

Salud (F)

nuevovivir@granasa.com.ec



Protéjase del sol

Colóquese el bloqueador media hora antes de salir. Vuelva a aplicárselo cada cuatro horas, aunque no haya sol.

CYNTHIA FLORES RODRÍGUEZ
floresc@granasa.com.ec ■ GUAYAQUIL

¿Lee las etiquetas de los productos antes de comprarlos? Hágalo. Es posible que esa indigestión que lo agobia cada cierto tiempo sea causada por el mal almacenamiento de un alimento o de una medicina. O que esa recurrente irritación a la piel la provoque un cosmético contaminado. Hasta puede ser que ese problema respiratorio tenga su origen en un insecticida.

Y pasa por no leer las instrucciones de uso. No son pocos los que caen en el error. En la encuesta anual de consumo 2016, desarrollada en España, el 55 % de los consultados reconoció que no revisan las etiquetas o que lo hacen de vez en cuando. ¿Y en Ecuador? No hay registros sobre el tema, pero los especialistas coinciden en que ocurre algo similar.

Tenga claro que cada producto se maneja de forma distinta, incluso siendo el mismo en diferente envase. Por ejemplo, la conservación de una leche entera no es igual si está en funda, en una botella plástica o de vidrio o en tetrapak.



Los alimentos se deben conservar a la temperatura adecuada para evitar la proliferación de microorganismos como virus, bacterias y parásitos.

LUISA MERA
MÉDICA INTERNISTA

Luisa Mera, especialista en Medicina Interna, docente de la Universidad de Guayaquil y médica tratante del hospital Luis Vernaza, explica que uno de los riesgos, en el caso de los alimentos, son las infecciones gastrointestinales.

No se trata, como hacen muchas personas, de guiarse por el mal olor de la comida para saber si está buena. Puede ser que no lo perciba, pero que el producto esté contaminado por la inadecuada conservación.

Si hablamos de las medicinas, el peligro radica en que al estar expiradas o que hayan sufrido alguna alteración por mal almacenamiento, pueden ser tóxicas. Por eso, hay que saber si el fármaco que adquirimos debe conservarse sin exposición solar o en refrigeración.

¿Pero qué pasa con los insecticidas? También pueden causar toxicidad si se usan de una manera inadecuada. "Debe ser una buena costumbre leer la nota sobre los riesgos que ocasiona el mal manejo".

Y aunque no lo crea, los cosméticos tienen sus cuidados.

Vea más allá

DE LA FECHA DE CADUCIDAD

EN CONTEXTO

El tiempo de expiración importa y no solo en los alimentos y en las medicinas. Pero no lo es todo

Lea las etiquetas para evitar riesgos. Cada producto se conserva de manera distinta

El mal uso de los artículos que tiene en el hogar puede causar intoxicaciones y lesiones a la piel y respiratorias



La industria, sea alimenticia, de medicamentos o de cosméticos, incluye claramente los modos de uso y almacenamiento, pero muchos no los leen.

EDUARDO MARRIOTT
GASTROENTERÓLOGO

El problema es que la gente desconoce que la falta de cultura de leer los etiquetados los puede enfermar, dice Eduardo Marriott, médico especializado en Gastroenterología y Hepatología. Muchos creen que se intoxicaron por un factor externo y no por esos errores que cometen en su día a día.

Para evitar esos males, EXPRESO les muestra cómo mantener los productos para que no pierdan su efectividad y para que no le causen un daño a su salud.



Siempre es recomendable seguir las indicaciones del fabricante respecto a su uso, en ocasiones se aplica un cosmético que no está indicado para ciertas áreas.

BLANCA ALMEIDA
DERMATÓLOGA

Si cae en el error de ponerse un cosmético muy fuerte en zonas más sensibles de la piel como los párpados o las axilas, puede haber irritación u obstrucción, explica la dermatóloga Blanca Almeida, docente de la Universidad de Guayaquil y coordinadora de posgrado de Dermatología del hospital Teodoro Maldonado.

Tampoco utilice un cosmético abierto por más de seis meses. Y si el maquillaje le causó erupción o picazón, deséchelo.

EVITE LOS RIESGOS

En el hogar se suelen cometer algunos errores que nos pueden traer complicaciones a la salud. Ocurre no solo con los alimentos que compramos, sino también con los cosméticos que usamos, con los medicamentos que almacenamos y con los productos de limpieza. Sepa cómo usarlos:



¿QUÉ HACER CON LOS PLAGUICIDAS?



INFORMACIÓN

No retire nunca la etiqueta de un envase que haya contenido o que contenga algún plaguicida de uso doméstico. Y, lo más importante, léalo antes de utilizarlo. El modo de uso es distinto en cada caso.



PROTECCIÓN

Utilice guantes y mascarillas cuando vaya a aplicar uno de estos productos. Hay personas más sensibles a ciertos componentes que pueden provocar irritaciones respiratorias o a la piel.



LIMPIEZA

Una vez que haya rociado el producto en el lugar afectado por la plaga, es preciso que limpie las superficies que podrían estar en contacto posterior con los alimentos. Así evitará la contaminación.



AL COMPRAR

Cuando vaya a comprar uno de estos productos contra las plagas, ya sean insectos o roedores, es necesario que lo coloque en una funda aparte. Y no adquiera un producto del que se dude su procedencia.



NO MEZCLE

Hay quienes mezclan estos productos con la idea de que así tendrán mayor efectividad, pero no ocurre así. Al contrario, puede hacer que el plaguicida se vuelva nocivo para sus pulmones o su piel.



SEGURIDAD

Cumpla los periodos de seguridad del plaguicida (tiempo necesario antes de volver a entrar en los locales tratados). Ese lapso viene indicado por el fabricante. Además, ventile bien el lugar.

Ojo con los rayos UVA

Al comprar un bloqueador, fíjese que proteja de los rayos UVA (principales factores de envejecimiento prematuro de la piel).

MAÑANA EN RUTA Función y claves de los electroventiladores



En los alimentos

Tiempo promedio de almacenamiento.

EN EL CONGELADOR	
PRODUCTO	MESES
• Carne picada	2
• Pescados grasos	3
• Mariscos	3
• Cerdo	6
• Tortas	6
• Pescados magros	6
• Cordero	8
• Pollo	10
• Carne de res	12
• Hortalizas	12

-18°
temperatura óptima

EN LA REFRIGERADORA	
PRODUCTO	DÍAS
• Pescado fresco	2
• Carne y pescado cocidos	3
• Carne cruda bien conservada	3
• Leche abierta	4
• Postres caseros	4
• Verdura cocida	4
• Verdura cruda y conservas abiertas (tras cambiar a otro recipiente)	5
• Huevos	15-21
• Productos lácteos*	-

4,5-7°
temperatura óptima

(*) Lo que indique el envase.

En los medicamentos

- Verifique la fecha de caducidad.
- Manténgalos en sus envases con sus folletos informativos.
- Consérvelos en un lugar fresco y seco.
- Los que requieren frío, guárdelos en la refrigeradora, nunca en el congelador.
- Antes de tomarlos, vea que no haya variado su aspecto, color, olor y sabor.
- Compruebe que tengan registro sanitario vigente*

Reg. sanitario: 123456789000

(*) Revíselo en www.controlsanitario.gob.ec.

En los cosméticos

VEA EN LA ETIQUETA:

Anverso

- La notificación sanitaria.
- Los datos del fabricante.
- El modo de uso.
- Las indicaciones del contenido.
- Fecha de expiración.

Reverso

MUCHO CUIDADO:

- No los comparta.
- Si tiene una reacción desfavorable, no lo use.
- No los use más allá de su expiración.
- Manténgalos cerrados y en su propio envase.
- No los exponga al sol o a la humedad.
- Lávese las manos antes de introducir sus dedos en una crema.
- Si el producto cambia de color, no lo use.
- Si un producto es para la noche, usarlo en el día puede causar manchas.

En los productos higiénicos

- Lea las instrucciones antes de usarlos.
- Cuando así se requiera, utilice guantes y mascarilla.
- Manténgalos lejos de los niños y de los animales.
- Revise los gráficos sobre la peligrosidad del producto.

EFECTOS TÓXICOS:

- Irritación ocular
- Dolores de cabeza
- Quemaduras
- Alergias
- Irritación y daños en la piel.
- Afecciones respiratorias
- Vómito

LO QUE DEBE EVITAR:

- Mezclar productos:** Se reduce o se pierde la efectividad.
- Cambiar a otro envase:** Su uso excesivo produce contaminación ambiental.

SABER +

TOCA PARA VER MÁS CONTENIDO

Fuentes: Arcsa y profesionales consultados. / Gráfico: Adrián Peñaflor / EXPRESO

EL PERSONAJE



SANDRA ACOSTA

DOCTORA EN TECNOLOGÍA ALIMENTARIA

Almacenar bien los alimentos lo protege

Leer las etiquetas de los alimentos y conocer las nociones básicas sobre su almacenamiento puede evitarle intoxicaciones. “Los efectos generalmente son diarrea, dolor de cabeza, fiebre y vómito. Pero el problema más grave se presenta en quienes son muy sensibles a este tipo de alteraciones. Podrían llegar incluso a la muerte porque hay una pérdida de líquidos”, alerta Sandra Acosta, docente investigadora de la carrera de Ingeniería de Alimentos de la Escuela Superior Politécnica del Litoral (Espol).

Esta profesional, quien tiene un doctorado en Ciencia, Tecnología y Gestión Alimentaria, habla de otro riesgo: como hay una alteración en las células, esto puede ocasionar arritmias cardíacas o problemas para respirar. Para prevenir, da algunas recomendaciones:

– **Al descongelar**
Incorrecto: Sacar el alimento del congelador para dejarlo al ambiente. En climas como el nuestro (con alta temperatura y humedad), puede ser el medio apropiado para el desarrollo de los microorganismos.
Correcto: Pase el producto del congelador al área del refrigerador. También puede descongelarlo en el microondas.

– **Para guardar lo que quedó**
Incorrecto: Dejar las sobras en cualquier recipiente, fuera del refrigerador. Se descompone.
Correcto: Dejar enfriar lo que sobró y ponerlo en un recipiente tapado en el refrigerador.

– **Al guardarlos**
Incorrecto: Poner los alimentos cocidos con los crudos.
Correcto: Los alimentos cocidos deben estar en la parte superior de la refrigeradora y los crudos abajo. De lo contrario, estos últimos aún pueden botar líquidos o agua y habría una contaminación cruzada.

– **Lejos de los insecticidas**
Incorrecto: Poner los alimentos cerca de los productos de limpieza o de los insecticidas.
Correcto: Sepárelos para evitar una intoxicación por transmisión cruzada. La contaminación es inmediata, por los gases, los vapores y los aromas.

– **En la higiene**
- Luego de utilizar un plato, lávelo bien y séquelo.
- Lávese las manos antes de manipular cada alimento.
- Limpie el refrigerador cada semana con jabón líquido, un poco de cloro y un paño. Luego pase un paño seco para eliminar el exceso de agua.

MÁS DE ELLA

Obtuvo su doctorado en España, en la Universidad Politécnica de Valencia. Lleva 18 años en la rama.

NOVEDADES INTERNACIONALES

AVANCES UNA VACUNA PARA LAS ENCÍAS

La inflamación y sangrado de las encías, conocida como periodontitis, es un problema de salud que no solo se queda en la boca, pues también se asocia con enfermedades de riesgo como los males cardiovasculares. Por eso, en la Universidad de Melbourne (Australia) se trabaja en la primera vacuna diseñada para tratar la periodontitis grave. ¿Cómo funciona? Según publicó ABC, la vacuna actúa sobre unas enzimas denominadas ‘gingipaínas’, poniendo así en marcha una respuesta inmune, es decir, que produce anticuerpos para neutralizar las enzimas tóxicas.



CÁNCER SI QUIERE MEJORAR, NO ESTÉ SOLA

Un estudio anterior reveló que la soledad puede causar alzhéimer. Ahora una investigación del Centro Médico Kaiser Permanente en Oakland (EE. UU.) muestra que las mujeres aisladas tienen un riesgo 40 % mayor de que el cáncer de mama reaparezca y más probabilidad de fallecer por este mal.



ESTUDIO OMEGA-3 CONTRA LA CEGUERA

Una grasa omega-3, que abunda en el aceite de pescado y en la leche materna, podría ayudar a retrasar o impedir la muerte de ciertas células de la retina, según un estudio experimental de Bahía Blanca. Así se propiciarían tratamientos para afecciones como la degeneración macular, que puede conducir a la ceguera.