



Bord Iascaigh Mhara

Manual de la Salud para Pescadores



Índice

| | |
|--|-----------|
| ¿En forma para pescar? | 4 |
| Trabajar en el mar | 6 |
| Accidentes | 6 |
| Infecciones | 7 |
| Vacunas | 8 |
| Cáncer de piel | 10 |
| Oídos, ojos y boca | 12 |
| Repítelo, Sam | 12 |
| Ojos | 13 |
| Lesión ocular | 13 |
| Visión deficiente | 14 |
| La boca es importante | 15 |
| Dolor de cabeza | 16 |
| Estrés | 16 |
| En las profundidades: la depresión | 19 |
| El alcohol y los barcos | 20 |
| Drogas recreativas | 22 |
| ¿Apto para todo? | 23 |
| De vuelta a lo básico | 23 |
| Resbalones, tropezones y caídas | 24 |
| ¿Barriga con michelines? | 25 |
| La sal y la presión sanguínea | 27 |
| Frutas y verduras | 27 |
| Fumar | 28 |
| Depende de usted | 30 |
| Problemas de próstata | 30 |
| Cáncer de colon | 32 |
| Cáncer testicular | 33 |
| Salud sexual | 35 |
| Enfermedades de transmisión sexual | 37 |
| Navegación de la salud | 38 |
| Encontrar el mejor servicio en el lugar adecuado | 38 |
| Contactos de interés | 45 |

Introducción

¡Tener salud es sólo otro modo de tener seguridad!

BIM, la Agencia del Desarrollo de Pescado y Marisco de Irlanda, trabaja juntamente con la industria pesquera de Irlanda en todos los aspectos de formación de la tripulación, incluso en los procedimientos para Sobrevivir en el Mar, Hombre al Agua, Extinción de Incendios, Rescate en Helicóptero, y Abandonar el Barco.



BIM también trabaja con la industria pesquera irlandesa para proporcionar formación que incluye cómo llevar correctamente el Equipo de Protección Personal, tal como el chaleco salvavidas de tipo SOLAS para abandonar el barco, el Medio de Flotación Personal (PFD, por sus siglas en inglés) y el protector de oídos.

Consideramos que la salud personal de cada miembro de la tripulación es un elemento clave de salud y seguridad cuando sale a pescar. Los miembros de la tripulación de una embarcación de pesca dependen los unos de los otros. Si un miembro de la tripulación no se encuentra bien, entonces el equipo no podrá operar y el barco no será tan seguro ni tendrá tanto éxito como hubiera podido tener.

El objetivo del 'Manual de Salud para Pescadores' de BIM es dar consejos prácticos a los pescadores irlandeses sobre maneras para tener buena salud y encontrarse bien. Esta guía no debería usarse en vez de pedir consejo médico profesional.

Espero que todos los pescadores que trabajan en Irlanda usen esta guía para mantener o mejorar su salud y bienestar y para animar a sus compañeros de tripulación a que saquen el mayor provecho de la información y los contactos contenidos en esta guía.

¡Qué tengan una pesca exitosa y saludable todos!

Jim O'Toole, Director General Ejecutivo

Julio de 2018

Agradecimientos

BIM desea agradecer la ayuda de la Sociedad del Hospital de los Marineros, el Foro de la Salud del Hombre del Reino Unido, el grupo de Organizaciones Benéficas Marítimas, el Foro de la Salud del Hombre de Irlanda del Norte, y Healthy Ireland (Irlanda Saludable).

BIM también desearía agradecer los consejos médicos recibidos al revisar este documento del Dr. Paul Gueret, de Medmark Occupational Health Care, y del Dr. Jason van der Velde, Director Clínico, de MEDICO Cork (CUH).



Healthy Ireland acoge esta guía sobre la salud de los Pescadores y la considera una herramienta valiosa que aborda la salud y el bienestar de aquellos hombres que se dedican a la industria pesquera irlandesa y apoya su objetivo de crear una sociedad irlandesa más saludable.

Se ha hecho todo lo posible para asegurar que en esta guía se encuentren los datos de contacto más actualizados para los servicios mencionados. Esta guía se publicó originalmente en el Reino Unido bajo el título de 'PESCADOR – Un manual de salud para los pescadores trabajadores' con el copyright © del autor Ian Banks, 2012 Fecha de revisión: junio de 2014.

BIM se ha encargado de asegurarse que los consejos ofrecidos en esta edición son actualizados en el momento de su publicación. Se recomienda al lector que lea y entienda las instrucciones y el material informativo incluyendo todas las medicinas recomendadas, y considerar prudentemente la pertinencia de cualquiera de los tratamientos. BIM no se hará responsable de cualquier resultado adverso, uso inapropiado o excesivo de los remedios ofrecidos en este libro o su nivel de efectividad en cada caso particular. BIM no tiene la intención de que este libro se use como sustitución de consejo médico. Siempre debería pedirse consejo a un profesional médico en caso de cualquier síntoma o enfermedad.

¿En forma para pescar?

La pesca es un trabajo duro tanto mentalmente como físicamente. También es exigente, a menudo empujándole hasta el límite, definitivamente no es para los cobardes. No sorprende entonces que la necesidad de estar en forma para pescar, ya que si se equivoca podría suponer mucho más que una defensa del barco torcida. El problema es que no es siempre fácil cuidar de su salud.

Esta guía no le enseñará cómo pescar o cómo evitar un resfriado. Es su manual para mantenerse con buena salud en el mar, en casa o en el puerto. Le ayudará a enfrentarse al mal tiempo y a salir a navegar. Guárdelo en el puente de mando o en la cocina, léalo, siga sus consejos y permanecerá más tiempo trabajando en el mar.

Pez ángel

Nadie dice que los pescadores sean unos ángeles. Un trabajo duro y arriesgado con largas horas irregulares puede dificultar las opciones saludables a la hora de comer y beber. A nadie le gusta que le sermoneen, especialmente al llegar a casa después de un largo viaje con un barco lleno de pescado.

Esta guía no le dice lo que debe hacer – le da opciones y usted decide por sí mismo. Usted toma riesgos cada vez que sube a bordo del barco, pero si los entiende los reducirá suficientemente como para seguir trabajando con seguridad. La mala salud aumenta su riesgo, especialmente de sufrir accidentes, que nunca están muy lejos de cualquier embarcación de pesca.

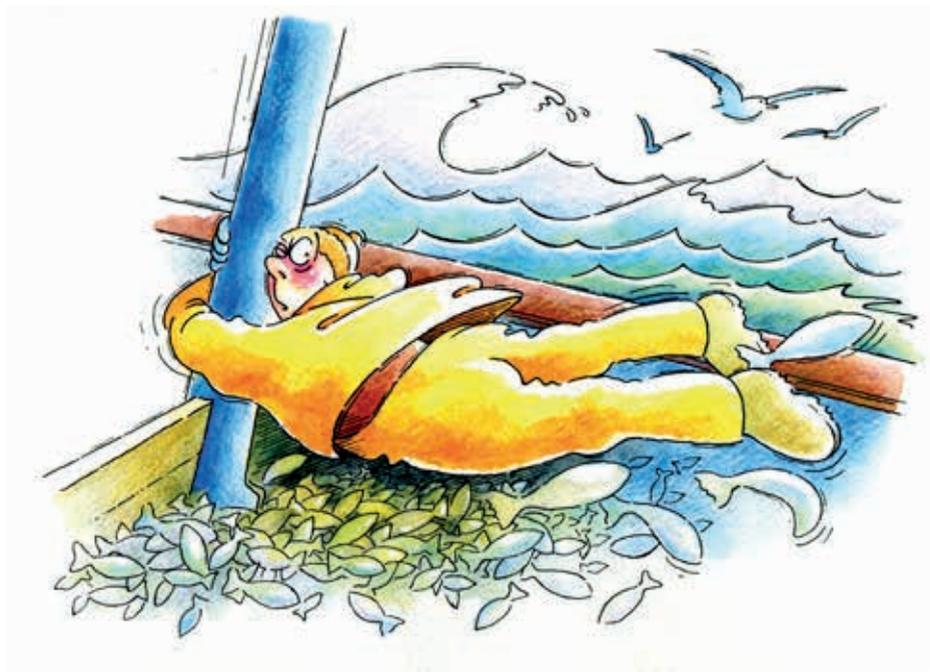
Cualquier puerto en una tormenta

Llegar al Banco de Porcupine puede no ser un problema para un pescador, pero incluso en el mejor de los momentos, los hombres no son particularmente buenos en ir al médico, dentista u óptico. Esto puede

ser aún más difícil para un pescador. Y aún así, una cosa tan simple como necesitar gafas nuevas, un absceso dental o una sensación de cansancio continua puede empeorar mucho más cuando está a 100 millas de la costa y se hace daño con un cabestrante.

Formar parte de un equipo en el mar es muy diferente de un equipo en el campo de fútbol; no oír una instrucción o no ver una luz de aviso significa mucho más que una oportunidad de gol perdida. Por lo tanto los problemas de salud deben solucionarse rápidamente, igual que la maquinaria compleja con la que trabaja cada día.

Esta guía es su navegación por satélite para alcanzar los mejores servicios de salud. Aún más, es su manual para conseguir lo mejor de lo que hay en oferta.



Trabajar en el mar

Accidentes

Un manual de la armada indicó una vez: “La mejor manera de evitar hacerse daño por una bomba nuclear es no estar allí cuando explote”.

La mejor manera de evitar accidentes es no dejar que pasen en primer lugar.

Estar en forma para pescar es parte de la historia. Se dice rápido, pero la pesca comercial es la industria más peligrosa en Irlanda y en el Reino Unido. Los hospitales pueden estar muy lejos. Incluso con evacuación por aire, el mal tiempo puede ralentizar su llegada a urgencias.

Las muertes en el mar se han reducido con los años, y no sólo por los recortes de las flotas pesqueras. La seguridad en el mar es mejor de lo que era antes, pero aún hay accidentes.

Hecho sobre la pesca

Los pescadores en Irlanda y en el Reino Unido tienen un 20% de posibilidades de morir en el trabajo durante el transcurso de sus vidas laborales.

10 pescadores continúan perdiendo la vida en el mar, de media, cada año.



¿Todos en el mar?

- La tripulación en el mar representa el 96% de las muertes.
- Los chalecos salvavidas antes se llamaban ‘conservantes de la vida’ y hoy en día la conservan. Desafortunadamente sólo funcionan si los lleva puestos (y correctamente).
- Las guías de la RNLI (Real Institución Nacional de Botes Salvavidas) ayudan a seleccionar el chaleco salvavidas más apropiado: <https://rnli.org>

- Consulte su 'Guía de Técnicas de Supervivencia Personal' de BIM y actualice su formación en seguridad. Visite la página web de bim.ie para un horario actual de sesiones de formación.

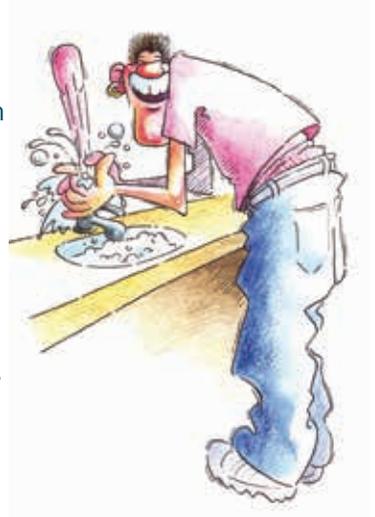
Infecciones

Cuando se trata de lesiones y de infecciones, las manos de los pescadores salen mal paradas. No es nada sorprendente considerando lo que tienen que soportar. Entre las puntas rotas de hilos de urdimbre, los cortes de cuchillo y los dedos aplastados, las infecciones son casi inevitables. Y aún peor, las lesiones y las infecciones en la mano pueden conducir a accidentes.

Los guantes protectores son esenciales y cualquier infección debería tratarse rápidamente.

Usted puede prevenir las infecciones si:

- Se lava meticulosamente las manos con una solución de jabón líquido germicida al final de cada jornada laboral.
- Tratamiento y lavado rápido de todos los cortes, rasguños y arañazos.



¿Cuál es el hombre que es la excepción?

- ¿Es usted el que siempre viene a casa con cortes infectados que aún siguen ahí cuando vuelve a salir a navegar?
- ¿Sólo tiene ganas de descansar, dormir o tumbarse cuando llega a casa? Podría tener un simple motivo. Pregunte a su médico de cabecera.

Recuerde: Algunas infecciones son mucho más comunes en pescadores que en otros trabajadores. ¿No se lo cree? Pregunte a su fontanero local si alguna vez ha tenido la erupción cutánea llamada Haddock Rash.

Puntos de actuación

- Compruébelas en la 'Guía Médica del Capitán del Barco'.
- Lea su 'Guía sobre los Primeros Auxilios Básicos' de BIM y compruebe el 'Manual de Primeros Auxilios' de la Cruz Roja Irlandesa.
- Obtenga asesoramiento sobre el tratamiento con antibióticos si sufre de dolor punzante o inflamación en cualquier parte de las manos o los dedos.

Vacunas: es mejor prevenir que curar

Piense cuánto tiempo pasa comprobando el equipo, el tiempo, el equipamiento de seguridad, los cabestrantes, los motores, las radios, las luces y las balizas antes de dejar el puerto.

Planear de antemano ahorra problemas cuando está en algún sitio menos hospitalario. Así que piense en las vacunas. Impedirán las peores enfermedades cuando el médico esté a 200 millas de distancia y probablemente en la cama.

Tétanos

Antes de que apareciera la vacuna, esta infección mortal era una amenaza seria para los pescadores. Ataca a través de la piel o una herida abierta y viaja al cerebro. Los músculos se paralizan por el camino (de ahí 'la mandíbula desencajada' cuando llega a la cara). Puede tratarse, pero sólo si se coge pronto. Se puede tardar mucho en conseguir antibióticos que le salven la vida –no siempre fácil con un viento de fuerza 10 de la escala de Beaufort de la costa oeste de Irlanda.

Puntos de actuación después de una lesión

- Compruebe con su médico de cabecera para ver si ha sido vacunado totalmente contra el tétanos (se necesitan cinco dosis para una inmunización permanente).
- Obtenga asesoramiento y una dosis de refuerzo si la necesita. Es mejor que intentar cruzar el mar en un apuro con el barco vacío de pescado. También le hará más popular.
- Averigüe más información en el sitio web de la Oficina Nacional de Vacunas: www.immunisation.ie

La gripe

No estamos hablando de un resfriado fuerte. La gripe ya es suficientemente mala en casa con los pies en alto y con una taza de hot toddy (bebida caliente con whisky). Pero en el mar aún tendrá que trabajar, pensar en sus compañeros y afortunadamente dormir – todo eso mientras se siente como si fuera a morir. Seguramente no se morirá, pero a lo mejor lo desearía.

La gripe de verdad dura al menos una semana o más así que podría significar todo un viaje como un zombi. El paracetamol le ayuda pero sintiéndolo mucho, ningún whisky caliente le ayudará cuando está manejando un cabestrante que podría arrancarle el brazo a un hombre antes de que pueda decir ‘gracias’.

Punto de actuación

Vacúnese de la gripe una vez al año. Es gratis si sufre de ciertas condiciones médicas como la diabetes y el asma o si tiene más de 65 años. Recuerde, los virus de la gripe cambian cada año así que la protección del año pasado es inútil. Es un virus, no una bacteria, así que los antibióticos son ineficaces.

¿Hechos que dan mala espina?

La grasa de oca en el pecho le protege de infecciones...

- Mentira: Y no le invitarán en el siguiente viaje.

El aceite de hígado de bacalao ayuda a curarse del resfriado común...

- Mentira. Ni tampoco la vitamina C ni quedarse adentro cuando llueve.

Dar la mano propaga la gripe...

- Verdad. Peores noticias para los políticos.



Si se siente un poco mal o generalmente un poco enfermo, visite la web undertheweather.ie y aprenda a cómo manejar enfermedades comunes con confianza.

Cáncer de piel

Cielo rojo por la mañana...

¿Ve esa cosa grande amarilla en el cielo? No es siempre su mejor amigo.

- El cáncer de piel es el cáncer más común en Irlanda y principalmente afecta a hombres que trabajan en el exterior.
- El riesgo de por vida como hombre de desarrollar cáncer de piel es uno de cada ocho.
- Incluso en días nublados hay un 90% de rayos ultravioleta que provocan cáncer.
- Algunas camisetas de fútbol son tan finas que dejan pasar casi toda la luz solar.
- El daño a la piel perdura después de que se vaya su quemadura. Se desarrolla debajo de la piel como el óxido debajo de la pintura de la cubierta y puede volverse en su contra en años posteriores.
- Virtualmente todo el riesgo proviene del sol.

Básicamente hay dos tipos de cáncer de piel:

No melanoma (el más común)

Manténgase alerta en caso de que tenga:

- Un nuevo tumor o llaga que no se cura en cuatro semanas.
- Un grano o llaga que sigue picando, doliendo, formándose costra, o sangrando.
- Constantes llagas en la piel por las que no hay motivo aparente.

Estas se encuentran normalmente en la frente, la punta de la barbilla, la nariz o las orejas, los brazos y las manos, las partes expuestas.

Melanoma maligno

Es la forma más severa de cáncer de piel. Aunque es mucho menos común, está en aumento. En la mayoría de los casos aparece como un lunar o una peca que va cambiando.

Manténgase alerta por:

- El tamaño: mayor que la punta de un lápiz (un diámetro de más de 6mm/ un cuarto de pulgada).
- La variedad del color: matices de tostado, marrón, negro y a veces rojo, azul o blanco.
- La forma: un borde desigual u ondeado y una mitad diferente a la otra.
- El picor.
- El sangrado.



Puntos de actuación

- Mire sus lunares y vigile si cambian.
- Muchos de los cambios en la piel son inofensivos pero un rápido chequeo con su médico le puede salvar la piel.

Consejos útiles sobre el sol

- Busque la sombra.
- Lleve ropa hecha con materiales de tejidos cerrados.
- Póngase un sombrero. ¡Un sombrero grande (que le cubra las orejas, el cuello y la nariz)!
- Gafas de sol con diseño envolvente para proteger los ojos.
- No se quemé. Use protector solar (FPS como mínimo de 30).



Oídos, ojos y boca

Repítelo, Sam

En el tiempo que dice: “Perdone, ¿qué decía?” podría haber un cabo de amarre con 2 toneladas de pescado en un borde y su pierna izquierda en el otro. Oír mal no es broma para nadie pero mucho menos para un pescador.

La pesca comercial es ruidosa. Y aún peor es ruidosa la mayor parte del tiempo así que sus oídos no tienen mucho tiempo para descansar. La pérdida auditiva a causa del ruido aumenta sin darse cuenta y le sorprende. Cada vez más le tiene que pedir a la gente que se lo repita y le dicen que pone la música demasiado alta. La audición también se deteriora con la edad: alrededor del 40% de mayores de 50 años en Irlanda tienen algún tipo de pérdida auditiva.

Puntos de actuación

- Lleve protección auditiva cuando sea apropiado.
- Deje descansar a sus oídos después de haber sido expuestos a ruidos inevitables.
- Visite al médico si su audición está empeorando.

‘Specsavers’ y ‘Hidden Hearing’ ofrecen pruebas de audición gratuitas – considere ponerse en contacto con specsavers.ie y hiddenhearing.ie.

¿Oídos tapados?

La cera es una causa común de audición reducida, especialmente cuando se queda atrapada agua detrás.

Visite a su médico de cabecera.

No se meta nada en el oído. El alambre fino, las cerillas y uñas de 15cm- todas estas opciones son una mala idea.

Los audífonos se están haciendo más pequeños y más ingeniosos también. Pueden diferenciar entre el habla y el ruido así que usted escucha '¡¡jagáchese!!' no 'cuac cuac'. La mayoría de los audífonos son resistentes al agua pero necesitará unos especiales para resistir el agua salada.

Si usted lleva audífono, recuerde de llevar encima pilas de repuesto. También necesitará despertarse en caso de emergencia ¡así que puede ser que lo tenga que llevar por la noche!

Ojos

La mayoría de los peces tienen los ojos en cada lado de la cabeza. Esto significa que pueden ver en dos direcciones diferentes al mismo tiempo. Suena genial pero aún así pueden acabar en una gran red. Los ojos humanos miran hacia adelante y sólo hacemos que desear poder tener ojos detrás de la cabeza— ¡eso sería útil a veces! La mala visión es la mayor causa de accidentes. Las lesiones en los ojos constituyen una de las causas principales de mala visión e incluso de pérdida visual.

Lesión ocular

La superficie del ojo es vulnerable a ser dañada por cuerpos foráneos o sustancias irritantes. Cuando sea apropiado, lleve gafas de protección o una máscara facial. Lavarse inmediatamente con mucha agua a menudo eliminará los cuerpos foráneos y es esencial contra las sustancias fuertemente irritantes. Los cuerpos foráneos también pueden eliminarse directamente (ver la 'Guía Médica del Capitán del Barco', la 'Guía de Primeros Auxilios Básicos' de BIM o el 'Manual de Primeros Auxilios' de la Cruz Roja Irlandesa).

Los ojos son resistentes. Un golpe de un objeto plano como un puño raramente daña el ojo pero puede romper los huesos de alrededor del ojo al sobresalirse el bulto. Los objetos puntiagudos y afilados son otra cosa. Las astillas de metal de un golpe de martillo viajan a la velocidad del sonido y pueden atravesar la parte de delante del ojo, dañando la sensible retina detrás. Aunque sólo se haya lesionado uno, esto puede hacerle perder ambos ojos.

Puntos de actuación

- Lleve el equipo de protección adecuado cuando maneje herramientas.
- Consulte la 'Guía Médica del Capitán del Barco', la 'Guía de Primeros Auxilios Básicos' de BIM o el 'Manual de Primeros Auxilios' de la Cruz Roja Irlandesa para consejos sobre primeros auxilios después de una lesión ocular.



Visión deficiente

Los accidentes no son la única causa del empeoramiento de la visión.

Infección

Las infecciones oculares son comunes y pueden causar rojez, dolor, picor y una visión borrosa intermitente a causa del pus. La conjuntivitis (infección de la superficie del ojo) es contagiosa, así que use su propia toalla. Pida a su farmacéutico una loción o gotas antibióticas.

Glaucoma

Causado por el aumento de la presión dentro del ojo. Es genético así que hágase mirar por un oculista antes de que lo desarrolle. Algunas formas de glaucoma causan un dolor ocular grave y halos alrededor de luces. Se necesita tratamiento urgente para evitar volverse ciego.

Deficiencia visual

A medida que nos vamos haciendo mayores, los ojos frecuentemente desarrollan problemas. Algunos pierden visión de lejos, otros de cerca. Para algunos de nosotros dichas dificultades están ahí de por vida y normalmente las corregimos con el uso de gafas o lentillas. Vaya al oculista si cree que tiene problemas. Esto es importante, ya que la deficiencia visual podría significar que ya no puede seguir con sus tareas de vigilancia. Las cataratas son otra causa de deficiencia visual que se hacen más comunes con la edad. El oculista le aconsejará sobre el tratamiento.

La boca es importante

Los hombres no van al dentista tan a menudo como las mujeres. Puede ser difícil encontrar tiempo para ir al dentista cuando uno es pescador y no es exactamente lo primero que quiere hacer cuando llega a tierra. Sin embargo, la mayoría de las enfermedades de la boca pueden impedirse. Ir a hacerse una revisión podría evitarle mucho dolor e incluso prevenir una extracción innecesaria.

Caries y gingivitis

Las comidas y bebidas azucaradas alimentan a las bacterias de la placa que viven naturalmente en la boca. Las bacterias fabrican ácido que ataca el esmalte del diente lo que causa la caries. Las bacterias también irritan las encías lo que puede causar gingivitis. La mayoría de gente mayor que pierde los dientes lo hace a causa de la gingivitis. El tabaco también causa gingivitis. Evitar todo esto es bastante simple:

Puntos de actuación

- Cepíllese los dientes **y las encías** cada noche y cada mañana con una pasta de dientes con fluoruro. Y escupa pero no se lave la boca para que el fluoruro siga trabajando.
- Sólo tome comidas y bebidas azucaradas a las horas de las comidas. Elija snacks más saludables entre comidas tales como frutas y verduras.
- Visite al dentista al menos una vez al año.

Cáncer de boca

Los hombres tienen más posibilidades de desarrollar cáncer de boca, labios o garganta que las mujeres. Fumar (o mascar tabaco) y el consumo excesivo de alcohol causan la mayoría de estos cánceres.

- Esté atento por cualquier mancha blanca o roja, una llaga o un bulto (que puede no ser doloroso), y que no se va en dos semanas.
- Conseguir un diagnóstico pronto es crítico- vaya a ver al médico o al dentista tan pronto como sea posible.

Dolor de cabeza

Estrés

La vida sin estrés es imposible, y una pequeña cantidad de estrés puede ser bueno para usted, pero un aumento gradual de la presión podría llevarle a desarrollar una cantidad peligrosa de estrés. Esto podría dañar su salud e incluso afectar a las personas de su alrededor. Estar en el mar viene con sus propias presiones, tales como tareas repetitivas exigentes, fatiga, condiciones temporales adversas, un ambiente apretado y peligroso y estar lejos de los seres queridos.

Señales de estrés

Aunque todos tenemos que lidiar con el estrés, la gente trata con el estrés de manera diferente antes de que haga efecto en su vida. Manténgase alerta por las señales comunes de estrés en sí mismo y en otros incluyendo:

- Comer más o menos de lo que es normal.
- Cambios de humor, irritabilidad o no importarle nada.
- No poder concentrarse.
- Sentirse tenso.
- Sentirse inútil.
- Sentirse preocupado o nervioso.
- No dormir bien.
- Sentirse cansado u olvidadizo.



Parte del problema es no reconocerse las señales de estrés a sí mismo. Por otro lado, se puede esperar demasiado de nosotros mismos. Es importante recordar que el estrés **no** es una señal de debilidad. Reconocer los síntomas de estrés y poner remedio podría mantenerle a usted y a los demás sanos y seguros.

Preocupaciones de dinero

Su salario como pescador puede fluctuar haciendo que su presupuesto sea más complicado. Las dificultades financieras son una causa principal de estrés y rupturas familiares pero puede tomar consejos y ayuda con la administración de sus finanzas llamando al MABS, el Servicio de Asesoramiento Monetario y Presupuestario, en el 0761 07 2000, de lunes a viernes, de 9 de la mañana a 8 de la tarde. También puede pasarse por una de las más de 60 oficinas de MABS en Irlanda. Encuentre su oficina local en mabs.ie.

¿Por qué molestarse?

El estrés puede provocar ansiedad, depresión y síntomas físicos como:

- dolor de espalda
- indigestión
- síndrome de colon irritable
- migrañas
- cefaleas tensionales

Hay diferentes cosas que puede hacer para ayudarse y mejorar cómo se siente física y mentalmente:

1. Descanso

Puede ser difícil arreglárselas cuando se siente muy estresado, por ese motivo es importante tomarse un descanso.

Solución temporal

Salirse de una situación estresante, incluso por unos pocos momentos, puede darle el espacio que necesita para sentirse listo para abordar el problema.



A largo plazo

Si es posible, planee (y ¡tome!) unas vacaciones de verdad en una época del año tranquila.

2. Relajarse

Si duerme suficiente tendrá una mente relajada y eso le ayudará a superar el estrés.

Solución temporal

Unas técnicas de relajación simples como respirar hondo pueden ser una manera eficaz de ayudarle a tratar el estrés.

A largo plazo

Intente dormir toda la noche una vez vuelva a tierra. Evite los somníferos, ya que éstos pueden ser adictivos y pueden empeorar las cosas.

3. Déjelo

¡Evite el tabaco, la comida basura y el alcohol! No le ayudarán con sus niveles de estrés. No consuma bebidas que contengan mucha cafeína, ésta le puede hacer sentir ansioso.

Solución temporal

Beba mucha agua. Esto le ayudará a concentrarse y a lo mejor dejará de tener dolores de cabeza por el estrés.

A largo plazo

Mejorar su dieta le ayudará a que el cuerpo se ocupe del estrés. Es importante buscar tiempo para las horas de las comidas. Hable durante las comidas, ya que es un momento para relajarse además de comer.

4. Háblelo

Simplemente hablar sobre las cosas que le estresan podría ayudarle a verlas de manera diferente.

Hable con sus amigos o familia

Tratar del estrés uno solo nunca es buena idea. Hablar aunque sólo sea con otra persona podrá ayudarle a tratar del estrés, y la familia o los amigos podrían ayudarle.

Hable con un profesional sanitario

Puede hablar con un médico o una enfermera sobre asesoramiento y ayuda, o ponerse en contacto con Aware.ie – 1800 48 48 48.

Otros servicios

Si necesita una ‘persona que le escuche’ de manera confidencial, también puede contactar:

- La Misión del Marinero, de Irlanda, en el Centro de Marineros en el 01 836 6672, hable con el Reverendo Willie Black en el 086 150 3747 o con el Padre Bill Ryan de Stella Maris en el 01 874 9061.
- LAST (Tragedias de Perdidos en el Mar), cuyo objetivo es ayudar y educar a la industria pesquera irlandesa para ayudar a prevenir catástrofes futuras a la vez que ofrece apoyo y guía a las familias de aquellos que han perdido la vida en tragedias pesqueras. Hable con Caitlín en el 085 246 9164 o con Trudy en el 087 122 5636.
- Cualquiera de las Misiones de Pescadores en el Reino Unido que proporcionan un sustento de bienestar y apoyo a los pescadores y a sus familias tanto en el Reino Unido como en Irlanda. Podrá encontrar todos sus números de contacto al final de esta guía.

En las profundidades: la depresión

Todo el mundo se siente abatido y bajo de ánimos alguna vez pero esto es diferente a una depresión de verdad donde nada parece que levante el sentimiento de desesperación. Es difícil que otros se den cuenta por lo que está pasando. La mayoría lo ignorará o dará sugerencias bien “útiles” como ‘recobre la compostura’ o ‘recupérese rápido’ como si fuera su culpa. Aún peor, esto puede ser exactamente lo que esté pensando usted.

La depresión viene en dos formas:

“Perfecto, he perdido mi trabajo. Estoy deprimido”.

- Está reaccionando a las malas noticias pero un puesto de trabajo nuevo le quitará el sentimiento de miseria. Esto es normal.

“Acabo de ganar veinte mil en la Lotería, ¿por qué me siento tan triste?”

- La depresión de verdad le mantiene oprimido incluso cuando las cosas van bien. Necesita ayuda de su médico. Los tratamientos modernos funcionan de verdad.

Aviso temporal severo

¿Se siente como si la vida no tiene ningún valor? ¿Ha considerado alguna vez ‘acabar con todo’? Vaya a ver a su médico de cabecera, llame a Samaritans (en el 116 123, 24 horas al día, los 7 días de la semana), o llame a Pieta House (en el 1800 247 247) para otro tipo de ayuda.

El alcohol y los barcos

Seguramente ya lo habrá oído mil veces. El alcohol es malo, la bebida maléfica, pero vamos a considerarlo con atención. Tomar una copa con sus amigos, con una comida o viendo la televisión es parte de la vida de la mayoría de las personas. Hasta ahí no hay problema. Es cuando el alcohol se convierte en el problema que las cosas van mal.

Si bebe regularmente más de 24 unidades de bebida estándar a la semana seguramente ya esté experimentando cosas como un sentimiento de cansancio o depresión, engordarse, pérdida de memoria, dormir mal y tener problemas sexuales. También podría estar sufriendo de hipertensión. Si está borracho o con resaca en el mar usted podría ser un riesgo para todos los demás en el barco.

Algunas personas son argumentativas si beben mucho, incluso cuando están sobrias. Justo lo que necesita en una pequeña embarcación en un cambio de tiempo.

Es muy fácil decirlo, pero qué es ‘un bebedor empedernido’ y ¿cómo reduce su riesgo de sufrir estos problemas? Un bebedor de poco riesgo significa menos de 17 unidades de bebida estándar en una semana para un hombre. Si usted sigue bebiendo estas cantidades, en la mayoría de los casos, evitaría dañar su salud.

Entonces, ¿cuánto bebe usted?

Puede ser confuso intentar calcular cuántas unidades de alcohol bebe ya que las bebidas varían tanto. En Irlanda una unidad de bebida estándar (U.B.E.) tiene unos 10 gramos de alcohol puro. En el Reino Unido, el alcohol se mide en unidades. Una unidad en el Reino Unido contiene 8 gramos de alcohol puro. Las medidas rigurosas y los consejos son diferentes, pero el mensaje más importante es que “menos es más”.

1 U.B.E. =  Media pinta de cerveza, negra o ale =  Una sola medida de bebida alcohólica de alta graduación =  Un pequeño vaso de vino



Para más información vaya a askaboutalcohol.ie

¿Hechos que dan mala espina?

Cada hora se limpia una pinta de cerveza del cuerpo...

- Mentira: Como la graduación de la cerveza, todos somos diferentes cuando se trata de limpiar el alcohol. Tarda más a medida que el alcohol va aumentando con una alta ingesta de alcohol.

Mañana será otro día...

- Mentira: El alcohol en grandes cantidades tiene una impresión duradera. Usted aún podría pasarse del límite, a pesar de haber dormido 8 horas enteras. Peor aún, sus decisiones también son sospechosas. Una mala mezcla cuando se trata de maquinaria pesada.



Consejos sobre bebidas

- Beba mucha agua, durante el día y cuando beba alcohol. Pruebe las cervezas sin alcohol entre pinta y pinta, ¡seguramente ni siquiera notará la diferencia!
- ¿Sabor o cantidad? Cambiar la graduación de las cervezas no tiene porque hacerle perder el sabor.
- Intente pasar al menos dos días a la semana sin beber alcohol.



Drogas recreativas

Hay muchos tipos diferentes de drogas recreativas, cada una con sus propios hechos, problemas y riesgos, demasiados para cubrirlas en esta guía. Para información honesta y confidencial de personas amigables que han sido formadas profesionalmente para dar información directa, imparcial sobre drogas, llame a la línea telefónica nacional del Ejecutivo de Servicios de Salud (HSE, por sus siglas en inglés) en el 1800 459 459, o visite la web drugs.ie

Las líneas telefónicas están abiertas de lunes a viernes, de 9 de la mañana a 5.30 de la tarde. Tanto el teléfono de asistencia como el sitio web también dan información y apoyo confidencial para aquellos que estén preocupados por un amigo o familiar.

Cualquier cosa que nuble su juicio o concentración puede convertirle en peligro para su embarcación, su tripulación y usted mismo. La mayoría continuará afectándole incluso después de que se haya acabado el colocón.

Apto para todo

De vuelta a lo básico

Las lesiones de espalda y de cuello a menudo son causadas por las condiciones asociadas con determinadas actividades en el mar:

- Mantener una posición constante, especialmente cuando navega o cuando pone las redes en embarcaciones pequeñas.
- Torcerse o doblarse repetidamente al manejar el equipamiento y los peces.
- Trabajar en una posición incómoda con relación a la pendiente de la cubierta o del ángulo de visión.

Hay unos pocos ejercicios que puede hacer toda la tripulación para contrarrestar estas condiciones:

- Estando de pie, ponga las manos en las caderas y dóblese hacia atrás tanto como pueda. Repita 10 veces.
- Si tiene espacio, estírese de cara al suelo y haga un movimiento similar, usando las manos para levantar los hombros del suelo.
- Póngase de pie contra una pared e intente doblar la cabeza hacia atrás contra la pared. Mire a ver si puede poner la parte de detrás del cuello plana.

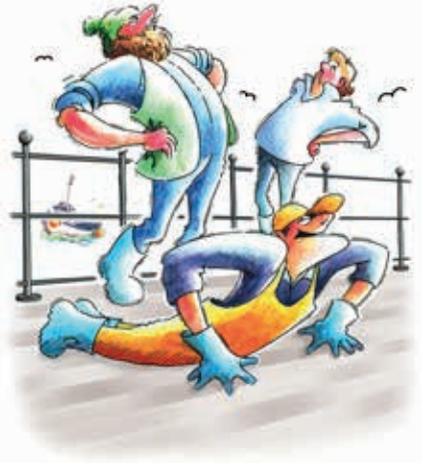
Si siempre está de pie de lado en una pendiente (por ejemplo, en la mesa de limpiar las tripas de los peces), intente cambiar de lado después de cada captura, o mueva las caderas de lado en dirección opuesta para contrarrestar la pendiente antes y después de sacar las tripas a los peces.

Trabajo manual

En el mar se hace difícil seguir el código del trabajo manual. El libro de trabajo manual a menudo indica: levantar entre dos personas en una superficie plana, estable y no resbaladiza.

Si es posible siga las técnicas de trabajo seguro, levante cosas dentro de sus límites de capacidad. A menudo, sin embargo, es el peso más ligero o el movimiento más insignificante el que le causa la lesión.

Lo que estaba haciendo antes de levantar ese peso podría ser un factor perjudicial, p. ej. estar doblado o sentado por mucho tiempo. Así que antes de levantar algo pesado, haga unos movimientos de arquear la espalda para que se dé una oportunidad.



Resbalones, tropezones y caídas

Los factores de riesgo son generalmente obvios: las escaleras, los espacios reducidos, el equipo, el agua, el lodo de los peces y la oscuridad.

Después de cualquier tratamiento de primeros auxilios inicial, recuerde RICE (por sus siglas en inglés): Descanso, Hielo, Compresión, Elevación. Una visita al fisioterapeuta una vez llegue a tierra le podría ayudar a estar libre de dolor más rápidamente.

Posiciones para dormir

‘Algún sitio para dormir’ puede ser las sujeciones de las redes o simplemente la cubierta. Aquellos que tengan el lujo de literas tendrán una mejor oportunidad de conseguir unas pocas horas de sueño. Pero las literas a menudo son más pequeñas que las camas de una casa. Sea donde sea que duerma, antes de dormirse en la cubierta otra vez, estírese con las manos en las caderas y doblándose hacia atrás unas cuantas veces.

Puntos de actuación

- Intente reducir la presión en su columna vertebral cuando se tumbe. Tumbarse de lado con las piernas un poco dobladas y con una almohada entre las piernas puede ayudar.
- Los espasmos y la tensión responden bien a un masaje suave de espalda.

- Dese la vuelta o incluso póngase de pie y dé unos pocos pasos.
- Las medicinas y los analgésicos antiinflamatorios no esteroides (NSAID, por sus siglas en inglés) (como por ejemplo, el ibuprofeno y el paracetamol) le pueden ayudar, pero primero lea las instrucciones del paquete.
- Las toallas calientes y las compresas frías ayudan a relajar los músculos.

¿Un hecho con mala espina?

La fisioterapia de la espalda es inútil...

- Mentira: Al contrario, una sesión de fisioterapia enseñada después de una lesión en la espalda le puede ayudar a volver al trabajo más rápido, permitiéndole que no se pierda el siguiente viaje.

¿Sabía que...?

- Si busca un buen fisioterapeuta local, lo encontrará en el sitio web de la Sociedad Irlandesa de Fisioterapeutas Colegiados, en iscp.ie



¿Barriga con michelines?

La balanza es importante

Seguir una dieta bien equilibrada puede mejorar seriamente su salud:

- Le mantiene el peso bajo.
- Le reduce el colesterol en la sangre.
- Le evita hipertensión.

Todas estas causas le reducen el riesgo de sufrir una cardiopatía, que es la sola mayor causa mortal, y la causa de enfermedades como la diabetes y el cáncer.

Una dieta saludable constituye alimentos de 5 grupos diferentes:

- Frutas y verduras (¡cinco al día!).



- Carbohidratos – pan, arroz, cereales, patatas.
- Proteínas – carne, pescado, huevos, legumbres.
- Leche y otros productos lácteos.
- Alimentos ricos en grasas y en azúcares.

4 consejos excelentes para una dieta saludable

- Base todas sus comidas en carbohidratos y en frutas y verduras.
- Coma más pescado – al menos una porción de pescado azul a la semana.
- Reduzca el azúcar y las grasas saturadas (que se encuentran en alimentos como la mantequilla, el queso, la leche entera y las carnes rojas).
- Intente comer menos sal – no más de una cucharadita (6 gramos) al día.

¿Un hecho que da mala espina?



Los pescadores gordos flotan...

- Probablemente, pero si el resto de la tripulación los usa como flotador no lo harán.

Hechos sobre la obesidad

¿Sabía que...:

- las personas con serios problemas de sobrepeso tienen un 33% más de probabilidades de morir de cáncer que aquellos que tienen un peso saludable?
- más de la mitad de adultos mayores de 45 años en Irlanda sufren de hipertensión?
- una persona que tiene un sobrepeso de 12kg tiene el doble de probabilidades de sufrir un infarto?
- cada año, 30.000 muertes están vinculadas directamente a la obesidad, y cada 17,5 minutos muere una persona a causa de una enfermedad relacionada con la obesidad?

La sal y la presión sanguínea

Comer demasiada sal (más de 6 gramos o una cucharadita al día) es malo para la salud. Esto es porque puede hacer subir la presión sanguínea. Tener hipertensión triplica la posibilidad de sufrir una cardiopatía y un infarto. ¿Sabía que el 75% de la sal que comemos ya está en la comida que compramos? Pero si sabe buscar, puede empezar a elegir comidas que tengan poca sal.

Consejos para reducir la ingesta de sal

- Coma comida casera en vez de comida preparada.
- No añada sal cuando cocine o en la mesa – en vez de eso use condimentos, ajo y especias.
- No coma mucha comida ahumada o carnes procesadas como el jamón y el beicon.
- Compruebe las etiquetas de la comida que compra– mire a ver cuánta sal hay en la comida por cada 100g.

Frutas y verduras

A no ser que se haya escondido debajo de una roca los últimos años sabrá que comer muchas frutas y verduras es bueno para la salud. Intente comer al menos cinco porciones al día. Éstas pueden incluirse frescas, congeladas y enlatadas, y recuerde que el zumo de la fruta y los frutos secos pueden contar como una porción al día también.

Fumar

Los arenques pueden durar mucho fumados, no como los pulmones de los pescadores.



¿Un hecho que da mala espina?

El peligro del tabaco está exagerado...

- Mentira: Fumar daña casi todos los órganos del cuerpo.
- Es la mayor causa de bronquitis, enfisema, cardiopatía, cáncer de pulmón y cáncer en otros órganos.
- Uno de cada dos fumadores empedernidos morirá joven como resultado de fumar – la mitad de éstos morirá en la mediana edad.
- Fumar también está relacionado con problemas de erección.

El fatalismo del pescador

“He estado fumando durante años, ahora no tiene sentido dejarlo. El daño ya está hecho.”

Nada podría estar más lejos de la verdad. Una vez haya parado de fumar, su cuerpo empezará a sanar en 20 minutos, empezando a reparar el daño producido por los años que ha estado fumando.

- Después de 20 minutos su presión sanguínea y pulso volverán a la normalidad.
- Después de ocho horas sus niveles de oxígeno en la sangre volverán a la normalidad y se reducirá el riesgo de sufrir un infarto.



- Después de 24 horas el monóxido de carbono se irá del cuerpo. Los pulmones empezarán a limpiarse de toda la basura relacionada con el tabaco.
- Después de 48 horas el cuerpo estará libre de nicotina, y su sentido del gusto y del olfato mejorará.
- Después de 72 horas respirará más fácilmente y tendrá más energía.
- Después de dos a 12 semanas mejorará su circulación, y le será más fácil caminar y hacer ejercicio.
- Después de tres a nueve meses mejorará su respiración. Podrá despedirse de la tos, la falta de aire y de respirar con dificultad.
- Tras cinco años de dejar de fumar, el riesgo de sufrir un infarto se habrá reducido a la mitad.
- Tras 10 años de dejar de fumar, el riesgo de sufrir cáncer de pulmón se reduce a la mitad del que tiene un fumador.

Para prepararse a dejar de fumar debe ser práctico y tener un plan. Miles de personas dejan de fumar para siempre cada día, y usted también puede hacerlo. Si usted y sus compañeros de tripulación dejan de fumar a la vez se pueden apoyar los unos a los otros.

Puntos de actuación

- Póngase en contacto con Quitline en el 1800 201 203, un servicio gratuito en que expertos formados están esperándole para ayudarlo. Podrá hablar con un asesor, compartir sus experiencias como parte del grupo o apuntarse al Plan de Dejar de Fumar en quit.ie. Tiene el doble de posibilidades de dejar de fumar con éxito si usa el servicio gratuito y probado de Quit.
- Use productos de reemplazo de nicotina como parches, chicles e inhaladores para enfrentarse a sus síntomas de abstinencia y sus antojos. ¡Tendrá 4 veces más de posibilidades de tener éxito!



Depende de usted

Problemas de próstata

Próstata grande: ¿Gran problema?

Sólo los hombres tienen una glándula de la próstata. Es redonda y más o menos del tamaño de una pelota de golf. Está en la pelvis, contra la base de la vejiga. La próstata rodea a la uretra– el tubo que va desde la vejiga por dentro del pene hasta el exterior (usted orina por ese tubo).

Imagine que la próstata es una arandela de goma gorda que rodea un trozo de tubo. Para la mayoría de los hombres se hace más gorda con la edad– esto se llama HBP (hiperplasia benigna prostática), que a menudo causa problemas como:

- Necesidad frecuente de orinar, especialmente por la noche.
- Tener que ir deprisa al WC.
- Dificultad al empezar a orinar.
- Tardar mucho en acabar de orinar.
- Tener un flujo lento.
- Sentir que la vejiga no se ha vaciado del todo.
- Gotear después de haber acabado de orinar.
- Dolor o malestar al orinar.





¿Hechos que dan mala espina?

El Soldado Godfrey en la película El pelotón rechazado tenía problemas de próstata...

- Verdad: Pero también los tenía el Capitán Mainwaring y la mitad del reparto (más del 90% de hombres de más de 70 años lo sufren).

Con una próstata agrandada tiene más posibilidades de desarrollar cáncer...

- Mentira: No hay una conexión entre la HBP y el cáncer.

El llamado 'punto G' está en la próstata...

- Verdad: ¡Qué raro!

Cáncer de próstata

Es raro antes de cumplir los 45, pero aumenta el riesgo de este horrible cáncer con la edad. Hay más de 3.000 casos nuevos diagnosticados cada año y 500 muertes al año en Irlanda. El riesgo de que los hombres desarrollen cáncer de próstata es más o menos igual a que las mujeres tengan cáncer de mama. Y no hay mucha gente que lo sepa.

Los hombres con mayor riesgo son:

- Los hombres mayores de origen africano o caribeño.
- Los hombres cuyos hermanos hayan tenido cáncer de próstata.
- Aquellos con una dieta rica en grasas animales.

¿Así que cómo sabe cuando tiene cáncer de próstata? Es una buena pregunta. La mayoría de hombres no lo sabe hasta que el cáncer se ha desarrollado mucho. Los síntomas son los mismos que una próstata agrandada, lo que es confuso. Si tiene dudas, vaya al médico.

¿Se puede hacer alguna prueba?

Los niveles altos de una proteína en la sangre llamada Antígeno Prostático Específico (PSA, por sus siglas en inglés) pueden indicar que hay cáncer, pero no es una prueba definitiva y le deberían derivar a un urólogo para comprobarlo.

¿Puedo evitarlo?

En vez de evitar una dieta rica en grasas animales (y posiblemente comer muchos tomates) lo mejor es un diagnóstico temprano, ya que aún no estamos seguros de lo que provoca el cáncer de próstata.

Cáncer de colon

El cáncer de colon es una enfermedad del intestino grueso (colon) o el recto. También se llama a veces cáncer colorrectal.

- Es la segunda causa mayor de muertes por cáncer en Irlanda.
- En 2010 hubo casi 3.500 nuevos casos de cáncer de colon en Irlanda y más de 1.350 muertes.
- Una de cada 20 personas más o menos sufrirá cáncer de colon en algún momento de su vida.

Causas del cáncer de colon

La causa definitiva de cáncer de colon es aún un misterio. Pero sabemos que algunas de las cosas que mencionamos a continuación aumentan su riesgo:

- Comer mucha comida procesada, grasas y azúcar.
- No comer suficiente fruta y verdura.
- Tener sobrepeso.
- Fumar.
- No hacer suficiente ejercicio.
- Tener a un familiar cercano con cáncer de colon.



Mejor pronto que tarde

Lo fundamental es ser 'consciente del colon'. Los intestinos se portan mal a veces pero hay algunas señales de aviso que no debería ignorar:

- Un cambio persistente en el hábito de ir al baño normal, tal como ir más a menudo y tener diarrea, especialmente si también hay sangre en las heces.
- Hay sangre en las heces sin ningún motivo.
- Su médico ha detectado un bulto en el estómago o en el recto.
- Un dolor que afecte su apetito.
- Deficiencia de hierro sin causa aparente.
- Pérdida de peso sin causa aparente.
- Cansancio extremo sin causa aparente.

Si tiene alguno de estos síntomas durante cuatro semanas debería ir a ver a su médico de cabecera.

Espere antes de ir a buscar la radio del barco para llamar a tierra: **por favor recuerde que la mayor parte de estos síntomas no será cáncer.**

Puntos de actuación

- Vaya a su médico de cabecera si sufre alguno de los síntomas mencionados antes durante cuatro semanas- un diagnóstico temprano aumenta sus probabilidades de supervivencia enormemente.
- Forme parte del programa Nacional de Revisión del Colon si ya tiene 60 años (le enviarán una prueba por correo cada dos años). Visite bowelscreen.ie

Cáncer testicular

Un trastorno en un hombre joven es la mayor causa de muerte relacionada con el cáncer en hombres de edades comprendidas entre los 18 y 35 años.

Los síntomas del cáncer testicular son:

- Un bulto en uno de los testículos.
- Dolor y sensibilidad en cualquiera de los testículos.

- Una secreción (pus o una sustancia viscosa nauseabunda) del pene.
- Sangre en el esperma cuando eyacula.
- Un aumento del fluido dentro del saco escrotal (escroto).
- Una sensación lenta y pesada en la ingle o escroto.
- Un aumento del tamaño de uno de los testículos.
- Un aumento de los pechos, con o sin sensibilidad.

Puntos de actuación

- Compruébese los testículos una vez al mes estirado en un baño caliente o durante una larga ducha, ya que esto le suaviza la piel en el escroto.
- Póngase el escroto en la palma de la mano y siéntase la diferencia entre los testículos. Lo más probable es que sienta que uno es más grande y está más abajo, esto es totalmente normal.
- Examine uno por uno, y luego compárelos el uno con el otro. Use las dos manos y haga rodar cada testículo suavemente entre el dedo gordo y el índice. Los dos deberían notarse suaves, así que compruebe que no haya ningún bulto o protuberancia. Recuerde que el tubo que lleva el esperma al pene, el epidídimo, normalmente se siente con bultos. Está situado en la parte superior y posterior del testículo.
- No ignore ningún bulto, consúltelo con su médico de cabecera.



¿Hechos que dan mala espina?

Cuánto más los examine mejor...

- Mentira: Examinarlos demasiadas veces de hecho puede dificultar que descubra cualquier diferencia.

Las parejas pueden hacerlo mejor...

- Verdad: También es más divertido.



Salud sexual

Disfunción eréctil (DE o impotencia)

Aún hay confusión entre la disfunción eréctil (DE o impotencia) y la infertilidad. Un hombre puede tener hijos sin poder tener una erección. Los problemas con las erecciones son comunes. Al menos uno de cada siete irlandeses han tenido algún tipo de disfunción eréctil en algún momento de su vida.

Además, alrededor de uno de cada 20 hombres tiene problemas de disfunción eréctil permanente. Lo que no ayuda es la reticencia que tiene la mayoría de los hombres a discutir estos problemas, a pesar del hecho que virtualmente todos ellos se pueden superar con tratamientos relativamente simples.

Antes, lo que pasaba entre oreja y oreja de un hombre se consideraba el principal factor de DE. Ahora sabemos que menos de un tercio de los casos será puramente psicológico, y a menudo responderá bien a tratamientos no clínicos tales como asesoramiento sexual.

En general, si tiene erecciones en cualquier momento menos en un intento de relaciones sexuales entonces tiene un problema psicológico más que fisiológico. Las erecciones que se llevan a término durante programas de televisión, vídeos eróticos o masturbación son buena señal para el futuro, aunque esto no sea una prueba 100% cierta.

La edad: el gran escape

Si hubiera alguna vez un chivo expiatorio para cosas que funcionan mal con el cuerpo humano, en particular la actividad sexual, sería 'demasiados cumpleaños'. Gracias a Dios nos estamos dando cuenta de que el sexo no es sólo para los jóvenes y que disfrutar del sexo puede seguir indefinidamente. Expresiones como la de 'viejo verde' ya son menos comunes a medida que vivimos más años y las personas mayores predominan en nuestra sociedad.

Se sabe que algunos medicamentos, como los antidepresivos y las píldoras para la presión sanguínea, provocan problemas de erección. Pídale consejo a su farmacéutico. Probablemente los podrá cambiar.

El alcohol es una causa común. Por supuesto, los excesos alcohólicos tienen un efecto inmediato pero el abuso alcohólico crónico puede conducir a problemas permanentes de disfunción eréctil.

El tabaco tiene un efecto inmediato a corto plazo pero es un factor a largo plazo mucho peor. No podrá disfrutar de una erección si está muerto.

La diabetes puede provocar un problema con los nervios pequeños que afecta la capacidad de tener una erección y tiende a pasar sin diagnosticar durante muchos años.

Hágase una revisión

Para encontrar una causa subyacente de disfunción eréctil necesita hacerse una revisión adecuada con el médico.

- Su historial será la herramienta más importante para el diagnóstico, pero se hacen a menudo varias pruebas sobre los niveles de hormonas.
- Algunas enfermedades que vienen de familia, tales como la diabetes, la hipertensión o la depresión, también pueden dar una pista importante para el diagnóstico.
- Los detalles de los hábitos de bebida (¿recuerda la disfunción eréctil por consumo de alcohol?), el tabaco, la dieta y el ejercicio pueden ser todos ellos importantes.

Prevención

Evitar el alcohol y el tabaco excesivo son las primeras líneas de ataque obvias. Compruebe con su médico si cualquiera de las drogas que toma podría ser parte del problema.

Enfermedades de transmisión sexual (ETS)

La mejor manera de evitar enfermedades de transmisión sexual es practicar el sexo con protección. Use un preservativo siempre que practique el sexo (a no ser que quiera tener hijos, o esté en una relación monógama), ya que las ETS pueden llegar a ser un gran problema.

Pueden afectarle a cualquier edad, tanto si es heterosexual como homosexual, en una relación larga o con una pareja casual. Los síntomas no siempre aparecen inmediatamente, así que podría haberse infectado recientemente o hace mucho tiempo. Si ha tenido sexo sin protección o si está preocupado, puede hacerse una revisión confidencial, y conseguir tratamiento si lo necesita, en Medicina Urogenital (GUM, por sus siglas en inglés) o una clínica de ETS.

Aunque necesite a veces lubricación extra, no utilice lubricantes basados en aceite como la vaselina de motor o el aceite de bebé en los condones, ya que dañarán el condón (¡tampoco use pintalabios!). Hay disponibles unos lubricantes con base acuosa, pero si no está seguro, pregunte al farmacéutico– no se incomodará por aconsejarle.



Navegación de la salud

Encontrar el mejor servicio en el lugar adecuado

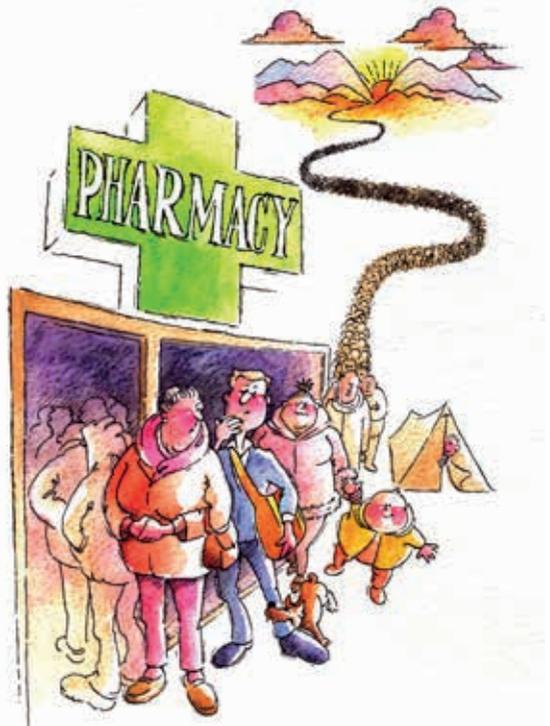
Ir a ver a un profesional sanitario puede ser complicado cuando pasa frecuentes temporadas en el mar. Cada vez hay más maneras de acceder a asesoramiento e información sobre la salud, algunas de las cuales estarán disponibles en su área o le irán mejor que otras.

¿No está seguro de cuál es su servicio sanitario más cercano?

Use el Atlas de la Salud de HSE (Ejecutivo de Servicios de Salud) en www.hse.ie/eng/services/maps que le encontrará la consulta médica, hospital o farmacia más cercana en cualquier lugar de Irlanda. También puede ponerse en contacto con el equipo de HSELive en www.hse.ie y conseguir información navegando por sus servicios.

Farmacéuticos: mucho más que jarabes

Los farmacéuticos son profesionales altamente calificados que le dan consejos sobre el uso y la selección de medicamentos con o sin receta. Pueden aconsejarle sobre cómo tratar pequeños problemas y condiciones comunes. Esto incluye consejos de estilo de vida sobre hábitos alimentarios, ejercicio y dejar de fumar, pero también le indicarán donde puede conseguir más información.



Ejecutivo de Servicios de Salud (HSE)

Médicos de Cabecera o de Familia

Los médicos de cabecera proporcionan un amplio servicio a sus pacientes con relación a todos los problemas de salud, y pueden referir a los pacientes a especialistas en hospitales o clínicas si necesitan más tratamiento o un diagnóstico más preciso. Los horarios de apertura de los consultorios médicos varían pero la mayoría están abiertos a horas establecidas durante los días de la semana. Si llama a otras horas le pondrán en contacto con un consultorio fuera del horario laboral. Lo mejor es ir a ver a su propio médico si puede, así que a no ser que su problema sea urgente y no pueda esperar, debería pedir cita para ver a su médico normal. Si indica al consultorio que usted es pescador estarán más dispuestos a admitirle en una de las franjas de citas de urgencia.



Conseguir lo mejor de su médico

- Anote sus síntomas antes de ver al médico. Es muy fácil olvidarse de las cosas más importantes mientras le hacen el reconocimiento.
- Los médicos descubrirán claves importantes sobre un problema haciendo preguntas como: ¿Cuándo empezó el problema y cómo se sentía? ¿Alguien más sufrió de lo mismo también? ¿Le ha pasado antes alguna vez? ¿Qué ha hecho para contrarrestarlo hasta ahora? ¿Está tomando algún medicamento?
- Haga preguntas y no tenga miedo de pedirle a su médico que le proporcione más información o que le aclare algo que no entienda. Es buena idea pedirle que se lo anote.
- Vaya al grano –si tiene un bulto o un golpe dígalo. El tiempo es limitado así que corre el peligro de salir con una receta para un dolor de nariz cuando lo que necesitaba era solucionar un problema más grave.
- Pídale que le explique su receta, y pregúntele si puede comprar algún medicamento en la farmacia. Asegúrese de que sabe para qué sirve cada medicamento. Algunos medicamentos no se combinan bien con el alcohol.

Servicio de médico de cabecera fuera del horario laboral

Su médico de cabecera tendrá su información del servicio médico fuera del horario laboral en el contestador automático si les llama fuera del horario normal de la clínica. Este servicio no proporciona citas médicas rutinarias y si su problema médico no es urgente debería pedir una cita con su médico de cabecera durante el horario normal de la clínica.

Caredoc

Carlow, Kilkenny, South Tipperary, South Wicklow, Waterford, Wexford

Horario de apertura: Abierto los días de entre semana por la noche, de 6 de la tarde a 9 de la mañana, abierto las 24 horas los sábados, domingos y festivos. **Teléfono:** 1850 334 999 | **Sitio web:** www.caredoc.ie

Caredoc

North Leitrim, Sligo, West Cavan

Horario de apertura: Abierto los días de entre semana por la noche, de 6 de la tarde a 9 de la mañana, abierto las 24 horas los sábados, domingos y festivos. **Teléfono:** 0818 365 399 | **Sitio web:** www.caredoc.ie

D Doc

Ciudad de Dublín y en el condado al norte del río Liffey

Horario de apertura: Abierto los días de entre semana por la noche, de 6 de la tarde a 8 de la mañana, abierto las 24 horas los sábados, domingos y festivos. **Teléfono:** 1850 22 44 77 | **Sitio web:** www.northdoc.ie

DL Doc

Dun Laoghaire – Ubicado en el Hospital de St. Michael's Hospital

Horario de apertura: Abierto los días de entre semana por la noche, de 6 de la tarde a 10 de la noche, y de 10 de la mañana a 6 de la tarde, los sábados, domingos y festivos. **Teléfono:** (01) 663 9869

EastDoc

Dun Laoghaire – Ubicado en el Hospital de St. Vincent's Hospital

Horario de apertura: Abierto los días de entre semana por la noche, de 6 de la tarde a 10 de la noche, y de 10 de la mañana a 6 de la tarde, los sábados, domingos y festivos. **Teléfono:** (01) 221 4021

K Doc

Kildare y West Wicklow

Horario de apertura: Abierto los días de entre semana por la noche, de 6 de la tarde a 9 de la mañana, abierto las 24 horas los sábados, domingos y festivos. **Teléfono:** 1890 599 362 | **Sitio web:** www.kdoc.ie

NEDOC

Cavan, Louth, Meath y Monaghan

(En Dundalk los médicos de cabecera tienen otro servicio)

Horario de apertura: Abierto los días de entre semana por la noche, de 6 de la tarde a 8 de la mañana, abierto las 24 horas los sábados, domingos y festivos. **Teléfono:** 1850 777 911 | **Sitio web:** www.nedoc.ie

NoWDOC

Leitrim, North Roscommon, Donegal

Horario de apertura: Abierto los días de entre semana por la noche, de 6 de la tarde a 8 de la mañana, abierto las 24 horas los sábados, domingos y festivos. **Teléfono:** 1850 400 911

Shannon Doc

Clare, Limerick, North Tipperary

Horario de apertura: Abierto los días de entre semana por la noche, de 6 de la tarde a 8 de la mañana, abierto las 24 horas los sábados, domingos y festivos. **Teléfono:** 1850 212 999 | **Sitio web:** www.shannondoc.ie

SouthDoc

Cork y Kerry

Horario de apertura: Abierto los días de entre semana por la noche, de 6 de la tarde a 9 de la mañana, abierto las 24 horas los sábados, domingos y festivos. **Teléfono:** 1850 335 999 | **Sitio web:** www.southdoc.ie

West Doc

Galway, Mayo, Roscommon

Horario de apertura: Abierto los días de entre semana por la noche, de 6 de la tarde a 9 de la mañana, abierto las 24 horas los sábados, domingos y festivos. **Teléfono:** 1850 365 000 | **Sitio web:** www.westdoc.ie

Unidades de Lesiones de HSE

Las Unidades de Lesiones son para el tratamiento de roturas de huesos, dislocaciones, torceduras, heridas, quemaduras y quemaduras de primer grado que no necesitarían un ingreso al hospital. El personal en las Unidades de Lesiones lleva a cabo radiografías, reducen las dislocaciones de articulaciones, aplican escayolas y tratan heridas cosiéndolas con puntos o con otros medios.



Las Unidades de Lesiones no tratan a menores de cinco años (o de 10 años en algunos casos), lesiones serias en la cabeza, dolor abdominal (en el estómago), enfermedades médicas o problemas de salud mental.

Actualmente hay 11 Unidades de Lesiones por todo el país y 5 de ellas están ubicadas a lo largo de la costa. Puede encontrar información sobre todas las unidades en www.hse.ie

Tarifas

| | |
|--|-------------------------|
| Pacientes con tarjetas médicas completas | Gratis |
| Pacientes con un certificado médico válido o una carta de referencia del médico de cabecera | Gratis |
| Titulares de tarjetas no médicas: Se aplica la misma tarifa que el Departamento de Urgencias | Actualmente 100€ |

Unidad de Lesiones de Dundalk

Hospital del Condado de Louth, Dublin Road, Dundalk, Eircode: A91D762

Teléfono: 042 938 5424 o 042 933 4701

Horario de apertura: de 9 de la mañana a 8 de la tarde, abierto siete días a la semana y en festivos (cerrado el Día de Navidad)

Clínica Rápida de Lesiones Mater Smithfield

The Forge, Smithfield, Dublin 7

Teléfono: 01 657 9000 o 01 657 9022

Sitio web: <http://www.mater.ie/patients/smithfield-rapid-injury-clinic/>

Horario de apertura: de 8 de la mañana a 6 de la tarde, de lunes a viernes; y de 10 de la mañana a 6 de la tarde los sábados y domingos, cerrado los días festivos

Unidad de Lesiones St John's

St John's Hospital, Limerick, Eircode: V94 H272

Teléfono: 061 462132

Horario de apertura: de 8 de la mañana a 6 de la tarde, abierto de lunes a viernes y días festivos (cerrado el día de Navidad y el día de Año Nuevo)

Unidad de Lesiones The Mercy (Centro de urgencias)

Gurranabraher, Cork, Eircode: T23 YV52

Teléfono: 021 492 6900 or 901

Horario de apertura: de 8 de la mañana a 6 de la tarde, abierto los siete días de la semana y días festivos (Cerrado el día de Navidad y el día de San Esteban)

Unidad de Lesiones Bantry

Hospital General de Bantry, Bantry, Condado de Cork, Eircode: P75 DX93

Teléfono: 027 52929

Horario de apertura: de 8 de la mañana a 7.30 de la tarde, abierto los siete días a la semana y en días festivos, incluso el día de Navidad
El último registro de pacientes es a las 7 de la tarde

Dentistas

Tendrá que pagar por revisiones y tratamientos dentales a no ser que reciba ciertas prestaciones. Para encontrar un dentista del HSE en su área, vaya a www.hse.ie

Urgencias

Las salas de urgencias tratan accidentes graves o enfermedades que constituyen un riesgo para la vida como infartos o condiciones médicas que empeoran de repente. Están abiertas las 24 horas al día todo el año, y a menudo las utilizan personas que de hecho deberían haber ido a su propio médico o a un farmacéutico.

Debería estar preparado a esperar si hay gente que esté más gravemente enferma que usted.

No le enreden en Internet

Comprar medicamentos en sitios web ilegales puede ser muy peligroso. Casi todos esos medicamentos son falsos e ineficaces, y lo peor de todo, pueden ser dañinos. Además le pueden robar sus datos de la tarjeta de crédito.

Lo peor es el riesgo que corre de no conseguir un diagnóstico médico. Los problemas de erección no le matarán pero vinculados a la diabetes o a la hipertensión por supuesto podrán. Debería hablar primero sobre el problema con su médico o farmacéutico.

Más que nunca, el HSE tiene una variedad de servicios que ofrecen opciones convenientes que le permiten conseguir el tratamiento que necesita en el momento oportuno y en el sitio adecuado.

Vaya a www.hse.ie/eng/services

Tarjeta Sanitaria Europea

La Tarjeta Sanitaria Europea o EHIC, por sus siglas en inglés, (anteriormente llamada E111) le permite a su titular acceder a servicios sanitarios cuando viaja al extranjero en otro país de la UE o del EEE. Esta tarjeta es **gratuita** y la debe conseguir **antes** de viajar. Deberá presentar su solicitud en persona o por correo postal a su Oficina Sanitaria Local. Puede encontrar información sobre cómo solicitar una tarjeta en hse.ie

Plan de Pago de Medicamentos

Bajo el Plan de Pago de Medicamentos, una sola persona o una familia sólo tiene que pagar una cierta cantidad de dinero cada mes por medicamentos con receta médica. Este sistema está dirigido a aquellos que no tienen una Tarjeta Médica y que normalmente tienen que pagar el coste completo de su medicación. Cualquiera que resida normalmente en Irlanda puede solicitar inscribirse en el plan, independientemente de si tiene familia, de sus circunstancias financieras o de su nacionalidad.

Para inscribirse puede conseguir una solicitud en su Oficina Sanitaria Local, en su farmacia o en hse.ie

Contactos de interés

Consejos e información sobre la salud, 24 horas al día

Irlanda www.webdoctor.ie/ask-a-gp-question  

Sitios web de interés sobre la salud

Servicios de Salud de Irlanda – www.hse.ie  

Salud Masculina – malehealth.ie

www.menshealthforumireland.org  

Alimentación Saludable – www.safefood.eu   

Healthy Ireland (Irlanda Saludable) – www.healthyireland.ie  

Teléfonos de asistencia (relacionados con la salud)

Alcohol

Tfno. de asistencia del HSE sobre drogas y alcohol 1800 459 459

(de lunes a viernes, de 10 de la mañana a 5 de la tarde)

www.askaboutalcohol.ie  

Tfno. de asistencia de AA 01 842 0700 (de lunes a viernes, de 9.30 de la mañana a 5 de la tarde)

www.alcoholicsanonymous.ie

Cáncer

Sociedad Irlandesa de Cáncer 1800 200 700 (de lunes a viernes, de 9 de la mañana a 5 de la tarde)

www.cancer.ie     

Diabetes

Tfno. de asistencia sobre Diabetes 01 842 8118 (de lunes a viernes, de 9 de la mañana a 5 de la tarde)

www.diabetes.ie  

Ejecutivo de Servicios de la Salud (HSE)

www.hse.ie   

Equipo HSELive (chat en directo, de lunes a viernes, de 8 de la mañana a 8 de la tarde; y sábados de 10 de la mañana a 5 de la tarde)

Llamada a través de Callsave 1850 24 1850 (de lunes a viernes, de 8 de la mañana a 8 de la tarde, y los sábados de 10 de la mañana a 5 de la tarde)

Teléfono: 041 6850 300 (de lunes a viernes de 8 de la mañana a 8 de la tarde, y los sábados de 10 de la mañana a 5 de la tarde)

Heart (Corazón)

Tfno. de asistencia de Heart 1800 25 25 50 (de lunes a viernes, de 9 de la mañana a 5 de la tarde, y los jueves hasta las 7 de la tarde)

www.irisheart.ie    

Bienestar Sexual

www.sexualwellbeing.ie  

Fumar

Tfno. de asistencia para dejar de fumar 1800 201 203 (los lunes de 10 de la mañana a 8 de la tarde, de martes a jueves de 10 de la mañana a 7 de la tarde, los viernes de 10 de la mañana a 5 de la tarde, y los sábados de 10 de la mañana a 1 de la tarde)

www.quit.ie (chat en directo de lunes a viernes de 10 de la mañana a 7 de la tarde, y los sábados de 10 de la mañana a 1 de la tarde)

Envíe un mensaje gratuito QUIT a 50100   

Estrés y Salud Mental

www.yourmentalhealth.ie  

Aware 1800 804 848 (de lunes a domingo de 10 de la mañana a 10 de la tarde)

www.aware.ie     

Samaritans 116 123 (tfno. de asistencia de 24 horas)

www.samaritans.org     

Pieta House 1800 247 247 (tfno. de asistencia de 24 horas)

www.pieta.ie    

Uso de sustancias /Drogas

www.drugs.ie asesoramiento sobre drogas confidencial y amigable
1800 459 459 (de lunes a viernes de 10 de la mañana a 5 de la tarde)
(chat en directo de lunes a viernes de 10 de la mañana a 1 de la tarde y de 2.30 de la tarde a 5 de la tarde)  

Servicios para marineros

La Misión del Marinero

Alexandra Road, Puerto de Dublín, Dublín 1

Capellán del Puerto de Dublín Reverendo Willie Black Tfno: 086 150 3747

Visitante a Barcos Dermot Desmond Tfno.: 087 066 6231

Centro de Marineros Flying Angel Tfno.: 01 836 6672

www.missiontoseafarersireland.ie 

Stella Maris (Apostolado del Mar) 01 874 9061

Capellán del Puerto de Dublín Padre Bill Ryan

LAST - Tragedias de perdidos en el mar

www.last.ie  

Caitlín: 085 246 9164

Trudy: 087 122 5636

Contactos consulares para pescadores extranjeros

Embajada de la República Árabe de Egipto

12 Clyde Road, Ballsbridge, Dublín 4, D04 P302

Teléfono: 01 660 6566 (oficina principal); 01 660 6718

Email: info@embegyptireland.ie

Abierta de lunes a jueves de 9 de la mañana a 1.30 de la tarde y los viernes de 9 de la mañana a 12.30 de la tarde

Alta Comisión de Ghana (consulado)

1 Marine Terrace, Dun Laoghaire, Condado de Dublín, A96 KD86

Teléfono: 01 230 3484

Email: info@ghanaconsulate.ie

www.ghanahighcommissionuk.com   

Abierta de martes a jueves de 10 de la mañana a 12 de la tarde

Consulado Honorario de Indonesia en Dublín

c/o Asia Matters, 13 Clason House, Dundrum Business Park,
Dundrum, Dublín 14, D14 X9F9

Teléfono: 087 268 8805 Tfno. de emergencia: 087 268 8805

Email: martin.murray@asiamatters.biz

Embajada de Letonia en Irlanda

23 Fitzwilliam Place, Dublin 2

Teléfono: 01 478 0156

Tfno. de asistencia de urgencias de 24 horas: 00371 2633 7711

Email: embassy.ireland@mfa.gov.lv

www.mfa.gov.lv/ireland  

Abierta los lunes, miércoles y viernes de 8.30 de la mañana a 10 de la mañana y de 1 de la tarde a 5 de la tarde, los martes y jueves de 8.30 de la mañana a 1 de la tarde y de 4 de la tarde a 5 de la tarde.

Embajada de la República de Lituania en Irlanda

47 Ailesbury Road, Ballsbridge, Dublin 4, D04 P224

Teléfono: 01 203 5737

Tfno. de emergencia fuera de horario laboral: 00370 5 236 2444

Email: amb.ie@urm.lt, konsulinis.ie1@urm.lt

ie.mfa.lt 

Abierta de lunes a viernes de 9 de la mañana a 5 de la tarde

El Consulado Honorario de Filipinas en Dublín

39 Fitzwilliam Street Upper, Dublín 2, D02 HX75

Teléfono: 01 437 6206 Extensión 3: para preguntas de ámbito general

Extensión 5: para ayuda en caso de urgencia – sólo urgencias genuinas

philippineconsulate.ie 

Abierto de lunes a viernes de 10.30 de la mañana a 12 de la tarde

Embajada de la República de Polonia en Dublín

Sección consular 4-8 Eden Quay, Dublín 1

Teléfono: 01 871 8020

Tfno. de emergencia: 087 22 77 085

Email: dublin.consul@msz.gov.pl

dublin.msz.gov.pl  

Abierta los lunes, miércoles, jueves y viernes de 9 de la mañana a 2 de la tarde y los martes de 1 de la tarde a 6 de la tarde.

Embajada de Rumania en Irlanda

26 Waterloo Road, Ballsbridge, Dublín 4, D04 Y654

Teléfono: 01 668 1150 Tfno. de emergencia: 086 468 4351

Email: dublin@mae.ro

dublin.mae.ro

Abierta de lunes a jueves de 9.30 de la mañana a 12.30 de la tarde y de 1.30 de la tarde a 4.30 de la tarde, y los viernes de 9.30 de la mañana a 2.30 de la tarde.

Embajada de la Federación Rusa en Irlanda

Sección consular 184-186 Orwell Road, Rathgar, Dublín 14

Teléfono: 01 492 2048 Tfno. de emergencia: 01 492 2048

Email: dublin.consul@mail.ru



De lunes a viernes de 9 de la mañana a 11.45 de la mañana

Datos de contactos del personal del Puerto de la Misión del Pescador

Aberdeen, Fife y Tayside

Superintendente Kenny Brandie

Teléfono: +44 (0) 1224 584651

Brixham y Plymouth

Superintendente Matthew Skinner

Teléfono: +44 (0)1803 859123

Eyemouth

Superintendente Claire McIntosh

Email: EyemouthCentre@fishermensmission.org.uk

Fleetwood y Cumbria

Superintendente George Ayoma

Teléfono: +44 (0) 1253 772372

Fraserburgh y Moray

Superintendente Miriam Kemp

Teléfono: +44 (0) 1346 518388

Grimsby

Superintendente Tony Jewitt
Teléfono: +44 (0) 1472 354384

Hull y Bridlington

Superintendente Tracey Stephens
Teléfono: +44 (0) 1482 323440

Lerwick

Superintendente Aubrey Jamieson
Teléfono: +44 (0) 1595 692703

Mallaig

Karen Calder
Teléfono: +44 (0) 1687 462086

Newlyn y Cornwall

Superintendente Keith Dickson
Teléfono: +44 (0) 1736 363499

Norfolk, Suffolk y Essex

Superintendente Superior Tim Jenkins
Teléfono: +44 (0) 1502 565269

North Shields

Superintendente Peter Dade
Teléfono: +44 (0) 1912 571316

Kilkeel en Irlanda del Norte

Superintendente Leslie Hammond
Teléfono: +44 (0) 2841 769000

Peterhead

Superintendente Stephen Murray
Teléfono: +44 (0) 1779 472940

Scrabster

Superintendente Colin Mackay
Teléfono: +44 (0) 1847 892402

Sur de Inglaterra y Shoreham

Nick O'Neill

Email: Southcoast@fishermensmission.org.uk

Stornoway

Superintendente William Mcleod

Teléfono: +44 (0) 1851 704424

Troon, Kintyre, Oban y Kirkcudbright

Directora del Centro Paula Daly

Teléfono: +44 (0) 1292 316500

Oficial Portuario de la Misión para el Norte de Gales

Superintendente Bill Rogerson

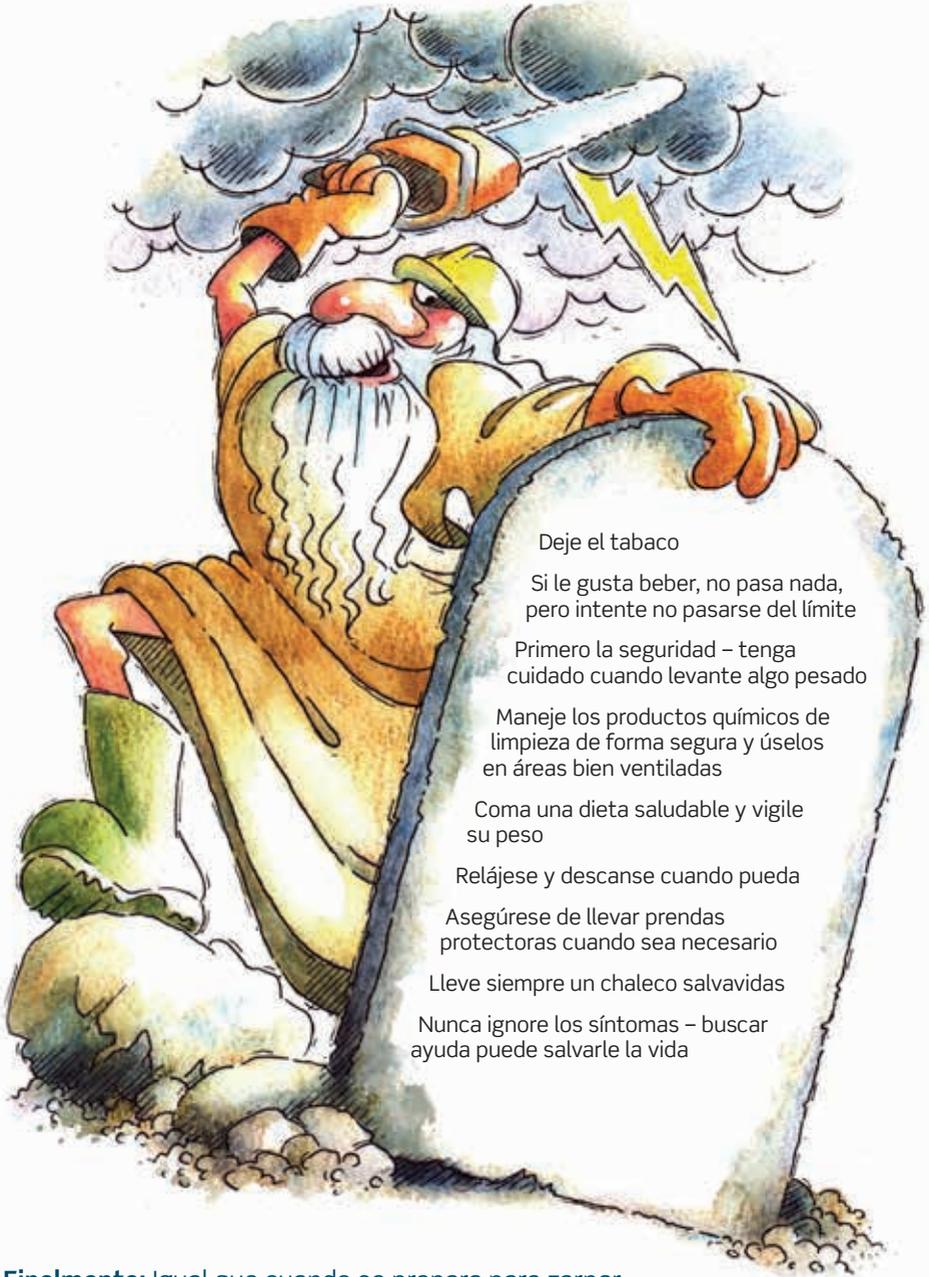
Teléfono: +44 (0) 7825 688730

Oficial Portuario de la Misión para el Sur de Gales

Superintendente Christine King

Teléfono: +44 (0) 7827 965241

AMIGOS DE LOS PESCADORES



Deje el tabaco

Si le gusta beber, no pasa nada, pero intente no pasarse del límite

Primero la seguridad – tenga cuidado cuando levante algo pesado

Maneje los productos químicos de limpieza de forma segura y úselos en áreas bien ventiladas

Coma una dieta saludable y vigile su peso

Relájese y descanse cuando pueda

Asegúrese de llevar prendas protectoras cuando sea necesario

Lleve siempre un chaleco salvavidas

Nunca ignore los síntomas – buscar ayuda puede salvarle la vida

Finalmente: Igual que cuando se prepara para zarpar, planifique su salud. No espere a que las cosas vayan mal, ¡normalmente van mal en el peor de los momentos!

