

## Actividad física

# NORDIC WALKING, UNA ACTIVIDAD DE PREVENCIÓN

El Nordic Walking como actividad física ha demostrado ser eficaz para prevenir y controlar problemas de salud

**D.P.**  
La asociación entre ejercicio físico y la mejora del estado de salud ha estado presente desde hace mucho tiempo. Igualmente se ha establecido una relación entre la inactividad física y la mala salud.

El Nordic Walking como actividad física ha demostrado ser más eficaz que otras actividades para la prevención y control de determinados problemas de salud, con múltiples beneficios avalados por sólidos estudios de investigación.

Motivados por los beneficios para la salud del Nordic Walking hemos creado la Unidad de Prevención y Rehabilitación de Nordic Walking en Clínica Juaneda a través de la cual poder llevar a cabo un control de aquellas personas que necesitan una actividad física para su salud aplicada de forma individualizada, que se ha de-

mostrado más eficaz, y bajo control del equipo médico y fisioterapeuta, instructores de Nordic Walking.

Se establece un programa de objetivos para el acondicionamiento, prevención o rehabilitación realizado individualmente o en grupo.

El mayor conocimiento sobre los efectos positivos del Nordic Walking como actividad física en la salud ha permitido desarrollar recomendaciones específicas para diferentes sectores de la población, tanto para sujetos sanos como para enfermos.

### Prevención

El ejercicio puede ser beneficioso para detectar, prevenir y controlar enfermedades como la obesidad y sobrepeso, la hipertensión, la hi-



LA PRÁCTICA DEL NORDIC WALKING BENEFICIA A LA SALUD.

**El Nordic Walking como actividad física va muy ligado a una alimentación saludable**

perlipidemia, la diabetes mellitus, problemas afectivos, cáncer, osteoporosis, y pérdidas de fuerza muscular relacionados con la edad. El Nordic Walking es una actividad física más dirigida a la salud que al rendimiento deportivo.

Es importante la distinción entre la condición física relacionada

**Clínica Juaneda ha creado la Unidad de Prevención y Rehabilitación de Nordic Walking**

con la salud y la condición física para lograr un rendimiento deportivo. Una buena condición física aeróbica y una cantidad relativamente baja de grasa corporal son componentes importantes de condición física relacionada con salud.

En esta situación, la persona puede no tener un elevado nivel de condición física en relación con su rendimiento deportivo, pero preparación aeróbica y su grado de grasa corporal le confieren un elevado nivel de condición física relacionada con la salud y de protección de enfermedades. El Nordic Walking como actividad física va muy ligado a una alimentación saludable recomendándose dietas adecuadas a cada caso (pérdida de peso, hiperlipidemia, hipertensión, diabetes mellitus).

Unidad de Prevención y Rehabilitación Nordic Walking  
Clínica Juaneda-  
Dr. Miguel Chiacchio  
Teléfono 971 73 16 47  
971 244 898  
www.clinicajuaneda.es  
www.nordicwalkingmallorca.com

## Alergología

# LOS ÁCAROS, ESE ENEMIGO INVISIBLE

Los ácaros del polvo reaparecen en otoño y provocan la rinitis alérgica, que puede evitarse con varias recomendaciones

**D.P.**

Con la llegada del otoño, los ácaros reaparecen después del verano. Dentro del calendario de las alergias, los meses otoñales son los que más afectan a los alérgicos a estos diminutos. Como ya hicieran en la época primaveral, los Dres. Tovar y Pujadas del Centro de Patología Alérgica de USP Clínica Palmplanas, dan una serie de recomendaciones y explican qué son los ácaros del polvo y qué patología producen en esta época del año.

La rinitis es uno de los principales síntomas con los que nos encontramos en los meses de otoño e invierno, ésta se define como la inflamación de la mucosa nasal caracterizada por uno o más de los siguientes síntomas: congestión nasal, rinorrea, estornudos o picor nasal. Aproximadamente el 50% de las rinitis son de tipo alérgico v-

son debidas principalmente a una respuesta inmunitaria frente a alérgenos como ácaros, pólenes, epitelios de animales u hongos ambientales.

La rinitis alérgica es una enfermedad que afecta entre 3 y un 19% de la población; cifras que en los últimos años estamos viendo que van aumentando. En Baleares sabemos que la que afecta a más porcentaje de población se debe principalmente a ácaros del polvo.

En ocasiones estos síntomas se pueden acompañar de sensación de falta de aire, opresión torácica o sibilancias ("pitos"), que es a lo que se denomina asma bronquial.

Los ácaros son unas arañas microscópicas de la familia de los crustáceos que viven habitualmente en el polvo doméstico y se alimentan de restos de piel y pelo de las personas y animales que ha-

bitan en un domicilio.

En Baleares, los ácaros abundan en la época de otoño y primavera y en menor medida en invierno siendo en verano cuando su cantidad es más baja.

Dado que las condiciones de humedad relativa alta y temperaturas suaves son las que más favorecen el crecimiento de estos seres, se comprende que en Baleares y en todo el mediterráneo sean los alérgenos más importantes.

Dada la similitud estructural entre los ácaros del polvo y la familia de los mariscos (gamba, mejillón, calamar, sepia, caracol, etc.), algunos pacientes pueden desarrollar una alergia alimentaria contra estos últimos y presentar cuadros de prurito bucal o lingual, urticaria e incluso sibilancias sobretodo en ambientes con vahos procedentes de la cocción de estos alimentos.



ALERGÓLOGOS DEL CENTRO DE PATOLOGÍA ALÉRGICA. FOTO: USP-PALMPLANAS

Según los doctores Daniel Pujada y Vanessa Tovar, en caso de presentar estos síntomas el tratamiento se basa en 3 pilares: Evitación, tratamiento sintomático y tratamiento específico.

### Recomendaciones

Los doctores del Centro de Patología Alérgica de USP Palmplanas recomiendan a todos los pacientes con alergia a ácaros sigan las siguientes pautas.

El Dr. Pujadas, aclara que la limpieza es esencial en un problema con ácaros "Debe utilizarse el aspirador en lugar de barrer, utilizar una bayeta húmeda para limpiar el polvo, aspirar el colchón al menos una vez al mes, lavar la lencería de cama a 60° para matar a los ácaros"

Además la Doctora Tovar, añade: "Es recomendable mantener la temperatura ambiente fresca y seca, hay que utilizar colchones y almohadas de material acrílico evitando edredones y almohadas de plumas o lana así como evitar moquetas, alfombras, peluches?"

Igualmente además de seguir estos consejos el uso de antihistamínicos, colirios oculares y sprays nasales forma parte del tratamiento. En caso de acompañarse de asma, comenta el Dr. Daniel Pujadas, se suele utilizar inhaladores de rescate, que no curan pero sí alivian.

Existe también la posibilidad de la vacuna que consiste en la administración progresiva y creciente de los ácaros que producen alergia y es el único tratamiento

**La rinitis es uno de los principales síntomas con los que nos encontramos en los meses de otoño e invierno**

**La Inmunoterapia (vacunas) son el único tratamiento curativo que existe, el resto sólo tratan los síntomas**