



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 DOLOR EN EL TALÓN TRAS HACER EJERCICIO

❗ Hace días, después de andar en la cinta del gimnasio, comencé a tener dolor en el talón. Lo único significativo es que usé unas zapatillas distintas a las habituales. ¿Por qué me duele?

Marta López. Barcelona

Si llevas días así, deberías consultarlo con tu médico para que te haga una exploración. En general, y si no padeciste ninguna torcedura durante la realización del ejercicio físico, puedo decirte que lo que refieres parece corresponderse con una fascitis plantar. Se trata de una inflamación a nivel de la telilla que cubre la musculatura que todos tenemos en las plantas de los pies. Y la razón puede ser, perfectamente, el uso de un calzado inadecuado en relación con la forma de tu pie. Para confirmar que es así, convendría que fuera valorado por un podólogo. Si vas al CAP, te atenderá tu médico de familia y, si lo considera oportuno, te derivará al especialista.



Francisco Marín Jiménez

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



Pediatría LA HE REÑIDO Y SE LO HA TOMADO MUY MAL

❗ Mi hija de diez años se peleó con su primo, creo que empezó ella, insultándole. La reñí y se enfadó, estuvo lloriqueando y sin querer hablar. No sé cómo actuar en estos casos.

Pilar Segura. Madrid

A veces hacemos cosas de las que nos arrepentimos. Actuamos enfadados, y tras el enfado, nos damos cuenta de que nos hemos pasado. O decimos algo que nos parece una broma sin importancia y luego nos damos cuenta de que hemos sido ofensivos. Y entonces sentimos culpa, vergüenza, humillación..., pensamos que nos criticarán y que toda la vida se acordarán de lo que hemos dicho. No sabemos cómo pedir perdón, solo queremos que nos trague la tierra... Yo he hecho esas cosas con bastante más de diez años, ¿tú no? Pues intenta recordar cómo te sentías en esa situación, e imaginar cómo podrían haberte ayudado.




Carlos González

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



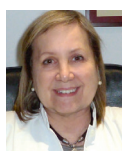
Dermatología

TRATAR UNAS VERRUGAS EN EL DEDO

 Tengo unas verrugas pequeñas alrededor de la uña del primer dedo de la mano derecha, ¿hay que tratarlo? ¿Cómo hacerlo?

Consuelo Barrios. Madrid

Las verrugas que aparecen alrededor de las uñas son víricas, por lo que es imprescindible tratarlas para evitar su diseminación o autocontagio en otras uñas o zonas de la mano. Afectan a la capa más superficial de la piel, la epidermis, con un aspecto de piel endurecida, sobreelevada, redondeada en la mayoría de las ocasiones. Dependiendo de su localización, pueden ocasionar desde ciertas molestias hasta dolor intenso, incluso sobreinfectarse. La localización alrededor de las uñas complica el proceso, ya que si con el tratamiento se afecta la matriz ungueal, puede deformar la uña para siempre. Existen diversos tratamientos, aunque lo mejor es aplicar un preparado específico sobre la verruga, hasta su completa desaparición.




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



Psiquiatría

TEMO SUFRIR OTRO EPISODIO DE ANSIEDAD

 He sufrido varios ataques de ansiedad y, aunque he hecho tratamiento, vivo con la angustia de volver a pasar por uno de estos episodios. Cómo puedo evitarlo.

R. T. Lugo

El problema que planteas tiene un nombre y es un síntoma bien reconocido: 'ansiedad anticipatoria'. Desde mi punto de vista puede ser incluso más dañina que un ataque de pánico. ¿Sabes por qué? Muy sencillo, el ataque de pánico es muy intenso, pero si lo piensas, su duración es limitada. La ansiedad anticipatoria, puede acompañarte la mayor parte del día durante meses, lo que limita tu vida porque evitas situaciones, personas y lugares por miedo a que la ansiedad se presente. Además de no estar sola, este problema afecta al 20% de la población, y existen tratamientos que la pueden aliviar (incluso curar). Un terapeuta puede ayudarte a desarrollar estrategias para que vivas sin ansiedad.




Alejandra Hallin
Psiquiatra por la Universidad de Harvard y directora del centro médico Dra. Alejandra Hallin en Marbella.



Digestología

¿PUEDE EL ESTREÑIMIENTO GENERAR CÁNCER?

 Sufro estreñimiento y me pregunto si, con el paso de los años, esta condición aumenta las posibilidades de tener cáncer de colon.

M.ª Angeles Castro. Oviedo

El estreñimiento es una fuente de problemas médicos muy frecuente. No obstante, no hay estudios médicos concluyentes que vinculen el estreñimiento crónico con una mayor incidencia de cáncer de colon, aunque sí se tiende a pensar que la mayor persistencia de los residuos fecales puede ser irritante para el colon. Sí puede ser indicio de un tumor de colon la aparición de un estreñimiento reciente o el agravamiento del que ya se padecía. Aunque también puede ser sospechoso el cambio de ritmo intestinal en una persona estreñida que deja de serlo sin que haya hecho nada especial por corregirlo. En definitiva, cualquier cambio de ritmo intestinal en mayores de 50 años debe ser evaluado por el especialista.




Luis Miguel Benito de Benito
Digestólogo de la Clínica Dr. Benito de Benito y experto de Doctoralia.es



Nutrición

NO SÉ SI DEBERÍA DEJAR DE TOMAR LECHE DE QUINOA

 He leído la noticia del bebé que murió porque tomaba leche de quinoa. ¿Debo eliminarla de mi alimentación?

Mónica Muniesa. Zaragoza

El bebé murió porque no le dieron la alimentación que necesitaba. Nuestro cuerpo necesita muchos nutrientes que no los aporta un único alimento, a excepción de la leche materna, que va cambiando de composición en función de las necesidades del bebé en sus primeros 6 meses de vida. Ningún alimento por sí solo, ya sea una bebida vegetal, proteína animal, vegetal, verduras, frutas, legumbres, frutos secos... forma la alimentación que necesitamos. Debemos tener una dieta variada para garantizar el aporte de todos los nutrientes necesarios. Y sea cual sea el motivo—una alergia, una intolerancia, incluso una creencia—, por el que renunciamos a un grupo de ellos, debemos de consultar a un profesional para evitar carencias nutricionales.



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