los beneficios que para los diferentes órganos y sistemas produce el caminar de forma continuada y estos beneficios son muchos. Así, el Dr. Guerra está realizando lo que se denomina "promoción de la salud" que es uno de los objetivos fundamentales de la salud pública y dentro de ella, de la salud comunitaria.

Por último, me gustaría destacar el perfil humano del Dr. Antonio Guerra. Entrañable amigo y compañero, siempre ha sabido tener ese trato amable, sencillo y directo con los pacientes, don que heredó de su padre, Don José Guerra Navarro, médico muy conocido y querido en nuestra ciudad. Estoy seguro que él, al igual que yo, estaría hoy muy orgulloso de ver la obra que hoy presentamos.



Manuel Sosa Henríquez
Catedrático Patología Médica



Prólogo

En un tiempo en que el interés se antepone a los sentimientos, la publicación de un libro de esta naturaleza, es una buena noticia; que el Doctor Antonio Guerra García de Celis, haya decidido compartir y difundir entre nosotros, su obra "Caminar es Salud".

Es espíritu de lucha y superación, así como su inquietud por el bien social, está presente en su trayectoria biográfica. Por ello, como escritor es un placer para mí realizar este pequeño prólogo al libro del Doctor Antonio Guerra. Seguro que de su lectura aprenderemos una mejor forma de utilizar nuestro cuerpo, en bien de la salud.

Es la creencia general que el ejercicio, para ser verdaderamente beneficioso, debe ser agotador. Los latidos del corazón tenían que ser superiores a cien por minuto y, si uno no terminaba empapado en sudor, no podía gozar del beneficio de una mejoría cardiovascular.

El Doctor Antonio Guerra García de Celis, contradice esta tesis en su obra y nos

informa de los beneficios y ventajas del ejercicio de caminar con regularidad:

- Reduce la presión arterial.
- Ayuda a prevenir la osteoporosis.
- Mejora el nivel del colesterol.
- Elimina el exceso de peso.
- Mejora la función inmunológica.
- Mejora el nivel de azúcar a la sangre.
- Ayuda a aliviar el dolor crónico de espalda.
- Mejora el estado de ánimo y el rendimiento mental.

En los últimos años, los centros para el control de las enfermedades han realizado amplios estudios, que señalan con toda precisión la falta de ejercicio como la principal deficiencia de los españoles.

Por supuesto, no hay nada que lo cure todo, pero andar ocupa un lugar especial en el mundo de la salud preventiva, ya que es la más natural de todas las actividades físicas del ser humano.

Este libro explica de forma sencilla es una detallada descripción, los beneficios de

andar y como alcanzarlos. Andar puede mejorar mucho la actitud de una persona, y combatir el círculo vicioso que se establece entre la depresión y el dolor, según afirma el Doctor Schatten.

El deseo del autor y el mío propio, es que este libro le ayude en su decisión de mejorar su salud y compartir con nosotros la enorme alegría de andar.



Rafael Santana Rodríguez
Escritor





Introducción

S

entí a veces, la necesidad de transmitir a los demás un hábito que realizo desde hace varios años, ya que fui observando en mí los efectos positivos que tenía. Algo tan sencillo y económico como es caminar, aporta a nuestro cuerpo en general enormes beneficios.

Reconozco que al principio fue algo costoso, hasta que adquirí una rutina tan agradable, que ya considero imprescindible para mi salud. Los días que no realizo esta actividad, siento su falta y si cabe, me encuentro más cansado, pero siempre tenía el recurso de comenzar en este momento. Es tan socorrido, que no se necesita ni canchas especiales, ni vestimenta deportiva, sólo se requiere un calzado cómodo, o incluso ningún calzado si se va descalzo por la orilla del mar.

El objeto de este libro es poder beneficiar a muchas personas, y hacer que comprendan de una forma razonada, el gran aporte que supone para nuestra salud caminar.

Me dirijo a todas las personas, hombres y mujeres de cualquier edad. Hago hincapié a la gente joven, pues desde que nacemos

debemos prevenir y controlar nuestro sistema músculo-esquelético, así como mantener una circulación sanguínea dinámica. Yo diría, que al caminar, se favorecen todos los sistemas y funciones del organismo, y es ésta precisamente la base de este trabajo. Creo que es beneficio para todos, por esto quiero darlo a conocer de una forma sencilla y condensada, para que podamos entender este mensaje de ayuda para nuestra salud.

Sé que cada día más, mis colegas médicos, recomiendan a sus pacientes el ejercicio físico y más concretamente caminar, sobre todo los médicos especialistas del corazón y endocrinólogos. Pero mi intención es concienciar también al resto de los médicos y profesionales sanitarios a que animen a sus pacientes, pues el beneficio es importante. Por un lado, hacemos prevención de diferentes enfermedades; y por otro, cuando la enfermedad es latente, paliamos sus efectos. En definitiva, caminar es fuente de salud.

Para hacer más sencilla la lectura haremos un recorrido por nuestro organismo con relación al ejercicio.



Camina, no importan las
caídas, sigue adelante para que
adquieras seguridad



La circulación sanguínea

Ablaremos en primer lugar de la circulación sanguínea, y de los beneficios que obtendremos para ella con el ejercicio de caminar. La circulación sanguínea es el recorrido que hace la sangre por todo nuestro cuerpo, para repartir el oxígeno y los alimentos que necesitamos para vivir.

Las partes del corazón realizan continuamente el movimiento de relajación, o diástole. Durante la sístole, o contracción, el corazón empuja la sangre fuertemente por las arterias, que son unos tubos que conducen la sangre hacia todas las partes del organismo, y esta sangre vuelve al corazón a través de otros tubos distintos que son las venas, este llenado del corazón se llama diástole. Pues bien, vemos que nuestro cuerpo es comparable con un sistema de tuberías.

Unas tuberías llevan sangre (arterias), y otras la traen (venas). Y para que esta circulación sea fluida, no tiene que haber obstáculos en las cañerías. Es necesario que estén limpias, ya que ellas son las encargadas del transporte de oxígeno y las sustancias, que necesitamos para nuestra subsistencia.

Piensa en cuando tienes en tu casa unos grifos cerrados algún tiempo, se observa que cuando hacemos fluir el agua, está

turbia. Pues así, ocurre a nuestro organismo cuando está demasiado tiempo estático, se van acumulando una serie de sustancias en esos tubos, sobre todo grasa que producirá obstrucción de nuestro torrente circulatorio, produciéndose los llamados accidentes vasculares.

Entre otros, los que ocurren a nivel cerebral que inducen a parálisis de ciertas zonas de nuestro organismo, a nivel del corazón pueden producir anginas de pecho, infartos o bien la obstrucción de venas que producen trastornos en la circulación de retorno, (tromboflebitis). Si la obstrucción es de mucho tiempo se producen las varices, que son enfermedades por estancamiento de la sangre.

Así vemos como necesitamos una circulación dinámica. Cuando caminamos conseguimos una circulación más rápida, más fluida, estamos de esta forma haciendo prevención. Pero si ya existe una enfermedad instaurada, como pueda ser la de las varices, al caminar estamos consiguiendo que la enfermedad no progrese. Aunque esto también ocurre es un paciente que haya sufrido un infarto de corazón, conseguimos que esas arterias que alimentan al corazón estén fluidas, evitando recaídas. Y en el caso de las enfermedades venosas,

que producen además de defecto estético, como es el caso de las ya mencionadas varices, producen síntomas de dolor, pesadez de piernas, hinchazón,... Caminando, el estancamiento de esa sangre es menor, con lo que esos síntomas desaparecen o serían mucho más leves.

Quisiera recordar que esta patología se ve en gran cantidad de personas, desde amas de casa hasta distintos tipos de

profesionales, como peluqueros, cirujanos, cocineros, en definitiva, personas que permanecen a pie firme realizando alguna actividad; en estas personas el ejercicio de caminar es si cabe, fundamental. No quiero olvidarme de las personas que padecen de tensión alta, los llamados hipertensos en ellos caminar permite una profusión sanguínea adecuada y por consiguiente equilibra la tensión arterial; pero de esta afección nos ocuparemos más adelante.



Se constante
en la vida, te
ayudará a
obtener
cualquier meta
que te
propongas



La respiración

Pasamos al apartado de la respiración. A grosso modo podemos decir, que las vías respiratorias son los conductos por donde pasa el aire que respiramos, fosas nasales, faringe, traquea, esófago y bronquios, además de los pulmones, que son dos bolsas en cuyo interior se realiza la respiración. Ésta se produce mediante dos movimientos, la inspiración y la expiración.

Cuando inspiramos, los pulmones se llenan de aire. Durante la expiración los pulmones sacan el aire de su interior, en las dos fases se expulsa medio litro de aire.

En la respiración el cuerpo expulsa el dióxido de carbono que no necesita y toma el oxígeno que necesita para vivir.

Existen diferentes enfermedades que afectan a este sistema respiratorio. Algunas son adquiridas y luego se hacen permanentes, son las que llamamos en medicina, crónicas. Por ejemplo, la E.P.O.C., que significa enfermedad pulmonar obstructiva crónica, y que es propia de los fumadores. Se manifiesta por tos y expectoración durante al menos tres meses al año. U otra como el enfisema pulmonar cuya causa

puede ser congénita o adquirida y está relacionada también con el hábito de fumar, donde existe una acumulación de aire permanente a nivel de los pulmones. Ambas enfermedades tienen un síntoma común que es la dificultad para respirar, es decir, la necesidad de aire.

En este tipo de enfermedades es imprescindible caminar, ya que su beneficio se hace patente, pues por un lado cuando caminamos, ya vimos que, existe una mejor circulación de la sangre y por ello habrá mayor aporte de oxígeno a los pulmones. Y por otro lado al caminar, abrimos nuestras vías aéreas, y así los pulmones reciben más cantidad de aire, es decir, predisponemos a una mejor ventilación pulmonar, que es además beneficiosa, ya que al existir una Replección en la fase expiratoria habrá mayor expulsión de anhídrico carbónico, beneficioso para nuestro organismo.

Existen otras afecciones pulmonares como son el asma bronquial. Algunas de ellas congénitas, caso del ya comentado enfisema, y en todas ellas es recomendable el ejercicio, que variaría de una afección a otra, pero a todas les beneficia caminar.



Mientras caminas, mira al
horizonte, coge aire y disfruta del
momento. Eres tú y tu entorno



La digestión

Veamos ahora otra función de nuestro organismo que es la digestión, proceso por el que los alimentos se dividen en sustancias sencillas, aprovechables para nuestro organismo. Existe una fase de absorción que es el paso de las sustancias aprovechables de los alimentos a la sangre, y ésta repartiría esas sustancias por el organismo. La eliminación de los desechos, es la expulsión de las partes no aprovechables de los alimentos, a través de las heces.

Esta función digestiva se ve favorecida y de manera muy importante con el ejercicio de caminar, pues se facilita la digestión, ya que al caminar hacemos que todo el com-

plicado mecanismo digestivo, en el que intervienen unas sustancias llamadas enzimas digestivas, (además de un complicado proceso bioquímico), se acelere y con ello evitamos esa temida pesadez tras la ingesta que ocurre en muchas personas.

Además, por otro lado se va a facilitar la evacuación; así vemos, por ejemplo, que las personas estreñidas van a mejorar cuando caminen. También, la aerofagia, que es el cúmulo de aire a nivel del intestino, mejora de forma ostensible. Seguimos nuestra ruta orgánica pasando al apartado de músculos y esqueletos.





El aparato locomotor

E

l hombre es un ser articulado. Las articulaciones son las encargadas del movimiento y actúan a modo de bisagras. El aparato locomotor está formado por el esqueleto y la musculatura. Gracias a la acción conjunta de huesos y músculos podemos movernos y desplazarnos de un lugar a otro.

La degeneración de las articulaciones, produce una enfermedad llamada artrosis, enfermedad que afecta a gran parte de las personas con el paso de los años.

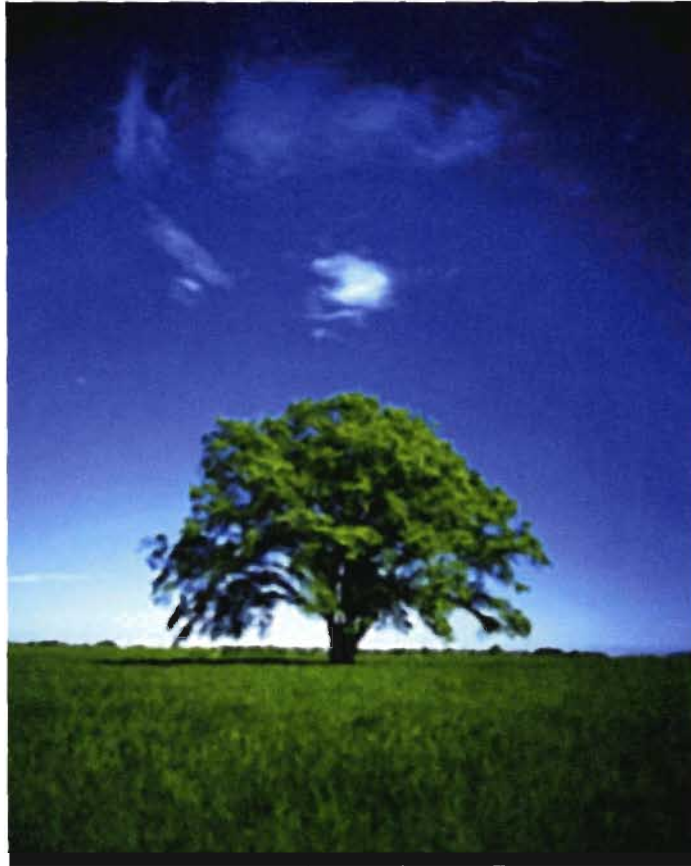
¿Cómo evitaríamos esta enfermedad? La respuesta sería con el movimiento. Una articulación que se ejercita adecuadamente, sufrirá menos deterioro que una articulación poco activa.

Al caminar se produce a nivel de musculatura una mayor elasticidad. Los músculos se enganchan en los huesos a través de los tendones, éstos al estar más elásticos le producen mayor movilidad a la estructura y así evitamos su deterioro. No obstante, la artrosis es una enfermedad de las llamadas degenerativas, es decir, que con el paso del tiempo van empeorando. Pero con

constancia en el ejercicio, en su momento, ésta se estabiliza, por lo que insisto en la importancia del ejercicio en estos tipos de enfermedad.

Por otro lado, con la inactividad se llega a una musculatura atrofiada, con pérdida de masa muscular; es el caso de cualquier persona, que al estar inmovilizado durante un tiempo, con una escayola o yeso en cualquier extremidad de nuestro cuerpo, al retirar éste, observamos cómo ésta se encuentra más adelgazada, eso es atrofia muscular, para su recuperación es fundamental el ejercicio; y caminar favorece una recuperación muscular más rápida.

No quiero olvidarme de una patología frecuente que incide más en las mujeres castradas o ya con la menopausia, es la Osteoporosis, que es una enfermedad de los huesos. Donde se produce disminución de la masa del hueso, por lo que serán más frágiles y pueden producirse fracturas de los mismos. En este proceso, es fundamental caminar para así evitar la degeneración de los mismos.



Tonificar, es dar estímulo,
es impulsar, si caminas
verás reconfortado tu
cuerpo y también tu alma



La circulación cerebral

Veamos qué es lo que ocurre con nuestro cerebro. Hemos visto que con la práctica de caminar conseguimos un mayor aporte de sangre, es decir, de oxígeno, a los distintos puntos de nuestro organismo. A nivel cerebral, este aporte es indispensable, ya que una disminución de riego a este nivel traería consecuencias graves. La llamada hipoxia cerebral, desencadenaría una atrofia de nuestro cerebro, enfermedad que se caracteriza sobre todo por la pérdida de memoria, incoherencia en nuestro lenguaje, en nuestros actos, etc.

Casi siempre veremos esta patología relacionada a las personas con más edad, pero en la actualidad cada vez con más frecuencia, encontramos esta patología en personas más jóvenes.

El caminar beneficia y tonifica nuestro cerebro, pero además, el mayor aporte de oxígeno cerebral incide sobre las neuronas. Veremos, como es beneficiada también nuestra memoria, ya que la tonifica, con lo que se estimula el desarrollo del pensamien-

to. Durante la marcha, observamos estar pensando de forma distendida. Este pensamiento es beneficioso ya que gran cantidad de problemas y conflictos surgidos en la vida cotidiana, trabajo, familia..., con soluciones a veces difíciles, mientras caminas, y debido a la paz que se transmite a tu cerebro a través de esa mayor oxigenación, vislumbran nuevos horizontes y vemos como muchas veces dará respuesta a nuestras encrucijadas.

Por otra parte, para las afecciones neurológicas, es decir, afecciones relacionadas con el sistema nervioso, el ejercicio es fundamental. Hablamos de afecciones como neuropatías, que es la afección inflamatoria de algún nervio, o, polineuropatías, (se afectan varios nervios), como es el caso de la neuritis alcohólica, que consiste en dolores a nivel de extremidades, causada fundamentalmente por el deterioro de los nervios de nuestro organismo afectados por el alcohol. Se ven beneficiados al hacer ejercicio, al caminar.



Los grandes conflictos de los hombres deben ser resueltos con el pensamiento individual, para luego confrontarlo con el diálogo y llegar a una conclusión final



El estrés



¿qué podemos decir del estrés? Yo diría que es el azote del hombre marcado por la sociedad competitiva en que vivimos. Hoy las exigencias, tanto sociales como las del propio individuo, que trata de realizar labores que están por encima de su capacidad humana, desborda al individuo con cierta frecuencia. Esto puede causar trastornos psíquicos, a veces graves, y también trastornos orgánicos diversos, como las conocidas jaquecas o migrañas, dolores a nivel de la musculatura del cuello y espalda por contracción muscular. Pudiendo llegar a consecuencias graves como el propio infarto de miocardio.

Al estrés se llega por la vida, por el trabajo,

constante coche, status social, y la gran dificultad para la desconexión.

A medida que avanzamos cuando caminamos, nos vamos olvidando paulatinamente de nuestros condicionantes. El aire va azotando tu rostro, y de una forma mágica, las imágenes que observamos mientras caminamos se hacen placenteras. Busca lugares relajantes para caminar, pues bien, al terminar el ejercicio tu estrés habrá disminuido al 50%.

Además existen otras alternativas para evitar el estrés, descansar, dormir, escuchar música, estar en contacto con la naturaleza, etc.



Relaciónate con muchas personas;
acércate y libera tu espíritu; llora cuando
lo necesites y procura reír mucho, de
ambas formas alimentas tu alma



La libido

Quiero, como no, hacer mención a la función sexual. Al caminar se produce relax, se estimula el cerebro y el pensamiento, a veces evocando al ser amado, o a fantasías eróticas. Así, caminando se verá reforzada nuestra libido, es decir, nuestro apetito sexual.

Amar y ser amado es un privilegio de los hombres



No descuides la relación de pareja,
aliméntala día a día, así se reforzarán los
lazos de amor hacia los demás



La diabetes

E

xisten unas patologías que merecen especial atención, ya que quizás sean las enfermedades más comunes. Hablamos de: diabetes, colesterol, obesidad, hipertensión,...; todas, de una forma o de otra, están relacionadas entre sí.

La diabetes es una enfermedad en la que no se puede aprovechar adecuadamente los diferentes elementos contenidos en la alimentación, especialmente los azúcares. Existen varios tipos de diabetes, pero todas tienen en común la falta total o parcial de una hormona llamada insulina.

Esta hormona se produce en una glándula llamada páncreas, y su función principal es la de facilitar el paso de la glucosa sanguínea a las diferentes células del organismo, para que pueda ser utilizada como fuente de energía. Cuando no hay suficiente insulina, se eleva el azúcar en sangre. El azúcar normal en sangre está entre 60 y 115 mg., por encima de este valor hablamos de hiperglucemia. Las personas que tienen azúcar alto en la sangre presentan una excesiva cantidad de orina, pues el organismo trata así de eliminar el exceso de azúcar. Por otro lado, debido a la eliminación excesiva de líquido, hace que se beba más agua para reparar lo eliminado.

Así mismo hay fatiga, debilidad y pérdida de peso, ya que el organismo no puede almacenar, ni utilizar la glucosa (el azúcar), por esto, se aumenta el apetito, para proporcionar al organismo más alimento para obtener energía.

Además debemos saber que las personas diabéticas tienen mayor predisposición a padecer de infecciones. Las heridas se cicatrizan de forma lenta, y también, a la larga puede afectar a órganos como los riñones o la vista entre otros.

Las causas de la diabetes se desconocen, pero existen una serie de factores que favorecen su desarrollo, la obesidad, el embarazo, el estrés físico o emocional y la edad avanzada.

Existen dos tipos de diabetes, la tipo I o dependiente de la insulina, que requiere tratamiento con insulina diaria, pero que es fundamental en ella, la dieta y el ejercicio físico. Y la tipo II, que es la que se produce a partir de los treinta o treinta y cinco años y que su control y tratamiento es a base de dieta, y sobre todo, ejercicio físico. Vemos como en los dos casos de diabetes el ejercicio físico es fundamental. Así como fundamental el control de peso, la dieta y



Pregúntale a tus padres, la felicidad
producida al vernos dar nuestros primeros
pasos, era tu primer acto de no
dependencia, síguelo ahora pero con
conciencia para fortalecer tu salud

los medicamentos, cuando se los prescriban.

Con respecto a la dieta, se deben evitar los alimentos ricos en azúcar, dulces, pasteles y refrescos. Así como evitar los alimentos ricos en grasas animales y colesterol, ya que complican aún más la diabetes. Además de controlar el sobrepeso que aumenta las necesidades de insulina y complican la diabetes.

Aunque de la obesidad hablaremos después, ya vemos cómo el azúcar y el sobrepeso van de la mano, y ambas necesitan mucho ejercicio físico, caminar, caminar y caminar.

¿Por qué el ejercicio es importante en el control de la diabetes? Pues, porque el caminar diario hace que se utilice la glucosa. Se quema el azúcar, lo que reduce la cantidad de insulina que se necesita. Además aumenta la circulación sanguínea por todo el organismo.

Por otro lado, caminar ayuda a controlar el peso, y además alivia el estrés y la tensión. Como ya hemos visto anteriormente, si se hace un ejercicio muy prolongado, puede necesitar algún suplemento alimenticio, y si además utiliza insulina quizás lo más

probable sea que haya que disminuir la dosis de ésta. Ya que, insisto, este ejercicio prolongado puede reducir demasiado el azúcar en la sangre. En definitiva, se ha de combinar la dieta, el ejercicio y los medicamentos, para bajar el azúcar o la insulina si la utiliza. Me gustaría recordar que si la diabetes está descontrolada, es decir, glucemia más de 300 mg/dl, o existiera presencia de acetona en orina, si se hace ejercicio intenso, se produciría mayor descompensación, por eso si hay acetona se desaconseja el ejercicio.

Quiero insistir que el trastorno más frecuente que produce el ejercicio es que baja el azúcar, es decir, produce hipoglucemia, con lo que se debe ajustar la dieta, aportando un incremento de dieta con hidratos de carbono, etc.

Si haces mucho ejercicio es recomendable bajar la dosis de medicamentos orales y/o de insulina, pero esto lo aprecia cada paciente, y cada uno debe buscar su propio equilibrio. Pero, recuerdo a mis lectores, que la diabetes del adulto si no toma medicamentos, sólo se corrige con la dieta, el riesgo de hipoglucemia es muy poco frecuente. Sin embargo, en la dieta del niño y del joven la hipoglucemia, bajada de azúcar, es más frecuente.





El colesterol

E

sta enfermedad la padecen muchas personas, inclusive muchos niños. Para que comprendan un poco el significado de este padecimiento, colesterol significa cúmulo de grasa en las arterias, una patología relacionada con enfermedades del corazón.

Es decir, existe una relación directa entre los niveles altos de colesterol y el aumento de riesgo de las enfermedades del corazón. Y está demostrado en los últimos estudios médicos, que cuando el colesterol está decreciente, también disminuye la incidencia de ataques al corazón.

Las arterias que llevan la sangre al corazón son las arterias coronarias, éstas debido al aumento de grasas en sangre, colesterol, las obstruyen produciéndose el ataque cardíaco.

Además las grasas, también se acumulan en otros lugares del organismo, produciéndose lo que llamamos arteriosclerosis.

¿Pero cómo prevenir esta afección? Pues bien, por una parte una dieta adecuada evitando en la medida de lo posible la ingestión de grasas, sobre todo saturadas, como son las carnes grasas, mantequilla, productos de granja y alimentos de origen animal. Y por otra parte aumentando nuestra ingesta de grasas no saturadas o de origen vegetal.

Por otra parte, hay que evitar el sobrepeso. Es decir la obesidad y el colesterol van de la mano, a mayor sobrepeso mayor colesterol, además los azúcares en la dieta y el estrés también suben el colesterol. Como se ve, están implicadas distintas cuestiones, dietas no apropiadas, obesidad, estrés... Pues bien, todas ellas, precisan del ejercicio de caminar, para así mantener una profusión de sangre dinámica, evitar el sobrepeso, quitar nuestro estrés. Y si ya ha ocurrido esa insuficiencia coronaria, con mayor razón, debemos caminar, para prevenir una recaída.



La obesidad

Debemos saber que el exceso de calorías en la ingesta, añadido a los hábitos de vida sedentaria, propician que el organismo no esté preparado fisiológicamente para eliminar esas calorías. Entonces el organismo las acumula, dando lugar a la obesidad. Los profesionales de la medicina nos encontramos en nuestras consultas con personas obesas, que sólo por este hecho ya tiene una mayor facilidad de padecer otras enfermedades. La obesidad, se asocia a enfermedades cardiovasculares, aumento de colesterol en sangre, afecciones de articulación, etc.

A las personas obesas, nuestro principal objetivo debe ser inculcarles que deben bajar de peso. Sabemos que es una tarea difícil, pues los pacientes suelen aburrirse, con lo que el proceso se va haciendo crónico, y nuestra estrategia ha de ser la de controlar frecuentemente a los pacientes, y ayudarles a comprender que deben cambiar algunas cosas de su vida, como aumentar su actividad física y reducir la ingestión de grasas para empezar.

Se sabe que sólo con perder el 5-10% del peso es muy positivo y evita muchos factores de riesgo.

Como consecuencia de la obesidad padeceremos: diabetes mellitus, hiperlipemia, que es el aumento de lípidos o grasas en la sangre, la hipertensión arterial, fatiga car-

diovascular, mala función pulmonar, alteración endocrina, afección de vías biliares, cálculos en la vesícula biliar, sobrecarga de la función renal, problemas de articulaciones y huesos, artrosis, trastornos ortopédicos, etc.

Existen una serie de factores que favorecen la obesidad, como son influencia familiar, inactividad física, dieta y otros factores socioeconómicos, educacionales, culturales y psicológicos. Como vemos estamos enfrentándonos a un proceso multifactorial que requiere por parte de nosotros, los profesionales, hacer un estudio de cada paciente en particular para poder abordar la obesidad desde distintos aspectos, tarea que considero difícil pero que no sólo debe ser abordada por nuestros colegas los endocrinos, sino que es una obligación que debe de ir desde el médico de cabecera hasta todos los médicos especialistas. Pero primordialmente, será el médico de familia, quien quizás sea el médico amigo, el de confianza, el que con una charla amena vaya convenciendo de la necesidad de cuidar su obesidad, pues las consecuencias pueden ser fatales.

Aquí incido nuevamente en que el ejercicio diario es primordial, pero que estos pacientes a veces se ven solos y hay que buscarles uno, dos o varios cómplices, ya sea de la familia, esposa, hermanos, hijos o un amigo o un grupo de ellos que se comprometan



La forma de vida actual, deja muy poco espacio para el ser: demasiado trabajo, muchos medios audiovisuales, diversiones extralimitadas... conducen a frustraciones y depresiones constantes. Camina diariamente, tendrás tu espacio para reconocerte y reconciliarte contigo mismo

entre todos a compartir ese pequeño, pero gran ejercicio, que es el hecho de caminar a diario.

Querido compañero, tenemos una estrategia terapéutica que debemos inculcar e incluir en nuestra receta diaria: camine, camine, camine...

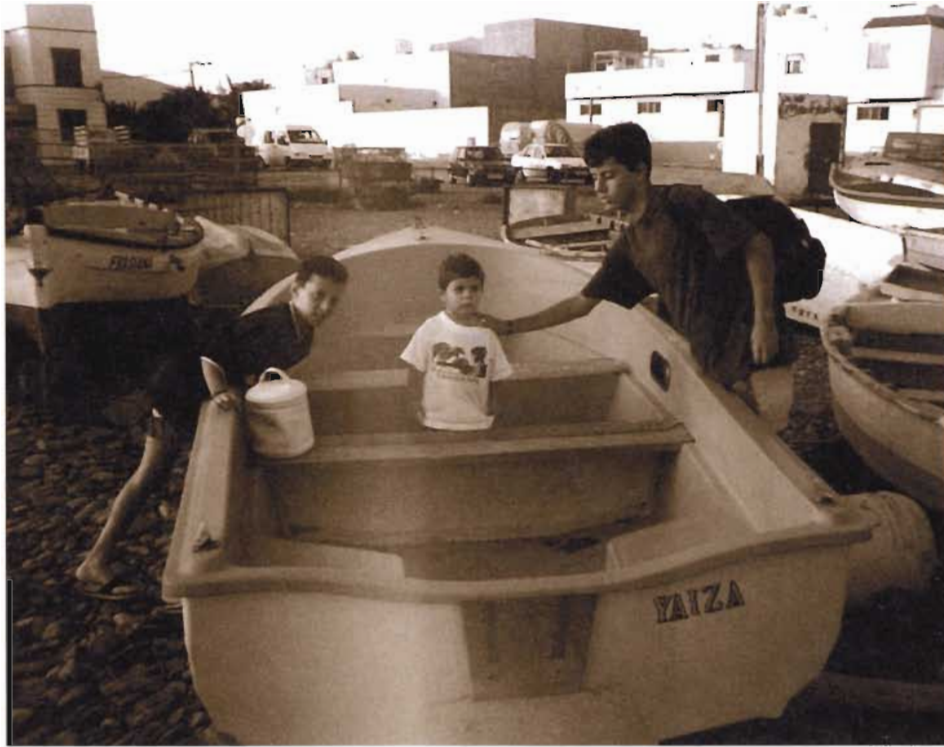
Quiero recordar a los compañeros pediatras que luchan desde que llegan esos niños al mundo, por inculcarles a los padres, las dietas apropiadas y los riesgos futuros. Ya que eso, conciencia y son fuentes de salud para nuestros hijos.

Sabemos que el problema del exceso de peso en los niños incluye la predisposición genética y factores medioambientales como la influencia de los padres, y el efecto de los medios de comunicación. En esto quisiera incluir primero, la influencia de los padres. Ellos son los encargados de alimentar a sus hijos. Al alimentar al niño es claro el número de veces que se ofrece comida al niño, y si es más de lo habitual estamos haciendo a un niño con un peso superior a lo normal. A veces los padres ofrecen alimentos no recomendados, como son dulces, postres, etc. Como premio, esto accentúa el desco innato del niño por estos alimentos.

Por otra parte, la influencia de la televisión, que incide de forma negativa en los niños, pues gran porcentaje de anuncios, son de alimentos basura, poco nutritivos, sobre todo alimentos ricos en grasas, azúcares, etc. Esto luego influye en los padres, que compran los alimentos deseados por los niños, hablo de refrescos, caramelos y otras chucherías.

Como complicaciones médicas del exceso de peso en los niños, podemos enumerar algunas soluciones exactas a la de los adultos, hipertensión, subida del colesterol y triglicéridos, subida glucemia y enfermedades de vías biliares, estratosis hepática o grasa en el hígado, trastornos musculares, genu varu, etc. A nivel pulmonar, nos encontramos con el síndrome de Picwick, o sea, apnea del sueño, dificultad respiratoria en general. El principal método consiste en implicar a los miembros de la familia en realizar una actividad física.

Incitar al niño a hacer deporte, el que más le guste, eso debe combinarse con evitar la vida sedentaria, ver la televisión muchas horas al día y evitar muchas horas de ordenador. Debemos animar al niño a salir, a fomentar en ellos el deporte, a acompañar a sus padres a caminar, etc.



Educar a tus hijos va desde proporcionarles una alimentación adecuada hasta implicarte en todos sus problemas. Para ello, sólo necesitas escucharlos, observarlos, compartir sus juegos, alegrías y tristezas. Ellos han encontrado no sólo a su padre o madre, han encontrado a su mejor amigo



La hipertensión arterial

Me gustaría que llegase a todos los lectores de este libro, la importancia que tiene este capítulo de la HTA. Es una afección que padecen millones de personas en todo el mundo y que en España afecta a un cuarto de la población de adultos, que cuando no está controlada, conduce a muchas complicaciones, y a veces a la muerte. Por lo que considero este capítulo crucial, y en caso de que nos ocurra veremos lo importante que es el ejercicio en esta afección.

Ante todo debemos entender que la presión arterial es aquella presión capaz de mantener en nuestro organismo un gasto cardíaco idóneo, responsable de la presión con la que la sangre circula dentro de las arterias, y su desequilibrio puede producir hipertensión.

Según la Organización Mundial de la Salud, la hipertensión podría considerarse como tal, cuando se tenga más de 16 de alta y una tensión mínima de 9,5 en adelante, es decir, presión arterial sistólica y presión arterial diastólica. Esta afección se produce de una forma silenciosa y la mayor parte de las ocasiones no se sabe la causa que la produce. A veces existen antecedentes familiares, es decir, algún familiar direc-

to la padece. Existen familias enteras de hipertensos.

Otras veces sí podemos establecer una causa, que puede ser renal o por otros trastornos de las glándulas suprarrenales. Pero repito, casi siempre la causa es desconocida. A veces es diagnosticada en un examen médico rutinario, y esto ocurre sin que el paciente haya tenido ningún síntoma de previo. Otras veces el paciente acude porque se encuentra extraño, le duele la cabeza o tiene sensación de mareos.

Existe una complicación de esta subida de tensión a nivel del corazón. Puede ocurrir un infarto agudo de miocardio, o angina de pecho. Otras veces el infarto puede ser a nivel cerebral, embolia. Y otras veces la complicación afecta a los riñones.

Existe, por un lado una serie de factores que favorecen la tensión arterial, el peso. Se sabe que la obesidad está en relación directa con el aumento de la tensión arterial. Por esto, recalco la necesidad de bajar peso mediante dieta y ejercicio.

Los pacientes que abusan de la sal tienen mayor predisposición a subidas de tensión.

Por otro lado, el estrés también produce hipertensión. En fin, me reitero en que para luchar contra todos estos factores, que hacen subir la tensión, es necesario hacer ejercicio físico. Para controlar esta tensión, es necesario el control estricto por parte del médico de cabecera.

Independientemente a la medicación prescrita, se debe llevar una vida sana, evitando

los excesos de grasas y alcoholes, ya que se ha demostrado que el exceso de éstos sube la tensión arterial.

Lo ideal sería evitar la ingesta de sal y los productos que la contengan, controlar nuestro peso de forma continuada, y caminar. Se ha demostrado que el exceso de ejercicio puede producir HTA arterial, pero caminar lo regula.



Mientras caminaba, día a día iba descubriendo la belleza de las flores, de los edificios, del mar y de las montañas. Yo había crecido allí, y no había reparado en lo hermoso de la naturaleza ni en las cosas grandes hechas por los hombres



La vida sedentaria

o diría que es la tónica de la mayor parte de la población, desde amas de casa, trabajadores de oficinas, mostradores en general, peluqueros, médicos, enfermeros, profesionales de despachos, etc.

La vida de estrés continuo, influenciado por una sociedad competitiva, con una alimentación inadecuada, siempre con prisas, en la que se exige desplazamientos rápidos, añadido a hábitos alcohólicos, tabaco y poco descanso nocturno, condiciona una muy mala salud. Que en definitiva, es un trastorno de la esfera física, psíquica y social.

Pues bien, a través del ejercicio físico diario contribuiríamos a combatir ese sedentarismo. Y contribuiríamos también a combatir el estrés, ya que caminar produce sensación de relax.

Concluiría este pequeño libro animando a todos, jóvenes y adultos, de mediana edad y tercera edad, a realizar un hábito que hace prevenir muchas enfermedades. Y como dice el proverbio "prevenir es curar", pero en el peor de los casos, una enfermedad una vez adquirida, podemos evitar su degeneración y su avance, realizando actividad física.

Anímate a caminar, no cuesta dinero, te alegra el semblante. Mejora tus relaciones personales y humanas.

Cuando estés sobrecargado de problemas, en tu familia, en tu trabajo... anda, camina, verás cómo te liberas.

Ama de casa, cuando te ahogues en tu cárcel diaria, sal a dar un paseo, respira el aire... Verás qué bien te sienta.

Cuando tus relaciones personales, de pareja, problemas conyugales, y familia en general, no se resuelven... anda, camina, mira adelante, verás cómo aparecen soluciones.

Estudiante, cuando estés abotargado de ciencia, de letras, de cálculo..., anda, anímate a caminar,... verás cómo asimilas luego mejor.

En definitiva, en todas estas circunstancias donde necesitas pensar y encontrarte contigo mismo, desbloquea tu mente, oxigena tu cerebro y mejora tu estado físico. Desentumece tus articulaciones, le darás mayor elasticidad a tu cuerpo y llevarás paz a tu alma.

Caminar previene, caminar es fuente de salud



El trabajo dignifica al hombre, pero en exceso lo empobrece. Se embrutece, se descuida la relación familiar y la de amistad, y a la larga se verá solo



Caminar y depresión

Si miramos a nuestros alrededores, nos encontramos, que muchísimas personas de nuestro entorno, amigos, vecinos, familiares, presentan trastornos mentales, sobre todo sufren de ansiedad, angustia, depresión, situaciones cada vez más frecuentes en nuestro medio, marcadas por la forma de vida actual, cada vez más competitiva, más dura, ello hace al ser humano más hostil, más agresivo, se produce una transformación del ser humano a la máquina, ello produce un ente agrio, metodista, como consecuencia, un ser vacío, poco comunicativo, ya que el exceso de trabajo, los ordenadores, la TV, las diversiones extralimitadas, ocupan todo nuestro tiempo, esta metamorfosis humana, donde hay poco tiempo para la relación humana, familiar, donde la comunicación y el entretenimiento, se ven turbados por otros medios, produce un género humano con muchas carencias y frustraciones, esto conlleva a situaciones de angustia y ansiedad, cuya traducción es estado de miedo a lo que va a ocurrir y estado de alerta, continuado y permanente o convertirse en la temida depresión que luego comentaremos brevemente.

Todas estas afecciones, limitan la capacidad humana, sufren de formas diferentes

de tristeza, apatía, cambios de humor, de carácter, miedos, fobias y alteraciones físicas, como dolor de espalda, sensación de dificultad respiratoria, como ahogo, falta de aire, atragantamiento, sofocos, sudoración de manos, taquicardia o aumento de los latidos cardíacos, dolores de cabeza, de abdomen, temblores; en definitiva, un cortejo de síntomas que serían interminables enumerarlos aquí, pero que yo creo que prácticamente todo el mundo pasa por alguna, o varios de estas situaciones en algunos momentos de su vida, y otra parte lo sufre de forma cíclica, de cualquiera de las maneras, se produce un condicionante severo, en nuestra vida laboral y social, de siempre es sabido que el hombre sufre estas situaciones, pero en la sociedad actual, el problema se agrava, la poca comunicación y la competitividad extrema están reñidas con el ser humano.

A grosso modo, quisiera hacerles un pequeño esquema de la temida depresión, afección que la padecen millones de personas en todo el mundo, en esta enfermedad donde existe una respuesta humana, a la separación, la pérdida de un ser querido, a veces está en relación a determinados acontecimientos, fechas concretas, esto les lleva a estas personas a desconfiar en sí

mismos, baja autoestima, la pérdida del interés por las cosas y el trabajo, son personas inseguras, indecisas padecen de insomnio, en fin son sólo algunos síntomas más elementales de la depresión.

Aquí hago hincapié en la necesidad urgente de estas personas que acudan a los profesionales médicos, psiquiatras, psicólogos, para que puedan decidir la ayuda adecuada para poder superar esta afección y, además, es muy importante, el papel de la familia, el apoyo familiar es clave, aunque no entendamos qué les ocurre a estos enfermos, precisan mucha ayuda, compartir tiempo con ellos y, sobre todo, hacer largos paseos, tratando de que estén distraídos y sin hacerles ningún tipo de presión con preguntas, sólo ayuda física y el apoyo de caminar juntos.

Es una terapia difícil pero no imposible, este tipo de pacientes se sienten seguros con alguno o varios miembros de la familia o amigos, cuando consigan que les acompañen a caminar, es signo de mejoría, ya más adelante lo logrará él solo.

Por otra parte, los estados ansiosos con angustia acompañante, presentan las mentes abotargadas miedosas, que fundamental es para ellos la distracción, el ejercicio físico, los espacios abiertos, les producen bienestar, al caminar como ya vimos, mejora el aporte sanguíneo a nuestro cerebro, lo que nos ayuda a pensar, y a razonar nuestra propia enrucijada e incertidumbre, nos produce relax, se mejorará nuestro estado de ánimo, anda libera tu ahogo, tu miedo, camina, camina.



Caminar y embarazo

D

urante el embarazo, la mujer, experimentará una serie de cambios en su organismo, cambios que se producirán en diferentes aspectos, anatómicos, fisiológicos y psicológicos, de este modo, habrá de adaptar diferentes órganos y su vientre, para poder albergar al futuro bebé, así como preparar su espalda y columna vertebral, entre otros aspectos anatómicos.

Por otra parte, habrán cambios fisiológicos en su organismo, sobre todo, hormonal, y además presentan cambios y variaciones psicológicas, donde la mujer se está preparando para ser madre, pues bien, estas situaciones producirán diferentes trastornos, puede ser como sobrepeso, muy común en las embarazadas.

Los temidos dolores de espalda, la hinchazón y edemas en sus piernas, con la consiguiente sobrecarga y dolores en sus extremidades, varices, etc.

Si tenemos en cuenta en todas estas situaciones, es imprescindible caminar, esto deberá realizarse a diario durante toda la gestación, de un lado paliamos esos kilos de más, y de otro lado, mejoramos nuestro sistema circulatorio, respiratorio, que beneficia a nuestro bebé, y también aliviarnos

nuestras articulaciones, así como la circulación venosa de las piernas, previniendo edemas y varices.

En ocasiones, durante el embarazo se producen trastornos más serios, como puede ser subida de tensión arterial, otras veces se produce la llamada diabetes gestacional, que es la subida de azúcar durante el embarazo, otras ocasiones cursan con anemias severas, etc.

Al caminar, como ya hemos visto en los diferentes capítulos relacionados con la diabetes, la hipertensión mejora dichas afecciones.

La anemia es producida por déficit de glóbulos rojos en la sangre, estos son los encargados del transporte de oxígeno a los pulmones, cuando hay anemia hay cansancio y cierto grado de dificultad general en nuestro organismo, al caminar producimos mayor aporte de oxígeno a nuestros pulmones, y de esta forma paliamos los efectos anémicos.

La futura mamá va a presentar cambios en su mente, por una parte se encuentra exultante y llena de felicidad esperando a su hijo, pero de otro lado, siente incertidum-

bre y miedo; es decir, le produce una disociación que va desde el bienestar a la intranquilidad, es por ello, que ejercicio diario, largos paseos, disminuyen los efectos adversos, y además, es el momento del día

para el reencuentro con tu hijo, para hablar con él y decirle cuanto deseas que llegue. Anda mujer ámate, camina diariamente y dile a tu hijo los proyectos que tienes con él y lo que lo amas.





Normas para caminar

No recomiendo unas normas básicas para realizar el ejercicio de caminar. Primero, usar calzado cómodo. Si se camina en calles o playas, procura buscar lugares cuyo pavimento no sean demasiado duros.

Busca lugares llanos, vestimenta cómoda, nada apretada. Elimina fajas y cinturones. Elige horas del día en que la climatología sea la más adecuada, evita las horas fuertes de calor.

Escoge lugares de paseo placentero, a ser posible que tenga vegetación, o si eliges la playa, camina por la orilla del mar. Esto es importante, ya que mientras caminas, si el entorno es agradable te ayudará a recrear la vista, y por tanto la imaginación.

Es más recomendable pasear solo, aunque al principio puedes ir acompañado, hasta que te vayas animando. Pero luego debes marcar tus horarios, tus metros... Por otra parte, si caminas con otras personas debe haber pacto de silencio, ya que si se habla durante la marcha o te agitas con discusiones, estás sobrecargando tu aparato respiratorio y/o circulatorio. Además si durante la marcha hablas de temas polémicos, o que te hagan preocupar o enfadar, estás generando estrés, y se trata de todo lo con-

trario. Esto lo recalco mucho. Personas que han padecido patologías cardíacas, infartos, anginas de pecho, son acompañadas de buena voluntad por sus familiares, hijos o hijas, y ellos son quienes le transmiten angustia, ya que inevitablemente le tocan temas familiares, económicos, etc. Apartarse de todo esto. Por supuesto, la compañía es grata, pero sólo cuando se habla de temas agradables, que no perturben, entonces si está bien.

Otro aspecto que considero importante, es el de cambiar de vez en cuando los lugares por los que caminamos habitualmente, para no hacer de ello una monotonía.

Camina a tu ritmo no debes cansarte demasiado. Camina 10 o 15 minutos, y poco a poco verás que consigues más tiempo. Es importante que seas constante y que lo hagas diariamente, incluso si puedes hasta los sábados y domingos. Siempre hay un tiempo disponible a lo largo del día o de la noche para caminar relajado.

Pero no se debe realizar durante las horas de trabajo. Esto es un grave error ya que durante el trabajo hay estrés, y existe cierto grado de angustia.

Sal a caminar cuando aparezca tu quehacer diario. Deja tu maleta en casa, anda y disfruta del paseo. El mejor horario es el que tu quieras y cuando lo desees, no te impongas más que la disciplina de caminar.

Es tan libre, que tú decides el momento, el tiempo y el lugar que quieras. Caminar te hace libre, te da alas para soñar y mejorar

tu salud. En definitiva caminar es fuente de salud, no desaproveches la oportunidad que te brinda tu cuerpo y tu mente, lo necesitamos.

Anda, ánimo, anima a otros a mejorar su salud. Cuéntales tu experiencia, lo bien que te ha ido o simplemente, recomiéndales que lean este libro.



Caminos recorridos, caminos por recorrer
nunca serán tus caminos, mientras no atraveses
por ellos o estén pendientes de hacer



Siglarario

Atrofia muscular. Disminución de volumen y peso de los músculos por defecto de nutrición.

Aerofagia. Deglución voluntaria o no de gases (acúmulo de gases) en intestino.

Arterias. Tubos huecos, vasos sanguíneos que conducen la sangre del corazón a los tejidos, o a los pulmones.

Arterias coronarias. Llevan la sangre al corazón.

Articulación. Unión de uno o más huesos.

Artrosis. Afección articular de naturaleza degenerativa.

Apnea del sueño. Suspensión transitoria del acto respiratorio durante la noche.

Castrada. Extracción del útero y ovarios de la mujer.

Colesterol. Es un esteroide o grasa que se encuentra en el plasma sanguíneo, su depósito en las arterias provoca la obstrucción de éstas.

Diástole. Dilatación, o período de dilatación del corazón.

Diabetes. Enfermedad caracterizada por la excesiva frecuencia de orina. Trastorno del metabolismo de los hidratos de carbono caracterizado, hiperglucemia (subida de azúcar en sangre) y glucosuria (azúcar en la orina).

Emfisema. Presencia de aire en el tejido celular subcutáneo o pulmonar.

Embolia. Obstrucción brusca de un vaso, especialmente una arteria por un cuerpo arrastrado por la corriente sanguínea.

E.P.O.C. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

Genu Varo. Pierna dirigida hacia dentro.

Hipoxia cerebral. Falta de oxígeno de forma moderada a nivel del cerebro.

Hiperglucemia. Subida de azúcar en sangre.

Hipoblucemia. Bajada de azúcar en sangre.

Hipertensión arterial, HTA. Aumento de la presión vascular o sanguínea.

Hiperlipemia. Aumento de lípidos (grasas en sangre).

Insulina. Hormona pancreática encargada de regular el azúcar en sangre.

Infarto de miocardio. Porción del parénquima del corazón privada súbitamente de circulación sanguínea por obstrucción de vasos arteriales y conjunto de fenómenos morbosos consecutivos.

Líbido. Instinto, apetito sexual.

Menopausia. Cese natural de la regla.

Neuropatías. Afección inflamatoria de uno o varios nervios caracterizada por dolor o trastornos sensitivos motores o tróficos.

Ortopedia. Corrección quirúrgica y mecánica de las deformidades.

Polineuropatías. Afección inflamatoria de varios nervios.

Sístole. Contracción o período de contracción del corazón.

Tromboflebitis. Oclusión trombótica de una vena, consecutiva a un proceso inflamatorio de su pared con firme adherencia de coágulo en la lesión parietal.

Varices. Dilatación permanente de una vena superficial o profunda.


Vesícula biliar. Saco musculoso membranoso en la cara inferior del hígado, reservorio de la bilis.

Vías biliares. Conductos llamados cístico o coleodoco, llevan bilis.





Bibliografia



“Colesterol bueno, colesterol malo”
Doctor Eli M. Roth y Sandra Streicher

“Consejos para el diabético no insulino dependiente”
P. J. Dunn y Fracp y Um Mason Dip

“Obesidad”
José de Portugal Fernández de Rivero

“Prevención de riesgo cardiovascular”
José A. De Velasco Rami

“Control de diabetes”
Jean Ranch y Mac McWeery

“Obesidad”
Albert A. Meller, Paul V. Aitken y Katerin M. Andolsek

“Factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular”
Doctor C. Brotons Cuixart



Indice

Agradecimientos	1
Presentación.....	5
Prólogo	9
Introducción	13
La circulación sanguínea.....	17
La respiración	21
La digestión.....	25
El aparato locomotor.....	29
La circulación cerebral.....	33
El estrés	37
La libido	41
La diabetes.....	45
El colesterol	51
La obesidad	55
La hipertensión arterial.....	61
La vida sedentaria.....	65
Caminar y depresión	69
Caminar y embarazo	73
Normas para caminar	77
Siglarío.....	81
Bibliografía.....	85
Índice	89

Al caminar diariamente me sentía más seguro y libre. Hoy sigo haciéndolo. Hazlo también, engrandecerás tu cuerpo y tu alma.

Antonio Guerra García de Celis. Natural de Las Palmas de Gran Canaria. Licenciado en medicina y cirugía, realiza sus estudios en las Universidades de Cádiz y La Laguna. Adscrito como médico asistente al Departamento de Medicina Interna del Hospital Insular de Gran Canaria. Trabajó como médico de



urgencias y ayudante en el Departamento de Medicina Interna de la Clínica Nuestra Señora del Perpetuo Socorro de Gran Canaria. Médico pediatra, desempeñando la especialidad en el Centro de Salud del Cono Sur y actualmente ejerce en la Clínica Santa Catalina, en Las Palmas de Gran Canaria.



**CAJA RURAL
DE CANARIAS**