

# CREW WATCH

ABRIL 2023

**PESCA DESDE LOS BUQUES** INTOXICACIÓN POR CIGUATERA  
**MALARIA** MEDIDAS DE PRECAUCIÓN  
**DIABETES** CONSEJOS DE SALUD PARA LA TRIPULACIÓN  
**TENSIÓN ARTERIAL ALTA** ACCIÓN NECESARIA



EN ESTA NUEVA EDICIÓN NOS CENTRAMOS EN ALGUNAS ENFERMEDADES COMUNES QUE HAN CAUSADO PROBLEMAS A LOS TRIPULANTES DE NUESTROS ASOCIADOS DURANTE LOS ÚLTIMOS MESES Y POR UNOS PERIODOS PROLONGADOS DE TIEMPO. LA MALARIA CONTINÚA SIENDO UNA ENFERMEDAD CON GRAVES CONSECUENCIAS. EN LOS ÚLTIMOS AÑOS HEMOS TENIDO 42 CASOS CON EL TRÁGICO RESULTADO DE TRES FALLECIDOS A BORDO DE LOS BUQUES DE NUESTROS ASOCIADOS.

INCLUIMOS TAMBIÉN UN ARTÍCULO ACERCA DEL ENVENENAMIENTO CON PECES PESCADOS DESDE EL BUQUE. LO QUE APARENTEMENTE ES UNA BUENA MANERA DE PASAR UNAS HORAS PUEDE, DESGRACIADAMENTE, ACABAR EN CASOS SERIOS DE INTOXICACIÓN. LOS ASOCIADOS HAN REPORTADO RECIENTEMENTE UNA SERIE DE CASOS EN LOS QUE LOS AFECTADOS NECESITARON SER HOSPITALIZADOS. EN UN CASO EN PARTICULAR, EN UN BUQUE NO INSCRITO EN BRITANNIA, TRECE TRIPULANTES FALLECIERON TRAS LA INGESTA DE PESCADO INFECTADO.

SIN EMBARGO, NO SÓLO NOS CENTRAMOS EN ENFERMEDADES EN ESTA EDICIÓN - TAMBIÉN ANALIZAMOS FORMAS EN QUE PEQUEÑAS MEJORAS EN LA DIETA Y LA FORMA DE VIDA PUEDEN SUPONER GRANDES CAMBIOS EN NUESTRA SALUD. TANTO LA DIABETES COMO LA TENSIÓN ALTA PUEDEN SER GRAVES PERO LA BUENA NOTICIA ES QUE UNA VEZ ESTÁS AL CORRIENTE DE LOS PELIGROS, SE PUEDEN TOMAR MUCHAS MEDIDAS PARA MEJORAR LA SALUD Y PREVENIR PROBLEMAS EN EL FUTURO.

COMO SIEMPRE, DAMOS LA BIENVENIDA A VUESTROS COMENTARIOS A TRAVÉS DEL EMAIL O REDES SOCIALES.

[britanniacommunications@tindallriley.com](mailto:britanniacommunications@tindallriley.com)

CLAIRE MYATT  
Editora



ESPERAMOS QUE DISFRUTEN DE ESTA NUEVA EDICIÓN DE CREW WATCH.

Intentamos encontrar la manera de mantener e incrementar la utilidad, relevancia y el interés general de nuestros artículos. Si tiene alguna sugerencia o comentarios, por favor háganoslo llegar a:

[britanniacommunications@tindallriley.com](mailto:britanniacommunications@tindallriley.com)

# PESCA DESDE LOS BUQUES

# INTOXICACIÓN POR

# CIGUATERA



La concentración de toxinas se incrementa a medida que sube la cadena de alimentación de los peces carnívoros.



**PESCAR DESDE LOS BUQUES FONDEADOS PUEDE PARECER UN INOCENTE PASATIEMPO CUANDO SE ESTÁ LIBRE DE TRABAJO, PERO PUEDE TENER CONSECUENCIAS MORTALES. EL CLUB HA AVISADO ANTERIORMENTE DE LOS PELIGROS PARA LA TRIPULACIÓN DE PESCAR Y LUEGO COCINAR PECES TROPICALES O SUBTROPICALES.**

**SE HAN PRODUCIDO UNA SERIE DE CASOS RECIENTES DE INTOXICACIÓN ALIMENTARIA QUE HAN SIDO REPORTADOS AL CLUB, EN MUCHOS CASOS AFECTANDO A GRAN PARTE DE LA TRIPULACIÓN. EN UN CASO DE UN BUQUE NO INSCRITO EN BRITANNIA, FALLECIERON TRECE TRIPULANTES Y OCHO MÁS FUERON HOSPITALIZADOS POR UNA INTOXICACIÓN ALIMENTARIA QUE PARECE HABER SIDO CAUSADA POR LA INGESTA DE PECES PESCADOS DESDE EL BUQUE. EN OTRO CASO RELATIVO A UN BUQUE DE UN ASOCIADO, 16 TRIPULANTES NECESITARON DE HOSPITALIZACIÓN. AFORTUNADAMENTE EL BUQUE SE ENCONTRABA EN PUERTO CUANDO APARECIERON LOS PRIMEROS SÍNTOMAS ENTRE LA TRIPULACIÓN Y PUDIERON SER TRATADOS RÁPIDAMENTE. EN OTRO CASO, LA TRIPULACIÓN DE UN BUQUE INSCRITO EN BRITANNIA TUVO QUE SER HOSPITALIZADA EN CUIDADOS INTENSIVOS TRAS CONSUMIR PESCADO INTOXICADO.**

La enfermedad es provocada por las toxinas de ciguatera que se encuentran en organismos marinos (microalgas tóxicas) que se encuentran alrededor de los arrecifes de coral. Estos organismos son ingeridos por peces herbívoros y luego son ingeridos por peces carnívoros. La concentración de toxinas se incrementa a medida que se sube en la cadena alimenticia. Varios tipos de peces pueden tener la toxina, incluyendo a la barracuda, y más de 400 tipos diferentes de peces han estado implicados en casos de envenenamiento por ciguatera. Las toxinas no tienen olor ni sabor y no se destruyen con la cocción.

Los síntomas incluyen vómitos, diarrea, dolor abdominal y náuseas y, habitualmente, se muestran entre las seis a 24

horas desde la ingesta, pero pueden existir otros síntomas que se manifiesten tan solo 30 minutos después y que pueden permanecer por unos pocos días o por muchos meses. Estos síntomas pueden ser cardíacos tales como hipotensión (baja presión arterial) y bradicardia (frecuencia cardíaca baja). También puede producir adormecimiento de las manos, pies y alrededor de la boca, dolor muscular, picores, dolor en las articulaciones y fatiga. Un síntoma distintivo reportado por algunos (aunque no por todos los afectados) es un cambio en la percepción de la temperatura fría/caliente, por ejemplo, cuando una superficie fría se percibe como caliente.

Los peces que contienen toxinas de ciguatera han sido encontrados en muchas áreas, incluyendo el Caribe, los océanos Índico y Pacífico y zonas de conexión.

Afortunadamente, no es habitual que se produzcan muchos fallecimientos por intoxicación, pero el riesgo es muy real y serio. Se estima que uno de cada mil casos puede terminar en muerte.

A la vista del número de casos recientes y las consecuencias potencialmente serias para la salud, el Club está recomendando a los tripulantes **NO INGERIR NINGÚN PEZ PESCADO DESDE EL BUQUE**. Esta advertencia se extiende a peces que generalmente se consideran comestibles tales como **PERCA, LUBINA, CHERNA Y PARGOS**. Si se da un brote de intoxicación a bordo, el pez sospechoso debe de ser destruido y deberán de limpiarse e higienizar todas las zonas que han estado en contacto con el pescado.

**Aquellos Asociados que requieran más información acerca de este asunto pueden contactar con el Departamento de Prevención de Riesgos.**

TODAVÍA HAY MUCHOS CASOS DE MALARIA QUE SE COMUNICAN AL CLUB. EN LOS ÚLTIMOS CINCO AÑOS HEMOS TRATADO CON 42 INCIDENTES DISTINTOS. DESGRACIADAMENTE, UN JEFE DE MÁQUINAS, UN MARINERO Y UN ALUMNO DE 22 AÑOS FALLECIERON A CAUSA DE MALARIA.

# MALARIA

## MEDIDAS DE PRECAUCIÓN



Prueba de diagnóstico rápido de malaria (PDR)

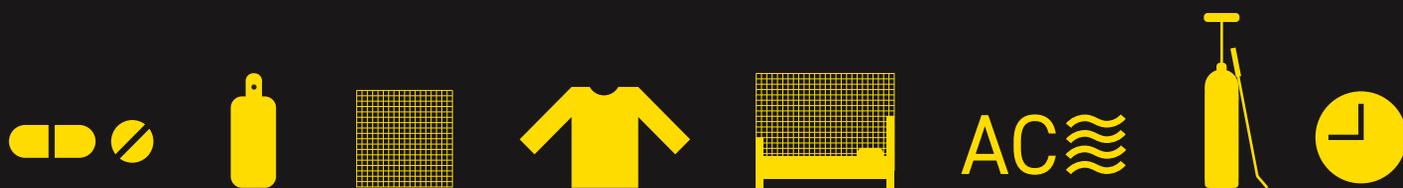
LA MALARIA ES TRANSMITIDA POR MOSQUITOS Y SE ENCUENTRA PRINCIPALMENTE EN PAISES TROPICALES Y SUBTROPICALES. EN 2020, SEIS PAÍSES DEL ÁFRICA SUBSAHARIANA CONTABILIZARON MÁS DE LA MITAD DE TODOS LOS FALLECIMIENTOS POR MALARIA EN ESE AÑO. EN ESTAS ÁREAS, LOS MOSQUITOS PREFIEREN PICAR A LOS HUMANOS MÁS QUE A LOS ANIMALES Y ESTO AYUDA A EXPLICAR PORQUÉ MÁS DE NUEVE DE CADA DIEZ MUERTES POR MALARIA OCURREN EN AFRICA.

Tras muchos años de exposición a la malaria, los humanos pueden desarrollar cierta inmunidad, y esto significa que las personas de zonas no afectadas por la malaria están especialmente expuestas. Solo se necesita una picadura para infectarse. Los síntomas pueden incluir fiebre, sudores y escalofríos, dolores de cabeza, vómitos, dolores musculares y diarrea y suelen aparecer entre siete y 15 días después de la picadura. Sin embargo, en algunos casos, los síntomas pueden aparecer hasta 12 meses después, sobre todo si se han tomado medicamentos antipalúdicos.

En caso de sospecha de malaria, se debe buscar urgentemente consejo médico ya que el estado del paciente puede deteriorarse rápidamente. Una vez diagnosticado, el paludismo debe tratarse inmediatamente. Cuando los buques naveguen frecuentemente en zonas afectadas por paludismo, se recomienda disponer a bordo de pruebas de diagnóstico rápido (PDR).

Existe una vacuna para la malaria, pero de momento la disponibilidad es limitada. Por tanto, se recomienda una serie de tratamientos médicos y medidas prácticas para reducir el riesgo.

# CÓMO PREVENIR LA MALARIA\*



## MEDICAMENTOS

Existen medicamentos antipalúdicos que pueden tomarse para reducir la probabilidad de que aparezcan síntomas graves. Los medicamentos son variados y debe consultarse con el médico para determinar el medicamento o combinación de medicamentos más apropiados dependiendo del destino. A menudo, estos medicamentos deben tomarse durante un tiempo antes de la llegada a la zona de riesgo y después de la salida. Un error frecuente es que la gente no toma la medicación durante todo el periodo prescrito.

**Hidroxicloroquina**  
200 mg Comprimidos recubiertos

## MEDIDAS PRÁCTICAS

Las medidas prácticas a nivel personal incluyen cubrir la piel expuesta con ropa holgada de color claro. Debe utilizarse repelente de insectos en la piel expuesta cuando no pueda cubrirse y el repelente debe aplicarse siempre y cuando sea necesario, particularmente en climas cálidos, ya que el sudor puede reducir su eficacia.

Los mosquitos son más activos entre el atardecer y el amanecer y por ello es mejor limitar el tiempo que se pasa al aire libre a esas horas o, si es posible, evitar completamente estar al aire libre. Los portillos y otras aberturas al exterior se deben mantener cerradas y utilizar el aire acondicionado, si se dispone de este. Si hay puertas con mosquitera deben mantenerse cerradas. Si no se dispone de aire acondicionado se utilizarán mosquiteras en las camas empapadas en un insecticida adecuado y, antes de acostarse, se comprobará que no haya mosquitos en su interior. También es recomendable rociar los espacios del camarote con insecticida. A los mosquitos les atrae las aguas estancadas, por lo que cualquier charco de cubierta debe limpiarse con un cepillo. Otras zonas de agua estancada, por ejemplo, encima de los bidones de aceite también deben eliminarse.



Para más información sobre este tema los Asociados pueden contactar con el departamento de Prevención de Riesgos.

# DIABETES

EN CREW WATCH ESTAMOS SIEMPRE BUSCANDO MANERAS DE CONCIENCIAR SOBRE LA SALUD, ANIMÁNDOTE A VIGILAR TU PROPIA SALUD Y LA SALUD Y EL BIENESTAR DE TUS COMPAÑEROS.

EN ESTE ARTÍCULO NOS FIJAMOS EN LA **DIABETES Y EN LA PREDIABETES - LOS SIGNOS TEMPRANOS DE DIABETES** - Y EXPLICAMOS LO QUE SE PUEDE HACER PARA MANTENERSE LO MÁS SANO POSIBLE. NUESTRO OBJETIVO NO ES ASUSTARTE SINO CONCIENCIARTE DE QUE, A VECES, CAMBIOS BASTANTE PEQUEÑOS EN TU FORMA DE VIDA PUEDEN TENER UN IMPACTO POSITIVO IMPORTANTE EN TU SALUD.

## 537m

En 2021 aproximadamente 537 millones de adultos vivían con diabetes. Se prevé que esto se incremente alrededor de un 70% para el 2045 de acuerdo con la Federación Internacional de Diabetes (idf.org)

## DIABETES

Este es un problema de salud que nos afecta a muchos y que a menudo es causado por no cuidar tu cuerpo adecuadamente mediante una mala alimentación y por la falta de ejercicio. La diabetes Tipo 2 es de lejos el tipo de diabetes más común. La cantidad de azúcar en sangre se controla por una hormona llamada insulina producida por el páncreas (una glándula situada detrás del estómago). Cuando los alimentos se digieren y entran en tu torrente sanguíneo, la insulina transporta la glucosa (azúcar en sangre) de la sangre al interior de las células, donde se descompone para producir energía. Sin embargo, si padeces diabetes, tu organismo no es capaz de transformar la glucosa en energía. Esto es así, bien porque no tienes suficiente insulina para transportar la glucosa o bien porque la insulina producida no funciona correctamente.

## PREDIABETES

Es una afección de salud en la que los niveles de azúcar en sangre son elevados, pero no lo suficiente como para ser diagnosticada como diabetes de Tipo 2. La mayoría de las personas con prediabetes (85%) no son conscientes de que la padecen. Sin embargo, si no se trata la prediabetes puede derivar en diabetes de Tipo 2, cardiopatías, enfermedades renales y accidentes cerebrovasculares.

Las personas con prediabetes ya no procesan el azúcar (glucosa) con normalidad. En la prediabetes las células no responden tan bien a la insulina, que es la responsable de permitir que el azúcar de la sangre entre en las células para ser utilizado como energía. Cuando las células no responden a la insulina, el azúcar no entra en las células y los niveles de azúcar en la sangre aumentan.

### LA CLAVE PARA PREVENIR LA DIABETES ES OPTAR POR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE:

- 1 **PIERDE EL EXCESO DE PESO**  
(AL MENOS 5-7% DEL PESO CORPORAL)
- 2 **REALIZA UN MÍNIMO DE 150 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA A LA SEMANA**
- 3 **COME ALIMENTOS SANOS**
- 4 **NO FUMES**
- 5 **MANTEN LA TENSIÓN ARTERIAL Y EL COLESTEROL DENTRO DE NIVELES NORMALES**

Y RECUERDA SIEMPRE...

**LA PREDIABETES SE PUEDE PREVENIR Y ES REVERSIBLE, INCLUSO SI LA DIABETES ESTÁ PRESENTE EN TU FAMILIA.**



# FACTORES DE RIESGO

Los factores para desarrollar una prediabetes son los mismos que los de la diabetes. Estos son:



## ESTAR INACTIVO

estar físicamente activo menos de 3 veces por semana



## TABACO

fumar puede aumentar la resistencia a la insulina



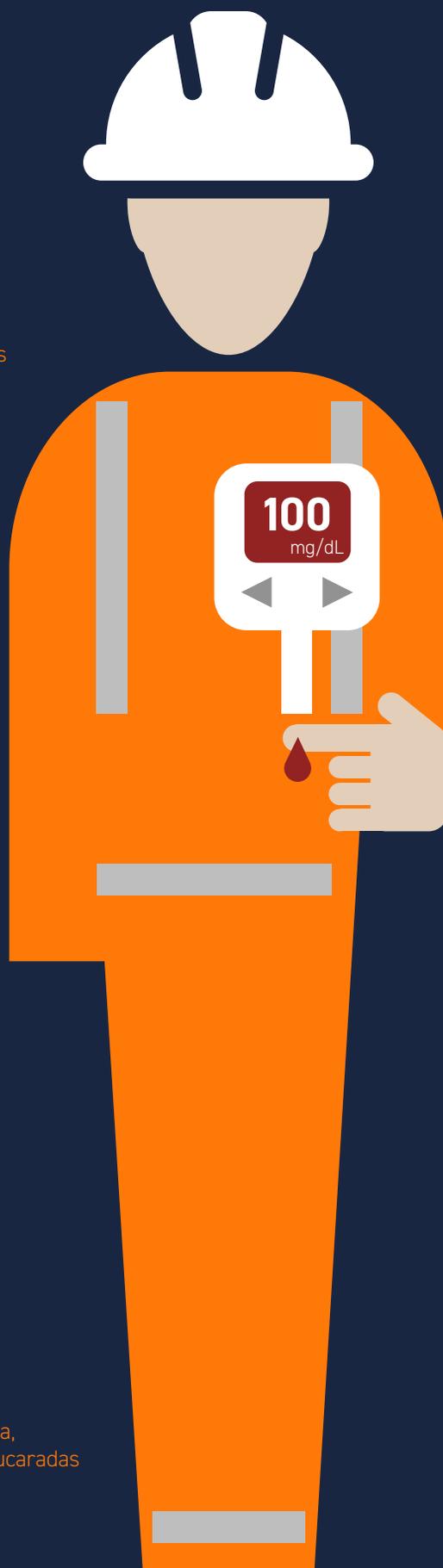
## HISTORIAL FAMILIAR

tener un padre o hermano con diabetes tipo 2



## DIETA

una dieta con mucha carne roja, carne procesada y bebidas azucaradas



# +45

## EDAD

el riesgo aumenta después de los 45 años



## SOBREPESO

cuanto más tejido graso (subcutáneo y vísceras) tienes, más resistencia presentan las células a la insulina



## TAMAÑO DE CINTURA

la resistencia a la insulina aumenta con cinturas de más de 100 cms para los hombres y de 88 cms para las mujeres



## SUEÑO OBSTRUCTIVO APNEA

una condición en la que el sueño es interrumpido repetidamente

# TENSIÓN ARTERIAL ALTA (O HIPERTENSIÓN)

LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) RARA VEZ PRESENTA SÍNTOMAS PERCEPTIBLES, PERO SI NO SE TRATA AUMENTA EL RIESGO DE **INFARTO, INSUFICIENCIA CARDÍACA, ENFERMEDAD RENAL, ICTUS O DEMENCIA**. EL DEPARTAMENTO DE DAÑOS PERSONALES SIGUE ATENDIENDO CADA AÑO MUCHOS CASOS EN LOS QUE LA HIPERTENSIÓN HA PROVOCADO ENFERMEDADES GRAVES.

**LA HIPERTENSIÓN AFECTA A MÁS DE 1 DE CADA 4 ADULTOS** Y LA ÚNICA FORMA DE SABER QUE EXISTE UN PROBLEMA ES HACERSE UN CONTROL DE LA TENSIÓN ARTERIAL.

**TODOS LOS ADULTOS DEBEN TOMARSE LA TENSIÓN CON REGULARIDAD** (AL MENOS CADA CINCO AÑOS). HACERLO ES FÁCIL Y PUEDE SALVARTE LA VIDA.

## ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

### EL CORAZÓN

El corazón es un músculo del tamaño de un dedo. Bombea sangre por todo el cuerpo y late aproximadamente 70 veces por minuto. Cuando la sangre sale por el lado derecho del corazón, se dirige a los pulmones, donde recoge oxígeno. La sangre rica en oxígeno regresa al corazón y se bombea a los órganos del cuerpo a través de una red de arterias. La sangre vuelve al corazón a través de las venas antes de ser bombeada de nuevo a los pulmones. Este proceso se denomina circulación. Para ello se necesita cierta presión en los vasos sanguíneos. Sin embargo, si hay demasiada presión en los vasos sanguíneos, las arterias y el corazón se ven sometidos a un esfuerzo adicional, lo que puede provocar enfermedades graves como infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal, ictus o demencia.



La tensión arterial se mide en milímetros de mercurio (mmHg) y se registra en dos cifras:

### PRESIÓN SISTÓLICA

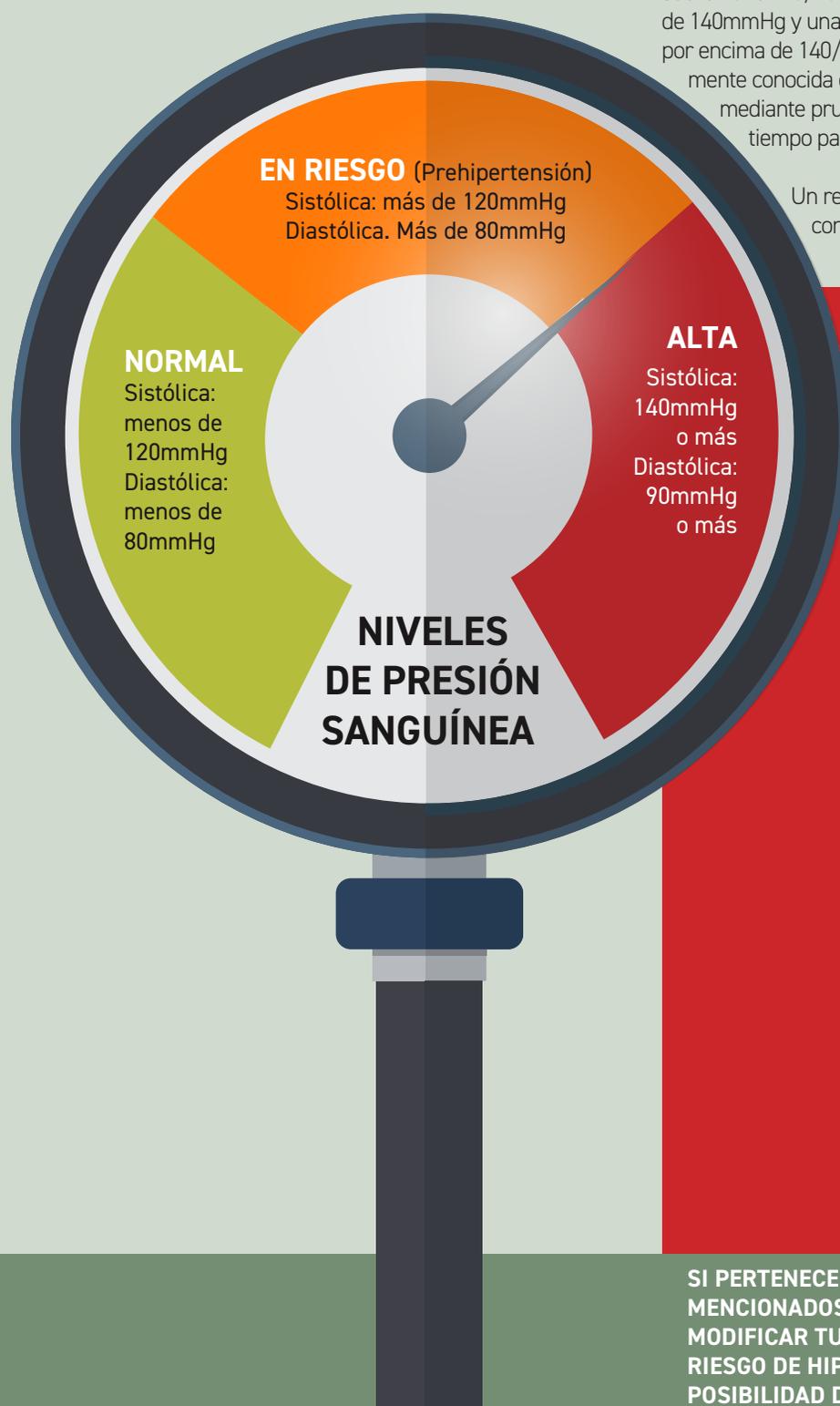
LA PRESIÓN DE LA SANGRE CUANDO EL CORAZÓN LATE PARA BOMBEAR SANGRE AL EXTERIOR

### PRESIÓN DIASTÓLICA

LA PRESIÓN DE LA SANGRE CUANDO EL CORAZÓN DESCANSA ENTRE LATIDOS, QUE REFLEJA LA RESISTENCIA DE LAS ARTERIAS AL FLUJO SANGUÍNEO

Por ejemplo, si tu médico te dice que tu presión arterial es de "140 sobre 90" o 140/90mmHg, significa que tienes una presión sistólica de 140mmHg y una presión diastólica de 90mmHg. Un resultado por encima de 140/90mmHg significa tensión arterial alta (médicamente conocida como hipertensión) que deberá ser confirmada mediante pruebas realizadas en diferentes periodos de tiempo para llegar a un diagnóstico.

Un resultado por debajo de 120/80mmHg es considerado el ideal.



### ¿QUIÉN CORRE MÁS RIESGO?

Las probabilidades de padecer hipertensión aumentan con la edad. No siempre hay una causa clara de la hipertensión, pero los factores de riesgo son los siguientes:

- **EL SOBREPESO**
- **TENER UN FAMILIAR HIPERTENSO**
- **COMER DEMASIADA SAL**
- **NO COMER SUFICIENTE FRUTA Y VERDURA**
- **NO HACER SUFICIENTE EJERCICIO**
- **BEBER DEMASIADO ALCOHOL**
- **BEBER DEMASIADO CAFÉ (U OTRAS BEBIDAS CON CAFEÍNA)**
- **FUMAR**
- **TENER MÁS DE 65 AÑOS**

SI PERTENECES A ALGUNO DE LOS GRUPOS MENCIONADOS, CONSIDERA LA POSIBILIDAD DE MODIFICAR TU ESTILO DE VIDA PARA REDUCIR EL RIESGO DE HIPERTENSIÓN. CONSIDERA TAMBIÉN LA POSIBILIDAD DE TOMARTE LA TENSIÓN AL MENOS UNA VEZ AL AÑO.

# PREVENCIÓN LA HIPERTENSIÓN

LA HIPERTENSIÓN SE PUEDE PREVENIR COMIENDO SANO, MANTENIENDO UN PESO SALUDABLE, HACIENDO EJERCICIO CON REGULARIDAD, REDUCIENDO (O ELIMINANDO) EL CONSUMO DE ALCOHOL Y NO FUMANDO. TAMBIÉN ES IMPORTANTE CONTROLAR LAS ENFERMEDADES EXISTENTES, COMO LA DIABETES, Y LOS NIVELES DE ESTRÉS.



## DIETA

Reduce la cantidad de sal en tus alimentos (recuerda que alimentos como la soja contienen altos niveles de sal). La sal eleva la tensión arterial y cuanto más sal comas, más alta será tu tensión. Intenta consumir menos de 6 g de sal al día, lo que equivale aproximadamente a una cucharadita. No es necesario añadir sal a los alimentos para consumir demasiada –alrededor del 75% de la sal que ingerimos ya está contenida en alimentos cotidianos como el pan, los cereales del desayuno y los platos precocinados–. Recuerda, no añadas sal a la comida automáticamente –pruébala siempre antes–. Mucha gente añade sal por costumbre, pero a menudo no es necesario y la comida sabe bien sin ella.

Además de reducir el consumo de sal, recuerda seguir una dieta baja en grasas que incluya mucha fibra (como arroz, pan y pasta integrales) y mucha fruta y verdura - todo ello te ayudará a reducir la tensión arterial. La fruta y la verdura están llenas de vitaminas y minerales, junto con fibra que mantendrá tu cuerpo en buenas condiciones. Intenta comer cinco raciones de 80 g de fruta y verdura al día: la regla de "5 AL DÍA". A título orientativo, una ración equivaldría a entre 3 y 4 cucharadas soperas de verduras cocidas (las verduras en conserva y congeladas cuentan para los 5 AL DÍA). En cuanto a la fruta, una ración equivale aproximadamente a 2 piezas de fruta pequeña, como ciruelas, o 1 pieza de fruta grande, como una manzana.

## ALCOHOL

El consumo habitual de alcohol aumenta con el tiempo la tensión arterial. Todo consumo de alcohol conlleva un riesgo, pero la mayoría de los gobiernos han establecido niveles de "bajo riesgo":

**SE RECOMIENDA A HOMBRES Y MUJERES NO BEBER REGULARMENTE MÁS DE 14 UNIDADES A LA SEMANA.**

**REPARTIR EL CONSUMO EN TRES DÍAS O MÁS** si bebes más de 14 unidades a la semana (es decir, no bebas todas las unidades en uno o dos días)

El número de unidades de alcohol de una bebida dependerá de su graduación y del tamaño de la misma. A título orientativo, una lata de cerveza de graduación media contiene dos unidades. En un vaso grande de vino habrá 3 unidades. Un chupito de licor equivale a una unidad. Recuerde también que el alcohol tiene muchas calorías, lo que le hará ganar peso y aumentar la tensión arterial.

## PESO

El sobrepeso obliga al corazón a trabajar más para bombear la sangre al organismo, lo que puede elevar la tensión arterial. Si necesita perder peso, no olvide que unos pocos kilos pueden suponer una gran diferencia para su tensión arterial y su salud en general. Es importante mantener un índice de masa corporal (IMC) saludable, calculado a partir de su peso, estatura y edad, y que puede realizar su médico en una revisión médica.



## EJERCICIO

Mantenerse activo y hacer ejercicio con regularidad reduce la tensión arterial, ya que mantiene el corazón y los vasos sanguíneos en buen estado. El ejercicio regular también puede ayudarte a perder peso, lo que a su vez contribuirá a reducir la tensión arterial.

Debes intentar realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada (como montar en bicicleta o caminar rápido) cada semana. Para que cuente, la actividad debe hacerte sentir caliente y ligeramente sin aliento. Una persona con sobrepeso sólo tiene que subir una cuesta o un tramo de escaleras para tener esta sensación. Recuerda que no es necesario tener acceso a un gimnasio o a una pista de atletismo para hacer ejercicio -hay muchos programas e ideas de ejercicios en internet que pueden realizarse en un espacio muy reducido y sin necesidad de equipos especiales. Pero recuerda siempre que cualquier ejercicio es mejor que ninguno, así que haz todo el que puedas.

## FUMAR

Fumar no provoca directamente hipertensión, pero aumenta el riesgo de sufrir un infarto de miocardio o un ictus. El tabaco, al igual que la hipertensión, provoca el estrechamiento de las arterias. Si fumas y tienes hipertensión, tus arterias se estrecharán mucho más rápidamente y tu riesgo de sufrir enfermedades cardíacas o pulmonares en el futuro aumentará drásticamente.

## CAFEÍNA

Beber más de cuatro tazas de café al día puede aumentar tu tensión arterial. Si eres un gran aficionado al café, al té o a otras bebidas ricas en cafeína (como los refrescos de cola y algunas bebidas energéticas) deberías reducir su consumo. Es sano tomar té y café como parte de una dieta equilibrada, pero es importante que estas bebidas no sean tu única fuente de líquidos.

**TR(E)**

MANAGERS:  
**TINDALL RILEY EUROPE SÀRL**

Registered Office:  
42 – 44 avenue de la Gare, L-1610 Luxembourg.

AGENTS FOR THE MANAGERS:  
**TINDALL RILEY (BRITANNIA) LIMITED**

Regis House, 45 King William Street, London EC4R 9AN.  
T: +44 (0) 20 7407 3588 | F: +44 (0) 20 7403 3942

**THE BRITANNIA STEAM SHIP INSURANCE ASSOCIATION EUROPE UK BRANCH**

Deemed authorised by the Prudential Regulation Authority. Subject to regulation by the Financial Conduct Authority and limited regulation by the Prudential Regulation Authority. The Britannia Steam Ship Insurance Association Europe is incorporated in Luxembourg and registered as a mutual association (No.B230379). Authorised by the Luxembourg Minister of Finance and regulated by the Commissariat aux Assurances.

[britanniapandi.com](http://britanniapandi.com)