

Esta Navidad, regálale salud

Nos enfrentamos a unas navidades diferentes, marcadas por la lucha contra la pandemia. Es un momento perfecto para adoptar hábitos de vida saludable que nos ayuden a cuidar de nuestra salud, que es también la mejor manera de proteger la salud de los demás.

Dr. Anitua, ¿por qué es importante mantener unos hábitos saludables durante estas navidades?

La importancia para las familias y amigos de estas fechas, y la posibilidad de disponer de vacunas en los próximos meses, puede hacer que algunas personas se relajen o bajen la guardia en las próximas semanas, no solo con respecto al coronavirus, sino con respecto a los hábitos de vida saludables en general. Esto es un gran error, ya que la epidemia sigue ahí y, de momento, la mejor manera de enfrentarse a ella es seguir las recomendaciones de los expertos y cuidar de nuestra salud.

¿Qué consejos puede darnos para evitar los típicos excesos navideños?

Aunque las navidades invitan a la relajación, no debemos descuidar el cuidado de nuestra salud. Es importante intentar mantener una dieta equilibrada, comer frutas y verduras, y no abusar de alimentos ricos en grasas ni azúcares como los típicos dulces navideños. También tenemos que ser precavidos a la hora de morder alimentos duros, evitando forzar el límite de nuestros dientes y teniendo mucha precaución si llevamos brackets o prótesis dentales. Asimismo, es fundamental evitar en lo posible la ingesta de bebidas alcohólicas e incrementar la actividad física.

Y qué puede decirnos de la salud oral, ¿algún consejo?

Durante las fechas navideñas es normal alterar hábitos de vida y de alimentación, ya que son días que invitan a la relajación de la rutina diaria, pero no debemos bajar la guardia con la higiene oral. Hay que hacer un cepillado dental tras cada comida, así como utilizar la seda dental y los cepillos interproximales, para evitar la acumulación de placa bacteriana o de alimentos que puedan provocar la aparición de gingivitis, enfermedad periodontal o caries.

Hace poco nos hablaba sobre la importancia de la respiración nasal ¿Alguna recomendación a este respecto?



Si normalmente una respiración adecuada es importante, ahora que estamos sufriendo esta pandemia, que afecta fundamentalmente al aparato respiratorio, es cuando le podemos dar la magnitud que verdaderamente tiene. Nuestra nariz es un filtro biológico que retiene las pequeñas partículas y microorganismos. Es por lo tanto la primera barrera de nuestro cuerpo hacia el sistema respiratorio. Respirar por la nariz permite que el aire que pasa a través de este órgano se encuentre más limpio y en mejores condiciones que si respiramos por la boca. Podemos aprovechar las navidades para reeducar nuestra respiración mediante entrenamiento.

Como consejo, también puedo decir que, aprovechando esos buenos propósitos que todos nos hacemos con el inicio del nuevo año, es el mejor momento para dejar de fumar. Ahora mismo, cualquier cosa que afecte nuestra capacidad pulmonar nos compromete si nos infectamos con el COVID-19. El tabaco, además de ser un excelente veneno, provoca un mal hábito respiratorio (respiración oral), por lo que creo que es imprescindible abandonarlo cuanto antes.

¿Quiere añadir algo más?

Aunque tengamos que renunciar a ciertas cosas estas navidades, tenemos que mantener un estado vital positivo frente a la adversidad y ayudar a los demás a mantenerlo. Siempre hay que ver el lado positivo de todas las situaciones, y esta también tiene el suyo: es una oportunidad de crear una sociedad mejor, más sana y más solidaria. Por eso, quiero invitar a todo el mundo a que aproveche las navidades para adquirir y consolidar hábitos de vida saludables, porque creo que de verdad merece la pena y porque, ahora mismo, cuidarse es la mejor forma de cuidar a los demás.

Por último, me despido deseando a todos una Feliz Navidad y un próspero y saludable Año Nuevo.

RPS: 220/13

La Clínica Eduardo Anitua
les desea Feliz Navidad

CLÍNICA
eduardo
anitua