

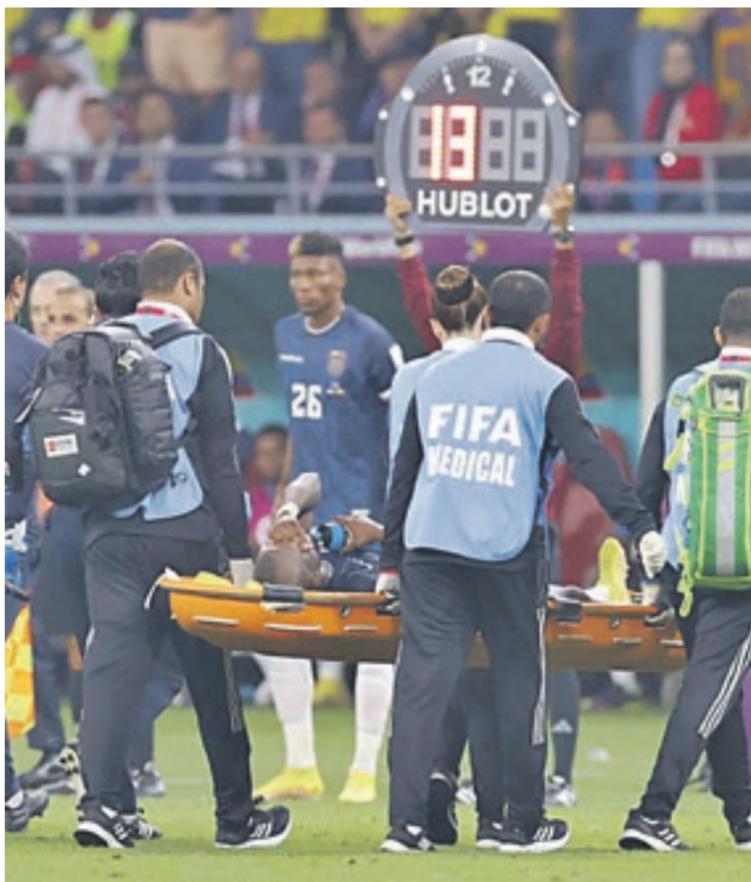
## SOCIEDAD

Algunos marcadores relacionados con las fracturas aumentan en los partidos

# Una de cada tres lesiones musculares en futbolistas son causadas por el estrés

El estrés está detrás de una de cada tres lesiones musculares de futbolistas, según revela una investigación de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), que ha analizado la saliva de los futbolistas profesionales. Este proyecto, que ha contado con la colaboración de varios clubes de la LFP, estudia cómo el estrés afecta al rendimiento de los jugadores y les hace más proclives a las lesiones, lo que merma su capacidad de juego.

Su objetivo es proporcionar mecanismos que, tras la detección de marcadores hormonales preocupantes, sirvan para prevenir las consecuencias fisiológicas del estrés, el miedo o la presión, de manera que minimice el impacto sobre la salud de los futbolistas. La investigación muestra que concentraciones altas de cortisol -la hormona que causa el estrés-, creatina quinasa y tasas reducidas de inmunoglobulina A se asocian con una menor adaptación psicofisiológica y mayor riesgo de lesión muscular.



Un jugador es retirado en una camilla en Qatar.

ESTEBAN BIBA

## ANÁLISIS DE LOS EQUIPOS

Recientemente, se añadió al procedimiento el análisis de la proteómica salivar para determinar las concentraciones circulantes de interleucinas y otros metabolitos que se estén dirigiendo en ese mismo momento a los "tejidos diana" y que, por lo tanto, están modu-

lando la actividad de motora, los procesos cognitivos, afectivos y la toma de decisiones, entre otros.

Así, es posible conocer aspectos como la tolerancia al estrés, la capacidad competitiva de cada jugador y las tendencias generales del equipo a lo largo de una temporada competitiva.

Este proyecto de investigación es propio de UNIR y contempla las siguientes fases: estudio longitudinal de equipos profesionales a lo largo de 7 temporadas, análisis de la proteómica salivar y desarrollo de un programa de intervención para la prevención de lesiones deportivas. ■

## El consumo "en atracones" de alcohol se estabiliza a la baja

El alcohol es la adicción más frecuente en España y un hábito sobre el que no hay percepción de riesgo, según el delegado del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, Joan Ramón Villalbí, que constató que el consumo "en atracones", cuatro copas o más el fin de semana, se estabiliza con tendencia a la baja. Villalbí también confirmó que existe un vínculo estrecho entre adicciones y salud mental y las personas con problemas psiquiátricos tienen más riesgo de con-

sumir sustancias psicoactivas, hipnosedantes, drogas ilegales y alcohol.

Los principales resultados de la encuesta sobre alcohol, drogas y otras adicciones EDADES 2022, realizada este año sobre una muestra de 26.000 personas de 15 a 64 años, visibiliza que la foto general del consumo de drogas sitúa al alcohol como la adicción más frecuente, seguida del tabaco, el cannabis y los hipnosedantes, la mayoría prescritas por un médico pero también sin receta.

También ha revelado que los opioides tienen una ligera tendencia a incrementarse, que se mantiene estable el consumo de alcohol ocasional y entra en declive los que lo ingieren a diario, que suponen el 9% de la población. Respecto al cannabis, presenta un consumo estable si bien en los últimos 25 años la población que lo toma diariamente ha pasado del 1% al 3%. En cuanto a la cocaína, hay una disminución del hábito entre los jóvenes mientras que crece entre los más mayores, de 35 a 64 años. ■

## Vida OurenSana

### Tu farmacéutica informa

MENCHÚ BALADRÓN SEGURA  
Vocal de Alimentación del COF de Ourense



### Consejos para una alimentación saludable en las fiestas navideñas

Una óptima alimentación es fundamental para la salud. Los farmacéuticos sabemos que son muchas las maneras en las que los alimentos pueden interactuar con los medicamentos. Por eso, explicamos a nuestros pacientes cómo debe ser administrado un determinado fármaco en relación a las comidas: si debe suministrarse con el estómago lleno o es necesario hacerlo en ayunas o, incluso, cuando se debe tomar sin ingerir ningún alimento.

Vigilar lo que comemos y cuánto es algo que se debe hacer durante todo el año. En fiestas navideñas puede resultar un poco más complicado seguir determinadas pautas porque las comidas suelen ser más abundantes y copiosas.

Para evitar problemas innecesarios de salud, os recomendamos comprar en estas fechas solamente aquellos productos que de verdad necesitemos y vayamos a consumir. Así evitamos que sobre comida y garantizamos que su ingesta sea la adecuada.

Mantener el organismo hidratado, priorizando la ingesta de agua y reservar el vino o el cava para brindar en los días especiales es otra recomendación

que no queremos pasar por alto. Otra clave fundamental es la de intentar escuchar al cuerpo cuando está saciado.

Aunque las sobremesas se alarguen, es importante saber decir "basta" cuando no queramos comer más, procurando no terminar demasiado hinchados. Recordad que la comida es un placer, no una obligación, por lo que es necesario masticarla, saborearla y disfrutarla.

No olvidéis, además, utilizar estas fechas para aumentar vuestro nivel de actividad física. Se trata de un tiempo ideal para la práctica deportiva con familiares, allegados o amigos, así que aprovechad los momentos de ocio en esta dirección.

Y debido a que son fechas señaladas, en las que muchas veces nos desplazamos fuera de nuestra casa, o bebemos y comemos alimentos diferentes o en demasía; nunca podemos dejar de tomar nuestra medicación habitual, ya que estos días son igual de importantes que los anteriores. Por eso, no debemos olvidar, especialmente en esta época del año, la adherencia a los medicamentos que nos hayan prescrito. ¡Feliz año nuevo!

**Mantener** el organismo hidratado, priorizando la ingesta de agua y reservar el vino o el cava para brindar



Estas fechas son propicias para grandes comilonas.