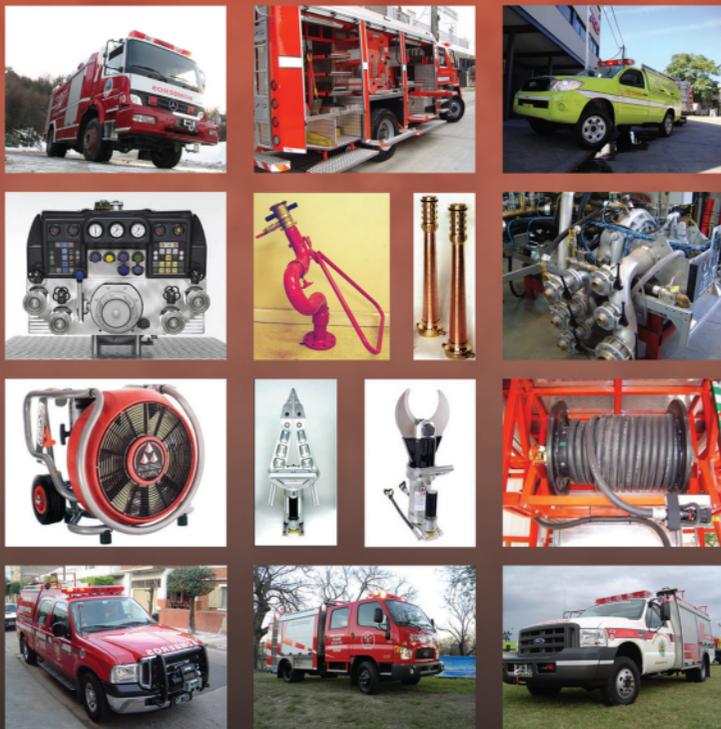


*Tecnología para respaldar
la acción de los bomberos
frente a diferentes amenazas*



Metalúrgica ARD SA

Moreno 3764 - B1752AHF Lomas del Mirador - Buenos Aires - Argentina
Tel.: 0054 11 4454 2601 (rotativa) / Fax: 0054 11 4453 2907
info@ardincendioyrescate.com.ar / www.ardincendioyrescate.com.ar

Hipólito Yrigoyen 1628 2º - Buenos Aires - Argentina
Tel. [5411] 4124-5550 y líneas rotativas



GUÍA **ARD** DE BIENESTAR

01 OBESIDAD Y SOBREPESO

Enero / Marzo 2012



✓ Y vos...¿qué comés?
✓ Mejor es prevenir
✓ El poder del agua

www.bomberosra.org.ar

- <http://www.facebook.com/bomberosra>
- <http://www.facebook.com/bombrasdeargentina>
- <http://twitter.com/bomberosra>

▶ Vos... no te comas cualquiera

Existen muchos mitos alrededor de las dietas, del ejercicio y de lo imposible de llevar una vida sana, pero estar bien es mucho menos complicado de lo que dicen por ahí. El secreto es ir despacio, ser perseverante y contar con la supervisión de tu médico.

Te dejamos algunos consejos para empezar a transitar, paso a paso, el camino hacia una vida saludable.

▶ Un desayuno rico y abundante

Después de más de 7 horas de ayuno es muy importante un desayuno que reponga nutrientes y cargue tu cuerpo de energía.

El desayuno es el momento ideal para comer de manera abundante ya que, una hora después de levantarte, habrás quemado más calorías que en cualquier otro momento del día.

Por eso, en lugar de tomar mate con bizcochitos que no sacia tu hambre ni te aporta energía, aprovechá para consumir carbohidratos, fibras y proteínas con un desayuno que incluya leche, frutas (enteras o en jugo), cereales o pan tostado.



▶ El poder del agua

El 70% del peso corporal de un adulto es agua. El agua es un elemento fundamental para la vida: elimina toxinas del cuerpo purificándolo, dándole energía y mejorando su funcionamiento en general.

Además, el agua reduce el riesgo de contraer algunas formas de cáncer, mejora la memoria y contribuye a mantener un peso adecuado porque, al no contener calorías, reduce el apetito y ayuda al cuerpo a metabolizar las grasas.

Es importante no esperar a tener sed para tomar agua, la sed es un síntoma de que el cuerpo está deshidratado. Con solo 8 vasos de agua diarios podés mejorar notablemente tu salud.



▶ Una receta light repleta de sazón

Pollo y verduras al wok con tan solo 200 calorías

Ingredientes para 2 porciones

- 1 suprema de pollo (200grs)
- 2 tazas de brotes de soja (300grs)
- ½ morrón (100grs)
- ½ taza de puerro y cebolla en juliana (100grs)
- 1 zanahoria rallada (100grs)
- Condimentar a gusto

Preparación

Rehogar con aceite en aerosol, el pollo en tiras, el puerro, la cebolla y luego agregar el resto de las verduras. Cocinar en Wok ó sartén de teflón antiadherente hasta que las verduras queden crocantes. Condimentar a gusto (se sugiere utilizar salsa de soja).



▶ ¿Sabías que...

Cuando realizás actividad física tu cuerpo libera endorfinas?

Esta sustancia es la responsable de generar esa sensación de bienestar y placer que sobreviene después de realizar cualquier tipo de ejercicio.

¿Viste? Sentirte bien es algo que solo depende de vos!!!



Editor responsable y producción de contenidos: Consejo Nacional de Bomberos
Diseño: FinxDuvey
Contacto: Andrea Zás, Tel.: [5411] 4124-5550 int. 31, azas@bomberosra.org.ar,
Colaboradores: Dr. Julián B. Blanco, Médico, MP 24831, Especialista en Cardiología.
 Profesor de Educación Física Andrés J. Figueroa
Fuentes: Ministerio de Salud de la Nación: <http://www.msal.gov.ar/html/site/default.asp>
 Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/es/>
 Sitio del Dr. Cormillot: <http://www.cormillot.com>

▶ Mejor es prevenir

La obesidad, el sobrepeso y las enfermedades relacionadas con ellos son en gran medida evitables si cambiamos los malos hábitos de alimentación y el sedentarismo por actitudes saludables.

Es fundamental reducir el consumo de azúcares, de calorías y de grasas saturadas y aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres y frutos secos. Este cambio en la alimentación debe ser acompañado con algún tipo de actividad física con una intensidad moderada, al menos 30 minutos por día, la mayor cantidad de días posible, y hacerlo siempre bajo la supervisión del médico.

▶ ¿Hace mucho que no vas al médico?

IMPORTANTE!

Antes de iniciar cualquier cambio en tu alimentación y empezar a realizar actividad física es imprescindible conocer las condiciones generales de tu cuerpo.

Es recomendable realizar chequeos y exámenes preventivos una vez por año para determinar tu estado de salud y actuar a tiempo en el caso de detectar algún problema. Incorporar el hábito de la visita al médico es indispensable para poner en marcha la opción por conductas saludables sin lastimarte y llevando un control de los avances que vas logrando.

Un examen preventivo debe incluir:

- ✓ Presión arterial
- ✓ Altura y peso
- ✓ Electrocardiograma de reposo
- ✓ Prueba Ergométrica Graduada (recomendable)
- ✓ Laboratorio de rutina
- ✓ Evaluación de la visión y auditiva
- ✓ Detección de alcoholismo

Y en mujeres además:

- ✓ Extendido Papanicolau
- ✓ Mamografía y examen de mamas (50 años o más)

▶ Moverse con ritmo: no todo pasa por el gym

La práctica diaria de actividad física es muy importante para alcanzar una mejor calidad de vida y prevenir enfermedades. Además, en el caso de los **profesionales de la emergencia**, constituye un pilar fundamental para desenvolverse de manera eficaz y eficiente a la hora de actuar, proteger y salvar la vida de otras personas.

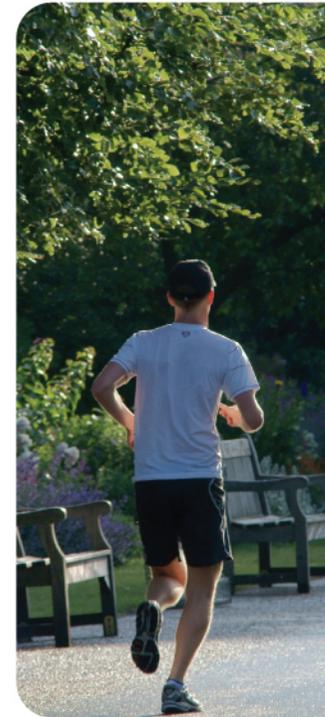
Una preparación física ideal para los **bomberos y bomberas** debe ser variada y planificada, abarcar las capacidades motrices y trabajar sobre la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.

Esto no quiere decir que el nivel de entrenamiento físico sea una condición indispensable para ejercer las tareas bomberiles sino que, a la hora de afrontar una emergencia, contar con estos recursos enriquece las competencias para desarrollar su rol de manera más profesional.

Si la velocidad de la vida cotidiana no te deja tiempo ni ganas para hacer ejercicios al final de día y si el gimnasio no es para vos, existen otras maneras de poner tu cuerpo en movimiento y encontrar, dentro de tu rutina diaria, las oportunidades para hacerlo.

- Caminar es una de ellas. Es fácil, económico, quemás calorías y fortalecés el corazón.
- Andar en Bicicleta es una buena opción para ir al trabajo, realizar compras o simplemente pasear por tu barrio, pueblo o ciudad. Ejercitás el equilibrio, fortalecés el corazón y quemás calorías.
- Bailar es otra forma para bajar de peso, quemar calorías y compartir con otras personas un rato de alegría, dejando atrás el estrés y las preocupaciones.
- Nadar, correr, andar en rollers, etc.

No importa cuál sea tu elección, lo importante es que pongas tu cuerpo en movimiento para ganar en salud, sentirte bien y desarrollar tus actividades de la mejor manera posible, cuidando y protegiendo en primer lugar tu propia vida.



▶ Ser Bombero

La primera herramienta con la que cuenta un bombero para ayudar a los demás es SU CUERPO. Si tiene problemas de sobrepeso, si es obeso o posee condiciones de salud precarias (colesterol, hipertensión, etc.) al acudir al llamado de una emergencia será su propia vida la primera que estará en riesgo.

Las exigencias de los servicios de emergencia que brindan los bomberos y bomberas - rescates en altura, apagar incendios durante horas, rescates en estructuras colapsadas, etc. - requieren de un cuerpo fuerte y preparado para afrontar el calor excesivo, el peso de los elementos de rescate, la utilización de equipos de respiración autónomos y, muchas veces, el peso de las víctimas al socorrerlas.

Por eso es fundamental que los bomberos y bomberas estén en buenas y saludables condiciones físicas.



▶ Para actuar, primero hay que saber

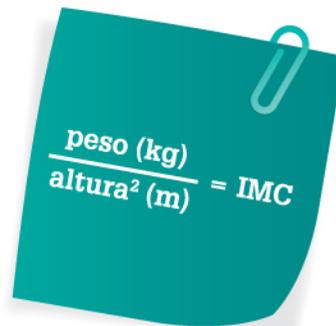
La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la obesidad y el sobrepeso como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Según la OMS, para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos existe el Índice de Masa Corporal (IMC), un indicador que expresa la relación entre el peso y la altura de las personas. Obtenerlo es muy sencillo: se debe dividir el peso (en kilos) por el cuadrado de la altura (en metros).

Se considera que el IMC es normal cuando oscila entre los 18,5 y los 24,9. Si el IMC es menor, indica bajo peso debido a una mal nutrición o a desórdenes alimenticios (tales como bulimia y anorexia). Si el IMC es igual o superior a 25 el resultado es alto, y se lo considera obesidad. Dentro de este marco, se establece que con índice de IMC de 25 a 29,9 es obesidad 1, y de 30 a 34,9, obesidad 2.

Índices más altos aún marcan hiperobesidad y superobesidad, ambos casos de obesidad mórbida.

Hacé la prueba y enterate cómo está tu IMC.



Ejemplo:

$$\frac{55 \text{ kg}}{2,56 (1,60 \times 1,60\text{mts})} = 21,4 \text{ IMC saludable}$$

▶ Y vos...¿qué comés?

La causa fundamental de la obesidad y el sobrepeso es un desequilibrio entre la incorporación y el gasto de calorías.

Las calorías necesarias promedio por día -si bien dependen de la actividad que cada uno realice- es de 2.000 a 2.500 en el varón adulto y 1.500 a 2.000 en mujeres adultas.

Sin embargo, el ritmo y las exigencias del trabajo y la vida cotidiana, donde la actividad física disminuye y el consumo de alimentos hipercalóricos aumenta, hacen que esos valores no se respeten.

Es habitual alimentarse con las denominadas comidas rápidas que contienen elevados niveles de grasas, sal y azúcares (fiambres y embutidos, frituras, gaseosas, chocolates, aceites, etc.) y escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes. Este tipo de alimentos provocan una gran acumulación de calorías que el cuerpo nunca llega a gastar y ni siquiera a asimilar. Las consecuencias para la salud son:



- ▶ Enfermedades cardiovasculares (especialmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares).
- ▶ Diabetes.
- ▶ Artrosis y otras enfermedades del aparato locomotor.
- ▶ Algunos tipos de cáncer (como el de endometrio, mama y colon)

▶ Hacer dieta no es igual a morir de hambre

Con el diagnóstico del estado de tu cuerpo podés comenzar un plan de actividad física y de alimentación acorde a la cantidad de calorías diarias que necesitás para desenvolverte con normalidad. Vas a descubrir que es posible comer saludable y bajar de peso sin mayores esfuerzos más que decidirte a empezar.

Nunca olvides que la SALUD es una capacidad que podemos desarrollar según las conductas y las decisiones que adoptemos en nuestra vida cotidiana.