



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



Pediatría

¿PUEDE SER AGRESIVA CON SOLO UN AÑO?

Nuestra hija de trece meses se muestra agresiva desde hace un tiempo, nos golpea y se golpea a sí misma en la cara. Hablamos con ella, pero no nos hace caso.

Pilar Ferrández. Huesca

No, tu hija no es agresiva. ¿Por qué se iba a agredir a sí misma? Simplemente está probando sus bracitos, como prueba otras partes de su cuerpo y los objetos que tiene a su alcance. Por supuesto, si hace daño, conviene decirselo claramente ("No, no me des tan fuerte, me hace pupa"), y si repite (que repetirá, porque no se puede esperar que con un año alcance acuerdos diplomáticos que a muchos jefes de estado les llevan la vida entera), simplemente la ponéis en el suelo, la distraéis, os apartáis, intentando evitar el golpe. Pero hay que considerarlo un accidente, no un atentado, y evitar reacciones exageradas tipo: "no seas mala", "no me levantas la mano", "estás muy fea cuando pegas"...



Carlos González

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



Otorrino

ME DA MIEDO QUE ME QUITEN UN TAPÓN

Tengo un tapón en el oído, pero oigo bien. Me da aprensión ir a que me lo extraigan. ¿Es muy grave si no lo hago?

Ruth Barraquer. Tarragona

El cerumen ayuda a mantener los oídos sanos y limpios y la mayor parte del tiempo se autolimpia: mediante los movimientos de masticación la cera se mueven lentamente hacia el exterior secándose y cayendo. El cerumen generalmente no causa problemas, pero si se produce en exceso puede causar un bloqueo y originar dolor o pérdida de audición. En tu caso, el oír bien significa que la cera no ocluye del todo el conducto por lo que no es necesario realizar una extracción. Evita utilizar bastoncillos, ya que empujarán la cera en profundidad y será más fácil que se ocluya el conducto. En caso de que notes pérdida auditiva o tengas sensación de taponamiento, deberás superar tu miedo y acudir a que te lo extraigan. Es rápido e indoloro.




Virginia Murcia

Otorrinolaringóloga en el Hospital Universitario Dr Peset. Directora de la Clínica Otológica Murcia. www.topdoctors.es



Salud
PRECAUCIONES AL HACERSE UN TATUAJE

 Quiero hacerme un tatuaje en el brazo. ¿Debo tener alguna precaución especial? ¿Me puedo contagiar de alguna enfermedad?

Lorena García. Madrid


Las principales complicaciones relacionadas con la realización de un tatuaje son las infecciones bacterianas. Si se realiza en unas condiciones no adecuadas también pueden producirse infecciones de virus transmitidos por la sangre que podrían ocasionar enfermedades más graves. Asimismo se pueden desarrollar alergias a los materiales utilizados o cicatrices exageradas (queloides) en la zona del tatuaje. El establecimiento donde se realice debe ser un centro autorizado (consulta los de tu comunidad autónoma) y debe seguir las máximas condiciones higiénicas. El tatuador debería limpiarse bien las manos y llevar guantes quirúrgicos. El material utilizado (agujas y tintes) debería ser de un solo uso.



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



Dermatología
TRATAR UN ACNÉ LOCALIZADO EN LA NUCA

 Mi hijo de 19 años tiene un acné muy especial, le sale fundamentalmente en la nuca con unas lesiones muy grandes y dolorosas. ¿Tiene tratamiento?

Claudia Navarro. Barcelona


El acné que se localiza en la nuca es bastante peculiar y poco frecuente (se suele ver más en personas de piel oscura). Se cree que estos pacientes tienen el folículo piloso más grueso y rizado de lo habitual, lo que ocasiona que se inflame la zona con frecuencia. Debido al roce de la ropa, el afeitado y el sudor, las lesiones aumentan, se infectan y cicatrizan de manera poco estética. Debería hacerse un cultivo de una de las lesiones para saber el tipo de gérmenes que ocasionan esta situación y hacer el tratamiento antibiótico por vía oral adecuado. Asimismo, debe seguir un tratamiento tópico según el estado de las lesiones. Debe evitar rasurar la zona y usar pomadas grasas y cremas o geles alisadores del cabello.



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



Salud
¿QUÉ ES EL 'HIPOTIROIDISMO SUBCLÍNICO'?

 En una analítica, han encontrado hipotiroidismo subclínico. el doctor no le da importancia, me ha pedido otra analítica en 6 meses. ¿Debo preocuparme?

Coral Martínez. Barcelona


Imagino que tu analítica muestra una elevación de la hormona estimulante de la tiroides (TSH), lo que indica cierta tendencia al hipotiroidismo (la tiroides 'va más lenta'). Los valores normales de TSH son inferiores a 5 mU/l. Cuando aumentan por encima de 10, se administra hormona tiroidea sintética (levotiroxina) para normalizar su funcionamiento. Pero cuando la TSH está entre 5 y 10, y la T4 (la hormona tiroidea) mantiene valores normales, se trata de 'hipotiroidismo subclínico' y no es necesario tratamiento sustitutivo. Si existe, no obstante, una predisposición hacia el hipotiroidismo, que no se sabe si aparecerá en meses o en años. Por eso conviene hacer más análisis de lo normal.



Francisco Marín Jiménez
Médico de Atención Primaria. Es autor de la página web: www.consejosmedicosdoctormarin.com



Nutrición
CÓMO EVITAR EL 'DESORDEN' EN LAS COMIDAS

 Mis hijos de 10 y 12 años se pasan el día en la piscina. Mi marido y yo trabajamos hasta las 3 y estos días son un poco caóticos para las comidas. ¿Qué me recomiendas?

Julia Sanjuán. Vitoria

Es importante que os organicéis; podéis preparar la comida del día siguiente mientras hacéis la cena. Los niños ya son mayores, así que pueden colaborar para que, al salir del trabajo, solo tengáis que coger las cosas de la nevera antes de ir a la piscina. Ahora que hace calorcito, aprovechad para comer ensaladas de todo. Elaborad listas de ingredientes base (arroz, pasta, lentejas, alubias, garbanzos, guisantes...); adicionales de la huerta (tomate, lechuga, escarola, endibias, pepino, maíz, cebolla, champiñones, brotes, espinacas, zanahoria, apio...); y otros (atún, pollo, pavo, langostinos, salmón, queso fresco o semicurado, jamón, huevos...). A partir de aquí, elabora distintas mezclas.



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