

## **Seis consejos détox para disfrutar a pleno la primavera.**

La primavera ya se instaló con sus temperaturas más suaves, más sol y con un abundante florecimiento de la vegetación. Es un periodo de posibilidades y también un momento para prestar atención a aquellos hábitos que impiden que estemos un 100% por lo que os propongo poner en marcha una serie de rutinas que son muy fáciles de cumplir y que nos ayudarán a disfrutar al máximo de esta estación.

### **1- Consumo de frutas y verduras de estación.**

Si hasta hoy no lo has hecho, te animo a que empieces debido a que estos productos al ser de estación tienen el máximo de nutrientes y sabor, los productos fuera de estación se arrancan verdes de la planta e inmediatamente son guardados en cámaras frigoríficas para venderse meses después, es por eso que no tienen la misma cantidad de nutrientes, su sabor es menos acentuado y además pagas más por ellos.

### **2- Presta mucha atención a comer en exceso.**

Las temperaturas más favorables son sinónimos de vida al aire libre lo que promueve picnics y barbacoas y, si nos descuidamos, aumento de consumo de comida ultra procesada que se puede sustituir por aves, carne magra y/o pescado con el fin de disminuir al máximo la ingesta de alimentos “poco saludables” como frituras, grasas, comida muy dulce o muy salada. Otra cuestión a tener en cuenta es disminuir al máximo la ingesta de alcohol partiendo de que el consumo óptimo es 0%. Aunque no es necesario dejar de tomar alcohol sí es importante la ingesta controlada que es un vaso diario o una dosis diaria si eres mujer y dos en el caso de ser un hombre (cuantos menos vasos mejor).

### **3- Buena hidratación.**

Cuanto más calor hace más transpira el cuerpo y más necesidad de hidratación tenemos, aunque no lo sintamos así. Los cuadros de deshidratación van desde leves a severos, llegando estos últimos, incluso, a causar la muerte, por lo que es muy importante que siempre nos hidratemos frecuentemente, con la prevención de llevar una botella de agua que se pueda rellenar recordando que pequeños gestos son los que hacen la diferencia en nuestra vida.

### **4- Ejercicio físico.**

Si bien es importante mantener una rutina durante todo el año, la primavera se presta para realizar ejercicio al aire libre en contacto con la naturaleza ya que esta opción es la más saludable debido a que promueve aprovechar la vitamina D que nos proporciona el sol (teniendo siempre presente que debemos protegernos con filtros solares). Si corremos o caminamos sobre un terreno no llano y ligeros accidentes geográficos hacemos que trabajen más grupos musculares y el equilibrio en relación con una superficie plana. Por lo tanto ¡no tienes excusa!

## **5- Disfrutar del sol.**

La exposición a la luz solar nos ofrece numerosas ventajas (teniendo en cuenta que debemos utilizar una pantalla solar que se debe renovar cada tres horas). Ayuda a la piel a producir vitamina D que es necesaria para los huesos y otras funciones importantes. Además, la exposición a la luz natural ayuda a que nuestro cuerpo aumente la producción de serotonina, neurotransmisor muy importante para que tener un buen estado de ánimo.

## **6- Proteger bien la piel y los ojos.**

Si bien una cierta cantidad de luz solar es beneficiosa para nuestro cuerpo, la exposición excesiva puede provocar daños graves en la piel y en los ojos. Por lo que debemos protegernos con una crema solar adecuada, una exposición directa muy corta y en el horario donde los rayos UV sean menos dañinos antes de las 11 de la mañana y después de las 17 de la tarde, acompañado de un gorro, gafas y ropa adecuada.

¿Cuándo debemos consultar a un médico?

La llegada de la primavera viene acompañada de rinitis, tos, mucosidad y picor nasal al igual que estornudos. Aquellos que tienen asma o son propensos a cuadros bronquiales tendrán tos generalmente seca e irritativa (también los hay con tos productiva) y conjuntivitis, ojo rojo, picor e hinchazón de los ojos.

¿Qué hacer en estos casos?

Además de pedir cita en el Centro de Salud para contarle a vuestro médico, mientras esperamos el turno deberíamos mantener una abundante hidratación a fin de mantener las mucosas húmedas y menos congestivas, si hay secreciones nasales o bronquiales los lavados nasales con suero fisiológico son la solución a este problema, intentar evitar los jarabes para la tos ya que como nos dice el médico hay que tratar el origen de la tos y no la tos en sí porque esta es un mecanismo que genera el cuerpo para avisarnos de que algo está mal. También debemos mantener la piel hidratada con cremas y aceites ya que puede haber picores, la mucosa nasal hidratada con vaselina en crema y a nivel ocular utilizar gafas protectoras y lágrimas artificiales que son de venta libre en la farmacia mejor si las guardamos en la nevera. De esta forma podremos evitar concurrir a urgencias.

**Silvia Fernanda Piriz Etulain**

Médica especialista en Medicina familiar y comunitaria