



Sustancias perjudiciales en época de exámenes

Recién pasada la época en la que los estudiantes tienen que hacer un mayor esfuerzo para superar los exámenes finales, la Sociedad Española de Cardiología (SEC) ha querido alertar de que, algunos de ellos, acuden al consumo de ciertas sustancias perjudiciales para aumentar su capacidad de concentración y de memoria, y disminuir la fatiga.

La anfetamina y la dextroanfetamina, indicadas exclusivamente para tratar casos de narcolepsia o trastornos del déficit de atención con hiperactividad, son algunas de las sustancias que los estudiantes utilizan para potenciar su aprendizaje, sin tener en cuenta los efectos negativos que su consumo puede acarrear a su salud y, en concreto, a su corazón. Como explica el Dr. Emilio Luengo, miembro de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y jefe del servicio de cardiología del Hospital General de la Defensa de Zaragoza, "las anfetaminas aumentan el ritmo cardiaco y la presión arterial, facilitando la aparición de arritmias o sacando a la luz arritmias relacionadas con canalopatías o los cuadros de preexcitación previamente ocultas". Hay quien opta por alternativas menos agresivas, pero que también pueden resultar contraproducentes como es la ingesta excesiva de cafeína. Una intoxicación de esta sustancia puede producir taquicardias, temblores y sudoración; sin embargo, su consumo moderado es considerado como saludable.

El **70%**

de la población mundial sufre alguna enfermedad periodontal, un dato preocupante si, además, se tienen en cuenta los recientes estudios que demuestran la relación entre estas enfermedades y las patologías cardiovasculares. Para disminuir esta cifra, los expertos señalan la prevención como el único factor para conseguirlo. Hay que seguir hábitos de higiene correctos y utilizar productos respetuosos que se adapten a cada boca.



ADELGAZAR CON PLANTAS MEDICINALES

Es gratificante descubrir que tres de cada diez españoles recurren a algo tan natural como las plantas medicinales como apoyo para perder peso. Así lo recoge la encuesta realizada por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO). Tanto este centro, como la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), aconsejan adelgazar de manera gradual y segura con dieta, ejercicio y preparados de plantas medicinales de dispensación en farmacias, ya que éstas son el único canal autorizado para dispensarlas con indicación terapéutica.

CADA VEZ MÁS FUMADORAS

A pesar de que el tabaquismo se ha estabilizado, e incluso reducido, entre los hombres; cada vez son más las mujeres que fuman. Según advierte la Asociación para la Investigación de Cáncer de Pulmón de Mujeres (ICAPM), este aumento puede dar lugar a que en 2012 se diagnostiquen en España unos 5.228 nuevos casos de cáncer de pulmón en mujeres. El tabaco es la segunda causa de muerte en el mundo, y origina uno de cada diez fallecimientos de adultos.

Demasiados casos de cáncer de piel

Dentro de la celebración del Simposio Internacional "Avances científicos en el diagnóstico y tratamiento del cáncer de piel", se resaltó el terrible dato de que, en países como Estados Unidos, cada hora fallece una persona por melanoma. Además, actualmente, éste es el tipo de cáncer más frecuente entre los jóvenes de 25 a 30 años, cuya frecuencia se ha triplicado en los últimos 30 años. Sin embargo, su curación es muy posible si se realiza un diagnóstico precoz.



DEPORTE, NO SÓLO LOS FINES DE SEMANA

Aunque la práctica de ejercicio físico siempre es recomendable, la Sociedad Española de Traumatología del Deporte ha advertido que su realización sólo los fines de semana o de forma discontinua, incrementa los riesgos de sufrir lesiones. Además, los resultados de una encuesta llevada a cabo por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) han mostrado que tres de cada cuatro españoles que hacen deporte, lo hacen por cuenta propia, al margen de cualquier club deportivo, por lo que están más desasistidos, hacen ejercicio físico en peores instalaciones y no cuentan con ningún tipo de apoyo sanitario en caso de que se lesionen.

Gafas de sol para niños Ellos también las necesitan

La mayoría de la población está concienciada de la importancia que tiene proteger la piel de las radiaciones solares, pero se olvidan de que otras partes del cuerpo también pueden sufrir sus efectos negativos, como es el caso de los ojos. Cuando hablamos de los más pequeños, este tema cobra aún más importancia, ya que sus ojos son más vulnerables que los de los adultos. Sin embargo, pocos padres son conscientes de ello, como afirma D. Juan Carlos Martínez Moral, presidente del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas: "casi el 25 por ciento de los padres no toma las precauciones necesarias para proteger los ojos de sus hijos". Como en los adultos, el uso de gafas de sol es la mejor medida de prevención para evitar daños oculares.



TRANQUILIDAD EN LA OFICINA

Esto es lo que piden los trabajadores españoles, ya que un 54 por ciento de los encuestados por Oi2 (empresa especialista en el cuidado de la audición) creen que aumentarían su productividad y concentración si disminuyese el ruido en su puesto de trabajo. Además, afirman que un mal, como el estrés, estaría menos presente si trabajasen en un lugar más tranquilo. Sin embargo, no todos son ruidos desagradables, ya que el 33 por ciento de los encuestados afirman que escuchan música siempre o frecuentemente mientras trabajan, lo que les ayuda a que la jornada laboral sea más amena.



NUESTRO PAÍS NECESITA MÁS GERIATRAS

Valora tus problemas médicos y físicos, tu salud mental, te ayuda y asesora sobre los problemas sociales, controla tus tratamientos... y todo ello con total dedicación y profesionalidad. Es el geriatra, un profesional especializado en personas mayores, pero al que, lamentablemente, no tienen acceso todos los ancianos de nuestro país. La Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología recuerda que la valoración geriátrica aporta un plus de calidad a la atención a las personas mayores, disminuye la morbi-mortalidad y alarga la esperanza de vida. A pesar de estos beneficios, España cuenta tan sólo con 400 geriatras, en la Red Sanitaria Pública, para una población de ocho millones de mayores. Por tanto, haría falta duplicar este número de geriatras para llegar a una atención adecuada.

Breves

Miedo a sonreír. El Libro Blanco de Salud Bucodental recoge que el 12 por ciento de los españoles ha evitado mostrar su sonrisa o reírse, alguna vez, debido a la apariencia de sus dientes. A su vez, un ocho por ciento ha afirmado que ha evitado mantener una conversación por este motivo. Las mujeres con edades comprendidas entre 36 y 65 años son las más preocupadas por el aspecto de sus dientes.

Supercomputadores meteorológicos para el diagnóstico en cardiología. En la XXV Reunión Anual de Imagen Cardíaca se ha presentado una técnica que estudia las imágenes del corazón, procesadas con supercomputadoras que son utilizadas para las predicciones meteorológicas. Con ellas se puede realizar un análisis instantáneo de gran cantidad de información, como explicó el Dr. Miguel Ángel García.

Contentos con la Ley antitabaco. La Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SEMFYC) ha presentado los resultados de una encuesta que muestra que el 86 por ciento de la población está convencida de que esta ley va a mejorar la salud de los ciudadanos; mientras que casi la mitad de los fumadores no estaría de acuerdo con que se volviese a permitir fumar en bares y restaurantes.