CARLOS CARRERA

CONOCER *para cuidar*

TU SALUD EN TUS MANOS

OBERON

CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

CARLOS CARRERA

CONOCER
para cuidar

• TU SALUD EN TUS MANOS •

OBERON

Responsable editorial:
Susana Krahe Pérez-Rubín

Diseño de cubierta:
Patricia Bataller Sánchez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: Carlos Carrera

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2025
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid
Depósito legal: M.19.646-2024
ISBN: 978-84-415-5079-7
Impreso en España

Para mi madre Encarni, mi persona favorita.
Tu amor y sabiduría han sido los pilares de mi vida.
Gracias por enseñarme el valor de la vida.
Este libro está dedicado a ti, con todo mi amor y gratitud.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 11

Bloque 1
SALUD DESDE CASA 21
Sistema de salud 24
Utilización eficiente de los recursos sanitarios 28
Curas 32
Heridas 33
Tratamiento 37
Quemaduras 40
Errores comunes 42

Bloque 2
HÁBITOS 49
Comer bien 52
Procesados 71
Bucle del atracón 81
Mitos nutricionales 84
Muévete 90

Bloque 3
EJE CUERPO-MENTE 103
Cortisol 106
Ciclos circadianos 110
Ikigai 118

AGRADECIMIENTOS 125

GLOSARIO 129

BIBLIOGRAFÍA 137

NOTAS 140

INTRODUCCIÓN

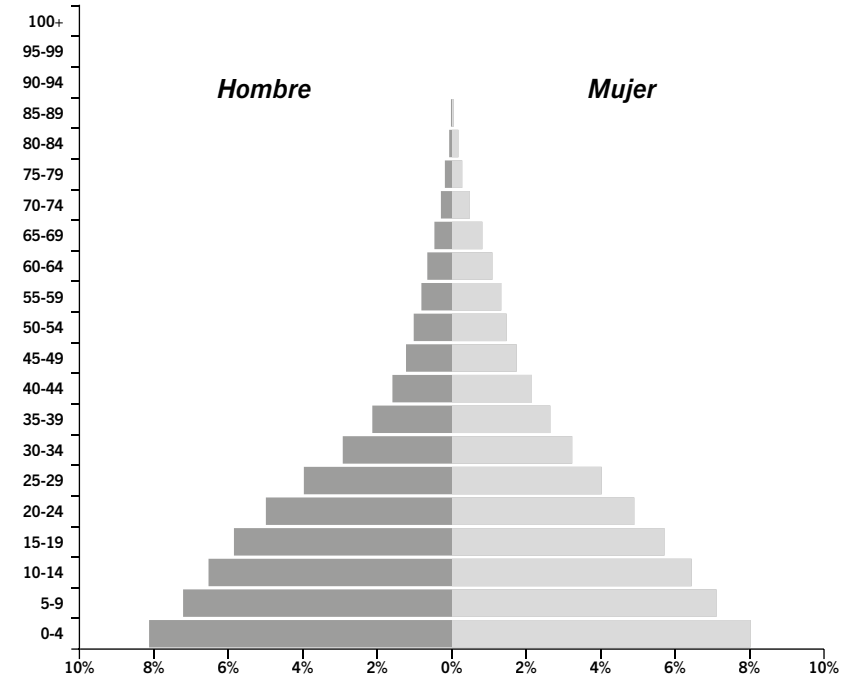
Todo comienza en uno mismo, tú eres y serás el protagonista de tu vida y siento ser yo quien te lo diga, pero también eres el responsable de ella. Durante años, las prácticas sanitarias en España han desarrollado en la población una actitud que se traduce en que creemos que el sistema nos ampara y nos cuida, nada más lejos de la realidad. El sistema está para ofrecernos una serie de servicios y pautas, pero el único encargado de responsabilizarse de su salud es uno mismo.

Y no creas que esto que te digo es una reprimenda o algo por el estilo, es lo que nos han enseñado: desde pequeños nos han educado para que si el médico dice algo, tú lo acatas, si el médico no te manda una prueba, tú no la pides y si no te dicen que debes prevenir una enfermedad con ciertos hábitos, pues no lo haces. Desde hace años, el sistema sanitario español ha sido lo que comúnmente se conoce como «paternalista», es decir, todo recae sobre el profesional y el sistema, tanto las recomendaciones como los tratamientos, haciendo que el ciudadano medio solo se tenga que preocupar de las indicaciones que proporciona el personal sanitario. Sin embargo, España ha evolucionado, la globalización ha provocado que la migración en busca de trabajo, oportunidades o simplemente el turismo haya producido un desplazamiento masivo de personas, incrementando enfermedades de transmisión, patologías, virus… Y todo ello por el aumento de la población. Esto ha provocado que el sistema de salud se sobrecargue, teniendo cada vez menos profesionales para poblaciones más grandes, y es entonces, precisamente, cuando ha cambiado el sistema. Mientras que antes en un pueblo ibas al médico de cabecera y podía atenderte en una hora, hoy en día en cinco minutos tienes que estar dejando paso al siguiente paciente. Por lo tanto, la calidad asistencial ha disminuido considerablemente debido a que un médico no puede valorar igual a una persona con tiempo y paciencia que a un listado de cincuenta pacientes.

Además, se suma el factor poblacional de España, el cual se caracteriza por tener una pirámide invertida.

Una pirámide poblacional se organiza con un eje vertical y otro horizontal, el vertical representa los diferentes intervalos de edad de una población, típicamente en tramos de cinco años (por ejemplo, de 0 a 4 años, de 5 a 9 años, de 10 a 14 años, y así sucesivamente). El eje horizontal muestra la cantidad de personas en cada intervalo de edad. Este volumen se ilustra mediante barras horizontales, cuya longitud es proporcional a la cantidad de personas en cada grupo de edad.

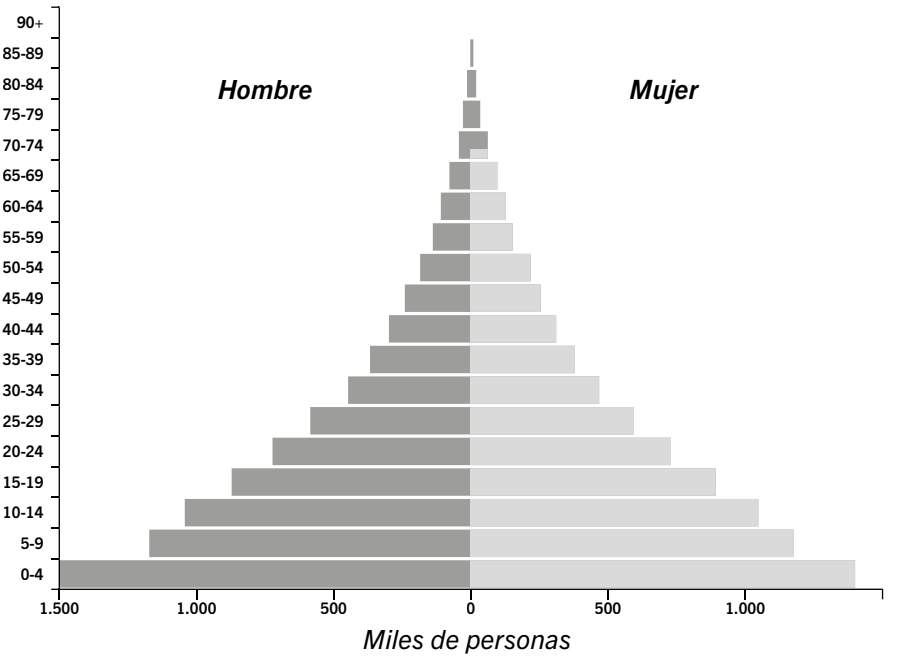
Guinea, 2019 **Población: 12.771.245**



Así, según la estructura demográfica de una región, la gráfica adoptará diferentes formas de pirámide. En áreas con una gran cantidad de jóvenes, observamos una pirámide tradicional. En cambio, en zonas con una mayor proporción de población adulta, la gráfica se asemeja más a una pirámide invertida.

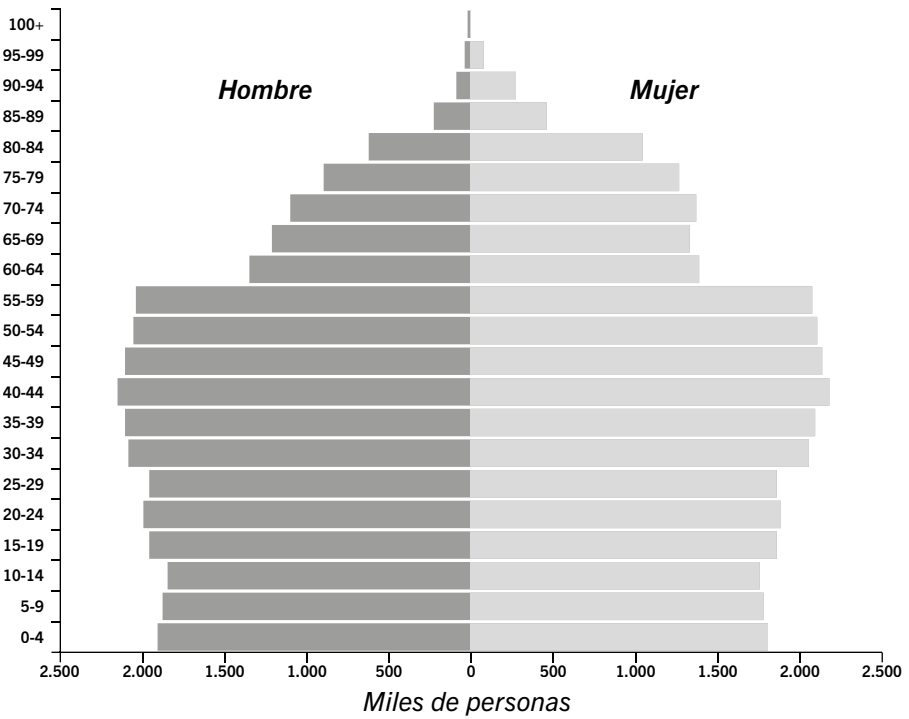
Existen varios tipos de pirámides poblacionales según la edad de sus ciudadanos y nacimientos, aquí te expongo varios ejemplos:

Angola, 2005



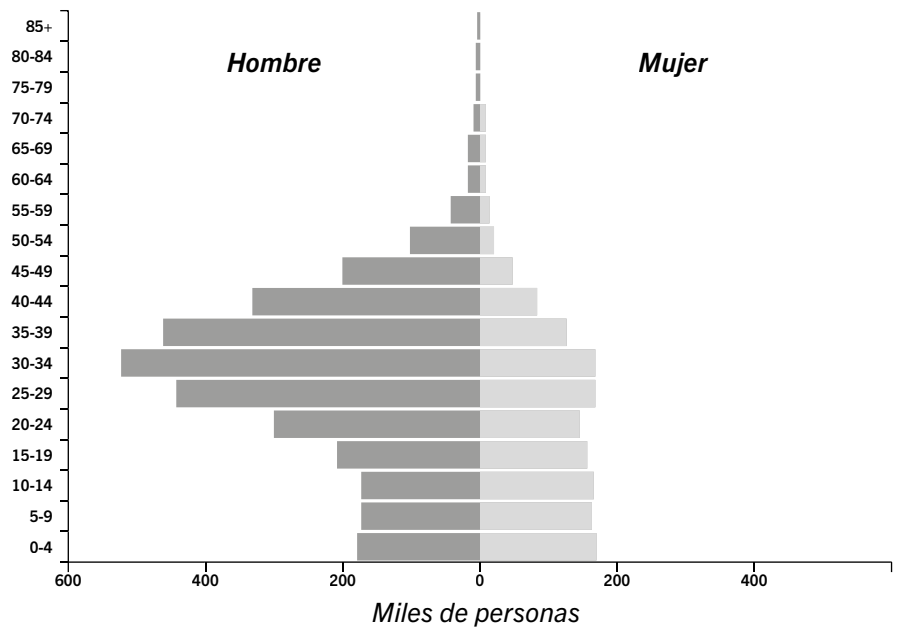
Pirámide progresiva,
típica de países menos desarrollados
con población joven

Francia, 2005



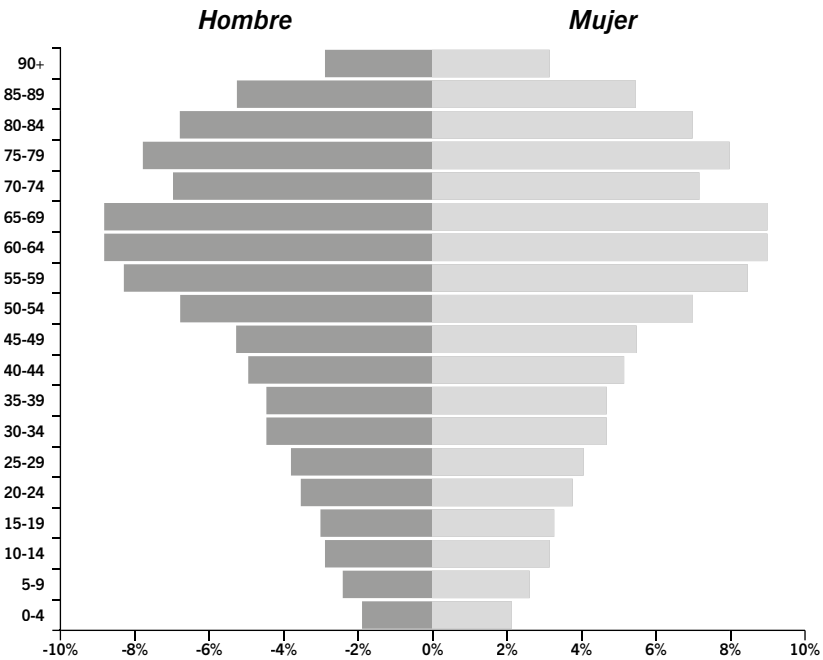
Pirámide regresiva, común en países desarrollados con población envejecida

Emiratos Árabes Unidos, 2005



Pirámide desajustada, típica de países con fenómenos migratorios o guerras

Pirámide poblacional invertida



Pirámide invertida,
típica de países muy desarrollados
con mucha población envejecida

¿Cuál crees que tiene España?

Exacto, acertaste: la pirámide regresiva con tendencia a invertida, en la que la población está muy envejecida y apenas hay nacimientos. Este punto es clave para entender lo que ocurre en nuestro país, ya que es otro factor que influye directamente sobre la carga de trabajo del sistema, debido a que a mayor edad de la población, mayor pérdida de salud y mayor número de patologías, lo que provoca mayor demanda sanitaria y mayor sobrecarga del sistema.

Y otro factor, posiblemente el más importante, es el estilo de vida. Si nos remontamos a la época de nuestros abuelos, en la posguerra, el contexto socioeconómico y político del país provoco que se empobrecieran encarecidamente. Esto trajo consigo una época en la que la comida pasó a ser un bien escaso, siendo el campo y la ganadería las actividades fundamentales para sobrevivir y prosperar. Este tipo de trabajos tan físicos eran muy comunes, por lo que unos malos hábitos nutricionales y de estilo de vida se suplían con trabajo físico constante, en el que el cuerpo no paraba de moverse, además de otros factores en los que profundizaremos más adelante. Y son estos hábitos los que, al reducir la actividad física, los que nos hacen enfermar en la actualidad.

Si unimos estos factores, podremos obtener de forma integral la respuesta a por qué estamos enfermando, por qué hay generaciones que han vivido menos que las de sus padres y por qué tenemos la sanidad tan al límite de sus recursos.

Vamos a abordar todo ello de forma que podamos ser nosotros, en parte, los que marquemos la pauta de nuestra salud, los que sepamos qué podemos hacer para mejorarla, qué pequeños hábitos y consejos deberíamos seguir para

mejorar nuestra calidad de vida, cómo podemos utilizar de forma más eficiente los recursos disponibles en sanidad y hacer que nuestro «traje», llamado cuerpo, esté lo mejor posible para desempeñar nuestra vida de manera autónoma. Y si después de leer este libro, decides no hacerlo, por lo menos que sea desde el conocimiento.

CONOCER
para cuidar

• TU SALUD EN TUS MANOS •

¿Cuánto sabes sobre salud?

En un mundo donde la información sanitaria es abundante pero muy confusa ***Conocer para cuidar*** se presenta como la guía esencial para todo ciudadano que busca entender y mejorar su bienestar.

Con un objetivo claro, este libro te da el poder para tomar las decisiones correctas sobre tu salud y la interacción con el sistema sanitario. Desde cómo tratar una herida menor en casa hasta cómo usar correctamente los servicios que nos ofrece el sistema sanitario, pasando por principios de nutrición y preparación para pruebas médicas. Este manual cubre todos los aspectos fundamentales que cada ciudadano debería conocer.

No es solo un libro; es una herramienta de vida que te permitirá colaborar de manera más efectiva con los profesionales de la salud y tomar un rol activo en tu bienestar. En un lenguaje accesible y con consejos prácticos, «Conocer para cuidar» es la inversión que necesitas para una vida más saludable y consciente.

Da el primer paso hacia una mayor autonomía y conocimiento sobre tu salud.

ISBN 978-84-415-5079-7

2360563

9 788441 550797

OBERON

www.oberonlibros.com