



vidasana

Qué hacer para no resfriarte este invierno

¿Por qué hay personas que no se resfrían nunca y otras lo hacen con mucha frecuencia? ¿Qué papel juegan nuestras defensas en ello? ¿Hay algo que nosotros podemos hacer para fortalecernos ante el ataque de los virus?

Se calcula que, como media, una persona sana puede sufrir entre dos y tres catarros al año como máximo. Aunque pueden aparecer durante todo el año, es precisamente ahora, en invierno, cuando son más frecuentes. El frío intenso, la humedad y los cambios bruscos de temperatura bajan las defensas de nuestro organismo y nos hacen más susceptibles a enfermarnos.

Un entorno saludable

Es importante que tanto en casa como en tu lugar de trabajo, hagas todo lo posible para evitar la propagación y el contacto con los virus del resfriado.

■ NO ABUSES DE LA CALEFACCIÓN

El exceso de calor resulta perjudicial por dos razones. En primer lugar, hace que el contraste con el frío exterior sea más acusado, por lo que debilita nuestras defensas. Y, en segundo, al aumentar la sequedad ambiental, provoca que las mucosas se alteren y que resulte más fácil la entrada de virus en nuestro organismo. Para evitarlo, una buena idea es

colocar cuencos de agua sobre los radiadores.

■ LIMPIEZA

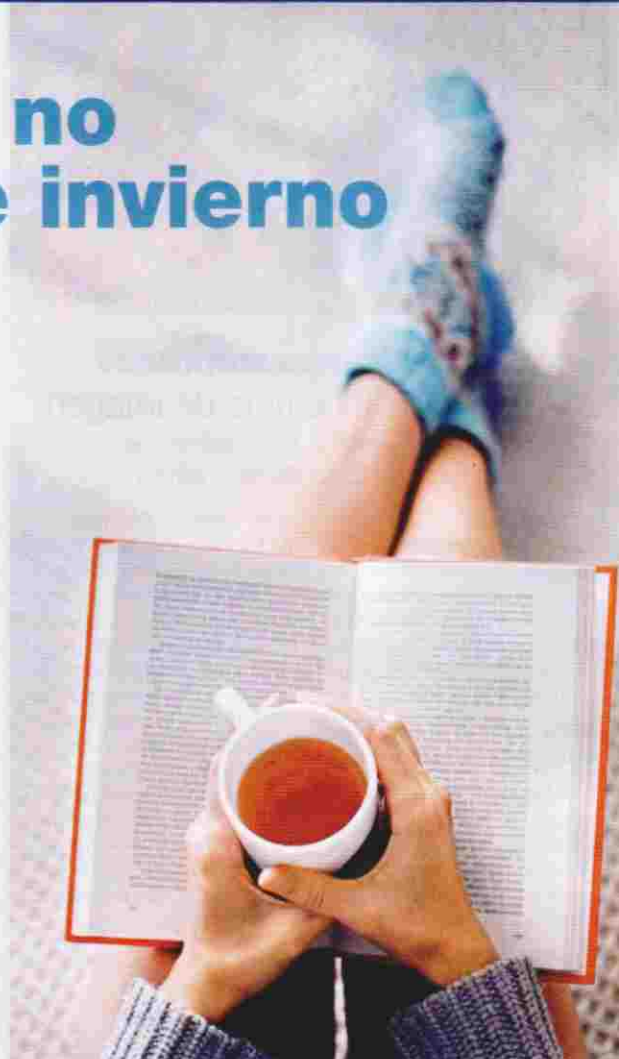
Elimina los gérmenes frecuentemente de las superficies con un producto desinfectante. Teléfonos, pomos de las puertas, ratón y teclado de ordenador, juguetes... son objetos que suelen ir de mano en mano y que pueden contribuir al contagio de virus. Hay que tener en cuenta que éstos pueden sobrevivir hasta 72 días, sobre todo en superficies no porosas como el plástico, el metal...

■ CAMBIO DE ROPA DE HOGAR

Procura renovar la ropa de cama y las toallas a menudo, sobre todo si se comparten, ya que son un excelente vehículo de transmisión de enfermedades. Si hay alguien enfermo en casa, procura que tenga su propia toalla.

■ VENTILACIÓN

Durante los meses de invierno, es habitual que mantengamos la casa cerrada para, de esta manera, conservarla caliente. Esto hace que la concentración de microorganismos en el ambiente sea mayor y que, por lo tanto, sea más fácil enfermarnos. Para evitarlo, ventila a diario todas las estancias de



la casa durante un mínimo de cinco minutos.

Fortalece tu organismo

Durante esta época del año, es necesario cuidarse más que nunca. Mantener el cuerpo fuerte y saludable nos ayudará reducir de

forma considerable el riesgo de resfriarse.

■ TRANQUILIDAD Y DESCANSO

Duerme las horas necesarias y no te canses inútilmente. Según un reciente estudio, las personas que duermen menos de seis horas al día tienen un riesgo cuatro veces mayor de resfriarse. Esto no quiere decir, sin embargo, que adoptes costumbres sedentarias. Hacer ejercicio moderado con regularidad te ayudará a activar tus defensas y sentirte mejor.

■ FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

Son alimentos muy ricos en vitaminas y minerales, justo lo que necesitas para mantener tu sistema inmunológico en las mejores condiciones.

■ UNA BUENA HIDRATACIÓN

El agua licúa la mucosidad y facilita su expulsión. También ayuda

MEDIDAS BÁSICAS PARA EVITAR EL CONTAGIO

- **LÁVATE LAS MANOS VARIAS VECES AL DÍA.** Esta costumbre reduce en un 45% el riesgo a resfriarse. Por esta razón, es primordial lavarlas siempre que lleguemos a casa, antes de cocinar y después de ir al baño. Hay que hacerlo a conciencia, con jabón, durante un mínimo de 40 segundos y sin olvidarse de la zona de entre los dedos, el dorso, etc.
- **EVITA TOCAR LOS OJOS, LA BOCA Y LA NARIZ.** Las manos pueden llevar los microorganismos perjudiciales desde las superficies infectadas a las mucosas de estas zonas, iniciando el proceso de contagio.
- **USA PAÑUELOS DE PAPEL.** Al ser más porosos que los de tela, absorben los virus, por lo que dificultan su transmisión. Es necesario, sin embargo, desecharlos después de cada uso.
- **MANTENTE ALEJADO DE LAS PERSONAS ENFERMAS.** Hazlo, al menos durante los dos primeros días del proceso catarral, ya que, mediante el contacto directo o a través de sus estornudos, pueden propagar el resfriado (es suficiente con que estornuden a menos de 5 metros de distancia).
- **EVITA LOS ESPACIOS CERRADOS Y MUY CONCURRIDOS.** Centros comerciales, cines, transporte público, salas de conciertos... Cuanta más gente haya, más posibilidades tienes de enfermarte.



¿VERDADERO O FALSO?

Al tratarse de una dolencia muy común, son muchos los mitos que circulan sobre ella. Éstos son los más frecuentes.

■ **NO SE DEBEN REPRIMIR LOS ESTORNUDOS. Verdadero.** Es la manera que tiene el organismo de librarse de los virus.

■ **MANTENER LOS PIES CALIENTES AYUDA A PREVENIRLOS.**

Verdadero. Aunque no hay ninguna explicación científica que lo avale, lo cierto es que la evidencia demuestra que tener los pies fríos aumenta el riesgo de resfriarse.

■ **EL ZUMO DE NARANJA CURA EL RESFRIADO. Falso.** La vitamina C activa las defensas pero, por sí sola, no sirve para curar la enfermedad, únicamente actúa de forma preventiva.

■ **ANTE LOS PRIMEROS SÍNTOMAS, LO MEJOR ES TOMAR ANTI-BIÓTICOS. Falso.** Los resfriados están causados por virus y los antibióticos tan sólo resultan eficaces cuando se trata de dolencias provocadas por bacterias. Nunca debemos automedicarnos con antibióticos, ya que, con el tiempo, las bacterias pueden hacerse resistente a ellos.

■ **EL ESTRÉS BAJA NUESTRAS DEFENSAS. Verdadero.** Cuando estamos más nerviosos de lo habitual, nuestro sistema inmunológico se debilita.

a hidratar las mucosas y, por lo tanto, a mantenerlas en buenas condiciones para evitar la entrada de virus en el organismo. Además de agua, puedes tomar zumos caseros de frutas y hortalizas, infusiones no estimulantes, caldos ligeros, etc.

■ BUENOS HÁBITOS

Evita el tabaco y no tomes alcohol en exceso. Procura mantenerte en un peso saludable y cuida al máximo tu higiene personal. Es la mejor manera de estar sano y no enfermarse.

■ ABRÍGATE BIEN

Las bajas temperaturas del invierno disminuyen la capacidad defensiva de las mucosas de las vías aéreas, por lo que nos hace más vulnerables. Por esta razón, es muy importante taparse la nariz y la boca con la bufanda, ya que la mucosa nasal es una de las vías de entrada principales.



NUESTROS HIJOS

¿Cuántas horas debe dormir?

Según datos de la Sociedad Española del Sueño, el 20% de los niños no duerme lo suficiente. Este déficit no sólo provoca cansancio y somnolencia diurna, también afecta al crecimiento, la capacidad de atención y el rendimiento escolar. Es muy importante, por lo tanto, asegurarse de que nuestro hijo duerme las horas que le corresponden a su edad.

- ▶ Los bebés de 0 a 3 meses son los que tienen mayor necesidad de sueño, por lo que deben dormir una media de 14-17 horas.
- ▶ A partir de los 4 meses y hasta los 11 (el denominado período de lactancia), la cantidad de horas se reduce a 12-15.
- ▶ Los niños pequeños (desde el primer año y



hasta los 2), necesitan entre 11 y 14 horas y entre los 3 y los 4, de 10 a 13.

- ▶ Los niños en edad escolar (de 6 a 13 años), precisan descansar de 9 a 11 horas.
- ▶ Los adolescentes, a partir de los 14 años y hasta los 17, precisan dormir un mínimo de 8 horas y un máximo de 10.



SABÍAS QUE...

Aconsejan realizar la primera colonoscopia a los 50 años

Es la prueba más eficaz para prevenir y detectar el cáncer colorrectal. Permite examinar el colon y el recto en toda su extensión y, si es necesario, extirpar tejido para su estudio posterior. Por esta razón, es conveniente hacerse una primera colonoscopia a los 50 años, y a partir de esta edad, repetirla cada 10 años. Hay que tener en cuenta, sin embargo, que las personas con antecedentes familiares de primer

grado, es decir, cuando uno de los progenitores o un hermano han sufrido esta enfermedad, deberán realizarla 10 años antes de la edad a la que le fue diagnosticado el cáncer a este familiar. Otros factores importantes a la hora de sufrirla es ser propenso a presentar pólipos, mantener una dieta rica en grasas, sufrir una enfermedad intestinal inflamatoria, ser obeso, fumar o beber alcohol en exceso.



SALUD MUJER

Cuándo se debe practicar la cesárea

Aunque siempre es preferible optar por el parto vaginal, hay una serie de circunstancias que aconsejan realizar una cesárea. Éstas son las más frecuentes.

- ▶ **Sufrimiento fetal.** Tiene lugar cuando al feto no le llega suficiente oxígeno y nutrientes, por lo que el útero ya no es un lugar seguro para él.
- ▶ **Parto que no progresa.** Si, a pesar de llevar a cabo todos los mecanismos necesarios, el parto no avanza, el obstetra puede optar por esta técnica.
- ▶ **Enfermedades de la madre.** También es aconsejable cuando la madre sufre dolencias como diabetes, problemas del hígado, cardiopatías graves, infecciones víricas (para evitar la transmisión al feto), etc.
- ▶ **Complicaciones durante el parto.** Pueden ser varias, pero las más frecuentes son la placenta previa, el desprendimiento de placenta,



la preeclampsia grave, la presentación transversa, de nalgas o de cara, el prolapso de cordón umbilical, etc.

- ▶ **Desproporción pelvicocefálica.** Si la pelvis materna es demasiado pequeña para el tamaño de la cabeza del bebé, se debe recurrir a la cesárea, ya que el parto natural resulta imposible de llevar a cabo.



vidasana

Síndrome de Sjogren

A nuestra redacción han llegado varias cartas con preguntas sobre el síndrome de Sjogren. Ante la imposibilidad de contestarlas todas en nuestro consultorio médico, las hemos agrupado en esta sección para tratar el tema.

LAS PREGUNTAS

- ¿Qué es?
- ¿Cuáles son sus causas?
- ¿Qué síntomas produce?
- ¿Cómo se diagnostica?
- ¿Cómo se trata?

LAS RESPUESTAS

QUÉ ES. Se trata de una enfermedad crónica y autoinmune que provoca la inflamación de las glándulas exocrinas, lo que causa sequedad en la boca y en los ojos principalmente, aunque también puede presentarse en la superficie de otras mucosas como la faringe, la nariz y los genitales. Afecta hasta al 3% de la población, siendo más común en mujeres de entre 40 y 50 años.

CAUSAS. Es una dolencia autoinmune, es decir, ocasionada por el mal funcionamiento de los mecanismos de defensa de

nuestro organismo, que, por error, atacan nuestro cuerpo, por lo que se crean unos anticuerpos que se adhieren a diferentes tejidos produciendo inflamación. No se conoce exactamente la causa de ello, pero parece haber una predisposición genética. También pueden influir diferentes factores ambientales.

SÍNTOMAS. A nivel oral, causa dificultad para tragar y hablar, sensación de quemazón en la boca y una mayor tendencia a padecer hongos. En los ojos, provoca sensación de tener arena, falta de lagrimeo, parpadeo constante e, incluso, alteración en la visión. Si aparece sequedad genital, habrá picor vaginal y dolor al mantener relaciones sexuales. Algunos pacientes pueden sufrir otros síntomas que no son específicos de esta enfermedad, como pueden ser trastornos del sueño, ansiedad y dolores musculares. También puede relacionarse con la presencia de otras muchas patologías como las enfermedades pulmonares, la enfermedad de Raynaud, la hepatitis autoinmune, la pancreatitis, los cólicos renales recurrentes, la



tiroiditis y, en alguna ocasión, puede darse con otras enfermedades del tejido conjuntivo, como la artritis reumatoide o el lupus. Es entonces cuando se habla de síndrome de Sjogren secundario.

DIAGNÓSTICO. Ante la sospecha de su presencia, se realizará una analítica completa con estudio de anticuerpos especiales. Se llevarán a cabo dos pruebas para conocer la secreción salival y lacrimal. La primera se llama medición del flujo salival no estimulado-FSNE. Para realizarla se pedirá al paciente que escupa en un tubo especial cada minuto durante un cuarto de hora. Se considera flujo escaso si la cantidad total es inferior a 1,5 mililitros. Para la detección de la sequedad en los ojos se realizará el test de Schirmer, que se lleva a cabo colocando una tira de papel

de filtro en el saco conjuntival. Se considera positivo si humedece menos de 5 milímetros de dicho papel. Si el especialista lo cree conveniente para confirmar el diagnóstico, puede hacer una biopsia de la mucosa del labio.

TRATAMIENTO. Está destinado a aliviar los síntomas de la sequedad mediante la aplicación de lágrima artificial y pomadas especiales para los ojos. También es importante beber abundante agua para mantener la boca lo más hidratada posible y llevar un correcto cuidado dental con revisiones frecuentes con el dentista, ya que hay un mayor riesgo a sufrir caries. Si con ello no es suficiente, puede recetarse pilocarpina, un fármaco que estimula la formación de lágrima y saliva. Si hay dolor o inflamaciones articulares, pueden requerirse corticoides o hidroclicloroquina. •



SALUD HOMBRE

Las mejores medidas para reducir el riesgo de sufrir cirrosis hepática

La sufre entre el 1 y el 2% de la población y es dos veces más frecuente en hombres que en mujeres. Se trata de una enfermedad crónica e irreversible que conviene prevenir, sobre todo si se sufren factores de riesgo.



- ▶ Consumo responsable de alcohol. No es el único causante, pero sí es el más frecuente, por lo que es muy importante beber con moderación (un máximo de dos copas al día en hombres y de una en mujeres y mayores de 65 años).
- ▶ Dieta equilibrada. Es conveniente reducir el consumo de fritos, precocinados y grasas y aumentar el de fruta, verdura, legumbres y alimentos integrales.
- ▶ Peso saludable. Un exceso de grasa en el organismo daña el hígado y aumenta el riesgo de sufrir esta dolencia.
- ▶ Hepatitis a raya. Al afectar directamente al hígado, esta infección también puede influir negativamente. Para prevenirla, procura recibir las vacunas necesarias y protégete en las relaciones sexuales de riesgo.
- ▶ Control de las sustancias químicas. El uso de productos de limpieza, insecticidas, etc. puede cargar el hígado de toxinas. No abusos de ellos. •



NUTRICIÓN

- Tomar 75 gramos de nueces al día mejora la movilidad y la morfología del esperma en los hombres de entre 21 y 35 años. Al parecer, los ácidos grasos poliinsaturados que contienen este alimento reducen el daño celular que afecta a los espermatozoides.
- El número de personas con déficit de vitamina D en España va en aumento. Este nutriente, imprescindible para la absorción del calcio y para la buena salud de los huesos, se obtiene casi en la totalidad mediante la exposición a los rayos solares. Su déficit puede provocar dolor articular, la falta de energía, la debilidad muscular y espasmos. •