



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 POR QUÉ SUFRE ESGUINCES TAN A MENUDO

i Mi hijo se cae con relativa frecuencia. Tiene 18 años, y cada pocos meses, padece de esguinces de tobillo. ¿Hay alguna razón médica por la que tenga esta predisposición?

Rosario Marín. Huelva

Lo primero que se debería descartar (aquí puede ayudarnos una radiografía o la valoración de un podólogo) es que tu hijo tenga problemas de estática. Es decir, que no pise 'correctamente', repartiendo adecuadamente el peso y los movimientos en ambos pies. Este problema provocaría que, ante movimientos bruscos o inesperados, podamos pisar de forma incorrecta, no apoyar adecuadamente el pie, y torcernos el tobillo. Ante esto, la solución pasaría por el uso de unas plantillas adaptadas al pie de cada individuo y pautadas por un podólogo de confianza. Yo te recomendaría, de momento, empezar por aquí. Es, seguramente, la causa más frecuente de lo que relatas.



Francisco Marín Jiménez

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



Odontología MI HIJA TIENE LOS DIENTES CON POCA DENTINA

i A mi hija de 7 años le están saliendo los dientes definitivos con poca dentina. ¿Se puede solucionar?

Rosa Fulmer. Burgos

Puede tratarse de una 'amelogenesis imperfecta', una malformación genética del esmalte. Es irreversible y lo único que puede hacerse es proteger el diente para evitar daños en la pulpa y desgastes dentarios. Las personas con esta afección tienen dientes con color anormal, mayor riesgo de sufrir caries y son hipersensitivos. También podría tratarse de una fluorosis por un exceso de ingesta de flúor antes de los 3 años. Sea como sea, conviene hacer una higiene óptima regular, aplicar desensibilizantes locales y, para el tratamiento de restauración, cubrir el diente con composite directo o carillas de composite. Se recomiendan las coronas de acero inoxidable para los primeros molares permanentes como una solución temporal hasta la edad adulta.




Juliana Mattozzi di Paolo

Odontóloga y Directora de la Clínica Dental Intersalud y miembro de Top Doctors (www.topdoctors.es)



Salud PARA QUÉ SIRVE HACERSE UN TEST DE HECES

 Me ha llegado a casa una carta en la que me indican que debo realizar un análisis de heces para prevenir el cáncer de colon. No entiendo cómo puede protegerme este test. ¿Me podéis explicar en qué consiste?

Mar Ortega. Barcelona


El cáncer de colon y recto es uno de los más frecuentes entre hombres y mujeres de más de 50 años. Normalmente, se inicia a partir de pequeñas lesiones (conocidas como pólipos) en el interior del colon o del intestino grueso, y puede no producir síntomas hasta que el tumor está avanzado. Por este motivo se recomienda realizar una sencilla prueba consistente en analizar si las heces contienen pequeñas cantidades de sangre que no se ven a simple vista. En algunas comunidades autónomas, esta prueba se repite como cribado poblacional con una periodicidad bianual desde los 50 hasta los 69 años.



Yoseba Cánovas Zaldúa
Médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Director EAP Passeig de Sant Joan de Barcelona



Dermatología TRATAMIENTO PARA LA PÉRDIDA DE PESTAÑAS

 Hace algunos meses que se me caen las pestañas y empieza a ser preocupante porque se me ven muy pobres. ¿Qué puedo hacer?

Laura Pasquali. Tarragona

La pérdida progresiva de las pestañas puede tener diversas causas. Con el paso de los años, como ocurre con el cabello, hay una disminución progresiva de su espesor y longitud. Sin embargo, también puede ocurrir debido a algunas enfermedades cutáneas o sistémicas (alopecia areata y/o universal, dermatitis atópica, alteraciones metabólicas, vitiligo y eczemas...), además de por estrés. El tratamiento debería ser preventivo, cuidarlas como hacemos con el rostro y las cejas. Aplicar aceites a diario y seguir una dieta rica en ácido fólico, vitamina B y vitamina E. Como tratamiento específico hay preparados a base de latanoprost y similares para que crezcan. Un remedio natural y antiguo es aplicar aceite de ricino cada noche.



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



Pediatría SE ESCONDE DETRÁS DE LA CORTINA

Le hemos quitado el pañal a nuestra hija de dos años y ahora se esconde detrás de la cortina para hacer caca. Sabe lo que va a hacer, pero no se sienta en el orinal. ¿Nos toma el pelo? ¿Por qué lo hace?

Gracia Pérez. Madrid


No, claro que no os toma el pelo. Casi todos los niños lo hacen. No se sientan donde deben porque es un cambio importante que no pueden asumir de golpe. Y si se sienten presionados, aún tendrán menos ganas de intentarlo. Tu hija se esconde para hacer caca por un sentido innato del pudor. Muchos niños ni siquiera avisan, por vergüenza o porque no lo consideran digno de mención. Tu hija pronto superará esta etapa; es importante no enfadarse ni reñirla. Al quitarles el pañal, muchos niños, por miedo, dolor o vergüenza, se aguantan para no hacer caca; lo malo es el estreñimiento. Pero cuando hace, sea donde sea, hay que alegrarse.



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



Nutrición UN 'PICOTEO' SANO PARA MUCHOS NIÑOS

 Ahora que empiezan las vacaciones, mis peques me piden picar. Supongo que habrá unos alimentos más sanos, ¿me puedes ayudar?

Paula Morín. Segovia

A qué te refieres con 'picoteo'? ¿Cuando quedan dos horas para la siguiente comida? Es decir, almuerzo o merienda. ¿O cuando queda poco tiempo para una comida principal? Si es lo último, puede que las raciones de comida sean algo escasas y por eso se quedan con hambre y no aguantan. En cualquiera de los casos, ofrece alimentos sanos y que complementen una alimentación equilibrada, que nutran, y no alimentos con calorías vacías llenos de hidratos de carbono sencillos (azúcares) y grasas hidrogenadas. Frutas de temporada, ahora hay muchísima variedad, mibocadillos de pavo, pollo, queso fresco, jamón cocido, atún; también puedes darles galletas integrales, barritas de cereales, tortitas de arroz o maíz, frutos secos.



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