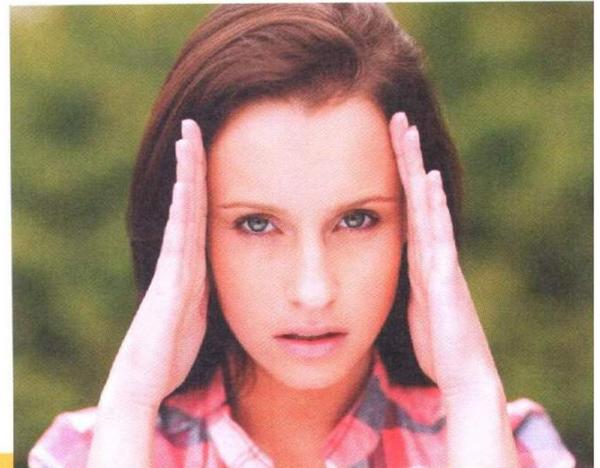


DOSSIER SALUD

16 MÉDICOS NOS CUENTAN QUÉ HACEN ELLOS PARA...

- ATAJAR UNA CEFALEA
- EVITAR EL DOLOR DE ESPALDA
- PREVENIR EL CÁNCER
- TRATAR OTITIS Y VÉRTIGOS
- CUIDAR LOS DIENTES
- PROTEGER EL CORAZÓN
- CONTROLAR EL ESTRÉS
- PREVENIR EL SOBREPESO
- DORMIR BIEN
- AFRONTAR LA FIEBRE INFANTIL
- MANTENERSE JÓVENES
- PREVENIR LAS MANCHAS SOLARES
- ELIMINAR LOS PROBLEMAS GASTROINTESTINALES
- EVITAR LA CONJUNTIVITIS
- MITIGAR EL DOLOR DE REGLA
- ALIVIAR LA TOS



ANTE UNA CEFALEA...

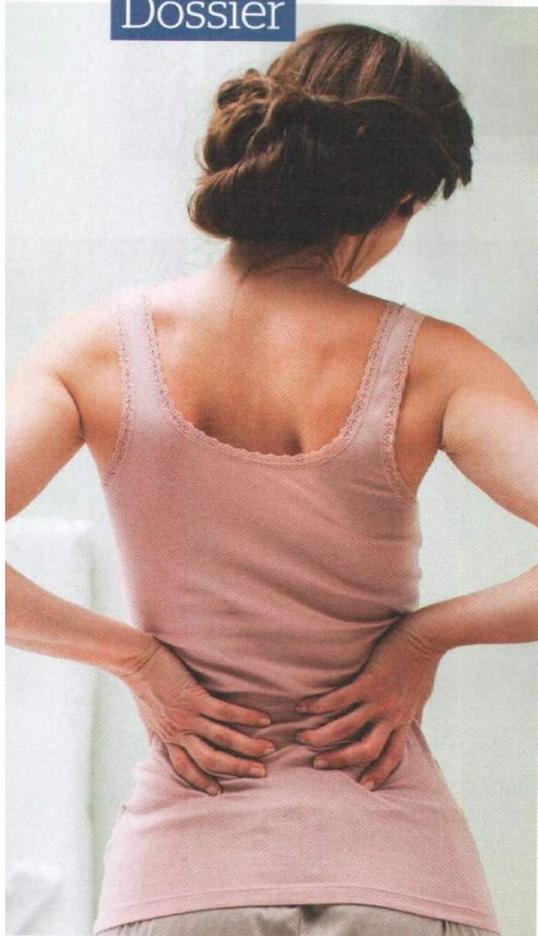
“Fundamental: no esperar a que pase por sí misma. Cuanto antes tomemos algo para paliarla, mejor. Y de entre todos los analgésicos prescritos para este dolor, yo tomaría el que presenta mejor tolerancia y menos efectos secundarios”, explica el médico Moisés Robledo, de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG).

Así se curan los MÉDICOS

Nos prescriben fármacos, estilo de vida, dieta... ¿No te gustaría ver por una 'mirilla' qué hacen cuando les duele algo a ellos? Pues aquí lo tienes. Grandes expertos de nuestro país nos han contado sus secretos: lo que a ellos les funciona. Toma buena nota (todos se apuntan al 'más vale prevenir...'). *texto_ Toni A. Neila*



Dossier



DOLOR DE ESPALDA

"No te asustes. Si no va acompañado de acorchamiento en ambas piernas, pérdida de sensibilidad en la zona genital o alteraciones al orinar, no es peligroso. Para evitarlo, yo **intento mantenerme tan activo como puedo,** y normalizar mi vida en cuanto me es posible. Todos deberíamos pasar por una escuela de espalda para aprender reeducación postural y saber qué movimientos hacer y qué posturas seguir en nuestro día a día para sobrecargar lo mínimo la espalda. De hecho, a mí no me duele nunca. Bueno, rectifico, sí después de un largo viaje en avión o cuando paso una noche de insomnio sentado en una silla del hospital".

¿Qué hago entonces? "Me aplico calor, porque seguramente es por una contractura muscular. Camino y hago estiramientos", dice Mario Gestoso, director médico de la Fundación Kovacs.

Prevenir el cáncer

"Está comprobado que determinados tipos de dieta reducen el riesgo de cáncer; hay que evitar el alcohol y la obesidad, causantes del 15 % de los cánceres. Hemos de aumentar nuestra ingesta de fruta y verdura (de todo tipo, no unas más que otras) y huir al máximo del azúcar. Si lo tomamos, que sea moreno", dice el doctor Carlos González, epidemiólogo de la Unidad de Nutrición y Cáncer del Instituto Catalán de Oncología.

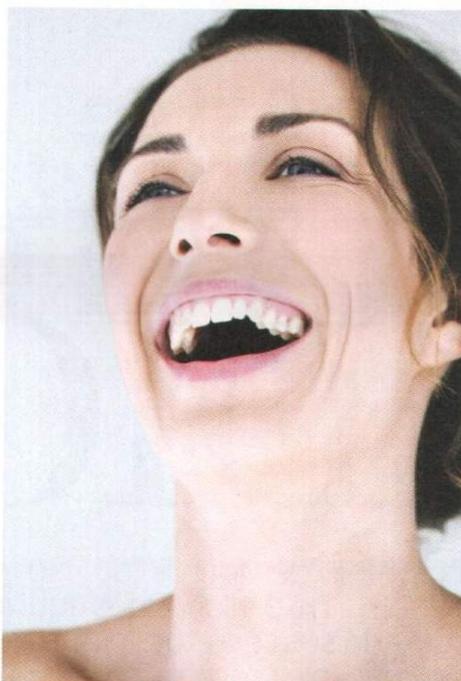
OTITIS Y VÉRTIGOS

"Frente a la primera, algo que nadie se imagina: limpiar la nariz con suero o agua marina. ¡Ayuda mucho! Si nos duele el oído, lo siento, pero no hay más remedio que ir al médico para una exploración. Mientras consulto con un compañero, tomo un analgésico".

¿Con los vértigos? "¿Sabías que son muy frecuentes en las mujeres y son un síntoma de una alteración del laberinto del oído interno? Yo, cuando los padezco, procuro quedarme en reposo, en silencio y con poca luz en la habitación, evitando las posiciones que me producen vértigo", declara el doctor Juan Royo, otorrinolaringólogo de la comunidad Viviendo el Sonido de GAES.



Haz deporte ligero cada día (30-45 minutos caminando rápido); es una buena forma de prevenir el dolor de espalda, proteger el corazón, mantenerte joven...



¿CEPILLO ELÉCTRICO O MANUAL?

"Personalmente, prefiero el cepillo eléctrico porque remueve más cantidad de placa bacteriana, sobre todo si eres perezoso o no tienes una buena técnica para cepillarte los dientes. Y más aún en los niños, que no tienen un control adecuado de los movimientos", explica Rosario Garcillán Izquierdo, responsable de Odontología Preventiva y Comunitaria de la Comisión Científica del Colegio de Odontólogos de Madrid (COEM).

"La salud dental empieza por lo que ingerimos; sobre todo, hay que evitar el azúcar oculto; es decir, el que incorporan los alimentos pero 'no se ve' (ketchup, zumos)".

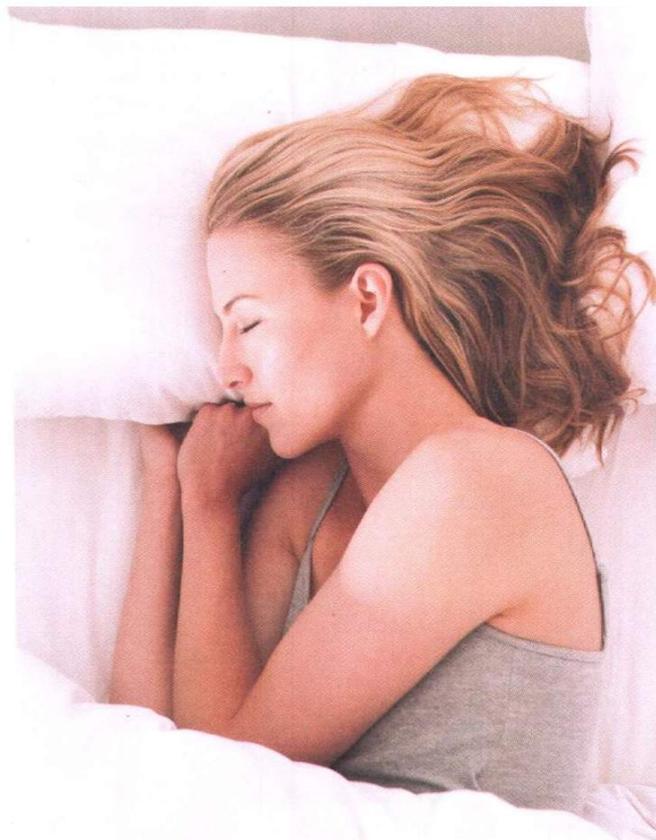




CUIDAR EL CORAZÓN

“Lo más importante a la hora de proteger el corazón es la dieta”, explica el cardiólogo José Calabuig, de la Clínica Universitaria de Navarra. “Yo cuido muchísimo la alimentación. Me moriré de otra cosa, pero del tema vascular no. **¿Qué evito? Caer en la tentación de la bollería industrial, la comida rápida, las grasas saturadas y los alimentos que engordan;** estas cuatro cosas son lo peor para el corazón porque hacen que ganemos peso y, al engordar, baja el colesterol bueno, sube la tensión, agotamos al páncreas y, a partir de los 55 años, incrementamos el riesgo de padecer diabetes”.

Y ojo con la hipertensión: “No hay que tomársela a broma. Y para tratarla es más efectivo **evitar totalmente el alcohol** que la sal; aunque, claro, hay que hacer las dos cosas, pero el alcohol, con hipertensión, ¡ni probarlo!”.



CONTROLAR EL ESTRÉS

“YO, CUANDO ME SIENTO ESTRESADO, intento hacer rupturas cada cierto tiempo en el nivel y tipo de actividad que estoy desarrollando; un café o una conversación con los compañeros, para paliar un agobio en el trabajo; descansar al llegar a casa y no seguir dándole vueltas a lo que me preocupa; planificar fines de semana diferentes, disfrutar de las vacaciones...”. **¿Y ante una crisis de ansiedad?** “Hay que restablecer la calma, porque suele parecer más amenazante de lo que

realmente es. La mejor herramienta para bajar el nivel de activación fisiológica -las palpitaciones, la temperatura, el ritmo de respiración- es poner la atención en cosas neutras, no emocionales. Respirar en una bolsa no es tan efectivo como obligarnos a mantener una conversación mecánica sobre un tema banal, sin implicarnos”, recomienda el doctor Antonio Cano Vindel, presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS).



¿Estrés? Haz una pausa para un café, para charlar...

DORMIR BIEN

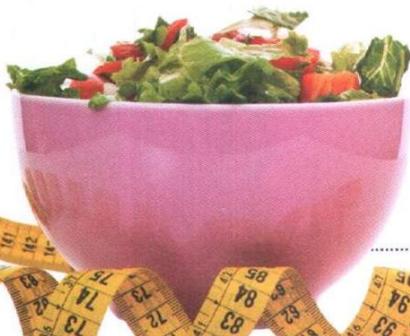
“Yo empiezo a preparar mi sueño con una cena temprana. Todos los alimentos que tienen triptófano, serotonina o melatonina son idóneos para tomar por la noche: plátanos, cerezas, cereales, tomate, lechuga, pescado, frutos secos... Por el contrario, **evito los embutidos y los cítricos,** una cena que es muy habitual hoy. **¿El motivo?** Son ricos en tiroxina, el aminoácido responsable de mantenernos despiertos, así que los tomo a otras horas”, dice el neurólogo Diego García Borreguero, presidente de la Sociedad Española del Sueño. **“Dormir bien hace que no engordemos.** Perder sólo media hora de sueño de lunes a viernes nos hace más propensos a engordar y sufrir diabetes. Yo tengo esto muy presente cuando alargo mi jornada laboral o si pienso hacer una última cosa antes de dormir”.

HACER DIETA

“Más que hacer una, los endocrinos evitamos coger peso **aumentando la actividad física.** Si engordamos, lo mejor es intentar corregirlo sin agobios. Cuantos más kilos se ganen, más tiempo será necesario para perderlos”, explica el

doctor Camilo Silva Froján, especialista del departamento de Endocrinología y Nutrición de la Clínica Universitaria de Navarra.

“Y lo mismo hago para regular mi colesterol: deporte, reducir las grasas saturadas y tomar más fibra; si aun así no bajan los niveles, entonces me planteo tomar algún fármaco. Pero no sólo me preocupa el colesterol. Los médicos prestamos mucha atención a nuestra glucemia (azúcar en sangre), por si hay riesgo de diabetes; al ácido úrico, por la gota y el síndrome metabólico; a la creatinina, también por la diabetes...”.





Dossier

Un niño con una alimentación sana, un sueño adecuado y hábitos de higiene correctos tiene menos probabilidades de contraer un virus.



CUANDO LOS NIÑOS TIENEN FIEBRE

“Si mis niños están malitos, con fiebre, en lo que me fijo sobremanera es en sí, al volver a estar a una temperatura normal, al bajarles la fiebre, vuelven a su actividad; es decir, se comportan normal”, explica la pediatra María Luisa Mompó, del Hospital Quirón, de Valencia. “Prima su bienestar. Si de adultos, cuando nos duele la cabeza, tomamos un **analgésico**, ¿por qué no vamos a dárselo a nuestros hijos si se encuentran mal, aunque no tengan fiebre alta?”.

Si se ponen tontorrones, porque parece que incuban algo... “Dales mimos y cariño; **vigila cómo evolucionan** por si detectaras algo extraño y, entonces, consulta con el pediatra. Pero no podemos hacer nada más... Bueno, sí, controlar que tengan hábitos de higiene correctos: lavarse las manos es la forma más efectiva de evitar contagios”.

PAUTAS ‘ANTIAGING’

“Pues, sinceramente, yo me aplico mis propias terapias en cuatro pasos: primero, alimentarme bien, pero no sólo el cuerpo sino también las células. Para eso analizo mis necesidades celulares, porque siempre hay algún mineral o vitamina que cada uno necesitamos especialmente. Luego, **hago ejercicio pero sin abusar.** También vigilo las hormonas, porque lo que nos envejece es perder los niveles de plenitud hormonal que nos dan en la juventud estas moléculas tan potentes. Y por último, y más difícil, huyo de ambientes tóxicos”, explica el doctor Miguel Martínez, responsable de la Unidad de Antiaging de la Clínica Planas, de Barcelona.

¿Evitar la toxicidad?

“Reconozco que es complicado;

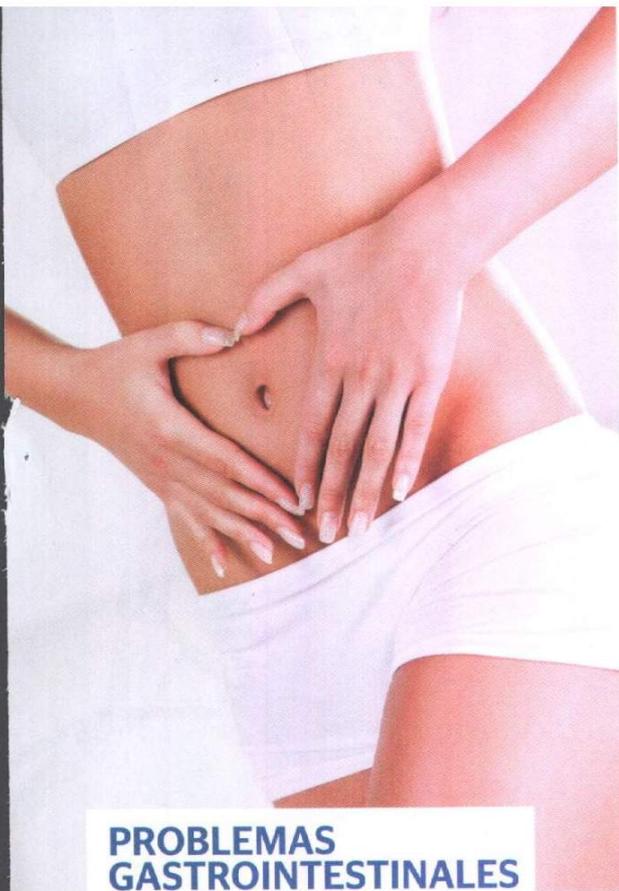
PREVENIR LAS MANCHAS SOLARES

Se trata de evitar una palabra que no nos gusta: envejecimiento. “Sí, y es algo que se manifiesta sobre todo a nivel de la cara, las manos, los antebrazos, el cuello y el escote. Porque el sol no sólo incide sobre el ácido hialurónico de nuestra dermis [junto con el colágeno, es nuestro gran aliado frente a las arrugas y la flacidez], sino que llega a alterar el ADN celular”, dice Adolfo Sanz, director médico de la Clínica Sanipiel, de Madrid. **“Nunca veréis a un dermatólogo en la playa de 11 de la mañana a 5 de la tarde,** tomando el sol; justo cuando está más atestada. Y muchos profesionales combinan la protección de las cremas con la de las prendas de ropa”.

“Yo nunca renuncio a la fotoprotección. Y además de la crema, llevo tejidos como el nailon, la seda o el poliéster, poco porosos, para protegerme del sol. ¿Qué cremas elegimos los dermatólogos? Sólo aquellas que bloquean las radiaciones ultravioletas A y B; las dos”.



deberíamos vivir en armonía total con la naturaleza, cerca del mar o la montaña. Como esto es imposible, yo me aplico la medicina de **ser positivo en la vida, reír,** cantar y evitar, dentro de lo posible, todo lo que sea negativo para nosotros”.



PROBLEMAS GASTROINTESTINALES

“Es cierto que el calor de esta época los aumenta. Yo tengo mis trucos: me mantengo hidratado (eso de los 8 vasos diarios de agua) y **suspendo de forma temporal la toma de lácteos**, por la posible pérdida de lactosa intestinal que puede prolongar la diarrea”, explica el doctor Francisco García Fernández, experto de la Fundación Española de Aparato Digestivo (FEAD).

Para las malas digestiones: “Lo más efectivo es **tomar los medicamentos que evitan los ardores** y las flatulencias antes de comer, con el estómago vacío. Es lo que yo hago, porque ingerirlos con el estómago lleno o cuando ya tenemos el problema disminuye su eficacia”, añade el doctor García Fernández.

ESA TOS QUE NO CESA...

“NO EMPIEZO A TOMAR PARACETAMOL CON LAS PRIMERAS TOSES, sino cuando éstas se hacen molestas o aumentan las secreciones, tengo taponamiento nasal, picor de garganta, malestar... Y sólo me preocupo ante una tos irritativa que me impida descansar por la noche, sobre todo cuando va acompañada por ruidos en el

pecho, como pitos o silbidos”, dice la neumóloga Estrella Fernández, secretaria general de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). Si se produce esto, entonces

recomienda ir al médico. ¿Ante un catarro o una gripe? “Hago lo que recomiendo en consulta: tomar paracetamol, abrigarme la garganta, beber líquido y descansar”, sostiene.



¿CONJUNTIVITIS?

“Existen tres tipos de conjuntivitis y los tres son muy molestos: la alérgica, típica de primavera; la infecciosa, que puede ser vírica o bacteriana, y la irritativa o por contacto”, explica el doctor Josep Villanueva, jefe del servicio de Urgencias del Centro de Oftalmología Barraquer, de Barcelona. ¿Para evitarlas? “Primero, **me lavo las manos a menudo**, sobre todo cuando me toco mucho los ojos; en primavera, uso gotas lubricantes y llevo gafas de sol; y a las mujeres les recomiendo desmaquillarse nada más llegar a casa”.

Y avisa: “Los tradicionales baños con manzanilla sólo son recomendables en ausencia de otros tratamientos; **nunca hay que usar colirios con corticoides por cuenta propia** (pueden causar un glaucoma)”.

¿Lo que más calma los ojos irritados? Para el doctor Villanueva, las compresas frías y las lágrimas artificiales.

DOLOR DE REGLA

“Cuanto menos se sangra con el periodo, menos duele, sobre todo si se toman anticonceptivos orales. Las ginecólogas usamos para el dolor antiinflamatorios no esteroideos (nos funciona bien el dextetoprofeno, por ejemplo), que pueden alternarse con otros analgésicos”, subraya la ginecóloga Ángeles Plana, del Hospital Quirón, de Valencia.

Frente a la menopausia: “Hemos de animarnos a **afrontarla como algo natural**, sin tener la sensación de que algo acaba, sin dejarnos llevar por sentimientos de tristeza. Hay que asumirla como un cambio de etapa que abre nuevas oportunidades y que implica menos incomodidades para la mujer (menos dolor, menor riesgo de embarazo...)”.