

**Este periódico ha sido posible también gracias a...** Israel Arnaiz Markaida, Juan Carlos Audikana, Yolanda Amor, Yolanda Carrera, Aitor Estebez, Cristina Estebez, Roberto Estebez, Txipi, Jose Luis, Susana, Unai, Roberto, Antonio, Marisol, Virginia, Nicolás, Fede Martín, Iker Martín, Nerea Bengoa, José Hernández, Mikel Hernández, Maddalen, Udane, Beñat, Eva, Blanki, Marisa, Javi, Kontxi Zubillaaga, Tanya, Xabier Etxaniz, Ainara Artaza, Polina, Julio César Martínez, Pablo Fuentes, Janira Gutiérrez, Josune Gómez, Darío Rodríguez... **Milaesker!**

CONVERSACIONES POR WHATSAPP CON...

**Ricardo Franco,**  
presidente de la Academia  
de Ciencias Médicas de  
Bilbao, y Concha Lago

MÉDICO Y PERIODISTA



“Ni de coña vamos a recetar vacaciones, solo falta que fomentemos el absentismo”

¡¡¡¡¡Doctor, acabo de venir de unas minivacaciones y ya estoy fatal...!!!! Me cuesta mucho dormir 😞😞

Es que en vacaciones el “tamaño” también importa...

Cuando hace calor, el sueño se hace frágil. Hay que fomentar una buena higiene del sueño

Nada de caféina o teína... y, a más tardar, a las 23:30 a la camita, bien acompañado y con la habitación ventilada

¿Por qué las vacaciones nos sientan tan bien? 😊

Lo mismo que el dormir bien, el dulce far niente (disfrutar del ocio) es un gran reconstituyente 😊💪

Deberían ustedes incluir las vacaciones en las recetas 😊👍

Ni de coña podemos meterlas. Solo falta que fomentásemos el absentismo laboral 😞😞

¿Cómo están de salud los vascos, doctor? 😊

Somos los más longevos del Estado pero me preocupa que el 50% tenga sobrepeso 😞

La salud depende de factores genéticos y ambientales. Por eso debemos ser responsables de nuestra salud 😊😊

Déme unos consejos 😊👍

Desde la ikastola tendríamos que ser educados... 😊

¿En qué cosas? 😊👍

En programas y protocolos de promoción de la salud 😊

¿Qué hacemos mal?... 😞

Me está asustando... 😞👍

La dieta desequilibrada en nutrientes, el sedentarismo, los tóxicos que ingerimos o inhalamos, el estrés, la vida trepidante... 😞😞

el desempleo, la soledad, el desamor... nos pueden llevar precozmente a Derio 🤖

¿Cuál es el talón de Aquiles de la población vasca? 😞👍

El punto más vulnerable es la inconstancia, la falta de voluntad firme y continuada en la determinación de hacer una cosa o en el modo de realizarla 😞

A menudo repite que nos sobran unos kilos 😞😞👍

La grasa abdominal no es inocua. Produce sustancias pro inflamatorias que destroran nuestras arterias 😞

Pues vaya panorama... 👍

Es que la edad del hombre (ya lo dijo William Osler) es la de sus arterias 😞

Comer bien, como ocurre aquí, no es un problema. El problema en este privilegiado país nuestro no es la calidad, sino la cantidad 😞😞

Hablando de cantidad... 👍

Sí antes hablábamos de dormir y lo mejor es cenar poco, pero ¡jeje! no te he dicho que el mejor hipnótico es un buen orgasmo 🐶

¿Y qué? ¿somos obedientes? ¿Les hacemos caso a ustedes los médicos? 👍

Hay un chiste recurrente entre colegas sobre esto: “No se preocupe doctor; Vd. me trata y yo le miento: trata-miento”. 😊😊

Además, ya en serio, falta adherencia a los tratamientos

¿O sea que nos falta mucha disciplina? 👍

Lo más difícil en esta vida es tener fuerza de voluntad. Nos pasa a todos. Es muy difícil que una persona de 85 años, con un pastillero “petado” de medicamentos, sea capaz de cumplir de forma estricta su tratamiento que, además, es de por vida 😊😞

¿Somos proclives a empastillarnos? 😊😞👍

Sí y luego están los efectos adversos de los fármacos que ocasionan más del 18% de los ingresos hospitalarios 😞

Ricardo Franco. Foto: J. M. Martínez

Pol. Ind. Bakiola  
Pabellón, 18  
48498 Arrankudiaga  
Bizkaia  
Tel. 94 648 16 62  
Fax. 94 648 18 23