

CÁNCER

Destacan que el 20% de los tratamientos no están financiados

El informe 'Oncoindex', realizado por la Fundación Alivia, pone sobre la mesa que más del 20% de los tratamientos recomendados por la Sociedad Europea de Oncología Médica para el cáncer no tienen financiación y solo 42 cuentan con financiación completa.

**ESTADÍSTICAS**

España cuenta con una farmacia por cada 2.161 habitantes

El informe elaborado por el Consejo General de Colegios Farmacéuticos (CGCOF) señala que España cerró el año 2023 contabilizando un total de 22.222 farmacias, en las que desarrollaban su labor asistencial 55.254 profesionales farmacéuticos.

ADICIONES

Los europeos son los que más alcohol beben en el mundo

Los adultos europeos consumen una media de 9,2 litros de alcohol puro al año, lo que los convierte en los mayores bebedores del mundo, según datos de la Organización Mundial de la Salud, que llama a los países a implementar políticas para reducir el consumo.

**EQUIPAMIENTO**

Para realizar un trayecto largo y culminarlo con éxito es importante contar con un equipamiento que sea capaz de atenuar las temperaturas extremas, ya sean frías o calurosas. Por este motivo es recomendable usar ropa térmica y aislante frente al frío, así como gorra o sombrero para protegerse del sol y prevenir insolaciones o golpes de calor.

Y si la ropa es importante, todavía lo es más el calzado. La recomendación es optar por unas botas de trekking o montaña, ligeras y de un tejido impermeable para mantener el pie seco en todo momento. La suela también se escogerá con cuidado, pues las que tienen un buen agarre evitan caídas o resbalones en terrenos pedregosos o húmedos. El complemento son unos calcetines de caña alta, elásticos y transpirables.

Es importante que todos estos elementos sean de la talla correcta para evitar la aparición de ampollas o heridas.

Además, la mochila debe ser ligera y adecuada tanto a las necesidades del trayecto como a las condiciones físicas de la persona. Un macuto excesivamente grande y pesado puede ser contraproducente. También debe contar con un cinturón de descarga y cintas de compresión para proteger la región lumbar. Como recomendación, es interesante que sea impermeable y que lleve un pequeño botiquín de primeros auxilios.

¡EN MARCHA!

Los fisioterapeutas catalanes ofrecen consejos básicos para caminar correctamente y evitar lesiones. Lo más importante es mantener un paso cómodo ajustado a las posibilidades de cada persona, apoyando totalmente el pie en el suelo. También se puede recurrir a bastones de trekking para descargar peso de las articulaciones y conseguir una estabilidad extra.

A lo largo del trayecto es indispensable mantener una correcta hidratación y descansar al menos cinco minutos por cada hora, o como máximo dos horas, de caminata. Durante estas pausas se aflojará el calzado y se pondrán los pies en alto para favorecer la circulación. Por último, aconsejan aplicar frío local a las zonas que se noten sobrecargadas y acudir al fisioterapeuta si aparece algún dolor o síntoma de lesión.

TEXTO: **MÓNICA FÚSTER (EFE SALUD)**
FOTO: **SERGIO JIMÉNEZ (EFE)**

Caminar aporta grandes beneficios a la salud cardiovascular, la calidad del sueño y el estado de ánimo. Además, se trata de un ejercicio que se puede realizar diariamente y que está al alcance de cualquier persona. Sin embargo, cuando se plantean rutas por la montaña o recorridos exigentes hay que tener en cuenta varios aspectos para evitar malas experiencias y lesiones, que el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña ha recopilado en un vídeo.

ANTES DE EMPEZAR

Algunas rutas de larga distancia, como el Camino de Santiago, requieren una fortaleza mental que ayude a esquivar las dificultades e incomodidades que aparecerán durante el trayecto. Por ello, los fisioterapeutas recomiendan prepararse a conciencia y hacerlo teniendo en cuenta el clima. Antes de iniciar la marcha habrá que realizar ejercicios de movilización y calentamiento, enfocándolos en piernas, brazos y espalda.

EJERCICIO FÍSICO

CAMINATAS DE VERANO, PASAPORTE DE SALUD CARDIOVASCULAR

Se debe descansar cinco minutos por cada hora de trayecto, aflojando el calzado y poniendo los pies en alto durante esas pequeñas pausas

También es imprescindible conocer la ruta que se hará con el fin de no poner en peligro la seguridad del caminante. Las etapas del trayecto se deberán planificar teniendo en cuenta la longitud del trazado y la proximidad de refugios, albergues y hoteles, así como las potenciales inclemencias meteorológicas, para las que hay que equiparse debidamente.

Además, la ruta siempre debe ajustarse a la condición física de cada persona y el Colegio de Fisioterapeutas aconseja, como en cualquier tipo de ejercicio físico, entrenar previamente. De este modo, cada persona puede adquirir capacidad para hacer etapas más largas de forma progresiva, reduciendo el riesgo de sufrir lesiones y molestias.



El calor favorece la dilatación venosa y por eso quienes sufren varices deben evitar tomar el sol en las piernas. FREEPIK

La insuficiencia venosa crónica responsable de la aparición de las varices es una de las enfermedades más frecuentes y prevalentes en los humanos: al menos una cuarta parte de los adultos presentan en mayor o menor grado algún síntoma de enfermedad venosa.

¿POR QUÉ APARECEN?

Las varices son venas dilatadas, con su función alterada y visibles en la superficie de la piel. En verano, debido a las altas temperaturas, empeoran sus síntomas: piernas hinchadas, calambres, dolor, picor, cansancio y pesadez.

Las varices se forman cuando a la sangre le cuesta hacer el trayecto de retorno desde las extremidades inferiores hasta el corazón; entonces, las venas se van dilatando y comienzan a deformarse.

En España, una de cada cinco personas tiene varices, pero a partir de los 50 años este problema afecta al 50% de la población. Son más frecuentes en las mujeres que en los hombres, debido fundamentalmente a los embarazos.

La aparición de las varices puede estar motivada por distintos factores desencadenantes, como el sobrepeso, sedentarismo, dietas pobres en fibra, estreñimiento... Sin embargo, el principal causante suele ser el componente genético.

Cuando aparecen varices, cansancio o hinchazón de las extremidades inferiores es importante someterse a un examen completo por parte de un especialista, ya que un diagnóstico y tratamiento precoz retrasa su evolución y evita, en gran medida, las complicaciones. Actualmente existen técnicas mínimamente invasivas para solucionar este problema.

EL VERANO Y LOS SÍNTOMAS

Para evitar las molestias que conllevan las varices en el verano, al-

VARICES

CLAVES PARA EVITAR QUE LOS SÍNTOMAS EMPEOREN EN VERANO

En España, una de cada cinco personas tiene varices, pero a partir de los 50 años este porcentaje se dispara, afectando a la mitad de la población. Son más frecuentes en las mujeres que en los hombres.

gunas buenas prácticas son:

—Activar las piernas. Debe evitarse permanecer mucho tiempo de pie o sentado, sobre todo con las piernas cruzadas, ya que esto predispone a la insuficiencia venosa. Es conveniente moverse y dar pequeños paseos a lo largo del día. En caso de viajes largos en tren o avión (síndrome de la clase turista), es recomendable levantarse de vez en cuando y caminar unos minutos para favorecer el retorno venoso. En caso de viajes en coche,

se efectuará una parada cada dos horas para caminar por las áreas de descanso al menos durante cinco o diez minutos.

—Practicar un deporte adecuado. Caminar es el ejercicio más beneficioso para la circulación venosa, siempre que se haga regularmente y con un calzado apropiado. La planta de los pies, irrigada por numerosas venitas, actúa como una bomba y, a cada paso, su aplastamiento impulsa la sangre hacia arriba, desde los tobillos hasta las pantorrillas. Después, las contracciones de los músculos de las piernas favorecen la progresión de la sangre hacia el corazón. Por estas razones, la práctica de

senderismo, gimnasia, bicicleta, baile o natación favorece el retorno venoso.

—Evitar las fuentes de calor. El calor favorece la dilatación venosa y, por tanto, debe evitarse toda fuente de calor: tomar el sol en las piernas, depilación con cera caliente, caminar por suelos calientes, baños calientes, sauna, etc.

—Refrescar las piernas. El frío provoca la contracción venosa. Las duchas de agua fresca en las piernas activan la función venosa y alivian la sensación de pesadez y de dolor. Caminar por la orilla del mar asocia la actividad física y la acción vasoconstrictora.

—Evitar el estreñimiento y el sobrepeso. Una dieta rica en fibra, una buena hidratación (beber un litro y medio o dos de agua al día), un consumo limitado de grasas saturadas (mantequilla, carnes rojas) y un consumo adecuado de frutas y verduras en una dieta rica y variada permiten combatir al mismo tiem-

po el estreñimiento y el sobrepeso, que tienen una influencia negativa sobre las varices.

—Utilizar ropa cómoda, ya que las prendas demasiado ceñidas comprimen las venas y bloquean la circulación venosa de retorno al corazón. Es aconsejable evitar los pantalones demasiado ceñidos, las fajas, cinturones y calcetines con elásticos fuertes. Las medias elásticas son un excelente aliado en el retorno venoso. Aunque en los meses de verano pueden resultar más incómodas, se pueden utilizar medias cortas y de una compresión más baja de la habitual para paliar esta incomodidad.

—Usar un tacón adecuado. Los zapatos de tacón alto reducen la superficie de apoyo del pie y los zapatos planos la aumentan demasiado. Un tacón de entre dos y tres centímetros es el más aconsejable para asegurar un buen retorno venoso.

—Favorecer el retorno venoso en la cama. Es saludable, para las varices, realizar, tumbados boca arriba, movimientos de pedaleo al acostarse. La elevación de las patas traseras de la cama entre diez y doce centímetros permite reducir el estancamiento de la sangre venosa mientras se duerme.

—Masajear las piernas, desde el pie hacia el muslo, siguiendo el sentido de la circulación venosa, para aumentar la velocidad de retorno sanguínea.

—Medicaciones. Si tiene prescrita alguna medicación para mitigar los síntomas de las varices acuérdesse de tomarla y no abandonarla hasta que pase la época de calor.



JAVIER BARREIRO ESPECIALISTA EN ANGIOLOGÍA Y CIRUGÍA VASCULAR

MÁS INFORMACIÓN:
HOSPITAL QUIRÓN SALUD LUGO
Teléfono: 982 284 040
info.lug@quironsalud.es