

OPINIÓN

EN BUENAS MANOS

Hidratación y salud



Bartolomé Beltrán
Jefe de servicios médicos A3Media

Uno de los aspectos a no descuidar durante el verano es la hidratación en lo cual puede tener efectos negativos el consumo de ciertos fármacos

Uno de los aspectos que no hay que descuidar durante el verano es la hidratación. Para informar a la población sobre este asunto el CGCOF, a través de la Vocalía Nacional de Alimentación, ha lanzado una campaña en las farmacias comunitarias. La iniciativa incluye una infografía y un manual de hidratación, en el que han participado 9 expertos, y ha estado coordinado por Aquilino García, vocal nacional de Alimentación del CGCOF. El experto comenta que "es importante concienciar a la población no sólo sobre cómo hidratarse bien, sino también sobre la correcta utilización de ciertos medicamentos, que los hay y que pueden aumentar el riesgo de deshidratación como el agotamiento por calor".

Para las personas mayores los farmacéuticos recomiendan ingerir agua de desmineralización baja para evitar desequilibrios hidroelectrolíticos y descompensaciones (hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca congestiva). Además aconsejan beber agua todo el día y durante las comidas (entre 4 y 6 vasos de agua) ya que favorece la ingestión de alimentos. La recomendación general de ingesta de agua debe ser entre 1-1,5 ml por caloría ingerida (2,5-2,75 l/d). En el caso de embarazos y lactantes los boticarios recomiendan beber agua a pequeños intervalos a lo largo del día para reducir la acidez. Durante el embarazo es aconsejable aumentar la ingesta en unos 300 ml/día y en lactantes aumentar sobre 700 ml/día.

Los más pequeños también se incluyen dentro del grupo de especial interés a la hora de mantener una buena hidratación, de

hecho tienen más necesidades que los adultos. Esta necesidad variará dependiendo de la actividad que realicen. Por este motivo es importante instaurar unos buenos hábitos de hidratación en las primeras etapas de la vida.

Finalmente en deportistas los farmacéuticos subrayan que la realización de ejercicio físico, en función de su intensidad, duración o condiciones ambientales puede suponer una pérdida de 2-5 ml de agua por cada minuto de práctica. La deshidratación disminuye la capacidad de realizar esfuerzos de alta intensidad a corto plazo y esfuerzos prolongados.

Desde el Consejo de Dentistas de España también recuerdan en esta época del año que mantener el cuerpo correctamente hidratado protege nuestra salud bucodental. El Dr. Óscar Castro, presidente de esta institución recuerda que "para combatir la sed, lo más recomendable es beber agua, a ser posible, dos litros al día, además de tomar verduras y frutas, que ayudarán a mantener la hidratación. Si el organismo está bien hidratado, la calidad de la saliva será la adecuada para proteger los dientes".

Al estar más tiempo fuera de casa, cepillarse los dientes después de cada comida no siempre es posible. El presidente de los dentistas matiza que los chicles sin azúcar con xilitol son una buena opción cuando no es posible cepillar los dientes, ya que estimularán la salivación y aumentarán el pH de la boca, protegiéndola de las bacterias. Pero en ningún caso sustituyen al cepillado con pasta fluorada. Seguro.

PERSONAJES DE LA SEMANA



Verónica Casado
Consejera de Sanidad de Castilla y León

Quien fue galardonada como "mejor médico del mundo 2018" en su especialidad (AP) pasa de la consulta al despacho para dirigir la Sanidad castellanoleonesa.



Teresa Cruz
Consejera de Sanidad de Canarias

La sustituta de José Manuel Baltar para la nueva legislatura tiene un amplio currículum en puestos de responsabilidad en Cabildos y Parlamento insular.



Ursula Von der Leyen
Presidenta de la Comisión Europea

La presidencia de la Comisión Europea tendrá un marcado carácter sanitario. Aunque no ejerza en la actualidad como tal, Ursula Von der Leyen es médica.

CON LA VENIA: Prohibición de contratar por infracción en materia de competencia



Xavier Moliner
Abogado y socio de Faus & Moliner

Hoy les hablaré de una medida de lucha frente a las prácticas anticompetitivas que podríamos definir como tradicional por figurar desde hace bastantes años en las sucesivas leyes promulgadas para ordenar la contratación pública en este país. Me estoy refiriendo a la prohibición de contratar por infracción en materia de competencia. Ustedes se preguntarán, ¿qué tiene de noticia una medida sancionadora de prácticas anticompetitivas que nos acompaña desde hace bastantes años? La noticia es que por primera vez la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia (CNMC) ha dictado una resolución que impone a varias compañías la sanción consistente en la prohibición de contratar por haber cometido una infracción en materia de falseamiento de la competencia.

Hasta la fecha, la prohibición de contratar se había aplicado como sanción por la comisión de delitos, por situaciones de insolvencia patrimonial, por infracciones en materia laboral o social o por incumplimientos de las obligaciones tributarias o de Seguridad Social, entre otras, pero no por infracciones en materia de competencia. La resolución, no obstante, nos deja algunas dudas. La primera referida a por qué la CNMC no señala la duración y el alcance de la prohibición de contratar, cuando pudo hacerlo conforme a la Ley de Contratos del

Sector Público (LCSP), y acuerda que sea la Junta Consultiva de Contratación Pública del Estado (JCCPE) quien instruya un procedimiento donde se determine el alcance y la duración de la prohibición. Cierto es que la LCSP ampara a la CNMC a no pronunciarse al respecto, pero las consecuencias de su decisión son que la eficacia de la prohibición de contratar quedará suspendida mientras no se tramite el procedimiento por la JCCPE y se fije por el Ministerio de Hacienda a propuesta de la JCCPE su alcance y duración, por lo que los órganos de contratación no podrán aplicar todavía la prohibición de contratar a dichas empresas infractoras.

Otra duda que nos sugiere la resolución es que decide excluir de la prohibición de contratar a las empresas que se acogieron al programa de clemencia y colaboraron activamente con la autoridad investigadora de las infracciones. El acuerdo de la resolución está amparado en parte por la LCSP, si bien omite tener en consideración otro requisito necesario para que pueda operar la exclusión de la prohibición de contratar, como es la existencia de un compromiso de las empresas infractoras de reparar íntegramente los daños ocasionados con la infracción. La ausencia de dicho compromiso no se tuvo en cuenta como posible obstáculo para conceder la exclusión de la prohibición de contratar.

