



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 NO ME ATREVO A TOMAR LO QUE ME HAN RECETADO

¿ Mi médico me ha cambiado los antiinflamatorios y el paracetamol por tramadol. No me atrevo a tomarlo por los efectos secundarios que he oído.

Carlos Pérez. Barcelona

Estaría bien que avisaras a tu médico que no seguirás el tratamiento por miedo a los efectos secundarios. Es muy posible que él te haya pautado tramadol porque considera que los analgésicos no son suficientes o están contraindicados (las personas con la presión arterial elevada o problemas de corazón o riñón no deberían tomar antiinflamatorios). Son situaciones con las que muchos médicos nos encontramos con frecuencia. Por otro lado, sus efectos secundarios no son excesivos y, en la mayoría de casos, son pasajeros: mareo, algo de ansiedad... Sí que suelen durar más el estreñimiento o la somnolencia. Como digo, consúltalo con tu médico para buscar alternativas (quizá en el campo de la fitoterapia).



**Francisco Marín Jiménez**

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



## Pediatría "UN BOFETÓN NO PUEDE SER TAN MALO..."

¿ Qué tiene de malo pagarle una bofetada a un niño que se porta mal? Estoy harto de quienes dicen que va a tener un trauma. A mí me dieron algún cachete y quiero a mis padres y no tengo ningún problema.

Julio Cortés. Madrid

Le comprendo, yo también estoy harto de esos argumentos, "si le pegas tendrá problemas psicológicos", o al revés, "si le cuentas cuentos será más inteligente y sacará mejores notas". Pero yo estoy harto porque parece que nuestra conducta hacia los hijos debe fundamentarse en supuestos efectos a largo plazo. Y no es así. Si le pego una bofetada a alguien no tendrá un trauma para siempre, claro; pero no le pego porque hacerlo es malo. Y si trato a alguien con cariño y respeto, ¿será más seguro, vivirá más, ascenderá en el trabajo...? Pues probablemente tampoco. Pero yo procuro tratar bien a mis hijos por amor, sin esperar nada a cambio.




**Carlos González**

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



## Dermatología

### LA SORIASIS NO SOLO AFECTA A LA PIEL

 Mi marido tiene psoriasis por todo el cuerpo, cada vez más molesta. Le han dicho que puede tener consecuencias, ¿es cierto?

Rosa M.ª Sort. Girona

La psoriasis es una dermatosis que cursa con eczemas en la piel. Pueden aparecer pequeñas descamaciones o bien placas de diversos tamaños que suelen localizarse en codos, rodillas y región lumbar, aunque también solo en el cuero cabelludo o en las palmas de las manos y plantas de los pies, o en las uñas... Hasta hace unos años se creía que la psoriasis solo aparecía en la piel o afectaba las articulaciones (artritis psoriásica). Sin embargo, hoy sabemos que puede aumentar considerablemente el colesterol, con los consecuentes riesgos por placas de aterosclerosis en las arterias, y también el azúcar en sangre. Por eso es importante hacerse controles periódicos y seguir el tratamiento adecuado.




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



## Psicología

### RELACIÓN TENSA CON NUESTRA HERMANA MAYOR

 Somos 4 hermanas. Aunque nos llevamos bien, las pequeñas tememos las malas reacciones de la mayor. Cómo podemos evitar esta tensión con ella si no asume su parte de culpa.

C. A. Madrid

La familia es un microlaboratorio en el que aprendemos a comunicarnos, amarnos, perdonarnos y, sobre todo, a aceptarnos. Es importante que intentéis tomar distancia para comprender qué motiva a vuestra hermana a comportarse así y qué necesita realmente. Es habitual engancharse en dinámicas familiares y mantenerlas por inercia. Haced un parón. Comprobad qué pasa realmente e intentad cambiar la dinámica. Qué hace o dice ella, cómo reaccionáis y qué podéis hacer para cambiarlo. A veces, se puede transformar esa dinámica; otras, hay que trabajar la aceptación de la persona y nuestras diferencias (solos o con ayuda terapéutica).




**Alejandra Hallin**  
Psiquiatra y directora del centro médico Dra. Alejandra Hallin en Marbella.



## Nutrición

### EVITAR EL 'MENÚ INFANTIL' CUANDO SE SALE

 Hemos vuelto de vacaciones y los menús infantiles son iguales: pasta con pechugas, san Jacobo o salchichas y helado. Un día, vale, pero una semana... ¿Cómo se soluciona?

Mónica Prats. Tarragona

Si comes un día fuera de casa el menú infantil es muy socorrido y los peques se lo comen bien, pero si sales de vacaciones una semana o diez días... esta comida ni es saludable ni variada. Te aconsejo que si tenéis dos peques elijáis primero y un segundo y que lo compartan. Si no tienen los mismos gustos, pactad para que cada día elija uno el primero y el otro el segundo y al día siguiente cambiar. Escoged platos que sean sanos, por ejemplo, legumbres, una verdura y un cereal y de segundo carne, pescado o huevos. Si el primer día han elegido una pasta, al día siguiente dadles de primero una verdura, una sopa o una legumbre, y así sucesivamente.




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



## Traumatología

### ¿POR QUÉ ME DUELEN LAS CADERAS?

 Tengo 45 años y hace unos meses que noto un dolor en la cadera, especialmente cuando subo escaleras o llevo rato en la misma posición. ¿A qué se debe?

Miriam Piñero. Lugo

Para tratar un dolor en la cadera hay que saber si es articular o si se origina fuera de la articulación. Cuando sí afecta a esta suele doler la ingle. El de la parte lateral de la cadera suele deberse a problemas extrarticulares. Los movimientos de flexión y extensión de cadera al subir y bajar escaleras pueden provocar dolor en dicha región. El hecho de que aumente tras estar en reposo indica dolor muscular inflamatorio, que también se presenta durante la noche al movernos. La molestia puede descender por la parte externa del muslo. El diagnóstico se debe confirmar con una exploración y el tratamiento es conservador en la mayoría de casos, médico y con rehabilitación.



**Francesc Anglés Crespo**  
Especialista en traumatología y miembro de Top Doctors. [www.topdoctors.es](http://www.topdoctors.es)