



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 TENGO UNA ESPECIE DE TIC EN UN OJO

¿A veces noto una sensación rara en el ojo, se mueve solo un músculo del párpado de forma constante, como si tuviera un tic, ¿tengo que preocuparme?  
Lourdes Rojas. Cuenca

Cuando la persona está sometida a tensión o estrés, y tiene poco calcio en sangre, se produce este síntoma que se denomina tetania del orbicular. Estas molestias, que pueden venir acompañadas de sensación de hormigueo alrededor de la boca, se deben a contracturas repetidas de los músculos que rodean el ojo o los labios. La disminución de calcio se puede producir por falta de vitamina D, pero también por un exceso de inspiraciones como el que se produce en estados de ansiedad. Es frecuente que el 'tic' aparezca en este último caso y disminuya si la persona se tranquiliza. Por tanto, respirar con calma y relajarse puede ayudar a disminuir el síntoma. Si persiste más de quince días, consulta a tu médico.



**Carme Valls-Llobet**  
Médica y directora del programa 'Mujer, salud y calidad de vida' del CAPS. Autora de 'Mujeres invisibles'



## Ginecología PROBLEMAS EN MIS RELACIONES ÍNTIMAS

¿Durante las relaciones siento más molestias que antes y me noto irritada. ¿Puede deberse a unos implantes que me han puesto en la boca? Desde que estoy en tratamiento me noto cansada y ha cambiado mi flujo.  
Carmen Dulir. Cáceres

Si te han recetado antibióticos para que no se infecten los implantes, es muy probable que te hayan bajado las defensas y se hayan reproducido hongos en la vagina. Si los hongos han proliferado mucho en número pueden provocar una inflamación interna, en las paredes, y quizás también externa, en la vulva, con un flujo blanco o verdoso con grumos. Una sencilla exploración ginecológica lo puede detectar y, si hay dudas, se puede realizar un cultivo o probar directamente un tratamiento que puede ser con medicamento en crema o en óvulos vaginales, o de bacterias buenas que regeneren el flujo normal.



**Pilar de la Cueva**  
Ginecóloga del Servicio Aragonés de Salud



## Psicología SER UN MODELO PARA NUESTROS HIJOS

Tengo dos hijas con un pie en la adolescencia y no quiero que sepan que tuve problemas con el alcohol en mi juventud. Temo que se enteren porque no sabría cómo afrontarlo.  
Luisa Royes. Cantabria

Las buenas prácticas de los padres son una gran fuente de capacitación por cuanto suponen un patrón a seguir para los hijos. Sin embargo, como hijos que hemos sido, también aprendemos de los caminos que emprendieron y que no deberíamos emular. Hacer partícipes a tus hijas de tu dura experiencia pasada, de forma sincera y con humildad, no solo les puede servir de protección para no sufrir los efectos perniciosos de las adicciones, sino que, además, puede convertirte en modelo de superación de las dificultades. Sé valiente y encuentra un momento propicio para hablar con ellas, y confía en que ellas sabrán amortizar de la mejor manera tu veteranía en la vida.



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



## Pediatría ¿TIENE QUE TOMAR PÁPILLA DE CEREALES?

Desde que ha empezado a comer sólido, mi hija de nueve meses quiere pan, arroz con tomate, macarrones... Me han dicho que le dé la papilla de cereales porque es más digestiva y contiene hierro.  
Ruth Codina. Barcelona

Los fabricantes de cereales para bebés suelen afirmar que sus productos se digieren mejor porque están dextrinados o hidrolizados. Pero, ¿tienen problemas digestivos los niños que comen macarrones y pan? Ya has comprobado que no. Los recién nacidos no pueden digerir el almidón, pero a los seis meses lo hacen sin problemas. Hay marcas de cereales 'para bebé' que contienen azúcar o maltodextrina, que es dulzona y probablemente puede producir caries. El bebé se acostumbra a comer cosas dulces, en vez de la comida normal de toda la familia. En cuanto al hierro, para eso come pollo. Con una dieta variada tendrá todos los nutrientes.



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



## Casa saludable LAVAR LA ROPA ANTES DE ESTRENARLA

Voy a ser mamá pronto. Mis amigas me han dado mucha ropita de sus hijos, y estoy comprando prendas nuevas. Mi madre insiste en que debo lavarla muy bien antes de usarla, ¿es tan importante?  
Rocío González. Madrid

La piel de los bebés puede reaccionar de forma adversa ante algunas sustancias o compuestos presentes en la ropa: irritación, picores, escozor... El formaldehído es una sustancia que suele usarse en el acabado de la ropa, y le confiere ese aspecto más planchado, y puede resultar irritante y nocivo por contacto y por inhalación. Lavar la ropa antes de estrenarla es la mejor opción. Elige jabones neutros, como el de coco, mejor con certificado ecológico, así te aseguras de que no incluyes sustancias que pueden resultar nocivas para la piel del bebé, incluidas en el jabón. Algunas certificaciones como la etiqueta Eco-Cert ofrecen garantías de que son saludables.



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



## Cocina sana CÓMO CONGELAR HORTALIZAS

Tengo un pequeño huerto y no quiero que los sobrantes de mis hortalizas se pierdan. ¿Cómo puedo congelarlas?  
Ángela Rubio. Teruel

No todas las hortalizas se congelan bien, los tomates, las berenjenas o los calabacines necesitan otros sistemas de conservación. En cambio, si se obtiene un buen resultado con las judías verdes, las zanahorias, el brécol, la coliflor... En general, para obtener un buen producto congelado, las hortalizas deben estar en perfecto estado. Se lavan en agua abundante, se enjuagan y trocean. A continuación se escaldan en agua hirviendo y se enfrían inmediatamente. Por último, se introducen en bolsas para congelar, no muy llenas, y se congelan sin apilar para que el frío llegue rápido y de forma homogénea a todas las piezas. Si el congelador tiene la función 'supercongelación', conviene tenerla activada durante el proceso.



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