



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 DEJAR LAS PASTILLAS DE LA HIPERTENSIÓN

¿Hace aproximadamente un año que me medicó para controlar la hipertensión. Llevo varios días que me mareo y, cuando me tomo la tensión, estoy baja. ¿Puedo dejar de tomar la medicación?

Consuelo Martín. León

No lo hagas por tu cuenta; probablemente tienes razón y el mareo se debe a que te baja demasiado la tensión arterial (cuando suben las temperaturas, a veces es necesario bajar la dosis para mantener la tensión dentro de los límites). Sal de dudas: acude a tu médico y constata juntos que, realmente, no necesitas tanta medicación y que el mareo, ciertamente, se debe a un excesivo descenso de la presión arterial. Si es así, tu médico no tendrá reparos en adecuar la dosis de tu tratamiento a tus necesidades actuales. Pero, ante todo, asegúrate de que tiene ese origen y no otro (como una bajada de glucemia o vértigos, por ejemplo).



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



Psicología PAUTAS PARA REFORZAR LA AUTOESTIMA

¿Hace tiempo que siento que no estoy contenta conmigo misma. Mi pareja me dice que tiene que ver con mi autoestima, que debo quererme más. ¿Cómo puedo mejorarla?

Concha Fuertes. Málaga

La autoestima es la satisfacción que experimentamos gracias a lo que somos y lo que hemos sido capaces de construir. No es un concepto abstracto a aprender y aplicar, es la vida misma. Tiene que ver con nuestros éxitos, decisiones, problemas superados, con nuestras virtudes e iniciativas, con los conflictos resueltos y los objetivos alcanzados... Te propongo que te tomes un tiempo de reflexión para ponderar cuáles son tus metas vitales. Trázate objetivos concretos y sencillos, y ve a por ellos. Retén de un modo muy especial los triunfos que consigues y las fortalezas que desarrollas en el camino. A partir de ahí, te sentirás mejor contigo misma y con tu entorno.



Rosa Rabbani
Doctora en Psicología y especialista en terapia familiar sistémica. Autora de 'Maternidad y trabajo'



Ginecología VIRUS DEL PAPILOMA BAJO CONTROL

¿No sé qué puedo hacer para eliminar el virus del papiloma. Mi citología es normal, pero me controlan hace 6 meses porque dio positivo un par de veces. Me hice la prueba cuando cambié de pareja porque estaba preocupada.

Rosa Teruel. Cáceres

En realidad, no es necesario hacerse una prueba del virus si te haces citologías periódicas y estas son normales, aunque está bien repetirlas más frecuentemente cuando se cambia de pareja o existen situaciones de riesgo de contagio del virus. A ciertas edades, es frecuente entrar en contacto con él y que en uno o dos años dé negativo en las muestras de flujo del cuello del útero. En general, es de gran ayuda llevar una vida sana: no fumar, ingerir suficientes vitaminas y minerales, evitar el consumo de drogas y el estrés, dormir lo suficiente... Es decir, mantener las defensas en buenas condiciones.



Pilar de la Cueva
Ginecóloga del Servicio Aragonés de Salud



Pediatría EL USO DE CORTICOIDES EN NIÑOS

¿Nuestro hijo de ocho años tiene asma y alergia al polen. Ha estado hospitalizado varias veces, ahora le han recetado un inhalador de corticoides durante unos meses seguidos. ¿No habría un tratamiento más natural?

Julio Méndez. Madrid

Lo importante de un tratamiento es que sea eficaz y con pocos efectos secundarios. Los corticoides inhalados son un tratamiento seguro y eficaz, habitualmente usado para prevenir ataques de asma en pacientes con un problema serio (y varios ingresos en el hospital es un problema serio). Es importante tomarlos cada día, en las dosis adecuadas, durante el tiempo que prescriba el médico. A veces se comete el error de disminuir la dosis o de dejarlos por completo cuando el paciente parece estar mejor, con el resultado de que se produce un nuevo ataque que obliga a usar tratamientos más agresivos.



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



Casa saludable EVITAR LOS RECUBRIMIENTOS CON TEFLÓN

¿He leído que es muy perjudicial cocinar si tu sartén está rallada. ¿Hay que descartarlas si solo tienen una pequeña señal?

Lucía Meijide. La Coruña

Las sartenes y demás utensilios de cocina –bandejas para horno, moldes de repostería, palas– recubiertos de teflón resultan prácticos porque son antiadherentes. Pero cuando se rallan, no solo pierden esta cualidad, además las sustancias perfluoradas del recubrimiento pueden pasar a los alimentos que ingerimos; si se cocina a temperaturas muy altas pueden desprender vapores nocivos. Dichos compuestos están relacionados con infertilidad, trastornos inmunitarios y problemas de crecimiento prenatal. Por eso, a la mínima raya, cámbiala. Y compra solo aquellas que especifiquen que no contienen teflón y sus derivados, en las etiquetas vienen indicadas las siglas PFOA (ácido perfluorotánico) y PFOS (sulfonato de perfluorotano).



Elisabet Silvestre
Doctora en Biología y Máster en Bioconstrucción. Autora de varios libros: 'Vivir sin tóxicos', 'Casa Saludable'...



Cocina sana CÓMO ELEGIR EL PESCADO MÁS FRESCO

Siempre que voy a la pescadería regreso a casa sin saber si me han vendido el pescado realmente fresco. ¿Me podrías orientar al respecto?

Maira Lungo. Tarragona

Hay cuatro puntos que indican el nivel de frescor del pescado: los ojos, las escamas, las branquias y el olor. Los ojos del pescado deben ser brillantes, prominentes y, excepto en el caso de las sardinas, sin rastro de sangre. Las escamas deben tener un aspecto reluciente y estar bien adheridas al cuerpo, sin estar pegadas entre ellas. Aquí las sardinas también son la excepción, es normal que pierdan escamas aunque sean muy frescas. Las branquias deben tener un color rojo intenso, aunque las hay de tonos marrones y rosados. En cualquier caso, deben ser brillantes y húmedas. Finalmente, el olor debe ser agradable y no muy intenso. El pescado fresco huele a mar.



Xavier Torrado
Licenciado en Filosofía. Profesor de Nutrición y Dietética. Miembro del Grupo de Investigación en Nutrición Aplicada