

### Seguimiento de una alimentación adecuada

Muchas enfermedades crónicas son el resultado, en parte, de comer en exceso ciertos tipos de alimentos inadecuados. La mejor manera de obtener una nutrición adecuada es seguir los principios de elección de alimentos que recomiendan las autoridades sanitarias:

- Comer una amplia variedad de alimentos y consumir verduras, frutas y cereales en abundancia.
- Mantener un peso corporal saludable.
- Elegir una dieta de bajo contenido en grasas y colesterol.
- Limitar la ingestión de dulces. Añaden calorías sin aportar nutrientes vitales (minerales y vitaminas). Además, contribuyen a la obesidad y ésta puede causar diabetes.
- Limitar el consumo de sal. No añadir sal a los alimentos y consumir poco los que ya contienen sal. Ésta afecta el equilibrio de líquidos en el cuerpo y puede aumentar la tensión arterial.
- Consumir alcohol con moderación.

### Consejos para afrontar el estrés

- Aprender a relajarse. Técnicas como la imaginación guiada, meditación, relajación muscular y respiración relajada pueden ayudar a la relajación. El objetivo es disminuir la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea y la tensión muscular.
- Comentar las preocupaciones con un amigo de confianza. Hablar ayuda a mejorar la tensión y poner la situación en una perspectiva adecuada, además, puede conducir a establecer un plan de acción saludable.
- Planear el trabajo paso a paso. Conviene determinar la realización de tareas pequeñas.
- Afrontar la ira. La ira requiere ser expresada, pero con cuidado. Se recomienda mantener la compostura y responder a la ira de manera más eficaz.
- Alejarse. Un cambio de actitud puede ayudar a encontrar una nueva perspectiva.
- Ser realista. Es recomendable establecer objetivos reales, definir jerarquías y concentrarse en lo importante. Fijar objetivos demasiado elevados es una invitación al fracaso. Se deben definir las prioridades y concentrarse en lo más importante.

### Recomendaciones ante la presencia de náuseas y vómitos

Para prevenir la deshidratación se recomienda lo siguiente:

- Dejar de comer y beber durante unas horas, hasta mostrar mejoría estomacal.
- Chupar trozos de hielo o dar pequeños sorbos de té, bebidas gaseosas claras o ingerir caldos o bebidas recomendadas para después de hacer deporte, para prevenir la deshidratación. Hay que consumir varios vasos de líquido diarios, en sorbos frecuentes y pequeños.
- Agregar progresivamente alimentos semisólidos de bajo contenido en fibra y dejar de comer si se reanuda el vómito. Pueden probarse galletas saladas, gelatina, pan tostado, arroz o pollo.
- Evitar durante unos cuantos días los productos lácteos, caféina, bebidas alcohólicas y alimentos grasos o muy condimentados.

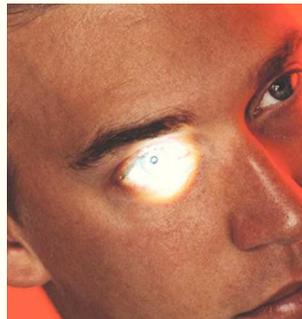
### Factores de riesgo en las infecciones de oído en niños

Aunque todos los niños son susceptibles a las infecciones de los oídos, están en mayor riesgo los que:

- Son varones.
- Tienen hermanos con historial de infecciones recurrentes de los oídos.
- Presentan la primera infección de los oídos antes de los 4 meses de edad.
- Asisten a guarderías.
- Están expuestos al humo de tabaco.
- Presentan infecciones respiratorias superiores frecuentes.
- Fueron alimentados con leche artificial y no con leche materna. ■

### Cuidados generales de los ojos

- Someterse periódicamente a exámenes visuales.
- Tratar enfermedades crónicas, como la diabetes y la hipertensión arterial.
- Reconocer los síntomas. La pérdida súbita de visión en un ojo, visión borrosa o nublada repentina y destellos luminosos, puntos negros, halos alrededor de luces pueden reflejar un problema médico grave, como el glaucoma agudo o apoplejía.
- Proteger los ojos contra el daño por la luz solar.
- Adquirir gafas con lentes que bloqueen la luz ultravioleta.
- Ingerir alimentos que contengan vitamina A y caroteno beta, como las zanahorias, patatas, melones y tomates.
- Optimizar la visión con gafas adecuadas.
- Usar la iluminación adecuada. ■



**JOAN MIR JULIÀ**  
FARMACÉUTICO.