Siete claves para una Vida Saludable

Ciencia del siglo XXI para mantenernos vitales y sanos

Clave nº1
Dormir no sirve para descansar

https://unsplash.com/@alexagorn

Dormir permite el aprendizaje y la memoria

Si nos privan de sueño 1 noche, al día siguiente perdemos el 40% de nuestra capacidad de recordar

-40%

de recuerdos

Dormir limpia nuestro cerebro

Limpieza cerebral

Los Beta-amiloídes son péptidos que se acumulan en el cerebro a medida que avanza el día.

Y los beta-amiloídes se acumulan en placas asociadas a la aparición del

ALZHEIMER

No dormir engorda

+ peso

Se ha demostrado que al dormir menos, se desajusta la producción de las hormonas claves que regulan el hambre y la saciedad: grelina y lectina.

El cuerpo nos reclama un extra de energía: es decir azucares e hidratos de carbono que se acumulan bajo la forma de grasa en la zona abdominal..

Falta de sueño y sistema cardiovascular

Un experimento a escala del planeta

Existe un experimento mundial que se realiza a 1,6 mil millones de personas en 70 países dos veces al año, y se llama

"horario de verano".

-1
hora de sueño
=
+24% **infartos**

+1
hora de sueño
=
-21% **infartos**

Todos los científicos nos
recomiendan dormir entre
7 y 9 horas...
¿Dormimos lo suficiente?

1940
7.9 horas de sueño
2022
6.5 horas de sueño

Más y más pantallas

El problema: consumimos cada vez más pantallas. La luz azul ha invadido nuestras noches

Melanopsina: los receptores de luz azul

Nuestros ojos tienen receptores especiales para la luz azul.

Son tan importantes que funcionan aunque estemos ciegos.

Sirven para poner nuestro reloj biológico en hora

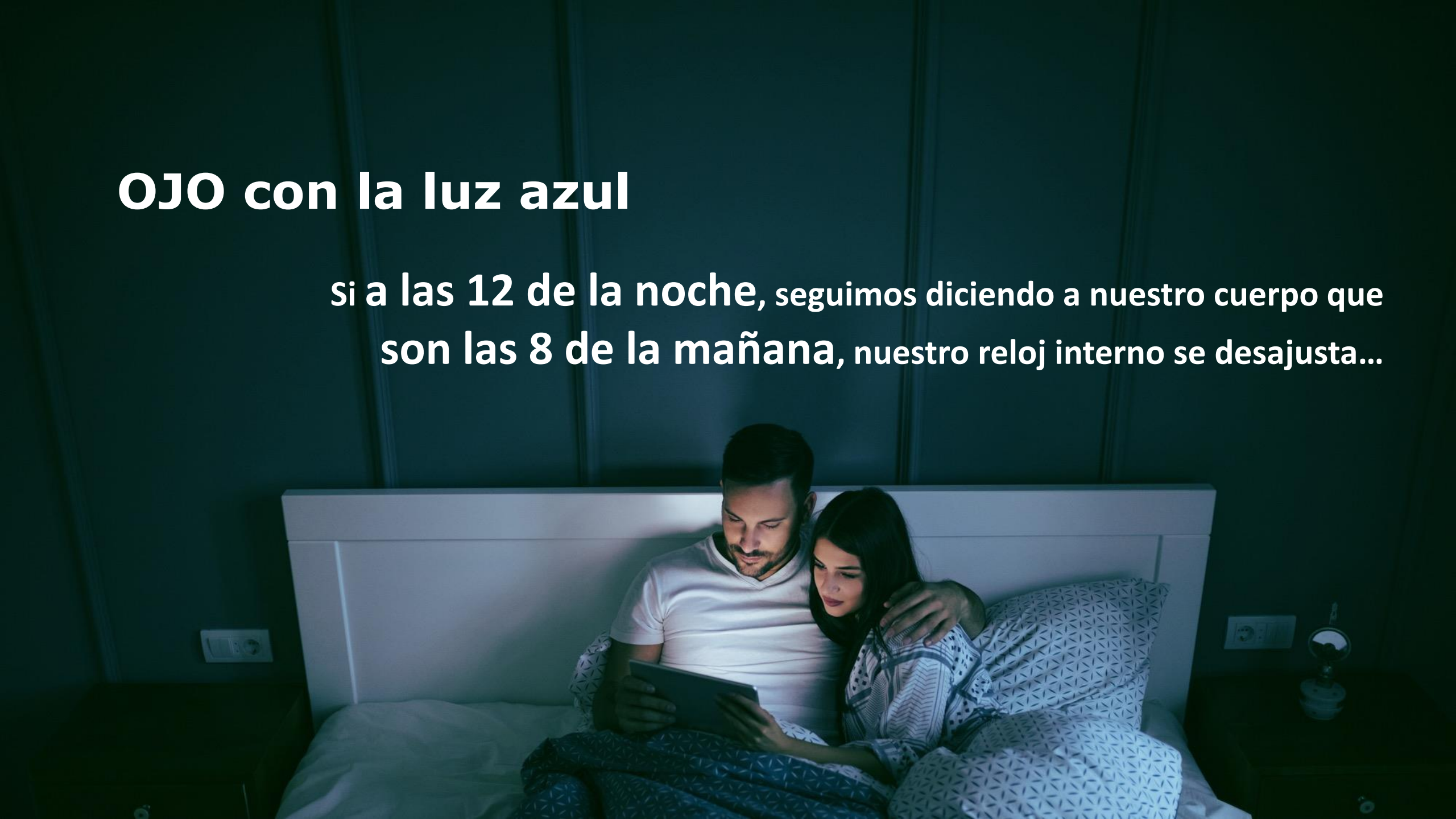
Cada célula tiene un reloj interno

Bajo microscopio, vemos claramente que…

Eso afecta a cada célula del cuerpo, regulando la actividad de cada órgano de nuestro cuerpo.

OJO con la luz azul

Si a las 12 de la noche, seguimos diciendo a nuestro cuerpo que son las 8 de la mañana, nuestro reloj interno se desajusta…



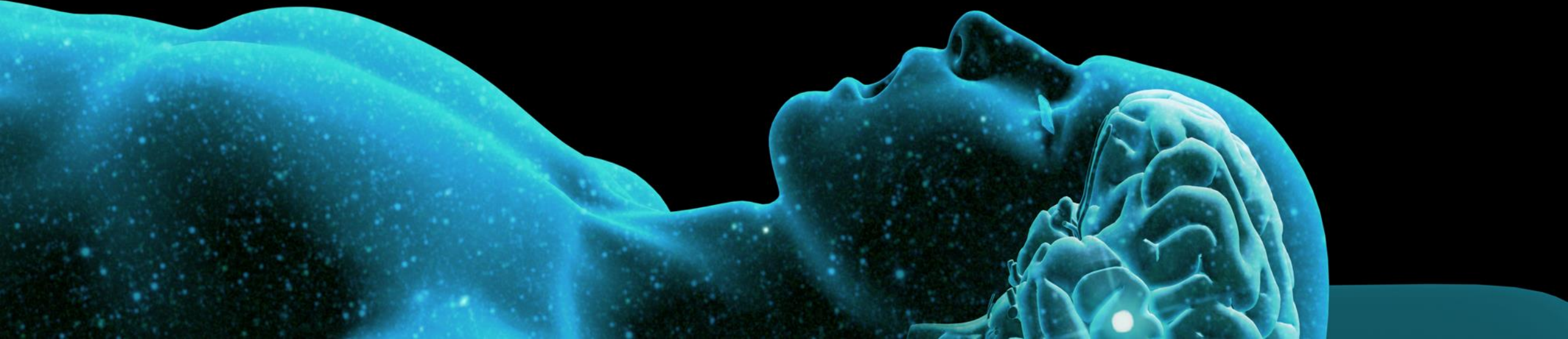
OJO con el café

A las **12 horas**
de consumir un cafecito, sigue
circulando en el cuerpo el
25% de la cafeína

OJO con el alcohol y los somníferos

Relaja pero…

Ausencia de actividad restauradora en el sueño profundo



Recetas para dormir como un bebé

1. Acostarse y levantarse siempre a la misma hora

- **Necesitamos rutina.**
- **El sueño ni se recupera, ni se “invierte”**

2. Ritual de ir a dormir

Siempre tener una buena rutina de sueño e iniciarla 90 minutos antes de ir a dormir.

- **Higiene Bucal**
- **Cremas**
- **Medicinas**
- **Pijama**
- **…**

3. Bajar la luz

- 90 minutos antes de ir a dormir
- Cuanto más anaranjada, mejor

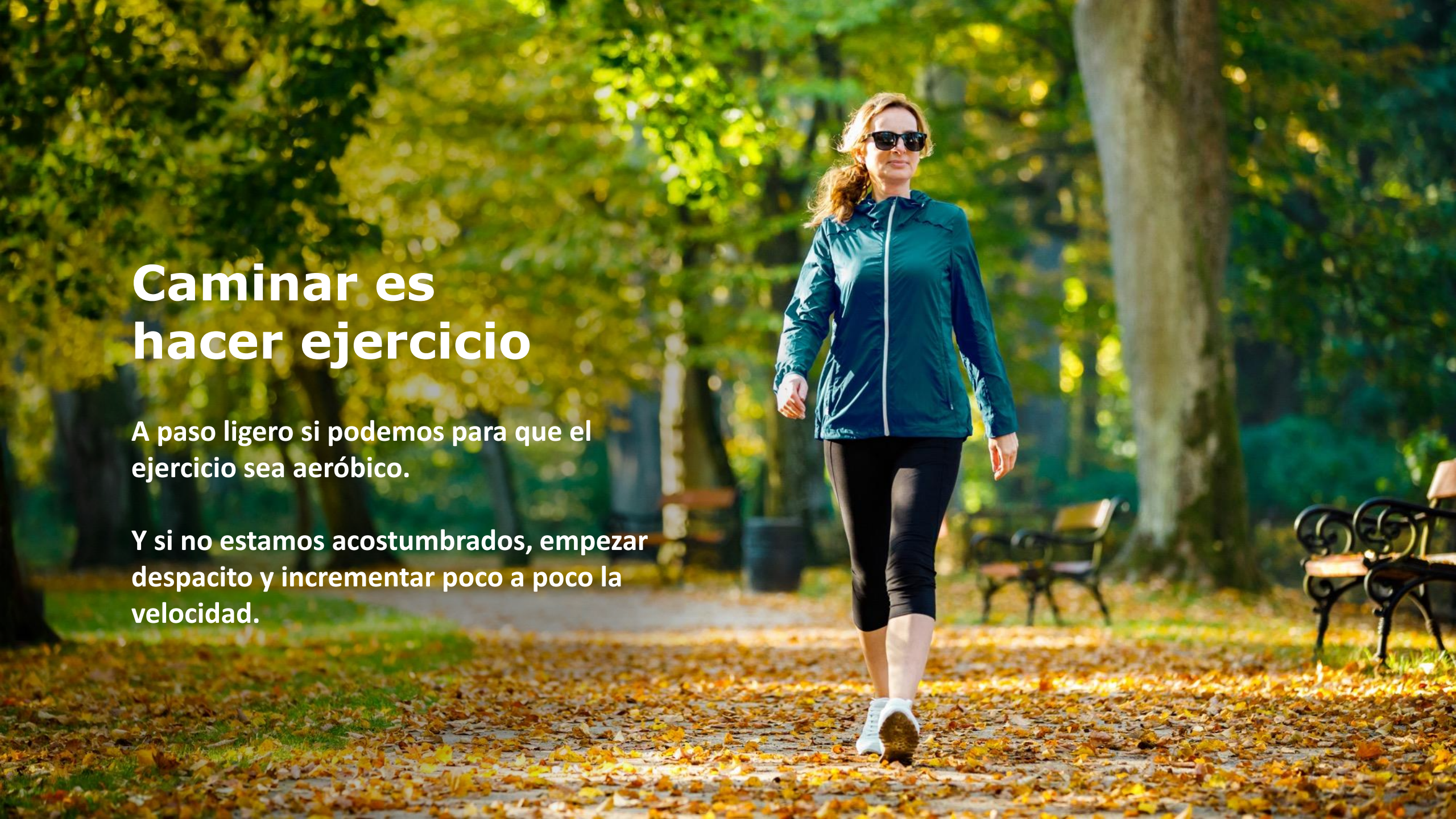
4. Salir por la mañana

Para ajustar nuestro ritmo circadiano

- **30 minutos**
- **Sin gafas de sol**

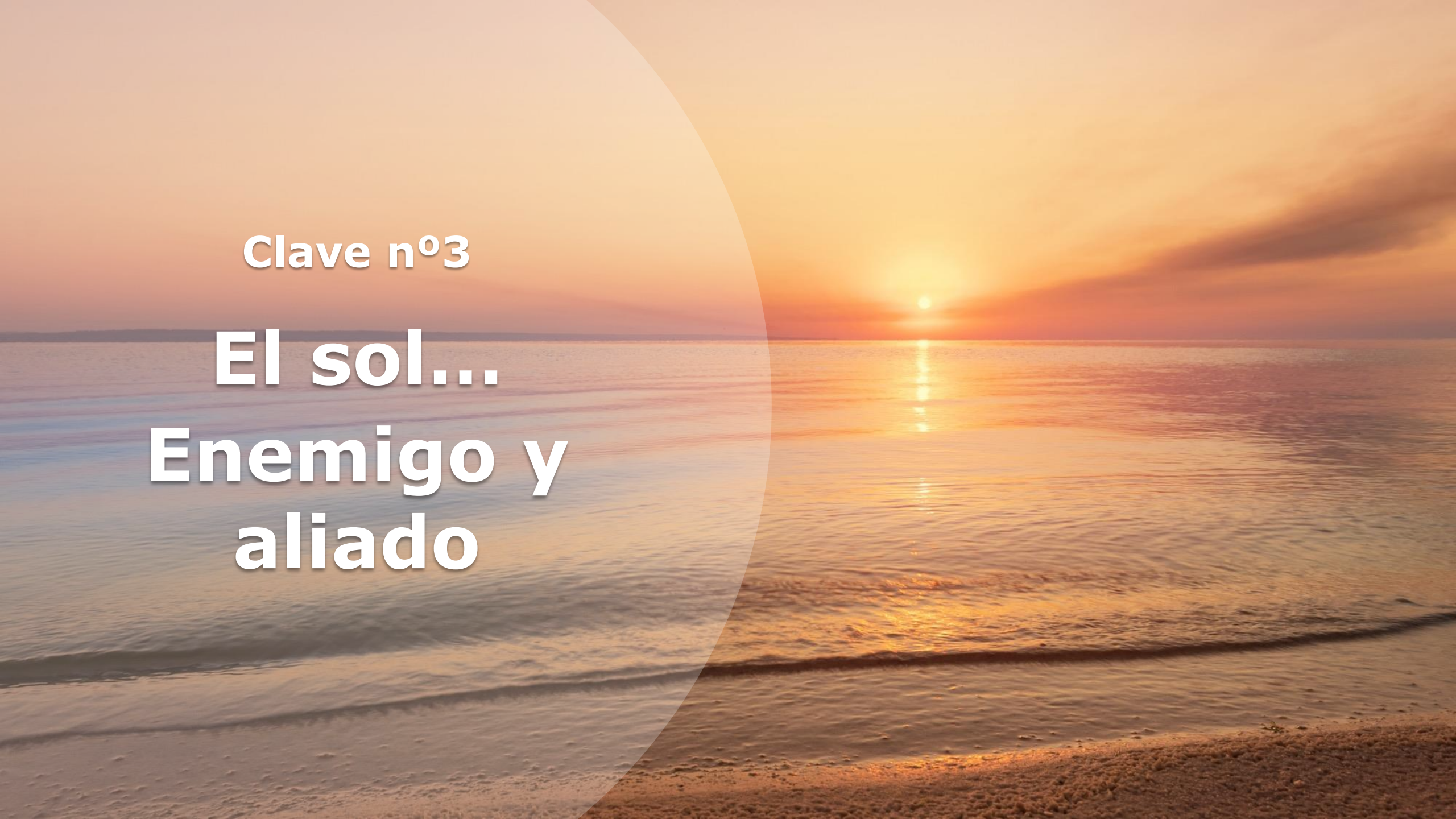
Clave nº2

Caminar es vida


Caminar es
hacer ejercicio
A paso ligero si podemos para que el ejercicio sea aeróbico.
Y si no estamos acostumbrados, empezar despacito y incrementar poco a poco la velocidad.

Camina justo después de comer

Y quema el postre

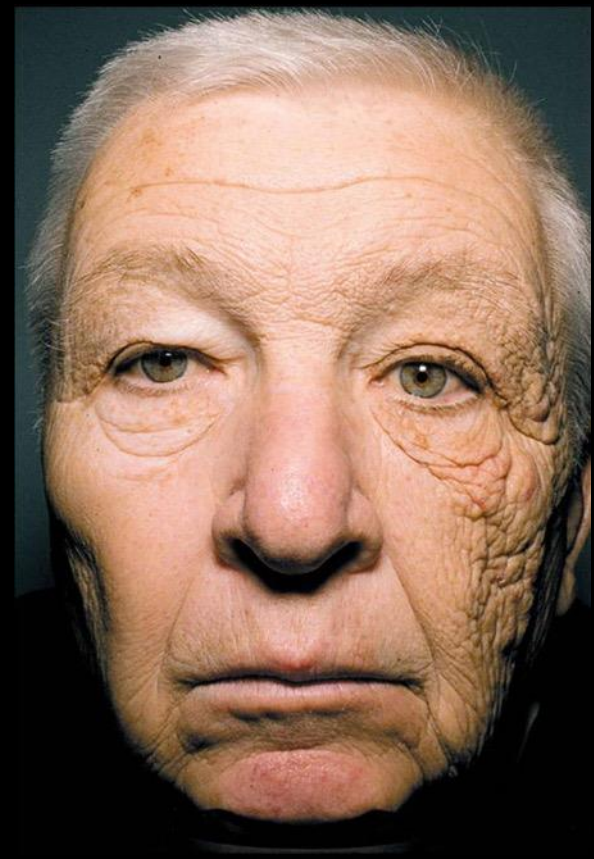


Clave nº3

El sol... Enemigo y aliado

El sol envejece la piel. Sí.

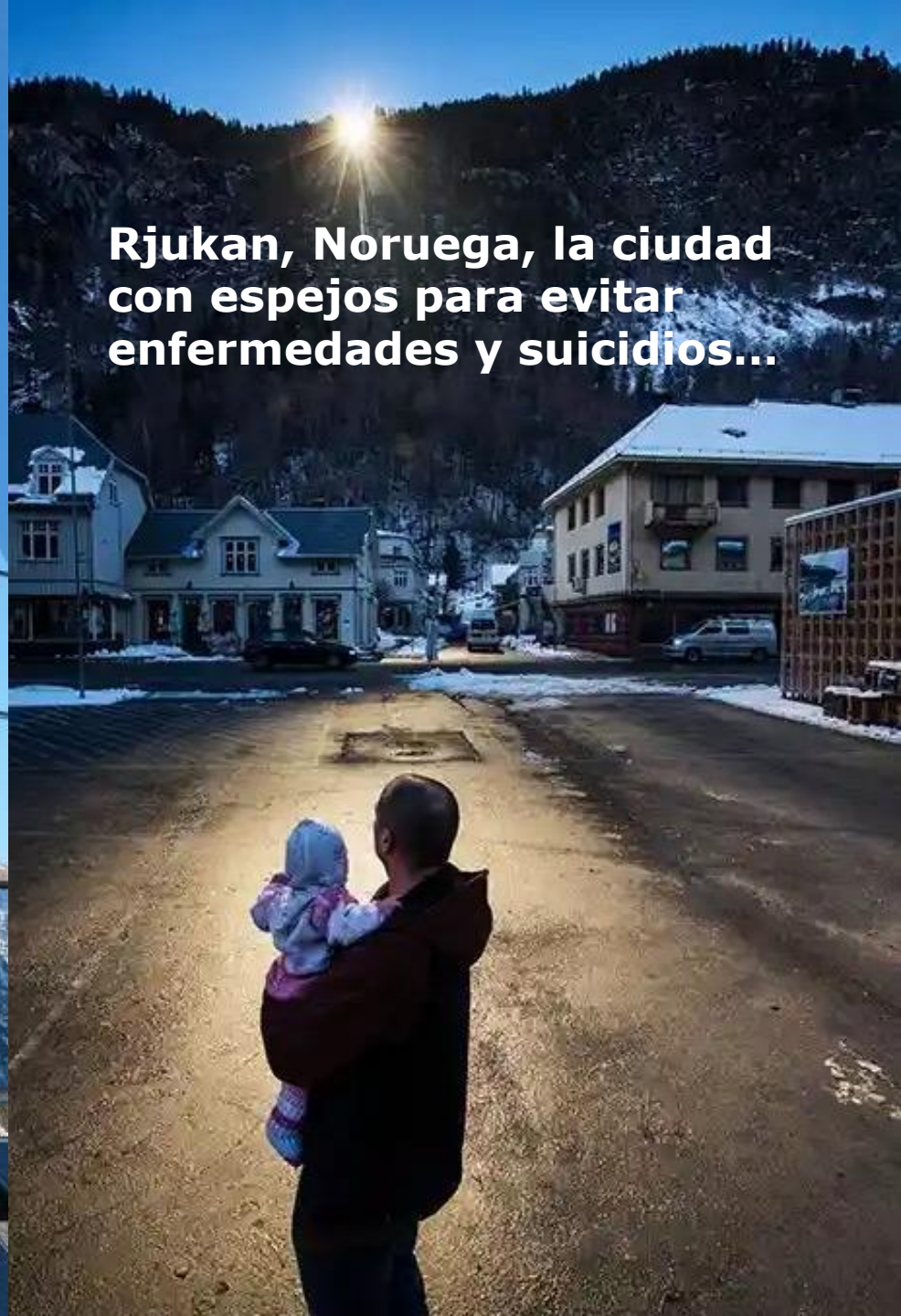
Y una exposición importante y reiterada puede acabar causando lesiones cancerígenas.



NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE – APRIL 19, 2012

28 años en la carretera...

Donde no hay sol, nos lo tenemos que inventar...



El sol y la salud

Gracias al sol, la piel sintetiza la Vitamina D…

Fundamental para :

- **Huesos,**
- **Músculos**
- **Corazón**
- **Infecciones**
- **Enfermedades autoinmunes**
- **Etc…**

Una carencia casi universal

Según la edad y el país, entre el

35% y el 70%

de la población europea carece de vitamina D.

Y aunque tengamos más horas de sol que el norte de Europa, en España también…

¿Por qué?

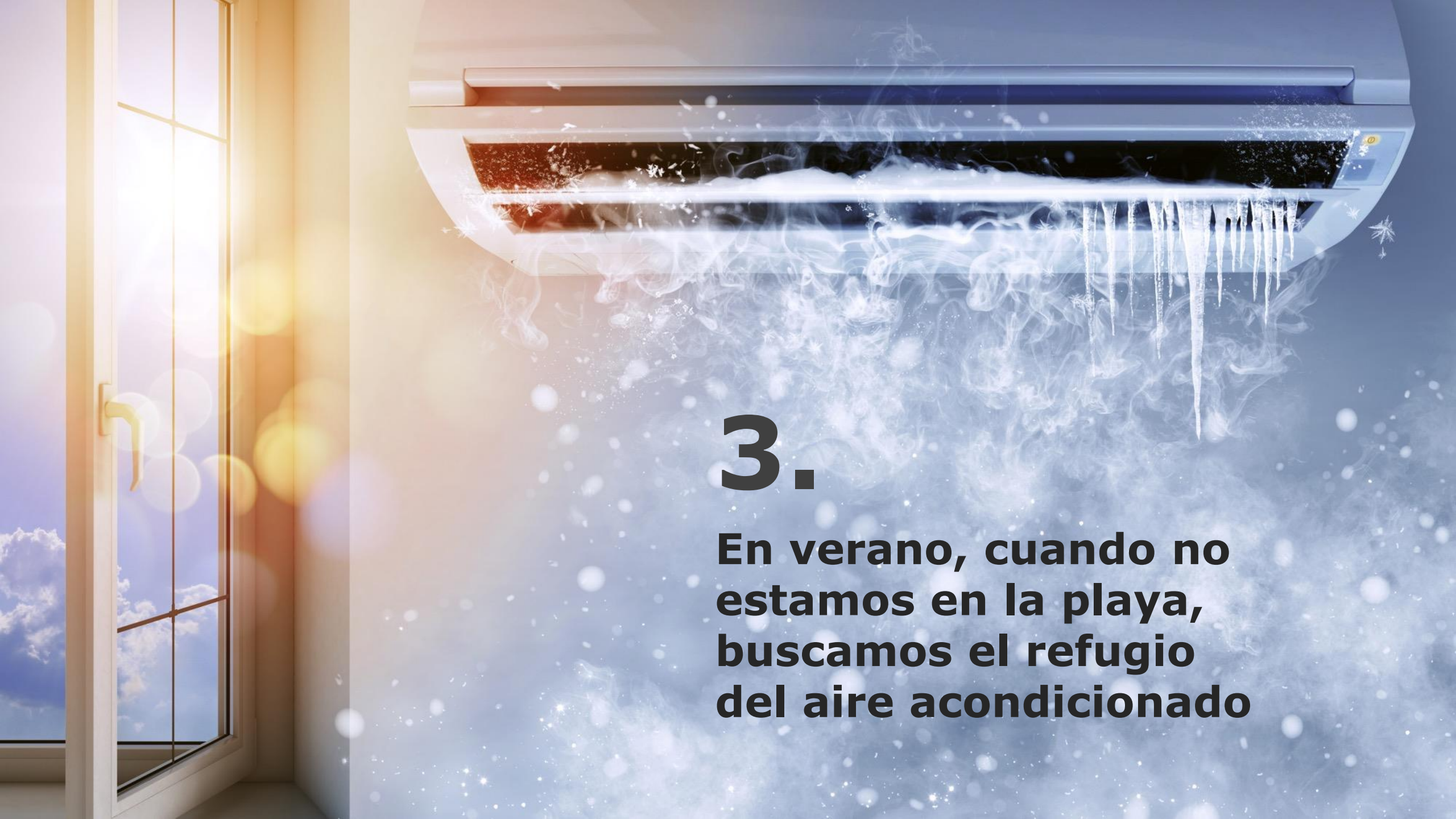
1.

Estamos encerrados la mayor parte del tiempo

2.

Estamos demasiado abrigados

Y protegidos por maquillajes con factor SPF



3.

En verano, cuando no estamos en la playa, buscamos el refugio del aire acondicionado

La solución

Destapar brazos y piernas unos minutos todos los días

Aprovechar las ventanas

Clave nº4

En casa... Lo menos posible

Hongos y patógenos

Si vivimos en ambientes húmedos conviene estar pendientes ya que hongos y patógenos se multiplican

CO2
Causa somnolencia,
mala concentración,
dolor de cabeza,
mal humor, etc.

Solución : abrir las ventanas

Invierno

A medio día

Preferir alguna fachada soleada para así evitar bajar la temperatura de la casa

Aprovechar el calor del sol en los cristales

Verano

Temprano por la mañana

Usar ventilación cruzada

Bien cerrar las persianas e impedir que el sol caliente lo cristales

Clave nº5

Tener vida social

Juntarse con amigos : el cóctel de la felicidad

Oxitocina : refuerza vínculos y nos hace sentir bien

Endorfinas: nos dan placer. Ayuda a la colaboración

Dopamina: neurotransmisor del placer que favorece la formación de recuerdos sociales y nos anima a tener más relaciones

Serotonina: produce bienestar en compañía de los que queremos

Vasopresina: refuerza el sentimiento de pertenencia

La amistad es salud

Aquellos que han tenido amigos queridos

- **vivieron más tiempo,**
- **mantuvieron sus funciones cerebrales intactas durante más tiempo,**
- **se curaron más rápido cuando se pusieron enfermos y**
- **tuvieron menos recaídas…**

Clave nº6

No es sólo qué comemos ni cuanto comemos, sino

CUANDO

Todos conocemos
las virtudes de la
dieta mediterránea.
Fresco
Verde
Sano
Poquito

Comer todo lo que nos gusta.

Pero...

… pero limitar las horas destinadas a la comida a una ventana de entre 8 y 12 horas

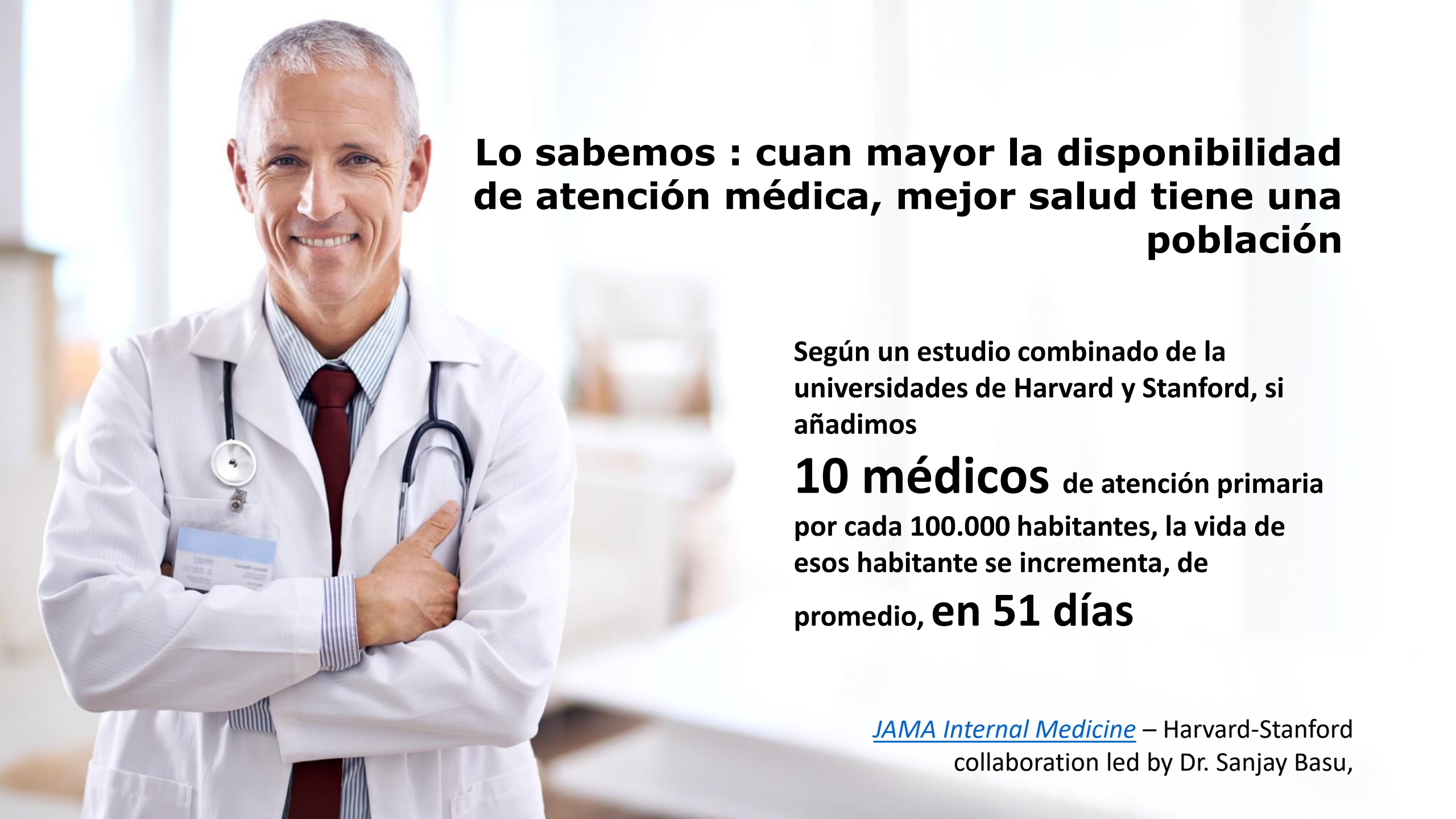
Es decir :

- **Si cenamos 2 horas antes de ir a la cama.**
- **Dormimos - descansamos 9 horas.**
- **Y desayunamos a la hora de habernos levantado**

Es lo que se ha venido a llamar **“Dieta Mediterranea”**

Clave nº7

Ir al médico sin esperar



Lo sabemos : cuan mayor la disponibilidad de atención médica, mejor salud tiene una población

Según un estudio combinado de la universidades de Harvard y Stanford, si añadimos

10 médicos de atención primaria por cada 100.000 habitantes, la vida de esos habitante se incrementa, de promedio, en 51 días

JAMA Internal Medicine – Harvard-Stanford collaboration led by Dr. Sanjay Basu,

“Qué pereza”

Quizás. Pero hay que hacerlo

- **Llamar**
- **Conseguir la cita**
- **No olvidarse**
- **Llegar a tiempo**
- **Esperar**
- **Para luego olvidarse de todo…**

“No es nada”

Quizás. Pero hay que estar pendiente.

Cuanto antes detectemos y atendamos un problema de próstata, un lunar irregular, un problema de corazón, un dolor de cabeza recurrente, más posibilidades de que todo se quede en nada.

La mayor parte de la enfermedades graves hoy son curables si se interviene rápido.

El síndrome del fuerte

“Yo puedo con todo”

El riesgo de creerse fuerte

Los hombres consultan menos
Los hombres consultan más tarde

Cuanto mayor el nivel socio-económico, peores pacientes…

¿qué podemos hacer?

No podemos dormir en tu lugar ni comer por ti, pero, con las otras 5 claves anti-edad, podemos ayudar: …

Podemos ayudarte a caminar y estar al sol, a cuidar de la casa, a hacer amigos y hasta llevarte el médico a casa….

SECURITAS
Direct

Protección Senior

Caminar y estar al sol con el reloj de Protección Senior

- Un reloj inteligente que nos anima a caminar y a salir midiendo nuestros pasos y avisarnos cuando hemos cumplido nuestro objetivo

- Detecta una caída, nos localiza para que nos puedan enviar ayuda – fuera y dentro de casa

Cuidar de la casa con Protección Senior

- Calidad del aire
- Temperatura
- Humedad

Hacer amigos con Protección Senior

- Apretamos un botón
- Nos contestan al azar
- Todo queda anónimo
- Salvo si nos ha gustado la charla y queremos compartir contacto

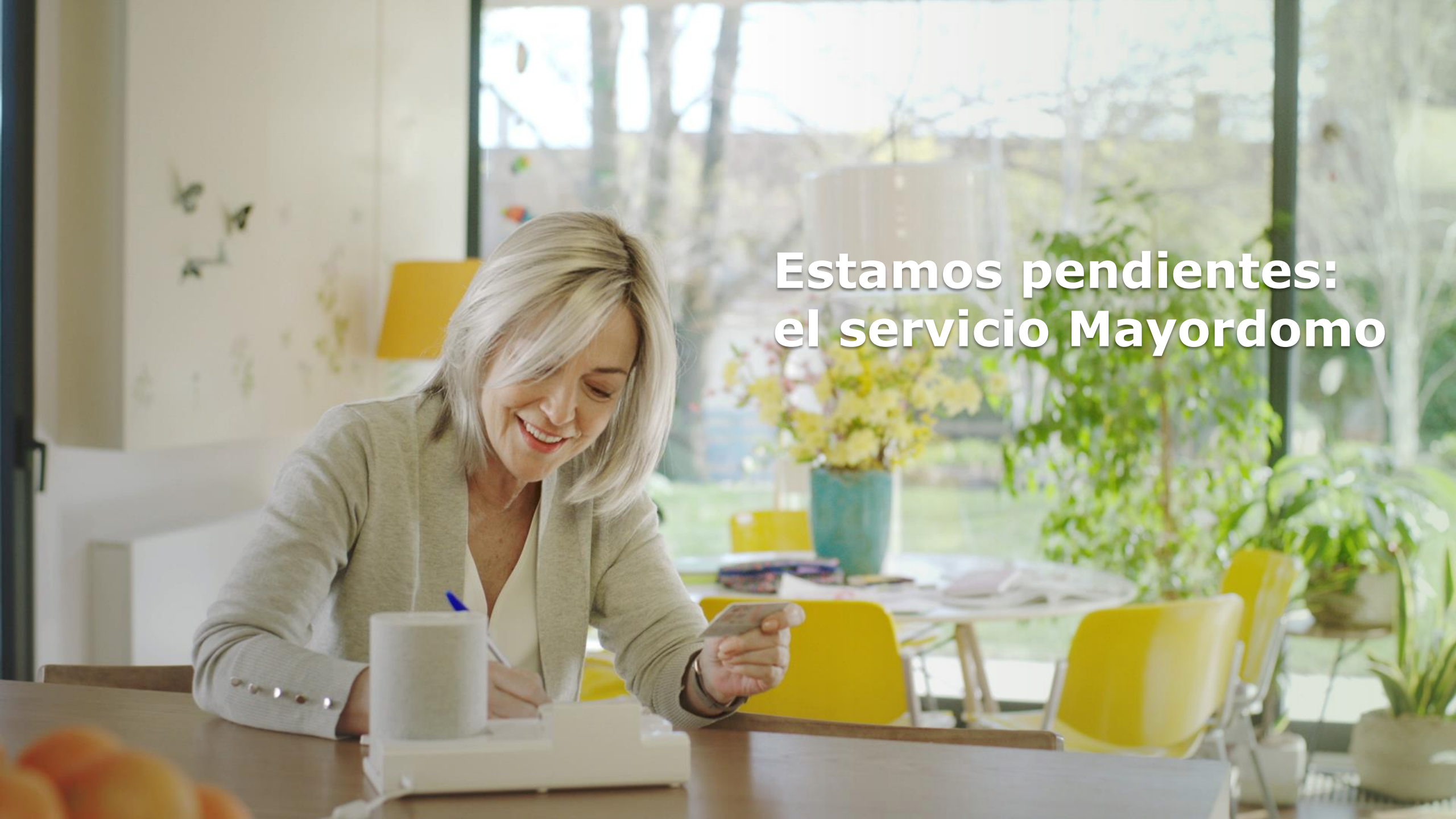
Con Protección Senior, tenemos al médico en casa

Servicio Homedoctor

- Consulta inmediata, ilimitada y gratuita
- Médicos de los mejores hospitales privados

Chequeo médico las 24h con Homedoctor
Podrás medir
• Tensión
• Electro cardiograma
• Temperatura
• Oxígeno en sangre

Telefarmacia
• Medicinas a domicilio


Estamos pendientes:
el servicio Mayordomo

Estamos pendientes: el servicio SOS

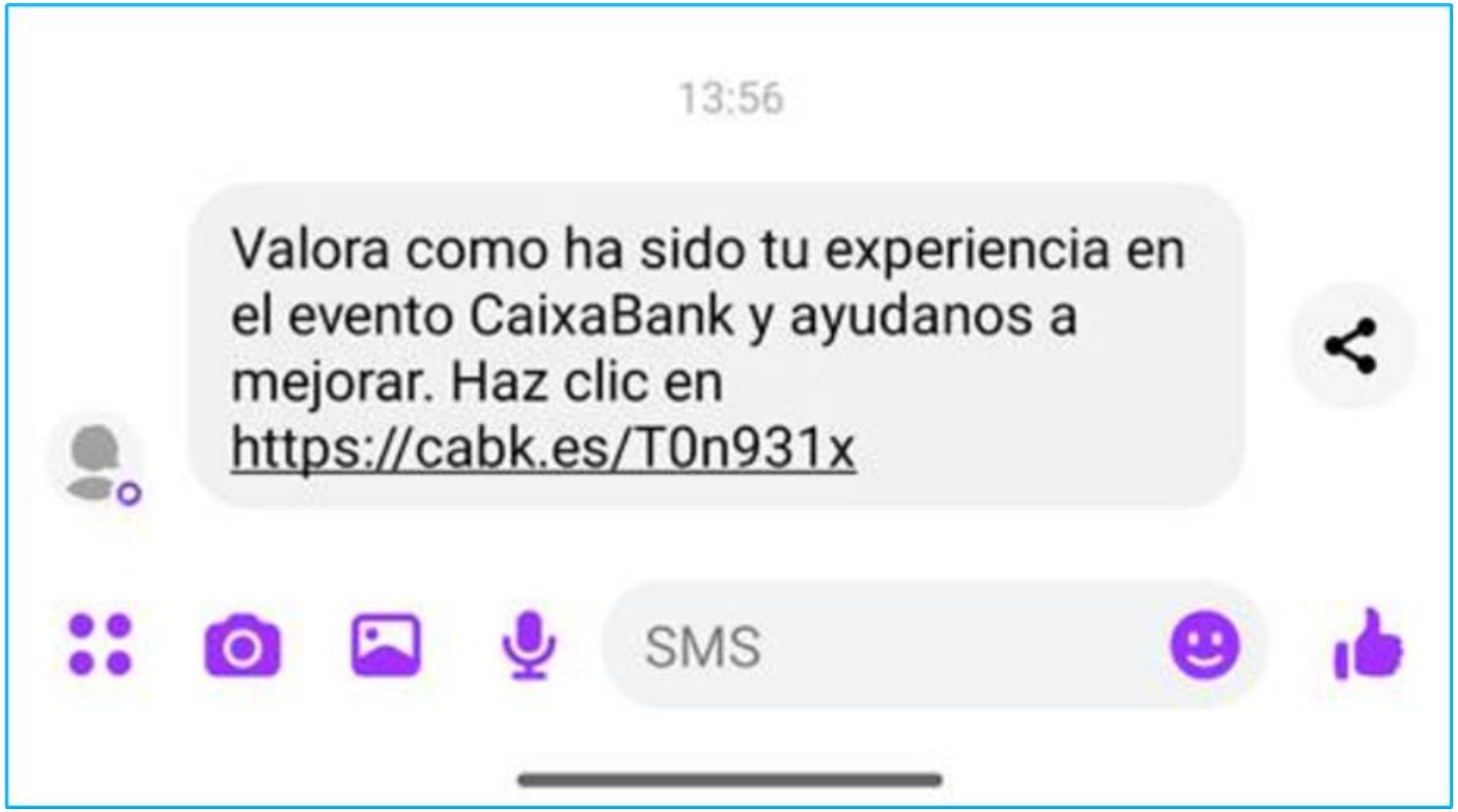
- Equipo humano especializado pendiente 24horas al día
- Botón SOS unidad central
- Botón reloj

Un par de cosas antes de irnos...

Teléfono exclusivo de atención personal

Un par de cosas antes de irnos...

SMS de encuesta



Protección Senior

No tiene porque pasar nada
pero si pasa, ahí estaremos

SECURITAS Direct