

HABLEMOS DE SALUD

Con la Escuela de Medicina de la UPR

Las raíces de la salud: más allá de dieta y ejercicio



Keysha González Ramos

Residente de la
Sección de Reumatología

El espectro de factores que conduce a una salud óptima va más allá de simplemente hablar de la dieta y el ejercicio. El Colegio Americano de Medicina del Estilo de Vida identifica seis pilares que son fundamentales en cada ser humano. Estos pilares incluyen tener buenas conexiones so-

ciales, una buena higiene del sueño, manejar el estrés, evitar sustancias riesgosas, la práctica regular de actividad física y la adopción de una alimentación predominantemente orgánica con proteína basada en plantas y granos enteros. Un enfoque integral de la medicina del estilo de vida previene y trata muchas comorbilidades asociadas con el sobrepeso y la obesidad, incluyendo la hipertensión, el colesterol alto, las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo 2 y la artritis. Además, un enfoque de medicina de estilo de vida también puede reducir el riesgo de muchos tipos de cáncer. Optimizar cada uno de estos pilares nos lleva a prevenir enfermedades, controlar las que ya tenemos e incluso revertirlas, como en el caso de la enfermedad coronaria y la diabetes.

El Colegio Americano de Medicina del Estilo de



Vida surge en el 2004. Es una sociedad profesional médica que ofrece educación y certificación a profesionales de la salud y tiene como objetivo servir como base para un sistema de atención médica transformado y sostenible, empoderando a los pacientes para que restauren su salud. Contrario a la medicina convencional, donde el médico dicta las decisiones, la medicina de estilo de vida busca involucrar al paciente en su propio cuidado y plan de tratamiento. Se recomienda la aplicación de estrategias de entrevista motivacional y 'coaching' para que los pacientes comprendan efectivamente su condición y busquen maneras de optimizarla. En cierta medida, se trata de negociar con el paciente para mejorar aspectos de sus vidas que consideren necesarios.

En la Medicina del Estilo de Vida no tan solo optimizamos la vida del ser humano, sino que también contribuimos a una mejor salud planetaria y vida sostenible. Las operaciones agrícolas, incluyendo el uso del suelo, la aplicación de fertilizantes y el transporte, son las que más contribuyen cada año a los gases de efecto invernadero. El aumento de

estos gases por actividades humanas es un importante impulsor del cambio climático. Los esfuerzos para mitigar el cambio climático implican la reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero mediante prácticas sostenibles, la transición a fuentes de energía renovable y la promoción de la eficiencia energética. Es por esto que la Medicina del Estilo de Vida debe convertirse en la base del tratamiento integral de cada paciente.

Hablemos de Salud es una sección desarrollada por la Escuela de Medicina del Recinto de Ciencias Médicas de la UPR que busca informar y establecer un diálogo directo de la facultad médica de la Escuela con la ciudadanía sobre los temas más apremiantes de la salud y la medicina.

CARTA DEL DÍA



Destacan la labor de personal de limpieza.

Preocupado por el personal

Como ciudadano me preocupan las personas que se dedican a la limpieza pública, principalmente los que recogen los desperdicios sólidos o la basura, como generalmente conocemos.

Muchas veces, estos servidores públicos hacen su trabajo bajo la lluvia o el fuerte sol.

Pido a mis semejantes que seamos más empáticos y considerados con ellos y que el sistema de gobierno les atempere el salario a la realidad de la importante labor que realizan.

José E. Viera Rodríguez
Sabana Grande

NEWSLETTER OPINIÓN

Manténgase al tanto de los análisis y opiniones sobre los sucesos de actualidad. Reciba por correo electrónico nuestro boletín con columnas del día.

Regístrese en

<https://newsletters.elnuevodia.com>

¿Merece LUMA las bonificaciones?

No sé en qué brillante cabeza cabe pensar que LUMA merece una bonificación de hasta \$20 millones cuando en el contrato no hay penalidad por no cumplir con lo que se supone que iban a hacer. Y ahora como Genera tiene la generación pues es un ping pong la culpa. Recientemente en Guaynabo se fue la luz en dos ocasiones y a la hora que escribo tampoco hay. Qué gran avance y que el pueblo siga pagando.

Neftalí Valcárcel
Guaynabo



Cuestionan bonificaciones al consorcio.

Pide diversidad

Se habla mucho de inclusión y diversidad, pero tanto en radio, televisión y prensa escrita siempre son los mismos analistas del PNP y PPD. Todos los conocemos y sabemos cómo piensan.

¡Atrévase a tener analistas independentistas, nacionalistas, socialistas y así ofrecer al público otras formas de pensar! ¿A que le temen?

Luz Torres Romero
San Juan



Reclaman analistas de otras ideologías.

GUÍAS CARTAS

Escriba a:
Cartas
P.O. Box 9227512
San Juan, P.R. 00922-7512

Internet: cartas@elnuevodia.com

Preguntas: (787) 641-8000,
extensión 5004

El texto no debe tener una extensión mayor de 200 palabras y está sujeto a edición por razón de espacio. Debe incluir nombre, dirección y teléfono. Por espacio, no todas las cartas recibidas se publican.