

Saúde no verão

Na estação mais gostosa do ano devemos redobrar os cuidados com a nossa saúde e alimentação. O **Dr. Jerônimo Ruiz Centeno**, do INEFRO, faz recomendações importantíssimas para que as pessoas aprendam a se cuidar e tenham um verão inesquecível.

Revista Cooperativa Médica: Quais as recomendações para o verão que se aproxima?

Dr. Jerônimo Ruiz Centeno: No verão, além do calor, do aumento das horas de sol, há um aumento de perda de líquidos. Recomendamos que as atividades físicas sejam feitas no início da manhã ou no final da tarde, quando o calor não é tão intenso. Beba em abundância água e sucos. Evite refrigerantes.

RCM: Existe uma alimentação adequada para este período?

Dr. Jerônimo Ruiz Centeno: A alimentação deve conter mais frutas, saladas e sucos que aumentam a hidratação natural. É uma boa época para repensar a dieta, diminuindo a ingestão de calorias.

RCM: O sal é o grande vilão da estação?

Dr. Jerônimo Ruiz Centeno: O sódio (componente do sal) é que é o grande vilão da história. É necessário repensar o consumo de sal. A OMS – Organização Mundial de Saúde – recomenda um máximo de até 6g de sal ao dia. Comendo com menos sal, diminuimos a incidência de hipertensão, doenças renais,

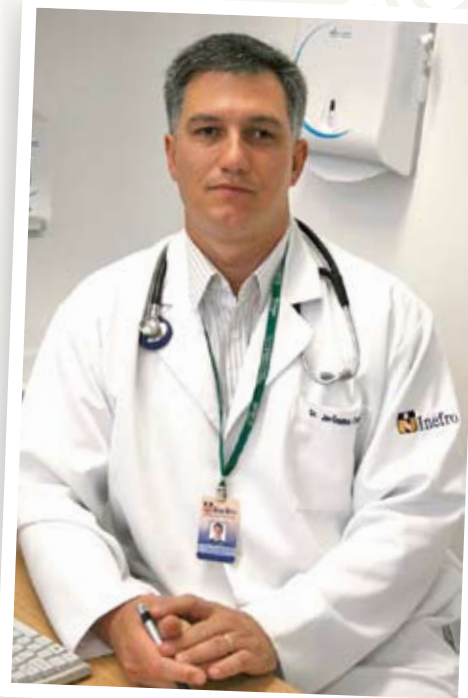
infarto, cálculos renais e inchaço pela retenção de líquidos.

RCM: Pessoas com cálculos renais devem ter uma orientação específica?

Dr. Jerônimo Ruiz Centeno: Indivíduos com histórico de cálculos renais (pedras nos rins) devem ter especial atenção com a hidratação, aumentando a ingestão de água, sucos e frutas, pois a desidratação leva a uma urina mais concentrada, com maior risco de formação ou aumento de cálculos renais.

RCM: E os hipertensos, o que devem fazer?

Dr. Jerônimo Ruiz Centeno: Para os pacientes hipertensos sob tratamento, o verão é uma época para voltar ao médico e rever os níveis de pressão, pois pode ser necessário um ajuste de medicação, uma vez que há tendência de queda de pressão quando a média das temperaturas se eleva.



DR. JERÔNIMO RUIZ CENTENO, COOPERADO, É MÉDICO NEFROLOGISTA, FUNDADOR DO INEFRO – INSTITUTO DE NEFROLOGIA E MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEFROLOGIA; INTERNATIONAL SOCIETY OF NEPHROLOGY; ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE TRANSPLANTE DE ÓRGÃOS E DA ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE MEDICINA.

Loção Hidratante com Vitamina E Amêndoas Uréia



Vitamina E - atua prevenindo o envelhecimento da pele ajudando a manter uma aparência jovem e saudável.

Óleo de Amêndoas - nutre a pele deixando uma sensação de pele aveludada.

Uréia - hidrata profundamente e devolve à pele a elasticidade e maciez.

byofórmula
farmácia de manipulação

JACARÉ

Rua Cel. Carlos Porto, 35 - Centro
Tel./Fax: (12) 3951-7595

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Av. 9 de Julho, 542 - Vila Ady'Anna
Tel.: (12) 3923-1044 - Fax: (12) 3923-1306

Rua Cel. José Monteiro, 324 - Centro
Tel./Fax: (12) 3923-5115

Av. Andrômeda, 1110 - Jd. Satélite
Tel./Fax: (12) 3934-6225

TAUBATÉ

Rua XV de Novembro, 524 - Centro
Tel./Fax: (12) 3621-5120

www.byoformula.com.br