

ECOS

DEL ALTO ARAGÓN

COMO ACTUAR SI...

CELEBRAMOS LA NAVIDAD EN NUESTRA CASA

Si celebramos la comida de Navidad en nuestra casa, recordad que lo más importante es la buena compañía de la familia. También ayuda una mesa preciosa decorada con mimo, en la que no pueden faltar vajilla y cubertería diferente, decorada con frutos de invierno como castañas, piñas, y nueces, intercaladas con frutos rojos. En las comidas no se colocan velas, sólo en las cenas y la servilleta la podemos poner con un lazo para darle un toque especial. ¡Feliz Navidad!

Jara Bernués. Socia de C&P, Comunicación y Protocolo. Organización de eventos, congresos y azafatas



EL MUNDO AVANZA



Tomando un ibuprofeno. s.e.

El ibuprofeno aumenta la esperanza de vida

El uso regular de ibuprofeno, un medicamento que se puede adquirir sin receta, aumenta la esperanza de vida en algunos gusanos y moscas, según un estudio. Los gusanos, la mosca de la fruta y la levadura tienen mayor esperanza de vida cuando son tratados con dosis regulares de ibuprofeno, según un estudio del A&M AgriLife Research de Texas (EEUU) y del Buck Institute for Research on Aging, publicado ayer en la revista PLoS Genetic. **EFE**



Ratones de laboratorio. s.e.

Crece la supervivencia tras un infarto

Científicos del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO) han logrado aumentar en ratones la supervivencia en un diecisiete por ciento tras un infarto de miocardio, para lo que han usado una estrategia nueva basada en la enzima telomerasa. La telomerasa ya se ha usado en terapias que retrasan el envejecimiento, pero esta es la primera vez que se usa contra una enfermedad concreta asociada a la edad, ha informado el CNIO en una nota de prensa. **EFE**



Conexiones neuronales. s.e.

Fragmentos de ADN, claves para neuronas

Una investigación internacional en la que ha participado el Centro de Regulación Genómica (CRG) de Barcelona ha descubierto un conjunto de pequeños fragmentos de ADN, denominados microexones, que regulan la maduración de las neuronas y que tienen relación con el autismo. El descubrimiento, que publica esta semana la revista científica Cell, supone un avance cualitativo importante para la comunidad científica, que desde hace años estudia estos exones "alternativos" que, combinados, dan lugar a diferentes proteínas. **EFE**

A TU SALUD



usansanz@gmail.com



¡ERROR!

- Fumar.
- Sobrepasar los treinta gramos de alcohol diarios.
- Abusar de las calorías y las grasas saturadas en la dieta.



¡BIEN HECHO!

- Practicar treinta minutos de ejercicios al día (cinco veces por semana).
- Llevar una dieta mediterránea.
- Beber dos litros de agua al día.

La importancia de educar para la salud

Prevenir es "mucho mejor" que curar

V.A.

HUESCA. Tan importante como tener salud es estar bien educado para salud, una cuestión que a veces puede pasar desapercibida pero que es "fundamental". Así lo defiende Ana Grasa, médica de familia en el Centro de Salud Pirineos de Huesca que, recientemente, impartió una conferencia sobre esta temática en el Campus oscense, organizada por la Asociación de Antiguos Alumnos de la Universidad de la Experiencia.

Según la experta, la educación para la salud es "una herramienta básica" ante problemáticas como "el colesterol, la tensión, la obesidad o la diabetes tipo dos". Y es que estar bien informado puede evitar muchas complicaciones, asegura.

Los consejos que se extraen de la educación para la salud son "muy sencillos", basta con hacer caso al sentido común.

Entre las principales normas que defiende la educación para salud destaca la de "llevar una dieta saludable, mediterránea, baja en calorías y en grasas saturadas". Un buen dietario constaría de frutas, verduras y hortalizas (en abundancia), pescado (cuatro veces por semana) y carne (tres veces a la semana). También es aconsejable hacer ejercicio físico con constancia. La experta recomienda dedicar treinta minutos al día du-

rante cinco días a la semana. "Y la actividad no tiene que ser muy intensa, con caminar media hora al día es suficiente".

"Abandonar el sedentarismo, no fumar o limitar el consumo de alcohol" son otras de las lecciones que enseña la educación para la salud. Con respecto al alcohol, ahora que se acercan fechas señaladas, Grasa recomienda un consumo moderado: "Veinte o treinta gramos al día de alcohol para los hombres y de diez a veinte gramos para la mujer". Hay que señalar que diez gramos de alcohol equivalen a una caña o a un vaso de vino, aproximadamente.

En su conferencia, la médica también habló de la importancia de la prevención. Por ejemplo, a los mayores que no ven bien porque tienen cataratas, Grasa recomendó que se operaran, que hicieran ejercicios orientados al equilibrio y que visitaran al podólogo para evitar caídas.



Ana Grasa. s.e.