



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 QUIERE TOMAR PASTILLAS PARA TENER RELACIONES

❗ Mi marido, de 54 años, tiene disfunción eréctil y no quiere tomar pastillas porque le da pudor y vergüenza hacerlo. Llevamos meses sin tener relaciones y ya no sé qué hacer..

J. E. Madrid

Difícil cuestión la que planteas, especialmente si existe algún factor desmotivador por parte de tu marido. Es fundamental que habléis y conozcas bien la razón de su reticencia. Si se trata de algún problema en la relación, convendría resolverlo antes de abordar la cuestión médica. Un terapeuta de parejas puede ayudaros. Centrándonos en la parte médica, los tratamientos de que disponemos para la disfunción eréctil son eficaces y resultan seguros (apenas tienen contraindicaciones, aunque siempre conviene consultar con un médico). También existen variantes de tratamiento farmacológico: desde la pastilla precoito (a demanda) hasta el tratamiento diario. El médico os asesorará.



Francisco Marín Jiménez

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



Pediatría CONTAMINANTES Y LACTANCIA MATERNA

❗ He visto en un documental que hay unos contaminantes muy peligrosos llamados PFC, que se usan en la ropa y en productos de limpieza, y que pasan a la leche materna. ¿Dejo de dar el pecho?

Clara Marín. Madrid

En efecto, los compuestos perfluorados (PFC) son contaminantes ambientales que se encuentran en todas partes, incluso en la leche materna. Pero no debes dejar de dar el pecho; ¿acaso vamos desnudos o dejamos de lavarnos para evitar dichos compuestos? La contaminación está en el ambiente, por todas partes, y no es posible evitarla de forma individual. Son los gobiernos los que deben tomar medidas, prohibiendo o limitando el uso de ciertas sustancias. La leche materna está ahora menos contaminada que hace décadas; pero, aun así, cientos de estudios científicos muestran que el pecho es mejor que el biberón.



Carlos González

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



Dermatología
SE LE HINCHAN
LOS LABIOS POR
LA URTICARIA

 A mi hijo de 14 años se le hinchan mucho los labios de vez en cuando. Los médicos dicen que es urticaria. ¿Puede llegar a curarse completamente?

Rosa M.^a Sort. Girona

Es difícil decir que nunca más volverá a tener un brote de edema labial o de urticaria después de un episodio. Cuando aparecen los síntomas, significa que cada vez que contacte con la sustancia, que generalmente es de origen alimentario, volverá a tener edema de labios con las molestias consecuentes a este proceso. Es muy importante conocer las sustancias que le desencadenan el episodio (hay una batería de pruebas de alergia para ello). También estaría bien realizar un tratamiento de continuidad para evitar un nuevo episodio y, sobre todo, tener a mano un medicamento específico para tratar un brote agudo y repentino de consecuencias impredecibles.



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



Belleza
FRENAR LA
CELULITIS DE
LAS CADERAS

 Tengo mucha celulitis en la cadera y cuando paso tiempo sentada me duele bastante. ¿Qué puedo hacer para que no vaya a más?

M.^a Jesús Fresno. Madrid

Por lo que explicas, presentas celulitis edematosa de grado avanzado que se asocia a problemas de circulación y piernas cansadas. Aunque la celulitis nos afecta a todas las mujeres y está ligada a muchos factores (hereditarios, de alimentación, estrés...), si puedes disminuirla y cuidar la piel: elimina la sal de tu dieta, bebe agua, toma alimentos diuréticos, y evita el tabaco y el alcohol; muévete a diario y practica natación, bici o, simplemente, sube y baja escaleras. Combina esto con tratamientos tópicos para combatir la grasa localizada que contengan cafeína, teofilina, algas y ginkgo biloba, aplicándolos mediante un masaje en el que ejerzas presión para romper los nódulos de celulitis. Y recuerda: la constancia es la principal clave.



Mónica Lizondo
Farmacéutica y cofundadora de Farmaconianza.com



Nutrición
¿DEBO PROHIBIRLES
QUE COMAN
GOMINOLAS?

 Intento limitar el consumo de dulces de mis hijos, pero los hay por todas partes y no sé si debería prohibirlos. ¿Hay un límite?

Gloria Pont. Tarragona

Por supuesto, nunca debería ser algo de consumo diario. Lo importante es que le des a tus hijos una buena educación nutricional, sin prohibiciones. Enséñale qué alimentos deben formar parte de su alimentación porque aportan nutrientes que van a hacer que tengan una buena salud. Y qué sustancias deben evitar o comer ocasionalmente porque no aportan nada positivo sino todo lo contrario. Puedes dejarles que consuman estas sustancias (como ves, no las llamo alimentos porque no lo son) solo el fin de semana si lo piden, nunca entre semana. También es importante que no utilices nunca las chuches como premio o castigo. No hay que premiar o castigar con chuches ni con nada que tenga que ver con la alimentación.



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



Podología
A VECES ME
CRUJE EL PIE AL
EMPEZAR A ANDAR

 Hace un tiempo, cuando me levanto de la cama o de una silla y estoy descalza siento un crujido en la planta del pie, que me hace ver las estrellas. Luego, no pasa nada. ¿Por qué ocurre?

Ruth Parrado. Gijón

Solo con los síntomas que describes es difícil saber cuál es tu patología, se necesita una exploración del pie y unas pruebas biomecánicas para observar cómo caminas. El dolor que refieres puede deberse a un problema de la fascia plantar (una estructura anatómica formada por tejido conjuntivo que se encuentra situada en la planta del pie, por debajo de la piel). Si el apoyo tiene algún tipo de problema o sobrecarga, hay una alteración en la fascia que, habitualmente, provoca dolor al comenzar a apoyar el pie después de un tiempo de descanso. Deberías ir a que te realicen una visita para confirmar que sea un problema de tu fascia.



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