

Mejorar el bienestar psicológico

EUROPA PRESS

■ Durante el verano se suele tener mucho más tiempo para dedicarlo a uno mismo y para disfrutar de las actividades favoritas. Por tanto, se trata de un buen momento para mejorar el bienestar psicológico, para lo que la psicóloga de InVosmeT y miembro de Saluspot, Macarena Caballero, ofrece cinco consejos básicos.

► **Agradece lo que tienes.** No solo hay que dar gracias por lo que aporta el día a día, sino que hay que mirar el lado bueno de los imprevistos, ser flexibles con lo que ocurre y buscar el equilibrio centrándose en lo que se recibe. De esta forma, es más fácil experimentar emociones positivas y contrarrestar las negativas como la preocupación o la irritabilidad, tener más energía y afrontar las situaciones con optimismo.

► **Haz ejercicio habitualmente.** El ejercicio no solo aporta beneficios al sistema físico, sino



Un verano para sentirse bien.

también al cerebro. Se recomienda realizar una actividad física de manera habitual, con cuidado de no establecer una meta demasiado ambiciosa que no se pueda realizar.

► **Pon en marcha un proyecto ilusionante.** Se trata de fijar unos objetivos compatibles con retos que apasionen, de forma

que cuando se consigan, el esfuerzo se vea recompensando. Hay que elegir actividades que se disfruten, para alcanzar la armonía entre la voluntad y la mente.

► **Hay que disfrutar de las pequeñas cosas.** Para recuperarse del estresante estilo de vida actual, es fundamental aprender a disfrutar de los pequeños detalles. Para ello, se puede poner en práctica la técnica de meditación de la atención plena o 'mindfulness', que ayuda a reducir el estrés mediante la concentración en las cosas que se realizan, como por ejemplo, coger un alimento y observarlo detenidamente antes de comerlo y centrar toda la atención en su sabor.

► **El optimismo es fundamental.** El optimismo facilita las relaciones personales satisfactorias y contribuye al bienestar personal. Además, permite ver los problemas como retos, y no como barreras infranqueables, y buscar constantemente estrategias para enfrentarlos.

COLEGIO DE ENFERMERÍA DE ALICANTE

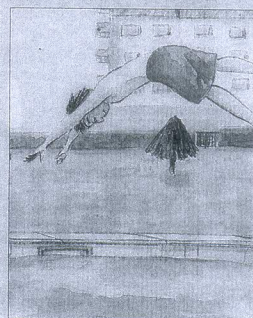
En vacaciones baños seguros

REDACCIÓN

■ En verano se inicia la temporada de playas, piscinas y otros entornos acuáticos. En estos lugares de ocio se producen accidentes que pueden llevar a producir lesiones que en algunos casos pueden ser graves o incluso pueden llevar a la muerte. Estas lesiones se producen en su mayoría por cometer imprudencias o en un momento de descuido de la vigilancia de los menores, pero en su mayoría se pueden evitar siguiendo estas recomendaciones...

RECOMENDACIONES

- Bañarse siempre acompañado.
- Conocer la profundidad y el fondo del agua antes de sumergirse.
- No bañarse si se ha ingerido alcohol.
- Respetar las indicaciones de los socorristas.
- Evitar bucear o saltar en aguas



turbias

► Los adultos deben vigilar de forma continua y de cerca a los menores.

► Respetar el significado de las banderas

► Utilizar chaleco salvavidas para realizar cualquier tipo de deporte acuático aunque se sepa nadar

► Evitar bañarse en zonas de corriente

► Observar a los menores especialmente cuando estén en el agua o jugando cerca de ella.

El alcohol incrementa el riesgo de accidentes de tráfico en conductores con apnea

ESTE TRASTORNO CAUSA EN ESPAÑA MÁS DE 40.000 INCIDENTES AL AÑO EN LAS CARRETERAS

REDACCIÓN

■ El alcohol potencia el riesgo de sufrir accidentes de tráfico a los pacientes con apnea del sueño. Expertos de los hospitales Quirón Torrevieja y Murcia advierten del riesgo. Según el doctor Esteban de Vicente, especialista en Neurofisiología de la Unidad de Trastorno del Sueño del hospital Quirón de Torrevieja, «la alta prevalencia del trastorno del sueño y su asociación a incidentes en carretera, especialmente a los de alta lesividad, hace que las acciones de prevención sean fundamentales».

En España, la apnea y la hipopnea están muy extendidas y

afectan a entre el 4% y el 6% de la población, aunque la mayoría no recibe tratamiento y muchos ciudadanos desconocen que la padecen. Casi siempre es un problema crónico de salud que altera el sueño. La persona pasa de un sueño profundo a uno superficial cuando hay una pausa en la respiración o cuando pasa menos aire. Por esta razón, el descanso es de mala calidad y la persona presenta síntomas de cansancio durante el día y ronquidos y asfixia durante la noche.

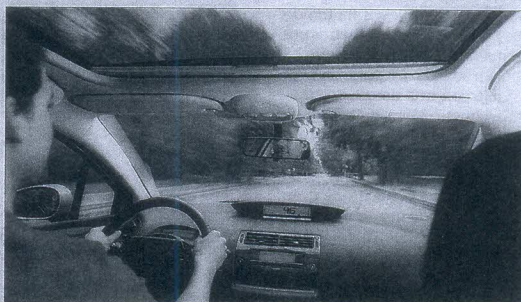
Según el doctor De Vicente, «el consumo de alcohol o el uso de fármacos miorrelajantes, entre otros, facilita la obstrucción al paso del aire y, por tanto, potencia el desarrollo del síndrome de apnea e hipopnea obstructiva del sueño».

Somnolencia al volante

El diagnóstico de este trastorno

se hace mediante una polisomnografía, una prueba con la que se miden las funciones del cuerpo durante el sueño. El tratamiento debe ser etiológico, tratando de corregir aquellos factores que provocan el cierre de la vía aérea.

Actualmente, existen numerosos estudios y datos que demuestran que la apnea está muy asociada a los accidentes de tráfico. Según el doctor De Vicente, «el conductor con apnea duplica el riesgo de accidente de tráfico, aunque con tratamiento adecuado ese peligro desaparece». De hecho, los pacientes con apnea tienen tasas más altas de accidentes que la población general. La somnolencia al volante provoca entre un 20 y un 25% de los incidentes en carretera. En concreto, causa 40.000 al año en España.



La somnolencia provoca hasta un 25% de los incidentes en carretera.

RECOMENDACIONES

Consejos para que los pacientes con apnea eviten los accidentes:

- Ante la mínima sospecha, acudir a un especialista de la unidad del sueño.
- Evite la conducción en los primeros días del tratamiento.
- La reducción del riesgo de accidente solo se consigue si se administra de forma adecuada la terapia.

- Evite la ingesta de alcohol puesto que aumenta el riesgo de sufrir un accidente.
- Intente conducir en horas del día en las que existen menos problemas de somnolencia.
- En cuanto sospeche el menor síntoma de somnolencia acuda a un especialista.
- Interrumpa la conducción cuando observe los primeros síntomas de lucha contra el sueño.



URGENCIAS ADULTOS Y PEDIÁTRICAS

Si no tiene compañía de seguros, ahora:

- **22% de descuento:** asistencia sanitaria (Precio promo verano 90€)
- **30% de descuento todo incluido:** asistencia sanitaria + radiología y/o laboratorio (Precio promo verano 150€)



www.quiron.es

*Radiología convencional o ecografía

Fin de la promoción: 15 de septiembre 2015

Servicio de ambulancia urgente

96 692 57 79

HOSPITAL
QUIRÓN

Torrevieja

Calle Partida de la Loma, s/n
03184 Torrevieja (Alicante)