

NUEVO PLAN QUEMA GRASA

DESPIERTA TU
METABOLISMO
PARA QUE GASTE
MÁS CALORÍAS

Dr. Francisco Kouacs

ALIVIA LAS CERVICALES

POSTURAS Y EJERCICIOS
MUY EFECTIVOS

Dr. Enrique Rojas

CONSIGUE TUS PROPÓSITOS

CLAVES PARA
NO RENDIRTE

**CÓMO
DETECTAR A
TIEMPO UNA
DEPRESIÓN**

LOS DIEZ EJERCICIOS DE FUERZA

QUE REJUVENECEN
TODO EL CUERPO

CUIDAR LA MICROBIOTA

LAS BACTERIAS INTESTINALES SON
EL SECRETO DE UNA BUENA SALUD

N.º 287-PVP 3€ - CANARIAS 3,15€



9 771576 816005



Sumario

N.º 287

ACTUALIDAD

- 4 Actualidad
- 10 Dieta
Nuevo plan quemagrasa para activar tu metabolismo

SALUD

- 18 Consejos de Salud
- 20 DOSSIER
Cuidar la microbiota aumentando las bacterias buenas
- 30 Vivir más y mejor
¿A qué edad dejamos de ser jóvenes?, por el Dr. Manel Esteller
- 32 Terapias manuales
Tres posturas que relajan rápido todo el cuerpo
- 34 Salud activa
Hábitos y ejercicios para aliviar las cervicales
- 40 El síntoma
La pérdida del olfato y del gusto
- 42 Prevenir
Cómo detectar a tiempo una depresión

48 **Mente sana**
Consigue tus propósitos. Las claves para no rendirte, por el Dr. Enrique Rojas

52 **Cuida tu cuerpo**
Mantén activas tus neuronas

56 **Consulta médica**

NUTRICIÓN

- 58 **Consejos de Nutrición**
- 60 **Compra saludable**
Identificar la comida muy procesada
- 66 **Alimentos del mes**
Vegetales que cuidan tu hígado y tu páncreas
- 70 **Cocina práctica**
Pautas para cocinar a la plancha
- 72 **Combina**
Versiones caseras de la comida "de terracita"
- 74 **La cocina de Sergio**
Recetas rápidas y saciantes
- 82 **Consulta de nutrición**

BELLEZA

- 84 **Consejos de Belleza**
- 86 **Tema central**
Reducir las arrugas



Despierta tu metabolismo para que gaste más calorías y grasas
PÁG. 10

- 88 **Novedades**
Piel bronceada y sana más tiempo
- 90 **En forma**
Los 10 ejercicios de fuerza que rejuvenecen todo el cuerpo
- 96 **Juegos de memoria**
- 98 **Propuestas del mes**

NUESTRO COMITÉ DE EXPERTOS



DR. MANEL ESTELLER
Director, Instituto de Investigación Josep Carreras



DRA. M.ª DOLORES DE LA PUERTA
Experta en microbiota y autora del manual *Un intestino feliz*



DR. FRANCISCO KOVACS
Director de la REIDE y de la Unidad de Espalda Kovacs



DR. ENRIQUE ROJAS
Psiquiatra y autor del libro *Comprende tus emociones*



SARA MANSA GARCÍA
Nutricionista-dietista. Coautora de *Pierde el miedo a engordar*



DR. NARCÍS CARDONER
Director del Servicio de Psiquiatría del H. de Sant Pau (Barcelona)

ENTIDADES SANITARIAS COLABORADORAS



Y además: Academia Española de Dermatología y Venereología, Consejo General de Dentistas de España, Sociedad Española de Nefrología, Sociedad Española de Neurología, Sociedad Española de Neurología, Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, Sociedad Española de Reumatología, Sociedad Española de Otorrinolaringología

Aliviar las cervicales y reducir su tensión

LOS HÁBITOS Y EJERCICIOS MÁS EFICACES

De las 33 vértebras que forman nuestra columna, 7 se encuentran en el cuello. Son las más pequeñas y estrechas... pero las que movemos más. Reforzar los músculos que las rodean es lo más útil para que la zona no se sobrecargue ni duela

La zona de las cervicales es una de las que más acusa los efectos del estrés, el mal dormir o los sobreesfuerzos. Esa aparente debilidad se debe a su particular estructura. “La columna lumbar soporta más carga, pero la cervical es más móvil”, nos cuenta el doctor Francisco Kovacs, uno de los mayores expertos en salud de la espalda a nivel mundial. Por eso, también puede acusar mucho más cualquier desequilibrio que le provoque tensión. Pero, por fortuna, es mucho lo que podemos hacer (y a menudo muy sencillo) tanto para evitarlo como para tratarlo.

Un dolor que tiene buen pronóstico

De entre las molestias de columna, la de las cervicales es la segunda más frecuente detrás del dolor lumbar. “De cada 100 pacientes que van al médico

por su espalda, 30 lo hacen porque les aqueja el dolor en la zona cervical”, concreta el especialista.

• **Afecta, sobre todo, a partir de los 40-50 años.** Puede darse a cualquier edad, pero es en esa franja cuando es más frecuente, tal vez porque comienza a ser más significativo el desgaste de los discos que tenemos entre las vértebras y que proporcionan flexibilidad y amortiguación a la columna. La buena noticia es que

El dolor cervical se puede mejorar en muchos casos e, incluso, es posible eliminarlo por completo

una musculatura fuerte y equilibrada puede compensarlo en gran medida, y reforzar en la espalda en general (y en las cervicales

en particular) ese colchón que permite repartir mejor el peso que debe soportar.

• **En la mayoría de casos, se vence.** “El abanico de tratamientos es muy amplio y eficaz, por lo que la inmensa mayoría de dolores cervicales tiene buen pronóstico. Es decir, que se puede mejorar y, en muchos casos, eliminar”, subraya el experto, director médico de la Unidad de Espalda que lleva su nombre en el Hospital Univer-

¿Calmarlas con frío o con calor?

❖ **Aplica frío al principio, si el origen es un golpe o un mal gesto.** El frío local ayuda a reducir la inflamación y el dolor. Lo consigue gracias a su efecto vasoconstrictor, que hace que a la zona lleguen menos sustancias activadoras de la inflamación. Envuelve hielo en un paño y ponlo sobre el cuello durante 15 minutos.

❖ **El calor es más eficaz si hace días que te duele.** Al contrario de lo que pasa con el frío, la temperatura alta dilata los vasos sanguíneos. Esto conviene cuando el proceso inflamatorio ya ha finalizado y persiste el dolor, porque el calor calma y relaja la musculatura. No lo apliques más de 30 minutos seguidos.

El especialista



DOCTOR
FRANCISCO
KOVACS

Director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE)

EL DEPORTE PROTEGE MÁS QUE UNA BUENA POSTURA

❖ Una musculatura débil o descompensada **está** detrás de más del 90 % de los casos de dolor cervical. Ella es la responsable de mantener la postura y de permitir el movimiento, estirándose y relajándose constantemente para lograrlo. De hecho, son varios los estudios que han demostrado que es mucho más importante fortalecer la musculatura de la zona y mejorar su coordinación que la higiene postural.

❖ Para que una mala postura cause dolor persistente, o bien tiene que ser muy forzada, o bien mantenerse en el tiempo o repetirse continuamente. Es cierto que conviene adoptar una postura cómoda y que evite la sobrecarga muscular; pero sobre todo hay que trabajar la musculatura para que, si en un momento dado la posición no es perfecta, pueda asumir esa tensión adicional. El ejercicio debe convertirse en un hábito más.



sitario Moncloa (Madrid). Para lograrlo, el estilo de vida es una potente arma.

El origen suele estar en nuestro día a día

“En contra de lo que algunas personas creen, la columna no es un elemento frágil dispuesto a dar problemas a la mínima”,

La columna no es tan frágil como algunas personas creen. O, lo que es lo mismo, no suele dar problemas a la mínima

aclara el especialista. Las cervicales, además, son muy agradecidas, y los efectos de unos hábitos que las protejan pueden notarse en unas semanas.

• **En la mayoría de casos el origen es mecánico.** Nueve de cada 10 dolores de cuello se deben a que la musculatura no está funcionando

Si el dolor hace más de dos semanas que dura, es muy intenso o se acompaña de otros síntomas, acude al médico

bien, nos ha explicado el doctor Kovacs. Por eso, reforzar la musculatura una vez que el dolor ha cesado es fundamental para evitar que vuelva a surgir.

- **Los casos con un origen dentro de la columna** en realidad son muy pocos. Representan solo entre el 5 % y el 10 %, y suelen estar causados por alteraciones que afectan a los discos que tenemos entre las vértebras (protrusiones o hernias discales) o a un estrechamiento del conducto por el que pasa la médula (estenosis espinal). En esos casos es

frecuente que el dolor se irradie a los brazos, o que se note una pérdida de fuerza en brazos o piernas.

- **Los que se deben a enfermedades sistémicas** son mínimos. Suman menos del 1 %, y el dolor puede estar vinculado a trastornos como la artritis reumatoide, las infecciones o ciertos tumores (óseos, medulares...).

- **Acude al médico si el dolor se acompaña** de fiebre, náuseas, mareos, una cefalea intensa, dolor irradiado o pérdida de fuerza, y también si hace más de dos semanas que lo tienes.

Los mejores ejercicios y estiramientos

Ha quedado claro que el ejercicio es fundamental, pero ¿qué características debe tener? El doctor nos lo aclara.

- **Mantener la actividad física** en el tiempo es lo más importante, algo que suele ser más fácil si re-

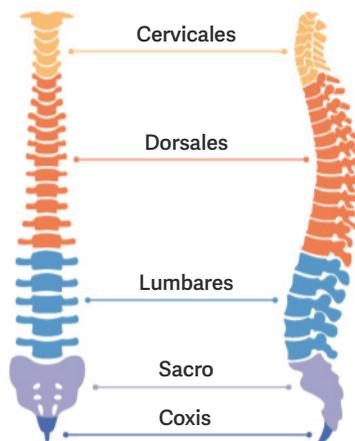


Las almohadas ergonómicas combinan varias alturas para no forzar el cuello al cambiar de posición

La columna es flexible

- **El ojo puede engañarnos.** De frente, parece que las vértebras están totalmente en línea recta. Pero, en cambio, de lado se observa un ligero serpenteo entre ellas.

- **Sus curvas le dan movilidad.** La flexibilidad que se gana con ellas también es fundamental para resistir las cargas. Si estuviera totalmente recta, sería menos adaptable y más rígida.



sulta divertida. “Por eso, el consejo ideal para quienes no tienen dolor, en lo que a deporte se refiere, es que hagan cualquier cosa... pero que hagan algo. Cuanto más constante se sea, mejor, casi con independencia del ejercicio elegido”, insiste.

- **En quienes ya tienen dolor, los estiramientos** son útiles a corto plazo. “Consisten en adoptar posturas y hacer movimientos para



La almohada ideal no existe, todo depende de cómo duermas

“No hay ensayos clínicos que demuestren cómo debe ser la almohada para proteger las cervicales, pero sí estudios biodinámicos que sugieren las posturas en las que la carga es mayor o menor”, apunta el especialista.

❖ **“Que el cuello esté relajado** es el objetivo, en una postura similar a cuando estamos de pie”, nos cuenta el doctor Kovacs. Escoger la almohada teniendo en cuenta nuestra forma de dormir puede ayudar a lograrlo. La elección siempre debe ser individual, aunque se duerma en compañía.

❖ **Boca arriba, mejor que sea fina.** Si descansamos sobre una muy gruesa, el cuello quedaría doblado hacia delante, y si dormimos sin ella las cervicales se estirarían, hiperextendidas, hacia atrás.

❖ **De lado, algo más gruesa.** “La idea es que la almohada cubra el espacio entre el hombro y el cuello para que este no caiga y se mantenga en el eje de la columna”, aclara el experto.

❖ **Dormir boca abajo no conviene,** porque el cuello está todo el rato girado hacia un lado. Poner un cojín bajo las rodillas ayuda a no darse la vuelta y mantenerse boca arriba. Y abrazarlo si prefieres dormir de lado es otra buena opción para no cambiar tanto de postura.



Cuando la molestia es leve, puede bastar con hacer estiramientos que destensen la zona para acabar con ella

estirar los músculos que estén tensos o acortados”, aclara Kovacs. Son posturas muy sencillas (más adelante te ofrecemos ejemplos concretos), en las que la clave está en mantener la posición durante unos segundos (entre 6 y 10 suelen bastar) y hacer varias series seguidas. “Si es un dolor leve y reciente, estirar la musculatura puede ser suficiente para que

mejore significativamente”, puntualiza el experto. Aun así, lo mejor es que acudas a tu médico o fisioterapeuta para que la pauta de estiramientos se adapte a tu caso. • **Cuando ya no hay molestias, fortalecer** los músculos del cuello, pero también de la espalda, con ejercicios específicos es fundamen-

tal, sobre todo si se tiende a sufrir dolor en la zona con frecuencia. Se trata de recuperar el equilibrio entre los distintos grupos musculares, estirando los acortados y fortaleciendo los debilitados. “Para funcionar bien, la musculatura cervical debe tener un punto de apoyo sólido. Por eso, conviene trabajar también el trapecio, que une el cuello con el hombro, y la parte alta de la espalda”, advierte el doctor Kovacs. Es en este punto donde el trabajo de fuerza cobra especial protagonismo. La OMS recomienda dedicar, al menos, dos días a la semana a este tipo de entrenamiento. Puedes usar pesas o hacer

ejercicios de contrarresistencia con tus manos. La mecánica es muy sencilla. Te damos un ejemplo:

• **Coloca la palma de tu mano derecha** por encima de la oreja de ese lado. Intenta llevar el peso de la cabeza hacia ella mientras haces tope con la mano, que empuja ligeramente hacia el lado contrario. Aguanta 5 segundos y repite con el otro lado. También puedes hacer el movimiento con las dos manos, sobre la frente o detrás de la cabeza.

Dormir bien hace que duela menos

Un estudio llevado a cabo por REIDE y liderado por el doctor Francisco Kovacs

ESTIRAMIENTOS FÁCILES QUE PUEDES HACER EN CASA

Los siguientes ejercicios pueden ayudarte tanto a prevenir como a aliviar la tensión si notas que las cervicales y la parte alta de la espalda se están empezando a cargar*.

LIBERA LOS HOMBROS

- **Estira el brazo derecho** por delante del cuerpo, a la altura del pecho. Apriétalo contra él sujetándolo con la mano contraria por encima del codo. Aguanta 10 segundos. A continuación, lleva la mano derecha hacia atrás, como si quisieras tocarte el omóplato. Presiona de nuevo 10 segundos. Repite 3 veces y hazlo con la izquierda.



GANATONO MUSCULAR

- **Túmbate boca arriba** sobre una colchoneta. Apoya los pies en el suelo y la cabeza sobre una pelota blanda. Presiónala con la nuca durante 10 segundos, descansa un momento y apriétala 2 veces más.



LATERALES SIN TENSIÓN

- **Deja caer la cabeza** hacia la derecha. Apoya la mano en el lateral izquierdo y presiónalo suavemente. Lleva el otro brazo hacia atrás para estirar, también, el trapecio. Aguanta 10 segundos, haz 3 repeticiones y cambia de lado.



ESTIRA LAS VÉRTEBRAS

- **Pasa una toalla** por detrás de la cabeza. Sujeta los extremos con las manos y tira suavemente hacia delante mientras llevas tu mirada en diagonal hacia abajo. Mantén 10 segundos, vuelve hacia atrás (sin presionar) y repite 3 veces.



*En caso de dolor, consulta con tu médico o fisioterapeuta si te convienen o no.

Estirar la parte alta de la espalda reduce el riesgo de que la zona cervical se contracture. Dedica unos minutos al día

llegó a la conclusión hace unos años que dormir mal prolonga el dolor cervical y dificulta su tratamiento. “En algunos casos, el dolor también puede dificultar dormir, pero el estudio demuestra que dormir poco o mal lo perpetúa”, insiste.

- **Los mecanismos que lo explican son varios.** Se sabe que dormir mal interfiere en los mecanismos que procesan la sensación de dolor, que se agudiza. Además, al no relajar la musculatura durante las horas de sueño que perdemos, las contracturas duran más.



• **Con el estrés ocurre algo similar.** Cuando se mantiene en el tiempo hace que procesemos peor la sensación de dolor. Pero, además, facilita que los músculos del cuello y la parte alta de la espalda se

Dormir entre 7-8 horas al día ayuda a rebajar la sensación de dolor y a que los músculos se relajen más

tensan, y esto genera contracturas. Los estiramientos pueden ayudarte a liberar la tensión.

• **Preparar un entorno que facilite el descanso** contribuye a mejorar ambas cosas. Mantén la habitación ordenada y no la sobrecargues con una decoración excesiva. Acuéstate y levántate más o menos siempre a la misma hora para sincronizar tus relojes internos, y como mínimo 1 hora antes de irte a la cama procura hacer actividades que te relajen (ejercicios de respiración,

El reposo total no se recomienda: puede hacer que recuperarse cueste más y que el episodio se repita después

dar un baño, escuchar música tranquila, leer una novela en papel...).

¿Conviene hacer reposo si duele?

En las últimas décadas, las recomendaciones al respecto han variado mucho. “En contra de lo que se ha creído durante tiempo, el reposo no es bueno”, nos cuenta el doctor Kovacs.

• **Mantenerse tan activo como permita el dolor** ayuda a recuperarse antes y mejor, y reduce el riesgo de recaídas. “Cada vez que se mueve la musculatura mejora el riego sanguíneo y se mantiene su tono muscular –añade–. Eso sí, conviene evitar las posturas y movimientos que desencadenen dolor o aumenten su intensidad”.

• **El tratamiento se basa,** sobre todo, en técnicas de fisioterapia (masajes, ejercicios...). También pueden estar indicados ciertos fármacos y tratamientos como la neuroreflejo terapia. “La cirugía es útil solo en casos muy concretos”, concluye el doctor.

QUÉ HACER SI PASAS HORAS SENTADA

Ya sea delante de un ordenador o viendo la tele, cuando pasas mucho tiempo en la misma postura, conviene adoptar ciertas precauciones para reducir el riesgo de que la musculatura cervical se cargue.

❖ **Regula la altura y la posición de la pantalla.** Debe quedarte enfrente (no estar ladeada) y con la parte superior a la altura de los ojos. “Si no es así y el cuello se ve obligado a estar constantemente girado, al final del día un lado de la musculatura habrá trabajado más que el otro, y eso facilita que se contracture”, nos aclara el doctor Kovacs. Si sueles usar el móvil o la tablet para ver películas y series y lo haces a menudo, usa un soporte que permita regular la altura. De ese modo, mirar el dispositivo no sobrecarga el cuello.

❖ **Haz una pausa cada hora y muévete.** “Hacer ese pequeño parón merece la pena, aunque tan solo dure 2 o 3 minutos”, aconseja el doctor. Aprovecharlo para moverse y cambiar de posición favorece que la musculatura se estire y libere parte de la tensión acumulada en las horas previas. Hazlo también cuando tengas que conducir mucho rato.