



▶ 24 Junio, 2015

Una jornada médica pone a cocinar y bailar a 54 facultativos almerienses

Salud La iniciativa busca involucrar al sanitario en el tratamiento cardiosaludable y la prevención de diabetes

MARÍA MEDINA
 Redacción

Un total de 54 médicos de Atención Primaria cocinan, bailan y se acercan a lo último en tratamientos personalizados para pacientes de diabetes tipo 2. Y lo han hecho en el marco de una jornada "atípica" dirigida al manejo de pacientes con factores de riesgo cardiovascular. La particularidad del encuentro reside en que los facultativos han aprendido a cocinar menús cardiosaludables, han hecho fitness con una monitora de cardiodance y han asistido a una charla sobre el abordaje de la diabetes a cargo del médico Francisco Llave.

El éxito de convocatoria de esta iniciativa convertirá Almería en provincia pionera de este tipo de encuentros que se repetirán en el mes de septiembre para médicos de familia de la provincia de Granada y en octubre, para los facultativos de Málaga.

La idea radica en fomentar los hábitos saludables entre los propios médicos para que, a su vez, los transmitan a sus pacientes. Sobre todo a aquellos con factores de riesgo cardiovascular, diabetes, obesidad o enfermedades cardiovasculares ya presentes, explica Llave.

Menú sano y divertido Un cocinero preparó un taller de cocina con productos "muy almerienses" lo que permitió a los médicos asistentes ponerse el delantal y preparar, al tiempo, un pla-



FRANCISCO Llave es el médico que ha organizado la jornada práctica cardiosaludable. A la derecha, platos con productos sanos de Almería. LA VOZ



'CardioLife' incluye taller de cocina y sesión de fitness, y se repetirá para médicos de otras provincias

to de calabacín con otras verduritas de la tierra, un segundo plato con merluza, tomate e higos, y un postre que era crema suave de almendras con yogur, acompañada de frutas frescas y nueces.

Y mientras cocinaban, el promotor de esta iniciativa comentaba a los asistentes las propiedades beneficiosas de los alimentos utilizados, sus formas más saludables de co-

cinado y cómo diseñar menús cardiosaludables "sin que éstos sean sinónimo de comida aburrida y poco atractiva".

Cardiodance para todos Y si la dieta resulta fundamental, el ejercicio físico es otro de los pilares de los hábitos de vida más saludables. Dirigidos por una monitora de cardiodance, los asistentes, "muchos ya preparados con ropa deportiva y zapatillas y otros con ropa normal y zapatos", participaron en una clase de fitness. Se trata de enseñar y practicar un tipo de ejercicio físico cardiosaludable, adaptado a las circunstancias de cada uno de los pacientes, en función de la edad y también su patología.

Punto a punto

Un menú cardiosaludable, rico y divertido

- 1. De primero, calabacín, con verduritas y nueces**
 En el marco del taller Cardiochef celebrado en Almería y dirigido específicamente a médicos, se preparó, de primer plato, un milhojas de calabacín con tomate de la tierra y verduritas, acompañado con nueces, "por lo de cardiosaludable", dice Llave.
- 2. De segundo, merluza "muy saludable"**
 El segundo de los platos preparados es una merluza con tomate e higos. Lo interesante, en estos casos no sólo son los productos "muy saludables" sino también la forma de cocinar. Al vapor o a la plancha, son las fórmulas más aconsejadas.
- 3. De postre, crema suave de almendras**
 Un menú saludable no tiene por qué olvidar el postre. La propuesta, una crema de almendras con yogur, frutas frescas y más nueces, buenas para el corazón.

Totalmente participativa, la jornada, terminó con una "breve exposición de las recomendaciones más actuales en cuanto al tratamiento farmacológico de la diabetes tipo 2, centrado en los pacientes de edad más avanzadas.

El primero de los retos, dice Llave, es concienciar a la población de lo beneficioso de los hábitos saludables para prevenir enfermedades. En segundo lugar, los sanitarios tienen el reto de diagnosticar a diabéticos que no saben que lo son y en tercer lugar, conseguir buena adherencia al tratamiento. "Tratamientos que tienen que ser personalizados y en los que la edad, la actividad laboral y el ejercicio son fundamentales".