

BIENESTAR

Tomar unas mínimas medidas de prevención permite disfrutar de la época estival de una forma saludable



La Roche-Posay detecta 22 casos sospechosos en una campaña de revisiones dermatológicas gratuitas



La red de tiendas Depiline impulsa su propuesta de tratamientos al alcance de todos los bolsillos

UN DERECHO FUNDAMENTAL

Los ciudadanos demandan más información

La población pide fuentes fiables que aporten contenidos veraces, rigurosos y contrastados

Julio Maya | MONOGRÁFICOS

La información en salud pública es fundamental por el derecho a saber de la población y porque gracias a este conocimiento detectamos los factores de riesgo que pueden provocar enfermedades y, así, tratamos de evitarlos", declara María Neira, directora de Salud Pública de la Organización Mundial de la Salud (OMS). "Vivimos en una sociedad dinámica donde la población demanda fuentes de información creíbles y de fácil acceso, que proporcionen un contenido riguroso y contrastado", explica la doctora. De esta forma, "el conocimiento de la población en materia de salud será mayor y se podrá ejercer mayor presión sobre las instancias políticas con el fin de provocar cambios en las políticas de salud y, en consecuencia, en nuestros estilos de vida", añade.

En este sentido, la aparición de internet ha contribuido a que la población tenga acceso a un mayor volumen de información, aunque en ocasiones suponga enfrentarse a demasiadas fuentes, lo que implica un trabajo adicional para la persona, que debe filtrar y se-

leccionar dicha información. La prevención de enfermedades, los factores de riesgo, los tratamientos o el panorama epidemiológico son algunos de los temas más buscados en la red.

Para responder a esa demanda de información veraz, accesible y contrastada sobre la realidad de la salud mundial y para promover hábitos de vida saludables en la población, especialmente entre los más jóvenes, las fundaciones de Educación para la Salud (Fundadeps) y SM, en colaboración con el Ministerio de Sanidad y Consumo, y la Fundación AstraZeneca, elaboraron el Atlas Mundial de la Salud, que analiza las condiciones de salud en las que viven más de 6.000 millones de personas en cerca de 200 países. El documento, disponible en versión *on line*, incluye recursos muy útiles, como materiales educativos, documentos oficiales y enlaces de interés (www.atlasdelasalud.org).

EL INFORME. Por otro lado, el estudio de investigación *La participación de los ciudadanos en el cuidado de la salud*, elaborado por la fundación Salud 2000 en colaboración con la Asociación de Usuarios de la Comunicación (AUC), pone de manifiesto que el 55%



Prevención. Un profesional sanitario revisa la boca de una mujer mayor.

Los pacientes reclaman a los profesionales sanitarios una actitud más abierta

de la población retrasaría un tratamiento estándar para someterse a un test de medicina personalizada y más del 62% de personas demanda una actitud más abierta por parte de los profesionales sanitarios a la hora de informar de los pros y los contras de los tratamientos.

El informe también señala que casi un tercio de la población reconoce no respetar la adherencia a los tratamientos marcados por su médico. Según la sociedad Española de Farmacia Hospitalaria, la falta de cumplimiento terapéutico generaría unos gastos anuales de 11.250 millones de euros.★

LA ALTERNATIVA

Asistencia a la carta

Con la irrupción de la compañía *on line* de compra de servicios sanitarios *tuMédico.es* nace una nueva alternativa a los sistemas de salud tradicionales, tanto para quienes no pueden esperar a recibir atención médica como para quienes no pueden contratar un seguro ni acceder a la sanidad privada. Se trata de la primera cobertura sanitaria privada que permite contratar en línea servicios médicos de cualquier especialidad por separado, de forma que el paciente paga únicamente por la asistencia que necesita. De este modo, *tuMédico.es* apuesta por un uso inteligente y eficiente de la sanidad privada, sin las limitaciones y las obligaciones de los seguros de salud, pero con la misma calidad y ventajas asistenciales como la inmediatez, la libertad de elección de profesional y centro, el amplio cuadro médico o la tranquilidad. Sin cuotas, sin listas de espera y sin exclusiones. Su objetivo pasa por convertirse en la evolución natural de la sanidad privada en España, en la que se ofrece al usuario la opción de optimizar su gasto sanitario.

La compañía promueve un sistema de salud integral que incorpora el 98% de los actos médicos de todas las especialidades. A través de su plataforma *on line*, el usuario puede registrarse de forma gratuita y adquirir directamente para él o su familia visitas, tratamientos, pruebas diagnósticas, pequeñas cirugías ambulatorias, reparadoras y oftalmológicas, entre otros servicios.

HÁBITOS SALUDABLES

Con la balanza a tu favor

En verano, los refrescos además de hidratar, aportan energía y ayudan a equilibrar la dieta



La obesidad es el resultado de un balance energético positivo continuado, en el que la ingesta total de energía supera el gasto energético total. El dato alarmante es que España se ha convertido en uno de los países más sedentarios de Europa y ocupa la undécima posición de los países donde menos actividad física y deporte se realiza, entre los 28 estados miembros de la UE. De hecho, el 42% de la población española afirma no realizar ninguna actividad física o deporte. La mesa redonda *Balance energético, actividad física y salud*, celebrada el pasado mes de junio en Las Palmas de Gran Canaria, en el marco del XXXIV Congreso de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria, destacó la necesidad de trasladar la comprensión de conceptos

como el equilibrio energético entre lo que comemos y lo que gastamos, clave para prevenir el sobrepeso y la obesidad, y fomentar la adquisición de hábitos saludables entre la población. Para el doctor José Antonio Calbert, Catedrático de Fisiología del Ejercicio del Departamento de Educación Física de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria "el ejercicio es en sí una medicina, y debe ser pautado como tal por expertos—como un requisito terapéutico—, y realizarse de forma regular al igual que hacemos con los tratamientos farmacológicos". Por otro lado, los expertos de la mesa señalaron la importancia de la correcta hidratación para obtener los beneficiosos efectos de la adquisición de estos hábitos saludables en nuestra vida. ■