

Tu cuerpo. Manual de instrucciones

Juan Antonio Corbalán

ESPASA | FECHA DE PUBLICACIÓN: 24-2-15 | PVP 19.90 € | 264 p.
ISBN: 978-84-670-4373-0 | FORMATO: 15 x 23 cm. | RÚSTICA CON SOLAPAS

[Para mayor información y concertar entrevistas](#)

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Espasa

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es



Tu cuerpo **Manual de Instrucciones**

Juan Antonio Corbalán

«La principal finalidad de este libro es explicar que la vida es un acto de compromiso con nosotros mismos y con lo que nos rodea. Recibimos una herencia y a cada uno de nosotros le corresponde manejarla y cuidarla de la mejor manera, para que la salud nos proporcione felicidad y nos ayude a vivir mejor».

Juan Antonio Corbalán

Nadie nos explica cómo vivir ese viaje apasionante y maravilloso que es la vida. Para hacerlo contamos con el aprendizaje como arma, la experiencia como compañera y una herramienta extraordinaria: nuestro cuerpo.

Somos una máquina perfecta, una gran procesadora cuyos engranajes, coordinados, nos permiten responder a los estímulos y a las necesidades que en cada momento nos impone la vida. Este libro propone un recorrido por esa sorprendente maquinaria de precisión que es nuestro cuerpo. Descubriremos cómo es y cómo funciona cada una de las «piezas» prodigiosas que nos conforman, qué problemas pueden alterar su correcto funcionamiento y qué podemos hacer para mantenerlo en perfectas condiciones. Si conocemos el funcionamiento de nuestro cuerpo y sabemos cuidarnos, conseguiremos reducir las molestias que puede ocasionarnos y podremos, así, disfrutarlo.

Nacido en Madrid en 1954, **Juan Antonio Corbalán** es un auténtico mito del deporte en España. Tiene el mejor palmarés de nuestro baloncesto, incluida la medalla de plata en la Olimpiada de Los Ángeles 84. Su inteligente dirección de juego, y sobre todo, sus dotes deportivas y personales, le han valido el reconocimiento internacional. Pero Corbalán es mucho más. Supo compaginar su exitosa trayectoria baloncestística con la carrera de Medicina, ejerciendo como colaborador médico en el servicio de Cardiología del Hospital Clínico de Madrid entre 1980 y 1988, para posteriormente, trasladarse al Hospital Rúber. Se especializó en Fisiología del Ejercicio y Medicina Deportiva, y actualmente dirige el Instituto de Rehabilitación Funcional La Salle, un centro pionero en la prevención y tratamiento de patologías relacionadas con las capacidades funcionales. Además, trabaja en temas relacionados con el liderazgo profesional y la gestión de equipos. En el terreno editorial, es autor de *Conversaciones con Mirza*, *Momentos estelares de la Selección Española de Baloncesto* y *El Baloncesto y la Vida*.

Javier Marco es especialista en Medicina Interna del Hospital Clínico San Carlos. Compatibiliza sus tareas clínicas con las docentes, como profesor asociado en el departamento de Medicina Interna de la Universidad Complutense de Madrid♦.

Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Espasa

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es

Once capítulos para conocer nuestro cuerpo y un plan de acción para aprender a cuidarnos

1. Respirar: la lucha por el oxígeno

Todos necesitamos saber cómo funciona nuestro aparato respiratorio, y sobre todo, aprender a cuidarlo: abandona el tabaco, haz ejercicio regularmente, controla tu peso y ten buenos hábitos de higiene personal.

2. Los sentidos: comunicarnos con el exterior

Sentir es vivir, y la vida puede ser interpretada como un proceso sensorial continuo. La vista, el oído, la piel, el gusto y el olfato son claves para no perderse nada.

3. Comer: el sistema digestivo

El sistema digestivo tiene cuatro fases: la ingestión, la digestión, la absorción y la excreción. Como consejos para mantenerlo, debemos comer verduras, no abusar de la leche, intentar ir al baño a la misma hora siempre, evitar el uso de laxantes o hacer deporte tres veces a la semana.

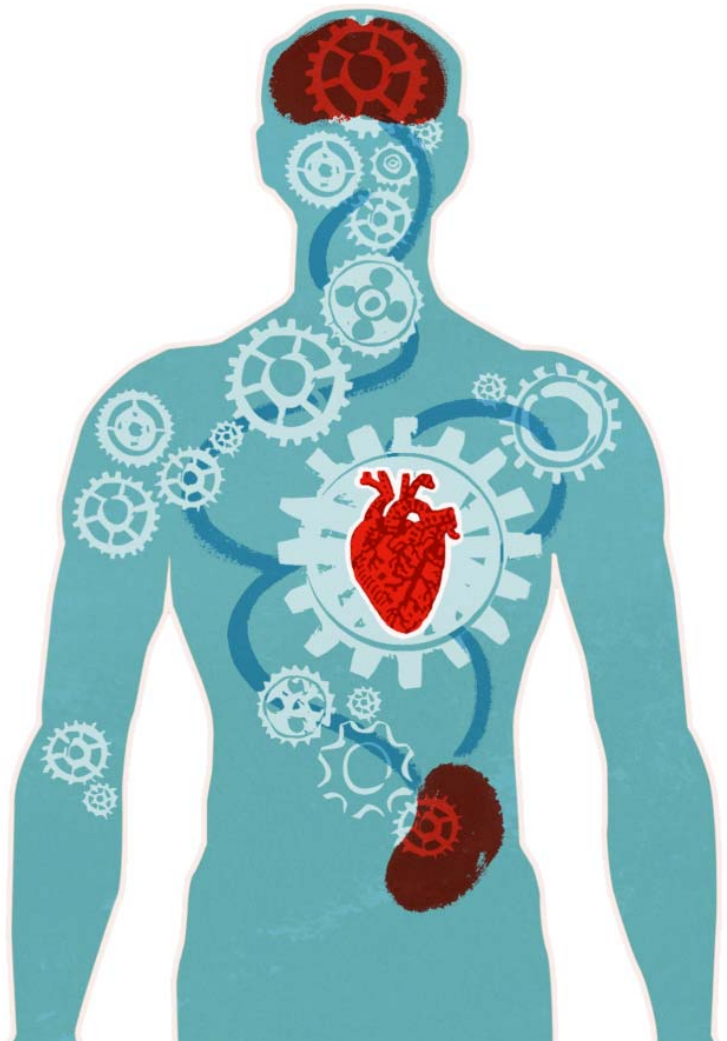
4. Cada cosa a su tiempo: el metabolismo

La última función de los alimentos es transformarse en energía, la cual consumimos en nuestras actividades o almacenamos en el organismo cuando sobra. ¿Sabías que el hígado, con el 27%, es el órgano que más calorías consume de nuestro cuerpo?

5. Beber: el riñón.

Los líquidos corporales

Nuestro cuerpo vive, entre otras cosas, de la energía que le proporciona el agua. Y los riñones son los encargados de expulsar el agua sobrante en la que van diluidas las sustancias de desecho. Si estas sustancias no se expulsaran, la vida no sería posible. Es importante que mantengas la presión arterial, que reduzcas el consumo de sal y que abandones el hábito de fumar.



Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Espasa

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es

6. Movernos: huesos, músculos y articulaciones

El ser humano está hecho para moverse. En este capítulo podrás encontrar cómo funcionan los músculos, los huesos, las articulaciones y los principales problemas que suelen tener las personas: desde los clásicos esguinces hasta dolencias más delicadas como la osteoporosis.

7. Latidos de vida: el corazón y la circulación sanguínea

Junto al cáncer y los accidentes de tráfico, las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en el mundo occidental. Para evitarlas, la Fundación Española del Corazón aconseja alimentarse de forma saludable, practicar 30 minutos de deporte al día, no fumar, controlar el estrés y la ansiedad, vigilar que la tensión arterial no esté por encima de 140/90 y que el colesterol no exceda los 200 mg/dl.

8. Soldados microscópicos: sistema circulatorio y sistema inmune

El sistema inmune actúa como un ejército de miles de «soldados» que se forman o desaparecen para hacernos resistentes a las infecciones y a otras formas de agresión. Para ayudarle puedes evitar la exposición a los pólenes, no te automediques, mantén tu casa limpia y elimina de tu dieta alimentos como el azúcar refinado.

9. La chispa de la vida: el sistema endocrino y las hormonas sexuales

Las hormonas son unas sustancias que actúan como «mensajeras» y llevan a

las células las órdenes sobre cómo deben actuar, mientras que el sistema endocrino sirve para comunicar, controlar y coordinar el funcionamiento de todo el organismo.

10. Impulsos de precisión: el sistema nervioso

El sistema nervioso, con el cerebro como gran protagonista, es sin duda el aparato estrella del cuerpo humano por la gran cantidad de acciones fundamentales que realiza. Tiene a su cargo procesos de altísima complejidad, que van desde el acto de pensar hasta la regulación de multitud de funciones corporales.

11. Las estaciones de la vida: adolescencia y envejecimiento

La única certeza que tenemos en esta vida es la muerte, y es importante hacer hincapié en que no siempre el «vivir más» es lo que importa. Porque vivir más debe ir acompañado de calidad de vida: haz tu vida simple. Despréndete de lo superfluo, aprende a vivir con poco y encuentra el placer de las cosas sencillas.

PLAN DE ACCIÓN:

Entrenamiento básico y pautas nutricionales

Para finalizar, encontrarás un plan de entrenamiento e indicaciones sobre la dieta que pueden ajustarse a casi todo el mundo y que, con un poco de práctica y constancia, deberían convertirse en un hábito más en tu vida♦.