



IDEAL Miércoles, 06.07.22 Nº 29

SALUD

JULIO 2022

IDEAL

Tiempo libre y ocio, signos de una sociedad más sana



Andalucía busca médicos.
La Atención Primaria se queda sin profesionales para cubrir las jubilaciones **P4**

Ideas. Convierte tus frutas y verduras ecológicas en helados y refrescos **P5**

Tema del mes. El verano es esa estación fabulosa en la que hay que prevenir los peligros a los que expone a nuestra piel **P3**



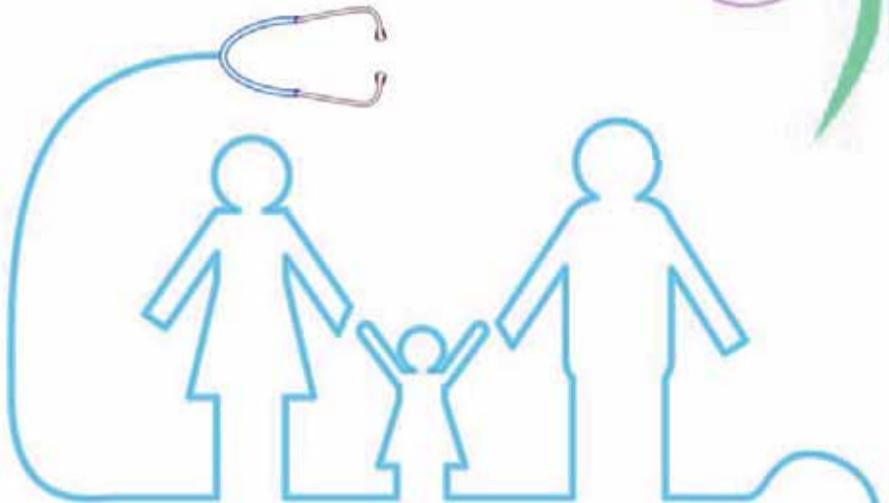
NEUROSALUS 21

Innovación tecnológica y experiencia en cirugía cerebral y de columna vertebral

SMO 958870200 • Uithas.parrasm@uithas.es • www.neurosalus21.com



JULIO 2022



Presentación

El verano ya llegó, tómate en serio el cuidado de tu salud



Acabamos de inaugurar el verano. La estación preferida para muchos. La exposición al sol durante estos meses aumenta y es fundamental cuidar la piel. En las siguientes páginas te damos las claves para evitar infecciones cutáneas en cuyo desarrollo también influyen los juegos que se practican al aire libre, así como la humedad ambiental, el sudor y la escasa ropa con la que nos protegemos.

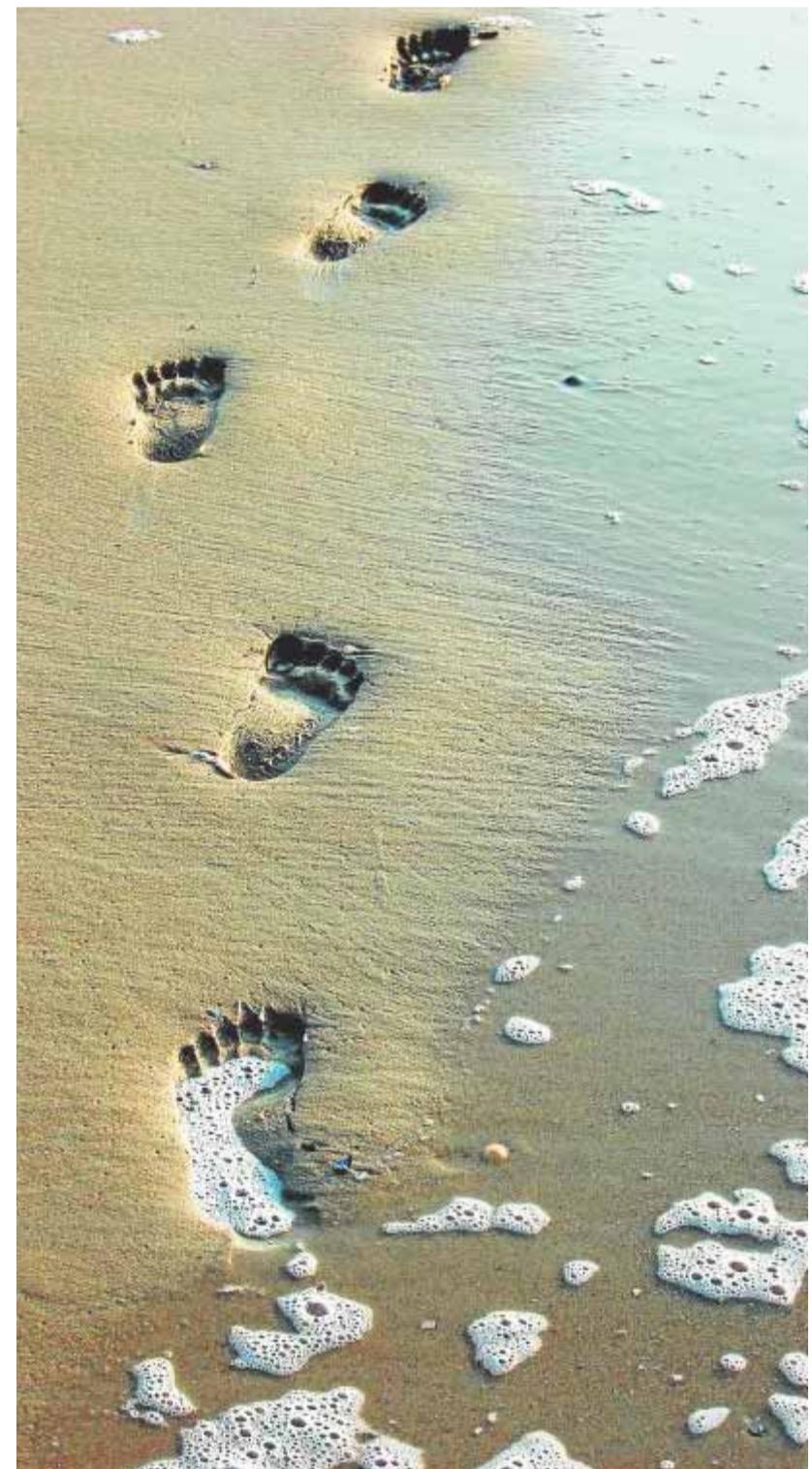
También abordaremos un grave problema que afecta a la sanidad andaluza. En el debate sobre las necesidades del sistema sanitario público y la falta de personal hay un dato que preocupa especialmente a los gestores, no hay médicos. Solo en Atención Primaria, Andalucía tiene en la actualidad una plantilla de 7.124 especialistas en Medicina Familiar y Comunitaria de los que 2.800 cumplirán su edad de jubilación en los próximos 5 años.

Acabaremos este suplemento hablando de la importancia del tiempo libre y el ocio, son signos de salud de la sociedad. Además, según la OMS dedicar tiempo al ocio es una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales. Conviene relacionarse y disfrutar de familiares y amigos. Estamos en verano y habrá más ocasiones para ir a la playa o la montaña, salir, divertirse... pero como siempre decimos con precaución, sin abusar del sol, las grasas o el alcohol. La salud empieza por cuidarnos nosotros mismos.

MARÍA JOSÉ
MARTÍNEZ PARDO

EN ESTE NÚMERO...

3. Tema del mes: Cuidado de la piel e infecciones más recurrentes
4. La sanidad andaluza pierde 350 médicos de familia cada año por jubilaciones que quedan sin cubrir
5. Convierte tus frutas y verduras ecológicas en refrescos y helados
6. El tiempo libre y el ocio son signos de salud de la sociedad



TEMA DEL MES LA PIEL EN VERANO

La piel se vuelve mucho más sensible en verano

Prevenir Así es, el estío nos trae sus propias enfermedades y afecciones de la piel por lo que lo mejor es estar preparados y enfrentarlas antes de que se manifiesten



JOSÉ MARÍA
GRANADOS

El verano lo relacionamos con el sol, la playa y esas vacaciones tan necesarias para descansar. Pero también porque la estación nos trae sus propias enfermedades y afecciones que atacan a la piel debido a esa mezcla tan genial de calor, humedad y humanidad.

Está más que probado que la estación veraniega propicia la aparición de determinadas infecciones cutáneas en cuyo desarrollo también influyen los juegos que se practican al aire libre, así como la humedad ambiental, el sudor y la escasa ropa con la que nos cubrimos. En este tiempo proliferan una serie de enfermedades de piel de las que hay que cuidarse.

Pitiriasis versicolor

La tiña versicolor o pitiriasis versicolor se caracteriza por la apa-

rición en la piel de manchas de color rosáceo o marrón claro, especialmente en las zonas de la espalda, el pecho y el cuello. Estas manchas se vuelven blancas cuando la persona se expone al sol. Es bastante común y es causada por el crecimiento excesivo de un hongo que se encuentra en los poros de la piel humana que crece debido al exceso de humedad, (especialmente el sudor) y al calor.

Para prevenirla se aconseja mantener una buena higiene, especialmente después de haber sudado y secar muy bien la piel tras el baño. El tratamiento se compone de lavados con sulfuro de selenio los tres primeros días.

Dermatitis de contacto

Se produce cuando la piel queda expuesta a alguna sustancia provocando reacciones como enro-



En verano debemos prestar más atención al cuidado de la piel.

jecimiento, descamación, picor... En verano se produce especialmente en personas que practican deportes acuáticos y desarrollan algún tipo de alergia a componentes de los materiales de las gafas, el gorro de goma, o la máscara de buceo.

Dermatitis Atópica

Aunque no es exclusiva del verano, sí puede empeorar durante la estación debido a diferentes factores como el sudor excesivo o el pasar muchas horas en el agua clorada de la piscina. Hay que asegurarse de utilizar cremas solares que sean adecuadas para pieles sensibles.

Foliculitis de las piscinas

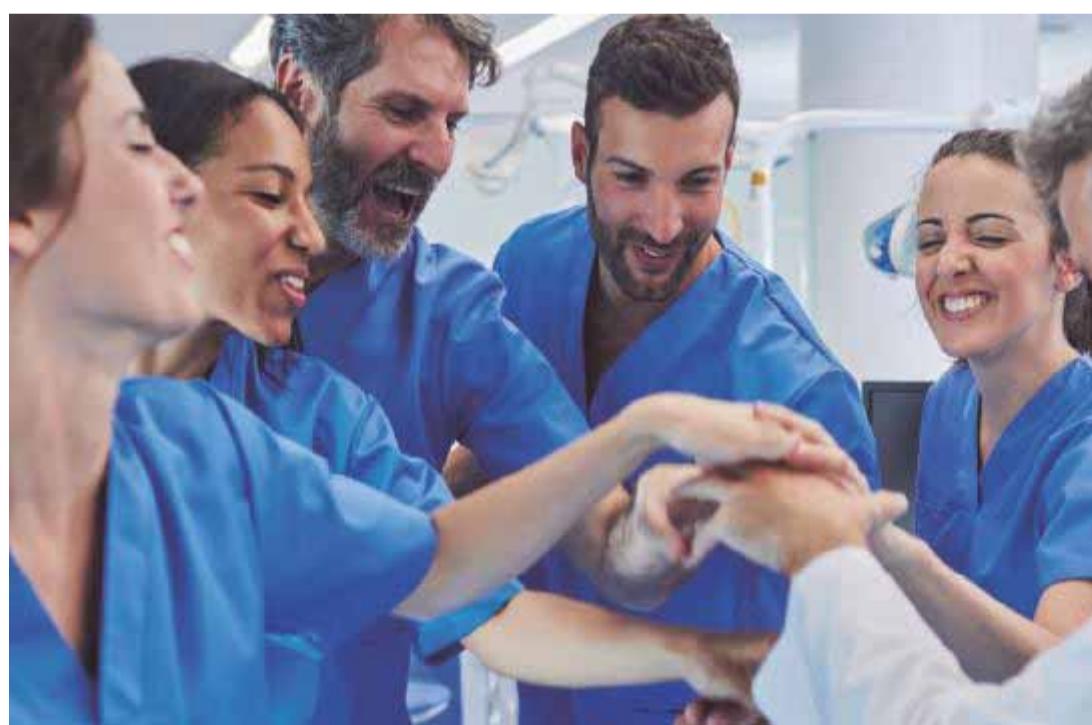
Esta afección está causada por una bacteria que se encuentra presente en algunas aguas contaminadas de piscinas, duchas, bañeras, saunas y parques acuáticos. Los síntomas aparecen en forma de manchas rojas o pápulas abultadas alrededor de los folículos pilosos. Esta inflamación suele presentarse en los dos días siguientes a la exposición.

Queratolisis Punctata

Esta es una enfermedad provocada por una bacteria que afecta especialmente a personas a las que le sudan mucho los pies o que suelen andar descalzas. Lo mejor es prevenir evitando calzado cerrado, llevar calcetines de algodón y usar jabón antiséptico. Se trata con eritromicina 1% (en solución o gel), clindamicina, ácido fusídico o mupirocina.

Pie de Atleta

El pie de atleta lo causado unos hongos que suelen contagiarse en piscinas, duchas o suelos húmedos. Estos hongos dañan los surcos interdigitales provocando enrojecimiento, fisuras o descamación de la piel. Para controlar la infección se utilizan cremas o polvos antimicóticos que contienen miconazol, clotrimazol, terbinafina o tolnaftato.



vithas
vivir para cuidarte

Cuidarte tiene más de una recompensa

La calidad asistencial y la seguridad que ofrecemos a nuestros pacientes, en nuestro Hospital Vithas Granada, ha sido reconocida por segunda vez con la acreditación de la Joint Commission International.

Vithas Granada
Av. Santa María de la Alhambra, 6 (18006)

Síguenos:

Pide cita
vithas.es 958 808 880

NOTICIA



Cuadro con las bajas que sufrirá la atención primaria en Andalucía hasta 2026. ABC

La sanidad andaluza pierde 350 médicos de familia cada año por jubilaciones que quedan sin cubrir

Más de 2.300 doctores cobran incentivos por alargar su jornada ante la falta de sustitutos

J. M. G.

En el debate sobre las necesidades del sistema sanitario público y la falta de personal hay un dato que preocupa especialmente a los gestores, no hay médicos. Solo en Atención Primaria, Andalucía tiene en la actualidad una plantilla de 7.124 especialistas en Medicina Familiar y Comunitaria de los que 2.800 cumplirán su edad de jubilación en los próximos 5 años.

La dotación anual de médicos MIR que según el reparto del Ministerio de Sanidad corresponde a Andalucía solo cubrirá el 70 por ciento de las bajas de los facultativos que finalizan en el próximo quinquenio su vida laboral, los médicos de familia no tienen repuesto.

El déficit de estos especialistas

es un problema que trasciende a la sanidad andaluza y afecta a casi todos los territorios de España, pero el Covid no ha hecho sino agravarlo.

Los residentes en Medicina Familiar que se quedan en la comunidad autónoma al acabar su formación no cubren ni de lejos a los 2.244 profesionales de la generación del 'baby boom' que empezaron a jubilarse el pasado año y se retirarán de aquí a 2026, según las estimaciones del Servicio Andaluz de Salud (SAS).

J. M. G.

El Servicio Andaluz de Salud y las organizaciones sindicales de Mesa Sectorial han acordado prolongar la edad de jubilación de forma voluntaria hasta los 70 años para facultativos especialistas de área y médicos de familia de Atención Primaria. Los profesionales que opten por prolongar su edad de jubilación deben acre-

ditar que cuentan con la capacidad funcional necesaria para ejercer su actividad.

Esta medida podría beneficiar a más de 18.000 trabajadores, cerca de 2.300 en los próximos cuatro años. Se incorporará una modificación para incluir esta mejora en el Plan de Ordenación de Recursos Humanos actual y se introducirán más categorías en el

para sustituir a los que toman vacaciones y reforzar determinadas zonas con incremento de población veraniega, como la costa. «Va a ser complicado cubrirlos todos», ha asegurado, puesto que ya hay 12.000 profesionales de refuerzo Covid renovados en abril y que continuarán en sus puestos hasta octubre o diciembre.

El responsable autonómico de Salud ha reconocido que el SAS va a tener más dificultades para realizar los 1.300 contratos a médicos que oferta, debido a la escasez

de facultativos en el sistema nacional de sanidad. «Presupuestariamente no tenemos problema en contratar», ha indicado.

Por eso, «pensando en el déficit de profesionales» previsto hasta los años 2027 y 2028, se acordó con las organizaciones sindicales compensar económicamente a los médicos de Atención Primaria que decidieran prolongar su jornada laboral ordinaria por la tarde en días laborables.

Para asegurar la máxima cobertura, Aguirre ha indicado que han pedido la colaboración a los colegios profesionales y a las universidades para que hagan de «correa de transmisión» en la captación de profesionales para los contratos de verano.

Ante la falta de profesionales disponibles en las bolsas de trabajo del SAS, como novedad se ha recurrido a «ofertas abiertas en la web», con la idea de que los profesionales no inscritos en la bolsa o que hayan finalizado ahora sus estudios, con el título de Medicina General, puedan ejercer en verano como médicos de familia. Además, se ha ampliado la duración de los contratos «para que sean de más de un mes».

Jubilación voluntaria a los 70 años

J. M. G.

nuevo Plan en el que está trabajando el Servicio Andaluz de Salud (SAS) con los distintos sindicatos presentes en Mesa Sectorial.

La prolongación de la jubilación entrará en vigor tras su publicación en el Boletín Oficial de la Junta de Andalucía (BOJA) y será efectiva especialmente en las zonas, puestos y especialidades de difícil cobertura.

BRANDED CONTENT

Convierte tus frutas y verduras ecológicas en refrescos y helados

BIOSABOR

ALMERÍA. Aunque aún parezca que estamos aterrizando en el verano seguro que más de uno está cansado de escuchar que es importante tomar fruta y estar hidratado

para combatir el calor.

Pues bien, ¡nosotros no vamos a ser menos! Aunque nos vamos a saltar las recomendaciones tradicionales y te vamos a dar ideas y opciones para que puedas hacerlo sin

que te resulte monótono. Si durante el verano es cierto que necesitamos incrementar la ingesta de agua y reposar sales minerales para evitar deshidratación causada por el calor, no lo es menos

que puede resultar algo aburrido, pues por más que nos guste la sandía o el melón comerlo todos los días en una cantidad suficiente podría saturar hasta al más frutófilo.

Para esto os vamos a pro-

poner varias ideas que pueden facilitar la toma de agua, frutas y verduras en formatos diferentes, como las aguas saborizadas, zumos, helados de fruta y, cómo no, gazpacho.

AGUAS SABORIZADAS

¿Sabes lo que es el agua saborizada? No es lo mismo que el agua de sabores que nos encontramos en los supermercados, pues estas llevan edulcorantes y saborizantes por un precio elevado, siendo algo muy sencillo de preparar en casa y mucho más sano si controlas tú los ingredientes:

– Agua, pepino y limón: esta es un clásico y hace que el

agua se convierta en un refresco sin calorías, con muchos nutrientes y mucho sabor. Basta con meter pepino y limón cortado en rodajas finas en una jarra con agua y dejarla unas horas en el frigo.

– Agua con frutos rojos: menos habitual por la estacionalidad de estos frutos, pero dan lugar a combinaciones de-



Son muy sencillos y una opción excelente para comer fruta satisfaciendo las ganas de helado a la vez.

Podemos hacerlos de dos maneras:

– Para comer en el momento: teniendo la fruta que queremos congelada y luego triturándola. La textura que vamos a obtener va a depender del tipo de fruta que usemos. Si añadimos sandía, melón o limonada, obtendremos texturas más acuosas, parecidas a un granizado.

Si optamos por frutas más secas como plátano, melocotón, albaricoque o caqui, obtendremos una textura más cremosa. Si lo queremos todavía más cremoso para hacer un helado, podemos añadir cualquier tipo de leche o yogur.



– Para tener en el congelador: hay muchos formatos de plástico para hacer helados caseros con forma de calipso, polo

u otros. Aquí puedes hacer las mezclas que más te gusten, solo tienes que triturar y meter en el molde. Las más po-

pulares son piña y plátano, sandía sola, melón solo o con pera, kiwi, caqui o melocotón con yogur o leche, y en definitiva cualquier combinación que te guste o apetezca experimentar.

Recuerda que la fruta es dulce de por sí y no hace falta añadir ninguna clase de azúcar. Puedes darle toques exóticos con canela, cacao en polvo, maca o lúcumá (esta última también confiere dulzor natural).

La lúcumá, por ejemplo, es un fruta tradicionalmente consumida en Ecuador y Perú, aunque hoy día su consumo está muy extendido en forma de polvo (considerado super-

amento). Además de su rica composición nutricional, es muy usada en postres por su exótico sabor que recuerda al chocolate y dulce de leche.

Un helado para los momentos más indulgentes puede ser con plátano, lúcumá y leche de avena o normal entera. ¿Te atreves?

Con la maca debes de tener cuidado. Si te excedes en la dosis podrías encontrar efectos inesperados que los indígenas buscaban tradicionalmente en esta raíz andina, pero que habitualmente no le pedimos a un helado.



GAZPACHOS DE COLORES Y SABORES

Gazpacho rojo y verde

Aunque llegados a este punto el gazpacho puede parecer poco novedoso, seguro que sus variaciones sí que pueden llegar a serlo. Siempre partiendo de la base tradicional se puede reducir la cantidad de tomate para añadir otros ingredientes, como la fresa, la cereza o la sandía.

Otra versión algo más diferente es el gazpacho de pepino: – 1 o 2 dientes de ajo (al gusto)

– 250 gramos de pepinos pequeños (no más de dos piezas)
– 1 yogur natural
– 50 g de nueces peladas
– 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (20 g)
– sal
– ½ litro de agua fría

Para cuando no hay tiempo o no hay ganas, recuerda que en Biosabor tenemos una amplia gama de gazpachos ecológicos de sabor tradicional y ma-

teria prima de primera calidad, para que puedas nutrirte y refrigerarte en cualquier momento y en cualquier lugar. Si eres aficionado al Gazpacho recién hecho, te recomendamos el Gazpacho Fresco de Biosabor.

Ahora ya tienes más herramientas ecológicas para seguir disfrutando del verano sin culpa y sin miedo a coger los típicos y molestos kilos de después del verano.

BIOSABOR

Ctra. San José, Km 2, 04117 San Isidro de Níjar, Almería | Teléfono: 950 70 01 00 | www.biosabor.tienda

El tiempo libre y el ocio son signos de salud de la sociedad

El estilo de vida Según la OMS es una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales



ARA GARCÍA T.
Educadora social

El estilo de vida es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales. La OMS recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la adultez. Los entornos adaptados a las necesidades de los individuos, la prevención, la detección precoz y el tratamiento de enfermedades mejoran el bienestar de la población.

El estilo de vida incorpora una estructura social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas que preservan la vida durante todo el ciclo vital, dado en los entornos que favorecen a la promoción de la salud y a la prevención de la enfermedad.

Uno de los indicadores de calidad de vida en los países desarrollados es el ocio y el tiempo libre. El tiempo libre hace alusión a un tiempo que no está cargado de obligaciones y se considera un conjunto de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y

decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados debido al contexto y obligaciones de las personas.

Es un tiempo en el que se realizan actividades ajenas al deber cotidiano que está diseñado para satisfacer metas constructivas y sociales de la persona, el grupo y la sociedad.

El tiempo de ocio es el tiempo que se emplea específicamente en hacer lo que a la persona le guste, para su crecimiento y desarrollo personal. Pese a lo anterior, el tiempo libre está muy lejos de significar la total libertad del individuo o autonomía frente a las diversas formas de opresión y alienación social, tratándose de un período en el cual el individuo se encuentra libre momentáneamente, pero esta libertad puede ser sólo aparente y limitada.

La OMS y la Organización de las naciones unidas para la educación, la ciencia y la cultura (UNESCO) consideran el tiempo libre como factor promotor del desarrollo de los grupos y de los pueblos. Por su lado en La Declaración de los Derechos Humanos desde el año 1948 se reconoce el dere-

cho al tiempo libre e indirectamente es un reconocimiento al ocio; «toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas».

Por tanto, el ocio, la recreación y el uso adecuado de tiempo libre, son entendidos como necesidades fundamentales de todos los seres humanos, que enriquecen su vida y la hacen más completa y satisfactoria; constituyen además escenarios de libertad y transformación que facilitan el disfrute, el descanso y un desarrollo pleno. El tiempo libre está vinculado no solo a una necesidad psíquica y física fundamental del hombre, sino también a un elemento esencial para un desarrollo integral. Por su parte, el ocio y la recreación, son admitidos como vivencias humanas, relacionadas con la dimensión subjetiva de la persona y su ámbito personal basándose en la experiencia humana y que además, es factor de desarrollo individual y colectivo

Vacaciones y niños

Las vacaciones de verano representan un cambio drástico de rutinas y horarios respecto a la temporada escolar. Obligaciones y responsabilidades se flexibilizan y el

Evitar conductas que puedan derivar en posibles adicciones a los videojuegos

El tiempo libre, tan característicos de las vacaciones de verano, puede implicar que los niños abusen o utilicen un tiempo excesivo los videojuegos. Esto es perjudicial cuando afecta otras áreas de la vida cotidiana o causa problemas en la dinámica familiar.

Es negativo si se acompaña de aislamiento, desconexión del entorno, falta de actividad física, falta de interacción social, irritabilidad, sensación de necesidad asociada al juego o condic和平e evasiva.

Es necesario evitar y prevenir este tipo de conductas que pueden ir de la mano de los videojuegos a través de límites, control y guía de las figuras parentales, para evitar que deriven en posibles adicciones a los videojuegos.

tiempo para el ocio es mucho más amplio.

Durante los últimos años, el uso de videojuegos se ha extendido a múltiples plataformas: videoconsolas, tablets, smartphones, ordenadores..., y la existencia de wifi en cualquier parte pone al alcance de los pequeños poder jugar en cualquier lugar y en cualquier momento.

En las últimas décadas lo que llamamos primer mundo se ha sumergido en un conjunto de cambios respecto a la manera de vivir y relacionarnos. El rápido desarrollo de la ciencia y la tecnología afecta prácticamente a todos los aspectos que sustentan la vida diaria de nuestros niños y adolescentes.

Así, los smartphones han cambiado cómo nos comunicamos; la llegada de los videojuegos cómo nos divertimos y el ordenador e Internet cómo aprendemos, por ejemplo. En definitiva, estamos situados en el centro de un gran cambio que afecta a todas las esferas de la vida tal y como se conocía hace unos años y esto conlleva nuevas problemáticas que probablemente son diferentes (al menos en apariencia) de lo que en un pasado se consideraba problemático. Pero lejos de desear que vuelva el an-

tiguo estilo de ocio y diversión o el antiguo estilo de comunicación entre personas, hay que asumir que las nuevas tecnologías han llegado para quedarse. Volver atrás no es una opción. La responsabilidad de cómo nos comunicamos o cómo nos divertimos no cae sobre las nuevas tecnologías, sino en el uso que hacemos de estas. Para padres

El tiempo de ocio es el tiempo que se emplea en hacer lo que a la persona le guste, para crecer y desarrollo personal

y madres informarse sobre ellas y conocerlas es una tarea imprescindible para ayudar a nuestros hijos a utilizarlas de la manera más saludable.

En el presente artículo queremos centrarnos en el uso de los videojuegos en los niños durante la temporada de verano. En este sentido, las vacaciones de verano representan un cambio drástico en cuanto a rutinas y horarios respecto a la temporada escolar, así como obligaciones y responsabilidades, lo que es lógico y necesario. Pero una cierta liberación de obligaciones y responsabilidades no debe confundirse con el descontrol ni el abuso de una sola manera de divertirse. Por

tanto, la pauta que debe prevalecer constantemente durante el verano es diversificar: centrarnos en una sola actividad, una única manera de divertirnos o un solo espacio, no es lo mejor sino todo lo contrario: puede ser perjudicial. Por lo tanto, en verano deben continuar existiendo límites, ciertas rutinas y diversidad de actividades de ocio.

Recomendaciones

Para acompañar y guiar en el uso de los videojuegos a los niños es necesario llevar a cabo una serie de actuaciones basadas en el fomento de otras actividades. Hay que limitar el número de horas de vi-

deojuegos, procurar que el espacio donde se juega esté en un lugar visible de la casa y muy especialmente hay que pactar unas normas de uso.

Desde ese pacto se debe ofrecer la posibilidad y la confianza de que el resultado de lo negociado es un compromiso y para eso no hace falta una excesiva supervisión; pero se debe asumir que el incumplimiento de las normas supondrá una limitación taxativa.

Existen una serie de herramientas al alcance de los padres en la gran mayoría de consolas y

sistemas operativos de los ordenadores para ejercer el llamado «control parental».

Es posible poder configurar ordenadores, smartphones, tablets, consolas, etc. para poder restringir el número de horas de uso y los tipos de juegos a los que se puede acceder.

Con esta posibilidad sobre la mesa habrá que negociar las normas de uso, siempre hablando de forma anticipada y teniendo en cuenta los consejos que se han dado para incluir en la negociación.

Hay que hacer fácil lo que se puede convertir en un problema mucho más complicado.



EN ESTE NUEVO TIEMPO, CUENTAS CON UN SINDICATO,



que sabe que los profesionales del Ámbito Sanitario cuentan, y mucho.



dentia

Porque tu salud es importante

Imagina una forma más fácil y
cómoda de cuidar tu salud dental

En Dentia sabemos hacer que salgas con una sonrisa.
Porque cuentas con los tratamientos más avanzados,
un equipamiento puntero y sobre todo,
las manos y el cuidado de los mejores profesionales.

grupodentia.com

Pide cita en nuestra clínica dental en...

Baza

Tel: 958 70 27 22
Pl. de la Encarnación, 2

Guadix

Tel: 858 12 49 05
Av. Buenos Aires, 2

Serón

Tel: 950 42 64 11
Av. Lepanto, 27