

RINCÓN DE LA SALUD

LA SALUD ES EL TEMA QUE MÁS PREOCUPA A LOS MAYORES

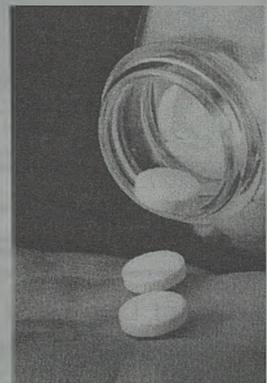
El riesgo a contraer enfermedades, la pérdida de memoria y la posibilidad de no podernos valer por nosotros mismos son los principales temores que tenemos los mayores, según las encuestas un 23 por ciento teme contraer una enfermedad, mientras un 19 por ciento de los mayores nos preocupa la pérdida de memoria, al resto nos preocupa la posibilidad de tener que depender de otras personas y no valernos por nosotros mismos.

Pero estas no son las únicas cuestiones que inquietan a los mayores, ya que la soledad y esa intranquilidad de sentirnos inútiles ante la sociedad y por qué no ante la familia, son también las causas que más inquietan a los mayores.

Según las encuestas hechas a los mayores, estos prefieren seguir viviendo en su casa de siempre, aunque tengan problemas de seguir haciendo su vida normal y necesiten la ayuda de algún ser querido, en este sentido los mayores prefieren adaptar la casa a sus necesidades o recibir asistencia en su propio hogar, antes de acudir a una residencia. En definitiva los mayores desearíamos seguir viviendo en nuestra casa de siempre.

El cambio de temperatura provoca enfermedades

En invierno, el cambio brusco de temperatura, al pasar de un salón con calefacción al dormitorio, de una casa con una temperatura alta a la calle, son grandes causas para producir en los mayores enfermedades. Esta variación de temperatura la debemos evitar, cómo la podemos evitar, muy sencillo, procurando, que la temperatura de las casas sean similares y si tenemos que salir a la calle abrigarnos, de esta forma evitaremos en gran parte los catarros y gripe tan frecuentes en los inviernos, tan fríos como este, también se recomienda vacunarse contra la gripe, porque aunque la cojamos la pasaríamos de una forma mas leve.



¿Por qué tomar aspirina?

Los estudiosos de Farmacología, han asegurado que la aspirina es el mejor aliado para prolongar la vida y además con calidad. Esta teoría esta basada en los mas de cien años que lleva en el mercado la aspirina y en la eficacia terapéutica que ofrece para prevenir un número muy elevado de enfermedades.

Está recomendado ingerir todos los días media aspirina o un cuarto de dosis, ya que la aspirina es uno de los mecanismos mas adecuados para evitar los taponamientos de las arterias, los espasmos en el cerebro, corazón y riñones, ya que no sólo hace las veces de vasodilatador sino que también las veces de calmante. La aspirina tiene sus contraindicaciones, por lo que, al tomarla pida consejo a su médico de cabecera.

Fernández Alberro

Bar - Restaurante

El Toboso



*Buena gente, dijo Sancho,
a su llegada al Toboso,
denme de comer amigos,
con calidad y sin reposo,
y fue el Bachiller
Julián,*

*quién le atendió sin igual,
y el buen Sancho satisfecho,
dijo de forma leal,
aquí volveré a comer,
cuando vuelva a
CIUDAD REAL.*

Pza Puerta de Alarcos, 2
13002 - CIUDAD REAL

Telf. : 926 21 10 46