

¿Tomar una medicación de por vida o hacer ejercicio regular?



Si no te cuidas llegará un momento (antes que después) en el que tendrás que enfrentarte a este dilema vital; y por lo que parece, ni siquiera cuando nuestra vida está en juego somos capaces de mover el esqueleto

Si esta pastilla alargara tu vida, ¿te la tomarías cada día?

La presión arterial alta es un factor de riesgo principal para las enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos o cardiovasculares; pero a menudo se conoce como 'el asesino silencioso' porque no causa síntomas. Para prevenirla, la Asociación Americana del Corazón recomienda realizar actividad física regularmente, además de otros cambios en el estilo de vida.

Sin embargo, una gran mayoría de la población se niega a hacer

ejercicio. Por eso, un grupo de expertos decidió hacer un curioso experimento y preguntar a un grupo de voluntarios qué harían (si fueran hipertenso) por un mes, un año o un lustro adicional de vida.

Beber una taza diaria de té, hacer ejercicio, tomar píldoras o someterse a inyecciones mensuales o semestrales. Estas serían las cuatro opciones que les propusieron, y según una investigación preliminar presentada en 'Quality of Care and Outcomes Research Scientific Sessions 2018', la mayoría prefirió tomar una pastilla o beber una taza de té antes que hacer ejercicio.

Ponte en situación: supón que sufres una patología grave que va acortando tu vida poco a poco y te proponen seguir uno de estos cuatro 'tratamientos' con el fin de ganar algo de tiempo extra, ¿por cuál te decantarías?

El objetivo de la encuesta era comprobar hasta donde llegaría la gente por mejorar su esperanza de vida. Los resultados mostraron que los tratamientos preferidos eran tomar una pastilla o un té al día, aunque algunos no estaban dispuestos a adoptar ninguna intervención, incluso si eso significaba ganar un año adicional o cinco años de vida. Para cada tratamiento, los participantes fueron más propensos a decir que lo adoptarían si el beneficio fuera mayor.

En concreto, los resultados indicaron que una inyección era la opción menos preferida de todas. En cuanto al resto:

- El 79 por ciento de los encuestados dijo que estarían dispuestos a tomar una píldora por un mes extra de vida. El 90 por ciento lo haría por un año adicional de vida y el 96 por ciento lo haría por cinco años adicionales de vida.
- El 78 por ciento dijo que tomaría una taza de té por un mes extra de vida. El 91 por ciento lo haría por un año adicional de vida y el 96 por ciento lo tomaría si

obtuviera cinco años adicionales de vida.

- El 63 por ciento estaría dispuesto a hacer ejercicio por un mes extra de vida. El 84 por ciento lo haría por un año adicional de vida y el 93 por ciento se ejercitaría si eso significara cinco años más de vida.

Lo cual revela que para la gran mayoría de la gente es prácticamente imposible hacer pequeños sacrificios por su salud. Estos cambios incluirían llevar una dieta saludable, limitar el consumo de alcohol, controlar el estrés, mantener un peso saludable y dejar de fumar.

Por último es importante contar con un proveedor de atención médica y tomar los medicamentos, si se prescriben, para reducir la presión arterial.

Y tú, ¿te cuidas lo suficiente o esperas 'llegar a viejo' sin mover ni un pelo ni practicar ningún hábito saludable?

Fuente: vida-estilo.