



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 ANTIOXIDANTES Y CÁNCER DE PRÓSTATA

¿ Mi cuñado está en tratamiento por un cáncer de próstata. Creo que los antioxidantes le podrían ir bien. ¿Qué te parece?

María Fulgencia. Madrid

Con los antioxidantes, en el caso de una enfermedad tumoral, hemos de ir con mucho cuidado. No hay problema en utilizarlos antes del tratamiento, como medida preventiva o una vez finalizada la quimioterapia. Sin embargo, un estudio clásico, fácilmente localizable por internet, puso en evidencia que la aplicación de quimioterapia, conjuntamente con antioxidantes, empeora notablemente el pronóstico del paciente. El motivo es que la quimioterapia, al destruir las células cancerosas, genera un ambiente oxidativo alrededor de las células tumorales. Si nosotros ayudamos a estas células a combatir ese estrés oxidativo, estamos acompañando al 'enemigo' en la batalla por nuestra supervivencia.



Francisco Marín Jiménez

Médico de Atención Primaria. Es autor de la página web: www.consejosmedicosdocformarin.com



Pediatría LOS PROBLEMAS DE GASES DE MI BEBÉ

¿ Mi hijo de 11 meses tiene problemas de gases que le impiden comer bien, sobre todo cuando toma el biberón. Se le nota molesto, pero no puede expulsarlos.

Carla Morata. Barcelona

Y si "no puede expulsarlos", ¿cómo sabes que tiene gases? ¿Quieres decir que llora y no se deja poner en la cuna? Cuando un bebé traga aire al comer, luego lo echa en forma de sonoro eructo. No hay que darle golpecitos, simplemente se le tiene un rato en brazos, en posición vertical, y lo que tenga que salir, saldrá. Si en un rato no ha eructado, será que no tiene gases que expulsar. Si está tranquilo en brazos y llora al intentar dejarlo en la cuna no es porque tenga gases; es porque los bebés necesitan estar en brazos. Y si crees que no come bien porque no se acaba el biberón, es normal. La cantidad recomendada está calculada para que sobre. No hay que obligar a un niño a acabarse el biberón.



Carlos González

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



Dermatología

CÓMO PUEDO PREVENIR LOS UÑEROS

 Cada dos por tres se me forman uñeros en las uñas de las manos, son muy dolorosos y recurrentes, ¿cómo puedo prevenirlos?

María Pérez. Valencia

Existen múltiples causas, aunque las más frecuentes son el crecimiento de las uñas o la presencia de deformidades que favorecen la infección. Asimismo, debes descartar que tantas repeticiones puedan deberse a la infección por el virus del herpes simple, que podría ocasionar un 'panadizo herpético' cuyos síntomas pueden ser parecidos a un uñero. Para prevenir, procura tener siempre las manos muy limpias e hidratadas (sécalas bien para evitar la humedad). Las uñas, cortas y rectas, lima los extremos para que no se claven en la piel y no cortes las cutículas. Una manicura mal hecha también puede ocasionar uñeros. En el momento que aparecen los síntomas, deberías acudir a un especialista para aplicar el mejor tratamiento.



Lola Bou Camps
Médico especialista en Dermatología Médico-Quirúrgica y Venereología. www.doctoralolabou.com



Neurología

ACABAN DE DIAGNOSTICARLE PÁRKINSON

 Acaban de diagnosticar párkinson a mi marido. Estamos muy asustados porque no nos han dado muchas explicaciones. ¿Qué es? ¿Tiene un avance rápido y es invalidante?

R. T. Tarragona

La enfermedad de Parkinson (EP) tiene un origen neurodegenerativo cuyos síntomas avanzan lentamente y se frenan con medicación. Estos varían de un enfermo a otro y suelen ser: temblor que aparece cuando la extremidad está en reposo, lentitud (al paciente le cuesta más moverse, su cara es más inexpresiva, su letra se hace pequeña), rigidez e inestabilidad. Otros síntomas son alteraciones del habla (disminución del volumen de voz, habla menos melódica y rápida) y tendencia a encorvarse. El tratamiento se basa en fármacos que estimulan los receptores de dopamina. También es importante mantenerse activo tanto física como intelectualmente.



Alfredo Gil Rodrigo
Neurólogo del Instituto Valenciano de Neurociencias y experto de Doctoralia.



Nutrición

ELIMINAR EL PESO QUE HE GANADO EN NAVIDAD

 Tras las comidas navideñas y, como cada año, tengo dos kilos de más. ¿No tendrías algún truquillo para quitármelos rápido?

Marta Alcántara. Cuenca

Primero aclarar que para perder el peso ganado en las fiestas, basta con seguir unas pequeñas recomendaciones. Si lo que queremos es bajar los kilos de estas navidades más los del verano y los del año pasado..., es mejor consultar con un profesional para que pautе los menús de forma individual. En el primer caso, lo mejor es seguir una dieta depurativa, pues, con toda seguridad, habrás tomado demasiadas grasas, alcohol y azúcares sencillos... No la hagas más de una semana y básala en alimentos antioxidantes, ricos en fibra y diuréticos, es decir, verduras amargas (alcachofas, borrajas, cardo, escarola, rabanitos...), diuréticas (apio, cebolla, espárragos, alubias verdes...), con muy poquito aceite; algo de fruta y un poco de pescado.



Nerea Cenoz
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Navarra. www.nereacenoz.com



Psiquiatría

NO SÉ SI MI ANTIDEPRESIVO CREA ADICCIÓN

 Tomo sertralina para la depresión. Si se me olvida un día lo paso fatal, con náuseas, vértigo, temblores, dolor de cabeza... ¿Soy adicta?

R. L. Madrid

La sertralina es un fármaco antidepresivo que pertenece al grupo de los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina. Se trata de fármacos que no crean adicción. No obstante, si se suprime de golpe o muy bruscamente, puede dar lugar al llamado 'síndrome de retirada o discontinuación', que no hay que confundir con una recaída ni con una dependencia o adicción. Podrán aparecer síntomas como mareos, inestabilidad, vértigos, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, hormigueos, escalofríos, temblor, palpitaciones e insomnio. Suele corregirse al reintroducir el fármaco. Para prevenirlo es fundamental no suprimirlo de una manera muy brusca, y sin la indicación y supervisión de un facultativo.



Juan Castaño
Psiquiatra en el Hospital del Mar de Barcelona. 94047@parcodesalut.mar.cat