



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 ¿MI BRAZO SE DUERME POR UNA TENSIÓN CERVICAL?

i Padezco de las cervicales y, en ocasiones, se me duerme el antebrazo derecho. ¿Hay relación? ¿Existe alguna prueba que permita saberlo?

Laura Expósito. Badajoz

Entiendo que ya has acudido a tu médico y ha descartado otras opciones terapéuticas. Cuando se sospecha de algún síndrome compresivo que afecta un terminal nervioso, o bien de un pinzamiento de una raíz nerviosa, además de una prueba de imagen para detectar el lugar del pinzamiento (generalmente, una resonancia magnética nuclear), disponemos del electromiograma. En él, se colocan unos sensores para detectar cómo el nervio emite y transmite el estímulo nervioso. En caso de que exista algún problema compresivo o irritativo, se detecta y localiza. Es una prueba indicada, por ejemplo, en casos de dolor en el nervio ciático (ciatalgia). Tu médico te dirá si es la prueba adecuada en tu caso.



Francisco Marín Jiménez

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



Pediatría ME DICEN QUE SI MAMA DE NOCHE CRECERÁ MENOS

i Me han explicado que no debo darle el pecho por la noche a mi bebé de siete meses porque eso disminuye la hormona del crecimiento, ¿es cierto? ¿Crecerá menos?

Marta Esturién. Madrid

No, no es cierto. Los niños maman por la noche desde que el mundo es mundo, y crecen. La hormona del crecimiento se secreta más durante el sueño, e incluso se ha observado que los bebés, que crecen varios milímetros de golpe tras varios días sin crecer, duermen más los días anteriores a uno de esos estirones. Lo hacen solos, sin que nadie les diga nada. Tu hijo lo hará, es una correlación. No se sabe si es causal y, si lo fuera, en qué sentido va la causalidad. ¿Es que dormir aumenta el crecimiento o es que crecer produce sueño? En todo caso, la lactancia materna no disminuye el crecimiento (pubmed/19840242). Tú le das el pecho por la noche precisamente para que se vuelva a dormir




Carlos González

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



Dermatología

LOS PRIMEROS PASEOS POR LA PLAYA

 Los fines de semana vamos a una casa que tenemos en la costa. Aunque no nos bañamos, sí paseamos, ¿debo tomar ya precauciones con el sol?

Pepa Sáez. Madrid

Lo que debes hacer siempre es mantener la piel del cuerpo bien hidratada con jabones no agresivos y casi sin perfumes. Después del baño o ducha, todos, grandes y pequeños, deberían aplicarse una loción hidratante por todo el cuerpo. De esta forma, la piel estará en condiciones óptimas para evitar en lo posible la agresión de los rayos ultravioletas cuando vayáis a la playa. Asimismo, utilizar un filtro de protección solar es otra medida preventiva muy recomendable. En cuanto empieza el buen tiempo y la ropa ya no cubre tanto, hay que ampliar la zona de aplicación del filtro solar. No olvides ponerlo cada 4 horas ya que, en general, este es el tiempo máximo de efectividad del mismo.




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



Ginecología

ESTOY PENSANDO CONGELAR MIS ÓVULOS

 Creo que tendré que retrasar mi maternidad y estoy planteándome congelar mis óvulos. ¿En qué consiste el proceso?

P. T. Madrid

Se suele comenzar con la estimulación de los ovarios usando fármacos de acción hormonal. Este proceso se controla mediante analíticas y/o con ecografías vaginales. Cuando se obtiene el desarrollo adecuado se administran otros medicamentos para que los óvulos maduren y, posteriormente, son extraídos mediante aspiración por vía vaginal. Es un procedimiento ambulatorio que dura unos 15 minutos y se hace con sedación. Los óvulos obtenidos se preparan y clasifican en el laboratorio para ser vitrificados hasta que sean descongelados e inseminados con el semen de la pareja o de un donante. Los ovocitos pueden permanecer años congelados. Con esta técnica se logra una tasa de embarazo del 50 o 60%.




Rocío Núñez
Doctora en Biología, embrióloga, subdirectora de la Clínica Tambre y miembro de Top Doctors. www.topdoctors.es



Nutrición

¿ESTÁ TODO EL PESCADO CONTAMINADO?

 Hace unas semanas una lectora preguntó por la panga. ¿Debemos evitar también el pescado azul?

Lucía Coral. Zaragoza

Entiendo que tengas dudas porque la información que recibimos es bastante imprecisa. Deberíamos consumir pescado, tanto blanco como azul. Este último destaca por su alto contenido en omega 3, un ácido graso esencial que protege el sistema cardiovascular. También destaca por su alto contenido en minerales y vitaminas liposolubles. Ahora bien, el pescado azul, sobretudo el atún rojo, el emperador y el tiburón, tiende a acumular, tanto por su tamaño como por su contenido en grasa, metales como cadmio, plomo y, sobretudo, mercurio. Por eso su consumo debería ser ocasional y, en embarazadas o lactantes, nulo. No obstante, hay pescado azul saludable y seguro: atún blanco, arenques, boquerón, caballa, chicharro, trucha, palometa, salmonete. . .




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



Podología

DICEN QUE TENGO UNA PIERNA MÁS LARGA QUE OTRA

 Me dolía mucho la cadera y han descubierto que tengo una pierna ligeramente más larga que la otra. Me han recomendado que me haga una plantilla especial, ¿en qué consiste? ¿Se pasará el dolor?

Julia Parra. Barcelona

Es importante saber si realmente tienes una pierna más larga que la otra, cuál es la diferencia y descartar que no sea un problema de espalda, una escoliosis, que provoque que la cadera, para compensar esta desviación, haya basculado haciendo creer que tus piernas tienen una longitud distinta. Si esto ya se ha descartado, se suele realizar un alza de un grosor de la mitad de la diferencia en la extremidad que queda más corta y si, además, hay alguna desviación o problema de apoyo, se debe realizar una plantilla a medida y añadirle el alza. Antes de realizar ningún tipo de tratamiento, tienes que estar bien diagnosticada, saber de dónde viene tu problema.



Antonio Zalacaín
Coordinador de la Sección Departamental de Podología de la UB y Vicepresidente del Colegio de Podólogos de Cataluña.