

WELLNESS



FEBRERO

- Hombre, tu salud es importante
- Cómo cuidar tu hígado con alimentación
- El *like* y la adolescencia

2023

Hombre, tu salud es importante.

Frecuentemente, los hombres incorporan conductas de riesgo a su estilo de vida, lo cual tiene consecuencias en su salud e incluso aumenta el riesgo de mortalidad.



Es importante saber qué buscar en cada etapa de la vida de un hombre, y muchos hombres tienden a posponer ver a sus médicos para exámenes físicos de rutina y exámenes preventivos.

Se estima que en América Latina y el Caribe, existen 32.1 millones de hombres fumadores y 15.7 millones de mujeres que fuman. El consumo de tabaco es uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, que son la principal causa de muerte en América Latina, con una mayor mortalidad para hombres que para mujeres. Los hombres tienen episodios semanales de consumo excesivo de alcohol en una proporción de 4 a 1 en comparación con las mujeres. Como resultado, las tasas de mortalidad y discapacidad asociadas al consumo de alcohol son mayores en los hombres, principalmente, entre los 15 y 49 años.

Los hombres hacen menor uso de los servicios de prevención y salud mental, es importante hablar abiertamente sobre la salud mental de los hombres. Sufrir en silencio, no debe ser una alternativa de vida ni es sano para ellos. Es necesario dialogar, preguntarse cómo se sienten para que reconozcan que hay un problema, identificar las emociones, comunicarlas y, como resultado, poner manos a la obra o tomar acción para resolverlo.

Y, ¿Cómo puedes tomar control de tu salud?

Es necesario realizarse chequeos médicos con regularidad, aunque se sientan completamente sanos. Recuerden que la mayoría de las enfermedades no presentan signos o síntomas al inicio de la afectación.

Algunos consejos para iniciar este control en tu día a día son:



Revisar la presión arterial, los hombres de 40 años o más deben verificarla al menos una vez al año.



Revisar los niveles de colesterol y triglicéridos, se recomienda una toma de sangre a partir de los 20 años. Aquellos con niveles normales de colesterol y triglicéridos pueden realizarse sus estudios cada 2 años.



Detección de diabetes mellitus, es necesario tomas de glucosa para detecciones y tratamientos tempranos.



Detección de cáncer de próstata, colon y pulmón, se deben de realiza exámenes de detección si existen antecedentes familiares sólidos de cáncer de colon o pólipos. Los exámenes se deben realizar a partir de los 40 años de manera anual.



A romper estereotipos, **una buena salud mental es tan importante como el oxígeno.**

Algunos padecimientos como la depresión y/o ansiedad pueden afectar la capacidad de trabajar, asistir a clases y mantener relaciones con sus amigos y familiares. Por eso recibir un diagnóstico preciso y seguirlo con un tratamiento es esencial.



Recuerda que ¡Puedes comenzar hoy mismo a cuidar mejor tu salud!

Bibliografía:

- Tobacco Viz. <https://vizhub.healthdata.org/tobacco/>
- PAHO. Prevention of Alcohol-Related injuries in the Americas. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2014/Prevention-Alcohol-Related-Injuries-Americas.pdf>



Cómo cuidar tu hígado con alimentación

¿Qué sabes sobre tu hígado?

El hígado normal tiene un peso aproximado de 1400gr en las mujeres y 1800gr en los hombres, lo que supone alrededor del 2 % del peso de una persona adulta. Regula la mayor parte de los niveles químicos de la sangre y produce bilis, que ayuda a descomponer las grasas para la digestión y absorción. Toda la sangre que sale del estómago y de los intestinos atraviesa el hígado, este procesa la sangre y separa sus componentes, los equilibra y crea los nutrientes para que el cuerpo los utilice. También ayuda a metabolizar los medicamentos que se encuentran en la sangre para que sean más fáciles de utilizar por el cuerpo.

Otras funciones importantes son:

Procesa la hemoglobina para usar su contenido de hierro (el hígado almacena hierro).

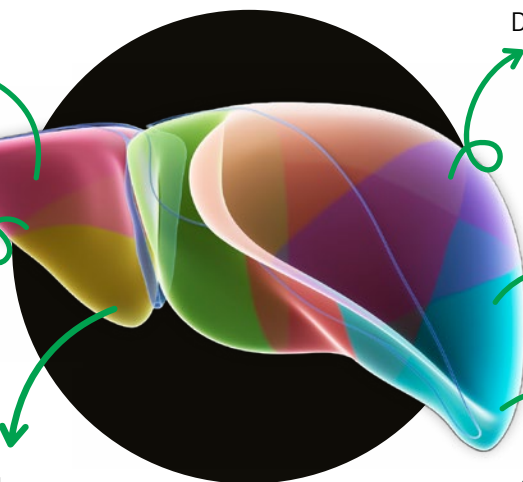
Depuración de fármacos y otras sustancias nocivas de la sangre.

Almacenamiento y liberación de glucosa.

Regulación de la coagulación sanguínea.

Producción de colesterol y proteínas especiales para ayudar a transportar las grasas por todo el cuerpo.

Crea resistencia a las infecciones al producir factores inmunitarios y eliminar bacterias del torrente sanguíneo.





¿Conoces las principales enfermedades hepáticas?

El hígado tiene muchas funciones importantes, sin embargo, también existen muchos tipos de enfermedades. Algunas están relacionadas con virus, otras pueden ser el resultado del consumo excesivo de alcohol o de drogas o por lesiones.

- **Enfermedades causadas por virus:** Hepatitis A, B y C.
- **Enfermedades causadas por toxinas o por ingerir demasiado alcohol:** Cirrosis e hígado graso no alcohólico.
- **Cáncer de hígado.**
- **Enfermedades hereditarias:** como hemocromatosis y la enfermedad de Wilson.

Para identificar estas enfermedades los principales síntomas pueden ser: **hinchazón del abdomen y piernas, tener moretones, cambios en el color de las heces y la orina, y piel y ojos amarillentos o ictericia.**

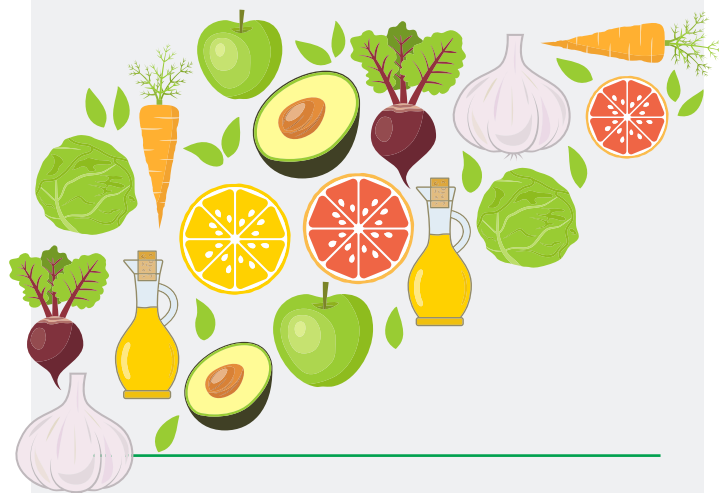
Antes de diagnosticarte, debes consultar un especialista de la salud.

¿Como cuido mi hígado?

Al ser el hígado un órgano tan complejo y vital para el cuerpo humano, la alimentación debe estar basada principalmente en frutas, verduras frescas, cereales integrales y alimentos ricos en omegas.

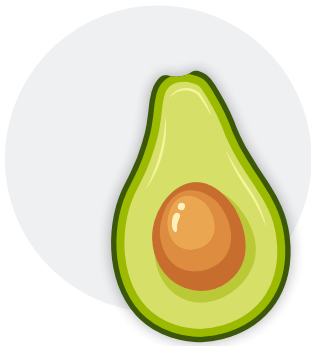
La alimentación sugerida es la Dieta Mediterránea, es una forma de alimentación basada principalmente en:

- **Alto consumo de grasas en especial (aceite de oliva)**
- **Elevado consumo de cereales integrales**
- **Frutas**
- **Verduras**
- **Legumbres**
- **Frutos secos**
- **Pescado, carne blanca (aves y conejo)**
- **Productos lácteos, en forma de yogur descremado o queso fresco**



Se recomienda comer una porción en cada comida principal.

Otros alimentos que pueden ayudar en el cuidado del hígado son:



AGUACATE

Varios estudios señalan que el aguacate es una gran fuente de grasas saludables, que puede ayudar a la protección del hígado y la depuración de sustancias nocivas o innecesarias.



BRÓCOLI

Ayudará a neutralizar elementos nocivos que puedan afectar su funcionamiento.



LIMÓN

En el caso del hígado, ayudará a neutralizar elementos nocivos que puedan afectar su funcionamiento.

Cuando se cuenta con el diagnóstico de algunas de las enfermedades antes mencionadas, es importante acudir con un profesional de la salud para dar el tratamiento adecuado.



El *like* y la adolescencia

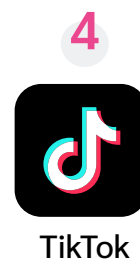
Las Redes Sociales son comunidades formadas a través de internet, en las cuales las personas y empresas se agrupan en funciones de sus intereses, y donde pueden conectar e interactuar de manera sencilla con cualquier persona del mundo.

Los usuarios de redes sociales crecieron, a lo largo del 2021 hasta inicios de julio de 2022, de 227 millones a 4,700 millones.

La base global de usuarios de redes sociales ha aumentado más de 5% en los últimos 12 meses. El total global actual representa **59% de la población mundial**.

Top 5

Plataformas sociales más utilizadas en el mundo en 2021 y 2022





Vídeos, reels, stories, retos virales, fotos familiares, celebrities, influencers, marcas de moda, clubes deportivos, nuevos medios de difusión de noticias, etc.

Las plataformas sociales, más allá de un mundo de éxitos, alegría y felicidad, también ha aumentado la **dependencia de sus usuarios**, sobre todo en aquellas personas que han convertido a las redes sociales como moneda de cambio y motor de reconocimiento, valorando el número de ‘me gusta’ que tienen sus contenidos como un medio de aprobación o de pertenencia al grupo con esas pequeñas píldoras de felicidad.

¿Qué pasa en el cerebro?



Las investigaciones realizadas por la UCLA y la Universidad de Pittsburgh, han concluido que el hecho de que los adolescentes vean fotografías publicadas en una red social, sumadas al número de likes, activa las mismas zonas cerebrales que se accionan con la masturbación o cuando se saborea comida muy dulce como el chocolate o una malteada.



Al igual, estas investigaciones descubrieron que las regiones del cerebro relacionadas con el autocontrol y el seguimiento de normas, quedan apagadas cuando los jóvenes veían imágenes relacionadas con comportamientos arriesgados como reels/videos de personas de su misma edad en bicicleta/patín en un terreno peligroso, o aquellas fotografías donde las jóvenes están con poca ropa.

Y este efecto se identificaba si las fotografías o videos tenían gran cantidad de likes.

Pero, ¿qué pasa cuando los 'LIKE' no llegan al número que deseado, cuando los comentarios en las publicaciones no son suficientes o si ese video / reel no fue tan compartido como hubiera gustado?

La realidad es que vivir pendientes de la aprobación sistemática de las redes sociales puede tener consecuencias directas en la salud mental. Sobre todo en adolescentes y jóvenes, miembros de la Generación Z (los nacidos a finales de los años noventa y principios del milenio) de los cuales un 75% pasan más de dos horas al día en diversas redes sociales (WhatsApp, Facebook, Instagram, TikTok o YouTube).

Diversos estudios a nivel mundial han investigado el impacto negativo en el área psicoemocional: Ansiedad, depresión, frustración, baja autoestima, problemas de identidad o el riesgo de comenzar a generar contenidos más comprometidos (físicos, sexuales o de exposición social) pueden llegar a aparecer cuando el resultado de las publicaciones no es el esperado.

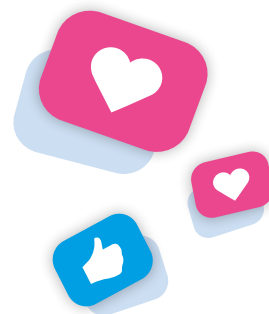


¿Qué podemos hacer?

- **Recuerda que las publicaciones son seleccionadas.** Todos tratamos de poner nuestra mejor cara en Internet. Sin embargo, lo cierto es que la en nuestro día a día realizamos tareas cotidianas, podemos tener momentos complicados o tristes, a veces disfrutamos de estar en pants y playeras grandes, etc.
- **Evita compararte con los demás.** Recuerda que cada persona es un mundo distinto de emociones, vivencias, creencias, valores, entre otras cosas.
- **Uso y detox de redes sociales.** Reserva un espacio en el día para revisar las redes sociales (expertos recomiendan que sea un máximo de 20 min al día). Así como, tener claro en qué momentos no se utilizará las redes sociales, así como móviles, ordenador y demás dispositivos electrónicos de interacción.
- **Enfócate en ti y valórate.** Trabaja y refuerza tu inteligencia emocional, especialmente en la autoconfianza y autoestima.



¿Sabías que... ?



Tanto en Instagram como en Facebook se pueden ocultar los ‘Me Gusta’.



Para ocultar o mostrar el número total de reacciones de las publicaciones de otras personas en Facebook:

- 1 Haz clic en tu foto del perfil en la parte superior derecha de Facebook.
- 2 Haz clic en **Configuración y privacidad** y, luego, en **Preferencias de noticias**.
- 3 Haz clic en **Preferencias de reacciones**.
- 4 Junto a **En publicaciones de otras personas**, haz clic en el botón para activar la opción. Haz clic en para desactivar esta función en cualquier momento.



Ocultar o mostrar los recuentos de Me gusta en las publicaciones de Instagram

- 1 Haz clic en en la parte inferior izquierda y luego en **Configuración**.
- 2 Haz clic en **Privacidad y seguridad**.
- 3 Haz clic en o junto a **Ocultar Me gusta** para activar o desactivar la opción.

El camino para ser independientes de las redes sociales es largo y estará lleno de desafíos. Sin embargo, recuperar la autoconfianza es una de las mejores acciones que puedes emprender por ti mismo.

Bibliografía

- Martín Critikián, D. y Medina Núñez, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11, 55-76. <https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Sherman, L., Payton, A., Hernández, L., Greenfield, P. y Dapretto, M. (2016) El poder de los Me gusta en la adolescencia: Efectos de la influencia de los compañeros en las respuestas neuronales y conductuales a las redes sociales. - Páginas : 1027 – 1035. Volumen 27 , Número 7. <https://doi.org/10.1177/0956797616645673>



LOCKTON®

UNCOMMONLY INDEPENDENT