



LA COLMENA

Tratamientos alternativos de la obesidad



Luis Miguel Luengo Pérez
Médico

La obesidad es uno de los principales problemas de Salud Pública de nuestro entorno, habiéndose llegado a considerar como una epidemia en la actualidad, ya que según un estudio de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) tiene una prevalencia del 14,5% en la población adulta, y se va incrementando.

Las dietas recomendadas para el tratamiento de la obesidad son aquellas con una reducción moderada del aporte energético, a expensas de disminuir el aporte de grasas y de azúcares refinados, con el objetivo general de lograr una pérdida de peso del 10% en un periodo de 6 meses, según la SEEDO. Se ha demostrado que estas dietas consiguen una pérdida de peso a ritmo moderado y que se mantiene más fácilmente a largo plazo.

Entre las dietas a evitar se encuentran todas aquellas que no sean equilibradas ya que producen deficiencias nutricionales que pueden llegar a ser importantes, además de un incremento de la mortalidad cardiovascular.

Las dietas cetogénicas son las que permiten tomar una cantidad elevada de alimentos proteicos y grasos con una reducción de los alimentos hidrocarbonados. Ante la falta de glucosa, se produce la lipólisis de las grasas de la dieta que da lugar a cuerpos cetónicos; éstos ocasionan acidosis metabólica que en pacientes diabéticos o renales puede ser grave; además, se pueden dar otros efectos como náuseas, vómitos, dolor abdominal, litiasis...

Se ha demostrado que se produce una importante pérdida de peso pero debida a pérdida de agua y de masa muscular y que el peso se recupera rápidamente incluso sobrepasando el peso

inicial al abandonar este tipo de dietas.

Las dietas disociadas tienen un fundamento similar; consisten en no mezclar los nutrientes entre sí, aunque no se reduce el aporte global de ninguno de ellos. Las consecuencias son similares a las de las dietas cetogénicas.

Aparte de suponer una estafa, en general no ocasionan problemas especialmente graves; el problema suele provenir de los tratamientos con "plantas medicinales" con los que se acompañan. En nuestro medio, no es infrecuente que los pacientes en tratamiento alternativo de la obesidad, reciban unas cápsulas que les venden directamente en las consultas y que obviamente no poseen registro de la Agencia del Medicamento.

Ante estos casos, lo prioritario a hacer desde nuestros lugares de trabajo es una labor de educación para la salud.



Calidad percibida



Luis López Naranjo

Enfermero

Calidad percibida por un consumidor se define como la valoración que éste hace de la excelencia del servicio (Zeithaml, 1988) es una actitud, relacionada con la satisfacción que resulta de la comparación entre las expectativas y las percepciones de la prestación del servicio.

La revisión de la literatura permite identificar tres dimensiones: calidad técnica, calidad funcional e imagen, estas dimensiones deben incluir todos los atributos que pueden influir en las percepciones de calidad de nuestros clientes. Una mala imagen contamina las impresiones y hace dudar sobre cualquier servicio. Lo primordial para poder ofrecer un servicio óptimo a nuestros pacientes se debe basar en lo que ellos realmente demandan. Los pacientes quieren ser informados, necesitan privacidad e intimidad. Los pacientes quieren que se les pregunte. Además, todo paciente tiene derecho a su individualidad, y no se le debe considerar como un número, sino alguien con nombre propio y apellidos.

Teresa Moreno decía: "difícilmente se puede generar satisfacción a los demás si alguien no la lleva consigo mismo". Debemos insistir en que la calidad percibida por el paciente depende de una forma importante del trato humanizado (al fin y al cabo, como nos gustaría que nos atendieran a nosotros) y de la motivación del personal que está al servicio del enfermo, que a través de su contacto con el mismo puede suplir otro tipo de carencias: estructurales etc., pero que por otra parte siempre es el primero en recibir a modo de feedback la satisfacción del usuario, lo que otorga una satisfacción impagable: El haber hecho bien nuestro trabajo.

Mens sana



María del Mar Villa Habas
Auxiliar Administrativo

Cuidarse es inteligente y obligatorio; no abandonar el cuerpo es bueno, pero al mismo tiempo hay que cuidar la "cabeza". Nuestros cuerpos son diferentes y hay que estar conformes con ellos, no hay que abandonarlos pero sin duda tampoco obsesionarse.

Creo que buena parte de la felicidad está en la familia; en el trabajo, porque obliga a tener las pilas cargadas y la cabeza despierta, anima a seguir estudiando y a estar conectada con el mundo; en el tiempo libre: leer un buen libro, hacer un viaje especial a un lugar lejano de paisajes soñados... practicar la risa, fomentar la sonrisa, más aún cultivar el sentido del humor.

La existencia de emociones básicas se apoya en la idea de que la emoción es un mecanismo de adaptación que asegura la supervivencia del individuo y la alegría se distingue por ser de las más genuinas.

La sonrisa, movimiento ritualizado de la cara, es una expresión facial universal, que conlleva un significado informativo. Sonreír indica estabilidad, sosiego, estar uno en lo que hace, sensación del deber cumplido. La escritora Ella W. Wilcox dijo "Ríe y el mundo reír contigo; llora y llorarás sólo". Mantenerse sano y alegre es lograr el equilibrio, bienestar corporal y ánimo interior. Cuando los problemas nos atosiguen no perdamos la sonrisa. La fórmula: "Mens sana in corpore sano".

Interrogate

Joaquín Gómez Ferreira. Enfermero.



Y sin embargo...



Juan J. de Tena Romero
Fisioterapeuta

Tan aislados como siempre y ocultos en la memoria de la historia; de las historias de cualquier Hospital, testigos mudos de mil batallas por espacios y repartos, de las que nunca se fue contentientes, ni atacantes, ni siquiera vencidos ni alzados, ni humillados, ni oídos, simplemente arrinconados. Asumando tímidamente, en el recuerdo agradecido y remoto, del palio echado a la torticolis del compañero, al quebranto de la torcedura inoportuna. Aliviadores invisibles de esperas, de listas, de programas...vía de escape de la evolución entuerta que...ino val.

Situarnos donde queráis, pero colocarnos preferentemente, en los semisótanos o quizás, extramuros del cocedero hospitalario. Allá donde bullen las idas y venidas de ambulancias y giran, cansinas como el tiempo, dando tumbos, como que... ino van!, las ruedas de los carritos, por los pasillos de cualquier centro, de cualquier hospital, de cualquier unidad de fisioterapia.

Echamos capotes a la incapacidad y despistamos la mirada, a la contemplación certera de lo frágiles que somos, tendemos la mano abierta a la arrugada autoestima del que se siente inválido, le quitamos la cifosis a un camello, si queréis, pero eso sí, debéis darnos tiempo, sabio tiempo del que se siente uno lleno, cuando terapeuta y enfermo, enfermo y terapeuta, crean un vínculo

entre ellos y se reconoce la entrega y se satisface uno, y el otro empieza a creer aquello de que la medicina, alguna vez alivia, nunca cura, pero siempre consuela.

Y al cabo de esos días o de esos meses, o de ese sabio tiempo, sabemos mas que nadie de las incapacidades, de todas las incapacidades, entendemos como nadie, de la fragilidad del ser, de cualquier tipo de fragilidad, y que la autoestima, no está ligada a ningún tipo de invalidez o quebranto de la aparente salud, y que un camello sin joroba..., no os lo creáis...no puede ser, y si lo intentáis, os daréis cuenta de que...ino vai. Enjuago estos tiempos de mis pensamientos, con el paño de la esperanza, soñando que un día...!Eureka...si va!

