



CONSEJOS DE SALUD

# Los expertos resuelven todas tus dudas

Nuestros especialistas te regalan los consejos más útiles para que, día a día, puedas ir mejorando tu salud. Hábitos, cuidados, alimentos...



Envía tu consulta a: Revista LECTURAS, 'Consultorio'. Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Por e-mail a: lecturas@rba.es



## Salud

### ¿DEBO EVITAR FÁRMACOS SI SOY HIPERTENSA?

🗣️ No entiendo por qué tengo 'prohibido' tomar antiinflamatorios si me tratan de hipertensión.

Lourdes Vázquez. Granada

Tomar sistemáticamente un antiinflamatorio aumenta el riesgo de padecer problemas en la mucosa gástrica (erosiones, úlceras e incluso una hemorragia digestiva alta); también de padecer episodios de hipertensión, insuficiencia cardiaca... Y, sobre todo, problemas en el funcionamiento del riñón. Esto es más significativo si la persona, además de tomar un antiinflamatorio no esteroideo (ibuprofeno, diclofenaco, naproxeno...), trata su hipertensión arterial con un diurético y un medicamento del grupo de los IECAs (acaban en -pril) o de los ARA-II (acaban en -sartan). Esta situación, recibe el nombre de 'Triple Whammy' ('Triple contratiempo' en español) comporta una sobrecarga importante que puede llevar al riñón a la insuficiencia funcional.



**Francisco Marín Jiménez**

Médico de Atención Primaria. Es autor de la página web: [www.consejosmedicosdoc.com](http://www.consejosmedicosdoc.com)



## Pediatría

### CÓMO ME HARÁN CASO SIN PREMIOS NI CASTIGOS

🗣️ Estoy embarazada. Sé que los castigos y los premios no son útiles para la educación de los niños. Pero, ¿cómo conseguiré que me hagan caso? Me quedo sin herramientas.

Rosa Gutierrez. Barcelona

No, ya lo verás, no te quedarás sin herramientas. ¿Cómo has tratado hasta ahora a tu pareja, a tus amigas, a tus compañeros de trabajo? ¿Verdad que no les premias ni castigas? Sin embargo, nos pasamos el día dando órdenes educadamente: "cuando vuelvas del gimnasio, compra pan", "por favor, no te olvides de tender la lavadora", "¿puedes fotocopiar esto?", y casi siempre somos obedecidos. Con los niños es aún más fácil porque nuestros hijos nos quieren con locura y están deseando obedecernos (no siempre se puede decir lo mismo de los compañeros de trabajo). Nada les hace más felices que ver que estamos contentos con ellos, orgullosos. Verás que tus hijos lo hacen casi todo si se les pide bien.




**Carlos González**

Pediatra y escritor. Autor de 'Bésame mucho', 'Mi niño no me come' y 'Un regalo para toda la vida'



## Ginecología NO SÉ QUÉ ES UN LIQUEN ESCLEROATRÓFICO

 Me han diagnosticado un liquen escleroatrófico y no entiendo de qué se trata, solo sé que me pica, que la vulva me molesta cada vez más y percibo unas zonas blancas, aunque no las puedo ver bien.

P. R. Recibida por e-mail


Puedes probar a mirarte con un espejito tumbada en la cama con las piernas apoyadas, en un momento en que estés sola en casa para sentirte tranquila. Esas zonas que ves blancas y que te molestan, están formadas por la piel de la vulva que se vuelve un poquito más fibrosa a la vez que más delgada y fina y, por tanto, más sensible. Para confirmar el diagnóstico de este liquen que explicas hace falta tomar una biopsia. Si ya la han tomado te habrán puesto un tratamiento que suele aliviar los síntomas. Se trata de un problema en el que influye la inmunidad, que a veces nos ataca, pero también puede estar acentuada por agentes externos que irriten o por estrés.



**Pilar de la Cueva**  
Ginecóloga del Servicio Aragonés de Salud



## Dermatología SOY PELUQUERA Y TENGO ALERGIA AL TINTE

 Soy peluquera y desde hace un tiempo lo paso mal porque tengo alergia a los tintes. ¿Qué puedo hacer?

Paulina Muñoz. León


El problema de padecer una alergia o sensibilización a un producto es que es para toda la vida. Está demostrado que la parafenilendiamina o PPD de los tintes es muy sensibilizante y actúa poco a poco, pero cuando aparece, no hay vuelta atrás. A partir de este momento, cada vez que se toque el tinte, aparecen los síntomas, cada vez más evidentes y molestos, en algunas ocasiones graves (eczema, picor, escozor y descamación). El único tratamiento es no entrar en contacto con la sustancia. Trabaja con guantes, aunque también puede existir sensibilización a más de una sustancia y los guantes de goma agravarían la situación. Ponte siempre unos guantes blancos de algodón debajo de los de goma. También puedes probar a usar tintes naturales para el cabello.



**Lola Bou Camps**  
Médico especialista en Dermatología Médico-Quirúrgica y Venereología. [www.doctoralolabou.com](http://www.doctoralolabou.com)



## Nutrición PAUTAS PARA UNA DIETA SALUDABLE

 Siempre he puesto como excusa el trabajo para descuidar la dieta. Pero ahora hemos decidido sacar a los niños del comedor del cole y cambiar nuestros hábitos. ¿Qué pautas debo seguir?

Guadalupe Marcos. Cáceres


Lo primero daros la enhorabuena por el cambio. Mantene-mos nuestra casa limpia, intentamos hacer lo mejor posible nuestro trabajo... pero no le damos tanta importancia a la alimentación. Te doy unas pautas sencillas. Lo primero y más importante: organización. Sentaos en casa tranquilamente y haced una lista de la compra, si no la tenemos, llegaremos al supermercado y acabaremos comprando siempre lo mismo. Puedes cocinar cada semana, entre comida y cena, legumbres, dos días, cereal integral, dos días; verduras, 4 días; y pescado (uno de ellos azul), 3 días. Y otra cosa, entre semana preparaciones sencillas, con pocas salsas y frituras. Muchísima suerte con el cambio.



**Nerea Cenoz**  
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Navarra. [www.nereacenoz.com](http://www.nereacenoz.com)



## Psiquiatría PÉRDIDA DE VOZ DE ORIGEN PSICOLÓGICO

 Hace ya semanas que me he quedado casi sin voz. Tras varias visitas y pruebas médicas, todo parecer estar bien. Me han derivado y tengo visita pendiente con psiquiatría. ¿Es posible que sea algo mental?

L. S. Madrid

En ocasiones, se puede producir situaciones estresantes y conflictos psicológicos que den lugar a síntomas físicos, tanto de tipo motor como sensorial (parálisis, debilidad, convulsiones, ceguera, afonía, etc.). Por eso, cuando estos aparecen no existe una enfermedad neurológica o médica que los justifique. Se trata de síntomas reales, el paciente no se los inventa o simula, tampoco dependen de su voluntad. Este podría ser tu caso, conocido con el nombre de 'trastorno de conversión'. Por eso, tras descartar causas médicas, es importante que acudas a tu visita con el especialista para un correcto diagnóstico y manejo terapéutico.



**Juan Castaño**  
Psiquiatra en el Hospital del Mar de Barcelona. [94047@parcodesalut.mar.cat](mailto:94047@parcodesalut.mar.cat)