

temporada y cuatro de ellos tuvieron que permanecer en la UCI.

En cuanto al virus respiratorio sincitial (VRS), el informe concluye que “continúa la circulación intensa”, habiéndose confirmado durante esa semana 44 casos, el 69% de los niños analizados. La mayoría, según expone el estudio, “eran niños menores de dos años que cursan con bronquiolitis y requieren atención hospitalaria”, si bien “también se han confirmado casos en personas mayores hospitalizadas”.

1.645 CASOS ESTA TEMPORADA Tras destacar que ya se han registrado 1.645 casos de gripe esta temporada, Salud Pública indica que “la incidencia de síndromes gripales ha aumentado en todos los grupos de edad y en todas las Áreas de Salud”. Las tasas son ligeramente más altas en adultos jóvenes (154 por 100.000 entre 15 y 44 años y 115 por 100.000 entre 45 y 65 años) y en el Área de Tudela (148 por 100.000). No obstante, prevé que “la actividad asistencial relacionada con la gripe aumente progresivamente durante las siguientes semanas”. Y, de hecho, apuntó que “el ascenso más pronunciado se espera en niños por el retorno a la actividad escolar”.

En cuanto a las recomendaciones para la prevención, además de la vacunación, aconsejaron evitar el contacto con personas que tengan síntomas respiratorios y mantener las medidas de higiene básicas (cubrirse al estornudar, lavado de manos frecuente, uso de mascarillas quirúrgicas cuando no es posible evitar la exposición...). Además, reiteraron que las personas con síntomas de infección respiratoria han de evitar acudir de visita a centros sanitarios o a residencias geriátricas. ●

LOS GRUPOS

● **EH Bildu.** Perales destacó que la “tendencia positiva de reducción de la pobreza y podemos estar orgullosos”. “La pobreza tiene cara de mujer, es migrante y afecta considerablemente a menores”.

● **Navarra Suma.** Álvarez señaló que “queremos analizar si las políticas que se desarrollan dan resultados o no” y expuso que “no he visto más que autocomplacencia”.

● **PSN.** Nuria Medina indicó que “es una buena noticia que Navarra siempre ha estado en las primeras posiciones en este ámbito pero tenemos que ser más exigentes con las políticas a llevar a cabo”.

● **Geroa Bai.** Isabel Aranburu comentó que “las estrategias seguidas en la anterior legislatura fueron acertadas por eficaces” y abogó por profundizar en las políticas de lucha contra la exclusión económica que ya funcionan”.

● **Podemos.** Mikel Buil apuntó que “hay una parte de la sociedad que se ha enquistado en la pobreza”, que la genera un modelo contra el que hay que plantear medidas con valentía.

Silvia Zuluaga Goicoechea

MÉDICA-DIETÉTICA Y NUTRICIÓN Y AUTORA DEL LIBRO ‘EL PESO, ¡POR FIN, MI AMIGO!’

“Nos deberíamos centrar en comer bien para encontrarnos mejor y la pérdida de peso vendrá como consecuencia”

La doctora Silvia Zuluaga Goicoechea presentará hoy en la UNED de Tudela su último libro ‘El peso, ¡por fin, mi amigo! Las claves para adelgazar y mantenerte’

PAMPLONA – La presentación de este manual didáctico de la doctora Silvia Zuluaga ha levantado expectación y, de hecho, ayer más de 270 personas se habían inscrito para seguir la intervención, tanto presencialmente como *online*. Un evento en el que, además de presentar este trabajo, esta licenciada en Medicina y Cirugía y diplomada en Dietética abogará por una alimentación correcta y saludable “basada en materias primas lo menos elaboradas posibles”, evitando los productos ultraprocesados, que “son las comidas que se fabrican, frente a las que nacen”, como son las verduras, las frutas, legumbres, el huevo... Con esta dieta, expuso, “podemos comer bien, comer rico, no pasar hambre, para lograr objetivos no solamente de adelgazar, sino de recuperar energía, vitalidad y encontrarse fenomenal, y eso se puede conseguir comiendo bien”. En definitiva, concluyó, adelgazar pero “enfocándolo desde el principio a aprender a comer para poder mantener no solamente el peso, sino un bienestar”, porque “nos deberíamos centrar en comer bien para encontrarnos mejor y la pérdida de peso vendrá como consecuencia”.

Una vez finalizadas las Navidades, ¿cuál es la mejor receta para quitarnos los kilos que hemos ganado?

–Volver a la rutina de diario, sin culpas, sin pensar *¡ay, qué he hecho!*, volver a la alimentación del día a día, a la normalidad.

¿Cuáles son los errores más frecuentes cuando queremos adelgazar?

–Estamos plagados de mitos; mitos que a lo mejor en alguna época podían servir de ayuda, pero en el siglo XXI en la sociedad en la que vivimos los mitos de antaño ya no nos sirven y uno de ellos, que es al que más referencia hago en el libro, que le llamo el gran mito, es el *come menos, muévete más*. No es el mensaje adecuado para la sociedad en la que vivimos ahora. Más que come menos sería a ver qué comemos y el muévete más, muévete más por todos los beneficios que tiene el ejercicio en la



La doctora Silvia Zuluaga trabaja en Donosti y en Eibar. Foto: cedida

salud en general, que no son tanto como para adelgazar.

¿Cuál es el objetivo que se marca con el libro *El peso, ¡por fin, mi amigo!*?

–El objetivo fundamental es servir un poco de ayuda a una persona que quiere adelgazar más de 3 kilos, saber cuáles son los puntos más importantes en los que fijarse, aparte del mensaje de siempre de *come menos, muévete más*. Hay otras cosas mucho más importantes que son las que recalco. **Por ejemplo... ¿Cuáles son las claves para adelgazar y para mantenerse?**

–Un poco aprender cómo funciona nuestro cuerpo, las reglas las marca nuestro propio cuerpo, y necesitamos saber eso para aprender primero cómo bajar y luego cómo poder mantenerse, porque uno de los errores más frecuentes suele ser el pensar que sólo tenemos que adelgazar y no; lue-

go debemos aprender a mantenernos, porque el peso no se mantiene solo. **En el libro enumera algunos de los mitos sobre adelgazar que conviene desterrar. ¿Cuáles son?**

–En cada uno de los diez capítulos del libro se trata un mito. El primero es *comer poco adelgaza* y no es cuestión de comer poco, sino de qué estoy comiendo. El segundo mito: *el peso, la máquina de la verdad*, y el peso tiene muchas variaciones de un día para otro, en el mismo día, tampoco es la máquina de la verdad, con lo cual no hace falta estar pesándose continuamente. Luego otro que *para adelgazar hay que comer triste y en plato de postre*, y no, para adelgazar se puede comer bien, se puede comer rico, sin pasar hambre... Otro mito: *contar las calorías*, que tampoco es cuestión de contar calorías, porque las calorías depende de dónde provengan, de una comida adecuada o de una que es inadecuada, entonces el mensaje de las calorías no es adecuado. Otro, que *hacer ejercicio adelgaza*, tampoco es cuestión de que el ejercicio adelgace. Si no controlamos lo que estamos comiendo, podemos hacer mucho ejercicio y no lograr nuestro objetivo. Luego que *hace falta mucha fuerza de voluntad* y yo a eso suelo responder que más que fuerza de voluntad es mejor apoyarse en la fuerza de la costumbre y en el manejo de tentaciones. Otro, que parece que *solo es seguir una dieta* y la verdad es que tenemos muchos obstáculos: los mitos con los que hemos convivido hasta ahora, las emociones, las personas que tenemos a nuestro alrededor, que a veces nos tientan y nos dan consejos que a lo mejor no son los que necesitamos, la publicidad, Internet, las redes sociales... Bueno, hay un montón de obstáculos a nuestro alrededor que conviene que les prestemos atención. Otro mito es el de *compensar*, otro es *si recaigo soy un desastre*, al final, termino con el mito de *me ha cambiado el metabolismo* y el metabolismo no es el que cambia, sino que podemos aprender cómo mantener el peso.

¿Qué consejos le daría a alguien que quiera quitarse más de tres kilos?

–Lo primero es pensar yo me los quiero quitar; no verlo como una losa, sino como una decisión propia. Y luego seguir un patrón de comidas durante el tiempo necesario para ir perdiendo el peso que se quiere quitar y no dar la meta como terminada, sino que habrá que seguir vigilando un poco, para mantener lo que se ha quitado.

¿Es conveniente acudir a un especialista para ponernos a dieta?

–Sí, para hacer las cosas bien porque para eso estamos los profesionales, para indicar el camino adecuado.

¿Son saludables las dietas drásticas o los ayunos que están tan de moda?

–Ahora se ha puesto muy de moda un ayuno intermitente, que puede tener beneficios, pero en el caso de una persona que quiera bajar de peso no es muy recomendable, porque va a tener más hambre, va a tener necesidad de comer luego más... No es muy recomendable; eso sería para otro tipo de patologías. Y las dietas drásticas, el comer poco o no comer, por supuesto que vas a adelgazar enseguida, pero eso no es bueno para el organismo y se recupera enseguida también, porque no te enseña nada. –M. Pérez

DATOS

● **Biografía.** Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra; diplomada en Dietética e Higiene Alimentaria por la Universidad de Burdeos y especialista en Tratamiento psicológico de la obesidad y trastornos del comportamiento alimentario por la UNED.

● **Inscripción.** Ir a la presentación es gratis, pero hay que inscribirse en la web de la UNED de Tudela.

“Para adelgazar se puede comer bien, se puede comer rico, sin pasar hambre...”