

## **Consejos para un otoño saludable, según el Dr. Manuel de la Peña**

**Cuando empieza el otoño llega acompañado de una bajada de temperatura, cambio de presión atmosférica, disminución de las horas de luz solar, el ambiente se vuelve más húmedo y las personas se vuelven más vulnerables a sufrir resfriados y otras enfermedades. Así, pueden llegar a sentir un bajón físico y emocional. Los cambios estacionales influyen mucho, ya que el organismo tiene que hacer un esfuerzo adicional para adaptarse**

Por este motivo, se ha recabado la opinión del doctor Manuel de la Peña, académico, profesor de cardiología y presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social. Además, el doctor ha sido galardonado con la Insignia de Oro de la Asociación de Pacientes Coronarios (APACOR) y con la Medalla de Bronce de la Sociedad de Estudios Internacionales (SEI).

El profesor de la Peña describe uno a uno sus consejos sobre hábitos y estilos de vida para un otoño saludable:

**Menús cardiosaludables.** Es esencial mantener una dieta a base de muchas verduras, legumbres y frutas, con cereales integrales. Un puñado de frutos secos al día, todo tipo de pescados, especialmente azules (boquerones, sardinas, salmón...), consumo moderado de carnes magras. Hay que huir de los ultra procesados y hacer una alimentación basada en productos orgánicos. Además, tomar 3-4 cucharadas diarias de aceite de oliva virgen extra.

**Vitamina D.** Es necesario tomar suplementos de vitamina D de forma continua, ya que aportan vitalidad. Los niveles normales en sangre no deben ser inferiores a 30 y el nivel óptimo para sentirse bien es cuando se está en 50. De esta manera, se evita falta de energía, dolores musculares, dolores articulares o cansancio, entre otros síntomas.

**Tomar vitamina C liposomal,** ya que esta fórmula se absorbe mejor a través del sistema linfático y, por tanto, se fortalecen las defensas y se está más protegido contra los posibles resfriados del otoño.

**Reemplazo hormonal.** Las personas de más de 40 años deben hacerse una analítica para conocer su situación hormonal a través de su médico. Así, podrán saber si tienen necesidades de reemplazo de algún tipo de hormona, como puede ser testosterona, estrógenos, progesterona... entre otras.

**Hidratación.** Beber al menos 8 vasos de agua al día, es decir, 2 litros para prevenir la deshidratación. También es importante limitar el consumo de bebidas con alto contenido de azúcar, como refrescos, zumos y bebidas alcohólicas, ya que estas bebidas no contribuyen a la hidratación.

**Hacer ejercicio físico moderado,** al menos 20 minutos diarios, combinado con ligeros levantamientos de pesas. De esta manera, se aumenta la secreción de endorfinas (hormona de la felicidad) y se tonifica el cuerpo, activando la circulación, combatiendo el estrés emocional y durmiendo mejor. El ejercicio ayuda a mantener un peso saludable, mejora el estado de ánimo y aumenta la energía.

**Cambio de hora.** El 29 de octubre llegó el cambio de hora, que influye en muchas personas al producirse un desajuste del reloj biológico, decisivo en el sueño-descanso. Esto se puede compensar con la ingesta de altas dosis de melatonina combinada con suplementos de triptófano. La calidad es más importante que el número de horas que se duerme, ya que la clave reside en lograr que el sueño repare la fatiga física y mental, que es su función primordial.

Cuidar el corazón con un control estricto de la hipertensión y las fracciones de colesterol malo. Tanto las mujeres como los hombres están expuestos a sufrir eventos cardiovasculares. Para protegerse de ello es esencial que las cifras de tensión arterial sean inferiores a 130/80, que el LDL colesterol sea inferior a 70 y la lipoproteína (a) inferior a 50. De lo contrario, son factores de riesgo cardiovascular que aceleran el proceso de arterioesclerosis, lo que conlleva la obstrucción de las arterias, con el consiguiente riesgo de infarto.

Para afrontar el estrés emocional y la ansiedad, típicas del otoño, es importante aprender técnicas de relajación, respiración diafragmática profunda, musicoterapia (escuchar 30 minutos diarios de música), meditación y control mental. Así se consiguen gestionar las emociones y dominar la calma. El otoño es ideal para pensar en construir un proyecto vital.

Escuela de baile. Este otoño es una buena oportunidad para apuntarse a una escuela de baile, donde además de hacer ejercicio físico y mental, se escucha música y se socializa. Además, ayuda a crear un sentimiento de pertenencia a un grupo o comunidad para combatir la soledad que se puede sentir en esta época del año.

Mente positiva y disciplina. Entrenar la mente como si fuera un músculo que se estuviera entrenando en un gimnasio, con la única finalidad de construir pensamientos positivos. Tratar de mantener una actitud positiva ante toda adversidad. Trabajar interiormente la disciplina, que es la clave para que se puedan cumplir con rigor los consejos para un otoño saludable.

El profesor de la Peña, que además de académico, dirige la Cátedra del Corazón y Longevidad, finaliza señalando que los hábitos y estilo de vida saludables son factores determinantes de salud y longevidad. Y así de rotundo lo describió en su "Tratado del Corazón" (2010).

**Datos de contacto:**

Honoraria

Comunicación

914118090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>