

SABER ^{tve} VIVIR



sabervivirtv.com

GUÍA MÉDICA PARA VIVIR MEJOR

POR LOS 15 MEJORES
ESPECIALISTAS

QUÉ COMER SI TIENES ANSIEDAD

- TENSIÓN
- COLESTEROL
- DIABETES

LA DIETA QUE TÚ NECESITAS

Y los alimentos que
no te pueden faltar

A LOS PROFESIONALES DE LA SALUD



¡GRACIAS
HÉROES!
MÉDICOS,
ENFERMERAS,
CUIDADORES...
¡GRACIAS POR
SALVARNOS!

*Toni
Acosta*

REFUERZA TUS DEFENSAS CONTRA EL CORONAVIRUS

LOS ÚLTIMOS AVANCES PARA VENCERLO

N.º 235 - PVP 2,50€ - CANARIAS 2,65€
0 0 2 3 5
9 771576 816005



8 “¿Eres alérgico al polen? No ventiles al mediodía”



DR. ÁNGEL MORAL

Pres. del Comité de Aerobiología de la SEAC

• Las medidas para evitar el contagio por coronavirus nos obligan a permanecer en casa y debemos ventilar con más frecuencia de lo

habitual. Así, favorecemos que no se acumulen sustancias nocivas en el aire, como el CO₂. Pero ventilar más puede propiciar la entrada de pólenes del exterior.

• Para evitarlo, si eres alérgico al polen abre las ventanas a primera hora o por la noche. Se ha demostrado que la mayoría de plantas liberan sus

pólenes a la atmósfera entre las 12 del mediodía y las 5 de la tarde.

• Utilizar un purificador de aire con filtros HEPA (de alta eficiencia) puede ser también beneficioso para las personas que sufren alergia al polen. Estos filtros atrapan partículas de tamaño superior a las 0,3 micras, como son las del polen.

9 “Dos cosas buenas para tu corazón”



DRA. TERESA ROMANILLOS

Cardióloga y especialista en Medicina Interna

Hacer ejercicio cada día y limitar el consumo de alimentos con grasas saturadas son dos de las recomendaciones generales que protegen tu corazón. Pero puedes hacer más por él.

- **Ponte música relajante.** Escucharla media hora al día mejora el pronóstico tras su-

frir un problema coronario, según un reciente estudio. Hacerlo en un ambiente relajado y con los ojos cerrados tiene efectos beneficiosos sobre la frecuencia cardiaca y la tensión arterial.

- **Toma alimentos ricos en fitoesteroles.** Ayudan a reducir el colesterol cuando está un poco alto. Se recomienda tomar unos 2 g diarios y se encuentran, de forma natural, en cereales como la avena, la soja y los aceites de oliva y de girasol.

10 “Comprueba si tus ojos siguen sanos”



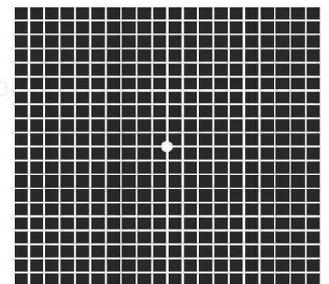
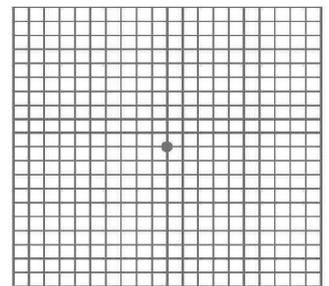
DR. JORGE ALIÓ

Oftalmólogo y fundador de la Fundación Jorge Alió para la Prevención de la Ceguera

Este test sirve para valorar el estado de la mácula, la parte de la retina que hace que la imagen que vemos esté nítida.

- **Aléjate unos 12 cm de esta revista.** Y ten en cuenta que, si usas gafas o lentillas, debes llevarlas puestas. Haz la prueba con los dos ojos.

- **Tápate uno** y mira, con el otro, el punto central. ¿Desaparece? ¿Ves algunas líneas curvas, borrosas o distorsionadas? Si es así, informa a tu oftalmólogo: podría tratarse de una DMAE, un trastorno de la mácula asociado a la edad.



- **Rejilla de Amsler: ¿por qué hay dos versiones? Si, pese a llevar gafas, no ves bien la versión blanca, prueba a hacer el test con la negra.** Esta segunda rejilla es más adecuada en caso de tener poca agudeza visual.