



CONTENIDO

SALUD Y PREVENCIÓN



SALUD TOTAL

Definiendo la salud.....	10
Entendiendo la prevención.....	13
Los factores de riesgo y los de protección.....	16
Lo que se hereda no se hurta.....	20
El estilo de vida y el factor personal.....	22



SOMOS LO QUE COMEMOS

La importancia de la alimentación.....	24
Componentes básicos de la alimentación.....	26
TEST: El bienestar comienza por la boca.....	36



¡A MOVERSE!

Consejos clave para incorporar la actividad física a su estilo de vida.....	38
Entrenamiento de 13 minutos.....	44
TEST: ¿Qué bloquea su camino?.....	46
La necesidad nutricional de la actividad física.....	47
RECETAS.....	47

ALTERACIONES SOMATOFUNCIONALES



EL SÍNDROME METABÓLICO

Una enfermedad del estilo de vida..... 50



AMARGA DULZURA

La diabetes..... 54

Pacientes diabéticos..... 59

TEST: Cómo entender la enfermedad..... 61

Pautas de alimentación para diabéticos 62

RECETAS 62



DE TODO CORAZÓN

Un motor constante..... 66

Seis enfermedades que afectan al aparato cardiovascular..... 68

Los siete enemigos del corazón..... 71

Cómo se puede curar o proteger el corazón..... 74

TEST: ¿Tiene usted posibilidades de padecer un ataque al corazón? 76

La dieta cardiosaludable 77

RECETAS 77



CÁNCER, ESA VIEJA MALA PALABRA

¿Qué es el cáncer?..... 82

Solo para hombres..... 84

Solo para mujeres..... 86

Prevención: la palabra clave..... 88

La alimentación y el cáncer 95

RECETAS 95



UNA CARGA MÁS PESADA

Sobrepeso y obesidad..... 98

Obesidad infantil..... 103

28 hábitos para salir de la obesidad..... 104

Ventajas de los vegetales..... 106

RECETAS 106



LA BUENA DIGESTIÓN ✓

Alimentación inteligente..... 114

Guía de buenas costumbres para la digestión..... 116



DEFENSAS SIEMPRE LISTAS

Barreras defensivas	118
Los bichitos (microorganismos)	121
Grandes aspiraciones	123
Alimentación para los alérgicos	126
RECETAS	126



NI ARRIBA NI ABAJO, EN SU LUGAR CORRECTO

La presión arterial	128
Cómo medir la presión arterial	131
Cómo mantener o disminuir la presión arterial.....	133



A CUIDAR EL CUERPO

La glándula tiroides	134
Hipotiroidismo	136
Hipertiroidismo	137
Cómo cuidar la tiroides.....	138



LA ENFERMEDAD CELÍACA

Es más común de lo que se cree	140
Cómo elegir los alimentos	143
Alimentación para celíacos	145
RECETAS	145



ALTERACIONES DEL COMPORTAMIENTO



LA SALUD EMOCIONAL

¿En la cabeza o en el cuerpo?.....	150
Clases de obsesiones y compulsiones.....	154
TEST: Escala autoaplicada para la medida de la depresión.....	159
Me olvidé de olvidar: La memoria.....	161



RESPONDIENDO A LA DEMANDA

Qué dispara la ansiedad.....	162
El estrés.....	164
Catorce claves para alejarse del estrés.....	167
TEST: Escala de acontecimientos inductores del estrés.....	170
Alimentación y estrés.....	172
RECETAS.....	172



¡PRISIONERO!

Las adicciones.....	174
TEST: Las conductas adictivas.....	183
Alimentación y adicciones.....	184
RECETAS.....	184

APRENDER A CUIDARSE



LA VIDA COTIDIANA

Accidentes domésticos.....	186
Las relaciones personales.....	190
Un viaje feliz.....	190



LOS MUCHOS BUENOS AÑOS

La ancianidad.....	192
--------------------	-----



LO BUENO, LO MALO Y LO FEO

Lo bueno.....	194
Lo malo.....	196
Lo feo.....	197

EPÍLOGO.....	198
--------------	-----

GLOSARIO.....	199
---------------	-----

ÍNDICE TEMÁTICO.....	200
----------------------	-----