Dossier Salud

45 soluciones eficaces a pequeños contratiempos cotidianos

"Achaques" y situaciones cotidianas pueden arruinar el día. Los remedios tradicionales muchas veces no dan en el clavo. Desterramos las creencias que no funcionan y te damos la solución del médico. Por Carlos Mateos

COLESTEROL DOLOR INFANTIL JAQUECA MENSTRUAC

Dr. Figueroa,

Dr. Alcántara,

Dr. Negro,

Dr. Gil Extremera,

Dr. González Vega,

1 "ME HE TORCIDO EL TOBILLO"

Lo que haces. "Me torcí el tobillo. Lo sujeté y traté de moverlo de un lado a otro. Había oído que el calor es bueno, así que lo mantuve pegado al radiador".

Qué debes hacer. El tratamiento inmediato para casi todas las torceduras, sobre todo las deportivas, consiste en reposo, hielo, compresión y elevación del miembro por encima del corazón. Hay que aplicar hielo (con protección y no más de 10 minutos seguidos) para que los vasos sanguíneos se contraigan y se alivie el dolor.

2 "TENGO ALERGIA, PERO NO SÉ A QUÉ"

Lo que haces. "Al llegar la primavera me pican los ojos, estornudo... Tomo antihistamínicos ¡y listo!".

Qué debes hacer. Si sufres alergia (al polen, el polvo, el pelo de animales, alimentos, medicinas, etc.), lo primero que debes hacer es disponer de un diagnóstico preciso de a qué eres alérgico. Después, el alergólogo te someterá a un tratamiento que incluirá la retirada de la sustancia que la produce (alergeno) si es posible y, generalmente, la vacunación, la única terapia que ataja las causas.

3 "TOMO PASTILLAS PARA DORMIR"

Lo que haces. "Me cuesta conciliar el sueño, así que para dormir no puedo evitar tomar pastillas. Tengo miedo a los efectos secundarios, pero ¿qué hago?".

Qué debes hacer. Los somníferos no son inocuos y sólo deben tomarse provisionalmente. "Lo ideal son tres o cuatro semanas", dice el Dr. Manuel Barbanoj, jefe del área de Investigación Farmacológica del Instituto del Hosp. Santa Cruz, de Barcelona. Si no, corres el riesgo "engancharte" y que dejen de ser efectivos.

4 "ME OBSESIONA LA HIGIENE ÍNTIMA"

Lo que haces. "No soporto el mal olor, por lo que cuido mi higiene íntima al máximo. Lavo mis genitales varias veces al día".

Qué debes hacer. Cuidar la higiene íntima previene la aparición de infecciones. Pero un exceso en la frecuencia o en la intensidad propicia la aparición de infecciones, puesto que se eliminan microorganismos que protegen", dice el doctor Juan Ballesteros, especialista del Centro Sandoval, de Madrid. Lo ideal es lavarse una vez al día, con jabones específicos.

5 "TIRO DEL BOTIQUÍN PARA TODO"

Lo que haces. "En casa soy yo quien administra los medicamentos, en función de lo que sé que ha funcionado con cada uno otras veces".

Qué debes hacer. No automedicarte nunca. "Es el médico quien debe recetar los fármacos. Si tratamos de hacerlo nosotros mismos, podemos confundir síntomas y causar efectos secundarios", advierte el Dr. Gil Extremera, jefe de Medicina Interna del Hospital Clínico de Granada.

6 "LIMPIO TODO CON ANTIBACTERIAS"

Lo que haces. "Trato de que mi casa esté a salvo de gérmenes. Uso productos antibacterias para todo".

Qué debes hacer. Según diversos estudios, el exceso de bactericidas está logrando el efecto contrario: las bacterias se vuelven resistentes y son cada vez más difíciles de tratar. Las bacterias resisten y hay que atajarlas con productos cada vez más fuertes. Nunca uses indiscriminadamente estos productos.

7 "USO MEDICINAS SÓLO MIENTRAS TENGO SÍNTOMAS"

Lo que haces. "Sé que los medicamentos tienen efectos secundarios, así que, si los necesito, los tomo, y en cuanto dejo de tener síntomas, los abandono".

Qué debes hacer. Seguir las recomendaciones del médico. "Hay fármacos que requieren ser utilizados un tiempo después de desaparecer los síntomas, porque la enfermedad puede seguir latente y, como con los antibióticos, pueden producirse resistencias que hagan que la siguiente vez que se usen sean menos efectivos", dice el doctor Gil Extremera.

8 "TENGO COLESTEROL Y NO TOMO HUEVOS"

Lo que haces. "Toda la vida he oído que los huevos son malos para el colesterol. Por esa razón, desde que me dijeron que lo tenía alto, he dejado de tomarlos".

Qué debes hacer. La yema del huevo es rica en colesterol. Pero como asegura el nutricionista Michael Montignac, "la clara también contiene un compuesto que neutraliza ese efecto". Lo ideal será consumirlos siempre con la clara, para que el efecto pernicioso de una se contrarreste con el consumo de la otra.

9 "CUANDO ME DUELE LA CABEZA, NO TOMO NADA"

Lo que haces. "Soy enemiga de las pastillas. Tengo fuertes dolores de cabeza de vez en cuando, pero, la verdad, prefiero aguantarme a estar tomándome medicamentos que luego no sé qué efectos secundarios van a tener".

Qué debes hacer. Lo más importante es buscar las causas del dolor, pero, si no es posible o se trata de lograr un alivio temporal, los analgésicos pueden ayudarnos. El experto puede informarnos de los efectos secundarios de cada fármaco y asesorarnos sobre la mejor elección. Aguantar una fase de dolor aguda mermará nuestra calidad de vida.

10 "EL VINO ES BUENO PARA LA TENSIÓN, ASÍ QUE NO ME PRIVO"

Lo que haces. "Tengo tendencia a sufrir hipertensión, pero desde que leí que el vino tinto era bueno para bajarla, me bebo dos o tres vasos en cada comida. Así me siento mucho mejor".

Qué debes hacer. Efectivamente, el vino es una bebida cardiosaludable gracias a los polifenoles que contiene. Lo recomendable es beber un vasito en la comida, pero a partir de ahí comienza a ser perjudicial. Nunca utilices el vino como un método para saciar la sed ni como medicina. Ten en cuenta que se trata de una bebida alcohólica. Mucho cuidado con el consumo diario "sin cabeza".

Contra los dolores de cabeza, no te hagas la valiente: hay productos que alivian rápido.

11 "NO USO SUJETADOR CON AROS"

Lo que haces. "Aunque hacen el pecho más bonito, nunca uso sujetadores de aro porque dicen que provocan daños irreversibles".

Qué debes hacer. No tener miedo de los sujetadores, siempre que se lleven de forma confortable. Según el Dr. José Luis Neyro, ginecólogo, "el problema de los sujetadores de aro es que, si se usan de alguna talla menos, oprimen el pecho, y ese traumatismo de forma continuada y exagerada puede llegar a causar fibrosis".

12 "PARA LOS CHICHONES, AGUA FRÍA"

Lo que haces. "Si mi hijo se da un golpe en la cabeza, le pongo bajo el grifo de agua fría".

Qué debes hacer. El frío reduce la hinchazón (el chichón) y la hemorragia interna, "pero mejor es el hielo, envuelto en gasas", dice el doctor González Vega, especialista del Centro Médico Deportivo y de Rehabilitación (MEDYR), de Madrid.

13 "PARA EL DOLOR DE MUELAS TOMO SÓLO ASPIRINA"

Lo que haces. "Cuando me da un fuerte dolor de muelas, mi única salvación es la aspirina. No me quita del todo el dolor, pero no hay nada más que pueda hacer".

Qué debes hacer. Hay varios remedios para el dolor de muelas, aunque ninguno tan efectivo como visitar al dentista. Uno de ellos consiste en aplicarse una bolsa de hielo en la mejilla, para anestesiar el área afectada. Otro es hacer un buche con licor (no beberlo). De esta forma, las encías absorberán parte del mismo y el dolor se adormecerá por un tiempo limitado. También ayuda aplicarse esencia de clavo directamente en los dientes o muelas que tengas doloridos. Y, por supuesto, tomar medicamentos que contengan sustancias como el paracetamol o el ibuprofeno, que son analgésicos y antiinflamatorios.

Contra el dolor de muelas, lo mejor es... ¡ir al dentista! Mientras, ataja el dolor con esencia de clavo.

14 "ME PILLÉ EL DEDO Y TOMÉ CALMANTES"

Lo que haces. "Me pillé el dedo con una puerta y tomé un fuerte calmante".

Qué debes hacer. "Lo primero que hay que hacer es poner hielo", asegura el Dr. Carlos González Vega, traumatólogo. Si la inflamación no remite, ve a urgencias. Y si el golpe es fuerte, toma ibuprofeno.

15 "PONGO BARRO EN LAS PICADURAS"

Lo que haces. "De niño aprendí que, si me picaba una avispa o una abeja, debía aplicar barro".

Qué debes hacer. El barro es un caldo de cultivo de gérmenes y, aplicado sobre una punción, puede hacer que se infecte. Es mejor poner hielo sobre la picadura para reducir el dolor o cremas antihistamínicas.

16 "LAXANTES PARA EL ESTREÑIMIENTO"

Lo que haces. "Antes no iba al baño cada día, pero, desde que uso laxantes, funciono como un reloj".

Qué debes hacer. El abuso de laxantes reduce la sensibilidad de las membranas mucosas del intestino; se crea tolerancia y no se puede ir al baño sin recurrir a ellos. Es mejor variar la alimentación.

17 "ME OBSESIONA TENER COLESTEROL"

Lo que haces. "Siempre me fijo en la composición de los alimentos. Me obsesiona que tengan colesterol".

Qué debes hacer. "Lo importante es el contenido en ácidos grasos, que no sólo aumentan el colesterol 'malo' (LDL), sino que también reducen el 'bueno' (HDL)", dice el doctor Luis Masana, presidente de la Sociedad Española de Aterosclerosis. Suelen estar enmascarados como grasas "vegetales".

18 "NO TENGO VOLUNTAD PARA DEJAR DE FUMAR"

Lo que haces. "Quiero dejar de fumar y no puedo. Creo que me haría falta una voluntad de hierro".

Qué debes hacer. Hoy hay tratamientos muy eficaces (parches, acupuntura, láser, fármacos...) que contribuyen a que lo dejes para siempre. Consulta con tu médico sobre las alternativas.

19 "PARA EL DOLOR DE OÍDOS, CALOR"

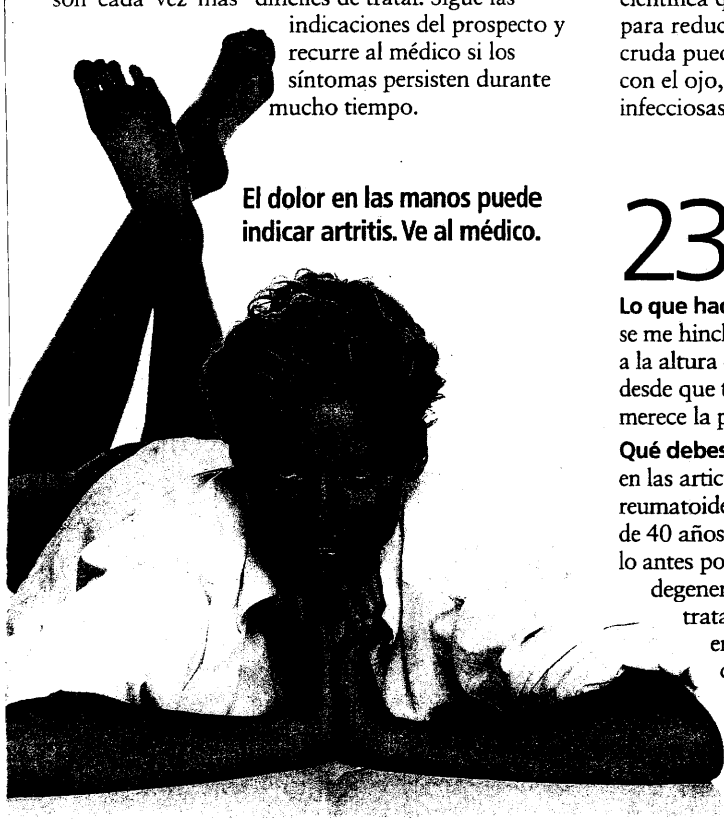
Lo que haces. "Un remedio que me enseñó mi abuela para el dolor de oídos: quemar una vela cerca de ellos".

Qué debes hacer. "Sí, el calor es un buen remedio para el dolor de oídos –asegura el doctor Pedro Quesada, jefe de Otorrinolaringología del Hospital Vall d'Hebrón, de Barcelona–. De ahí que las velas se hayan utilizado para paliarlo. Pero existen otras soluciones mejores, como la aplicación de un paño o bolsa calientes, mucho más eficaces y cómodas".

20 "SI TENGO MUCHA CONGESTIÓN, USO SPRAYS NASALES"

Lo que haces. "Se me obstruye la nariz a menudo, por eso recurro siempre a los sprays nasales, que me la desatascan durante unos minutos".

Qué debes hacer. Muchas rinitis son de origen alérgico y, si se combaten las causas, se evitan también los síntomas. El abuso de sprays nasales tiene efecto rebote: reseca los orificios nasales y son cada vez más difíciles de tratar. Sigue las indicaciones del prospecto y recurre al médico si los síntomas persisten durante mucho tiempo.



El dolor en las manos puede indicar artritis. Ve al médico.

21 "LES PROHIBO LAS GOLOSINAS PARA EVITAR CARIES"

Lo que haces. "Las golosinas son lo peor que hay para las caries. Se las tengo prohibidas a mis hijos, aunque sé que alguna vez las toman a escondidas".

Qué debes hacer. Una golosina ocasional no causa daño a los niños. Necesitan azúcar, que les da energía, pero una dieta saturada de azúcares sí puede ser perjudicial. Muchos alimentos que toman los chavales, sobre todo en el desayuno, contienen gran cantidad de azúcar. Propicia la caries y también la obesidad y la diabetes. Deben comer de todo un poco.

22 "ME HICE DAÑO EN UN OJO Y ME PUSE UN FILETE CRUDO"

Lo que haces. "Siempre he visto en las películas, sobre todo las antiguas, que, cuando alguien se daba un golpe en un ojo, había que ponerle un filete...".

Qué debes hacer. No existe ninguna evidencia científica que demuestre que la carne cruda sirva para reducir las inflamaciones. Es más, la carne cruda puede contener gérmenes que, en contacto con el ojo, pueden infectarlo o causar conjuntivitis infecciosas muy molestas. Hay que ir al oculista.

23 "SE ME HINCHAN LAS MANOS"

Lo que haces. "Desde hace unos meses noto que se me hinchan los dedos de las manos, sobre todo a la altura de los nudillos. Antes me dolían, pero desde que tomo analgésicos me siento mejor. No merece la pena ir al médico...".

Qué debes hacer. "Si padeces dolor e inflamación en las articulaciones, puedes padecer artritis reumatoide, sobre todo si eres una mujer mayor de 40 años. Por eso, debes acudir al reumatólogo lo antes posible, ya que es una enfermedad degenerativa y, si tardas meses en recibir tratamiento contra el origen de la enfermedad (las terapias biológicas), quizá sea tarde", explica el doctor Manuel Figueroa, jefe del Servicio de Reumatología del Hospital de Donostia, en San Sebastián. Los analgésicos calman, pero no curan.

Si te duele la regla, no bebas alcohol. Hay medicamentos y ejercicios más eficaces.

24 "ALIVIO LA REGLA CON ALCOHOL"

Lo que haces. "Tengo un remedio infalible para aliviar los dolores de regla: una copita de ginebra ¡y no noto dolor! Es genial".

Qué debes hacer. "El alcohol es espasmolítico y es cierto que disminuye las contracciones uterinas", según el doctor José Luis Neyro, del Servicio de Ginecología del Hospital de Cruces de Bilbao. "Y si es de alta graduación, como la ginebra, más aún. Pero ¡ojo! No es adecuado. Hay farmacos más efectivos y sin tantos efectos nocivos".

25 "LA MIEL SUAVIZA LA GARGANTA"

Lo que haces. "Mi madre me la daba si me resfriaba. Y ahora la tomo si me pica la garganta".

Qué debes hacer. "Puedes tomarla, no te hará mal. Pero tanto la miel en caso de picores como la clara de huevo para afinar la voz no tienen base científica, salvo por su efecto humedecedor de las cuerdas vocales, el mismo que el de cualquier líquido o alimento", dice el doctor Pedro Quesada, otorrino.

26 "PARA EL RESFRIADO, SOPA DE POLLO"

Lo que haces. "Si alguien de mi familia tiene gripe, preparo sopa de pollo. Lo hacía mi abuela".

Qué debes hacer. El calor y los líquidos ayudan a obtener una aparente mejoría en gripes, pero su efecto es temporal. En cuanto al pollo, tenía sentido en tiempos de escasez. Utilízalo la piel, que es grasa.

27 "UTILIZO PLANTAS PARA TODO"

Lo que haces. "Me fío más de las plantas medicinales que de los fármacos, porque son inocuas".

Qué debes hacer. "Si fueran inocuas, no tendría sentido tomarlas", dice Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada. "Pregunta a tu médico y lee bien el prospecto".

28 "LA INCONTINENCIA NO TIENE CURA"

Lo que haces. "Desde que di a luz a mi hija sufro pérdidas de orina. No he ido al médico, me aguanto".

Qué debes hacer. La incontinencia urinaria puede ser un síntoma de otro problema. Hay ejercicios para el suelo pélvico, fármacos y cirugía que la curan.

29 "LOS ELIXIRES PARAN LA CAÍDA DEL PELO"

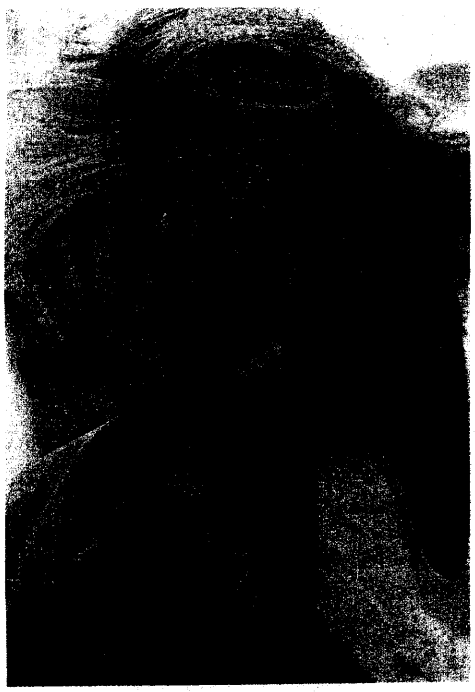
Lo que haces. "He comprado por correspondencia un remedio ideal para la caída del cabello".

Qué debes hacer. Los médicos sólo avalan la eficacia de dos tratamientos farmacológicos, el minoxidil y el finasteride, y uno estético, el trasplante. Si no, toma más vitaminas y cuida el pelo con buenos productos.

30 "SI ME CORTO, CHUPO LA HERIDA"

Lo que haces. "Tengo entendido que la saliva es un poderoso desinfectante, así que, si me hago una herida, me la chupo para evitar que se infecte".

Qué debes hacer. Es cierto que la saliva tiene propiedades bactericidas, pero son débiles y no compensan el peligro de exponer una herida a los gérmenes que contiene. Hoy día hay líquidos desinfectantes muy eficaces.



31 "SI TENGO FIEBRE, ME ABRIGO MUCHO PARA SUDAR"

Lo que haces. "Es de sobra conocido: para que la fiebre baje hay que sudar. Así que yo me arropo todo lo que puedo cuando me sube la temperatura".

Qué debes hacer. La fiebre hay que bajarla. Aunque el sudor es una defensa natural contra ella (baja la temperatura y elimina toxinas), poniéndonos más mantas sólo conseguiremos elevar la temperatura aún más. Hay que aligerarse de ropa o darse baños de agua tibia.

32 "EL SOL ES EL MEJOR CICATRIZANTE"

Lo que haces. "Tuve un accidente y me tuvieron que dar puntos en una pierna. Siempre que puedo la mantengo al aire libre para que con el sol cicatrice".

Qué debes hacer. A pesar de que nuestra piel se protege de la agresión solar de los rayos ultravioleta fabricando melanina, la exposición reiterada a los mismos causa daño en los tejidos e incluso puede ser origen de un melanoma. Las cicatrices poseen menor cantidad de melanina y están más desprotegidas, por lo que conviene no exponerlas mucho al sol.

33 "SI TENGO UN ORZUELO, PONGO UNA MONEDA ENCIMA"

Lo que haces. "No sé por qué, pero en mi pueblo siempre que a alguien le salía un orzuelo se le ponía una moneda en el párpado. Creo que funciona".

Qué debes hacer. Hay costumbre de poner monedas sobre los ojos para tratar orzuelos, pero esta práctica puede extender o agravar la infección, ya que son objetos que suelen tener gérmenes. Lo mejor son los antibióticos en crema recetados por el oftalmólogo.

34 "LA MANZANILLA VA BIEN PARA LOS OJOS"

Lo que haces. "Hay días en que me levanto con muchas legañas en los ojos. Preparo una manzanilla y me pongo las bolsas sobre las pestañas".

Qué debes hacer. La manzanilla es muy natural, pero poco efectiva para las infecciones oculares. De servir para algo es debido a que el líquido lava los ojos, pero de igual manera que puede hacerlo el agua. El único efecto es el de calmar y dar suavidad.

35 "CUANDO TENGO MALA DIGESTIÓN, TOMO BICARBONATO"

Lo que haces. "Sé que hay medicamentos para las digestiones, pero el bicarbonato sódico es lo más natural para aliviar el estómago tras la comida".

Qué debes hacer. "No es recomendable para la digestión: cambia el pH del estómago y altera la digestión", según el doctor Juan de Dios Alcántara, vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria. Pregunta a tu médico.

36 "A MI HIJO LE DOY ASPIRINA"

Lo que haces. "Si a mi hijo le duele la cabeza le doy aspirina, que es lo que mejor me va a mí".

Qué debes hacer. La aspirina no es el fármaco más recomendado para los niños, aunque sea en medias dosis o infantil. En algunos casos puede ocasionar una grave y rara enfermedad, el síndrome de Reye (aún en estudio). Ahora el Ministerio de Sanidad no permite su venta sin receta del pediatra.

37 "EVITO BAÑARME DESPUÉS DE COMER"

Lo que haces. "He oído siempre que uno no puede bañarse después de comer, pues se corta la digestión".

Qué debes hacer. El corte de digestión no tiene nada que ver con el agua ni con la digestión. Cuando digerimos, se concentra más sangre en el estómago, "quitándosela" a otros sitios, como la cabeza (por eso sentimos sueño). Si, además, se produce un descenso brusco de la temperatura, la migración sanguínea es más fuerte. Pero si el cambio de temperatura es gradual, no hay peligro.

38 "EL PESCADO ES MÁS SANO"

Lo que haces. "He leído que el pescado es muy sano. Por eso ya apenas tomo carne".

Qué debes hacer. El pescado azul, por lo general posee mayor y más completo aporte mineral y vitamínico y ácidos grasos buenos. Pero consume también pescado blanco y carne. Tienen otros aportes diferentes, igual de importantes.

39 "TENGO PICORES CONTINUOS"

Lo que haces. "Me pica insistentemente el brazo. He probado de todo, pero sin resultado".

Qué debes hacer. Quizá el psicólogo sea más eficaz que el dermatólogo. El rascado cutáneo compulsivo puede deberse a una alteración psicológica. Pero para descartar infecciones, visita al dermatólogo.

40 "SI MI HIJO NO COME, LE DOY VITAMINAS"

Lo que haces. "Las vitaminas abren el apetito, así que yo se las doy a mi hijo si está desganado".

Qué debes hacer. Si la inapetencia se mantiene durante mucho tiempo, hay que visitar al médico. Tomar vitaminas sólo soluciona algunas anemias.

41 "USA UN SPRAY ANTIRRONQUIDOS"

Lo que haces. "Mi marido ronca. Le he empezado a dar un spray antes de acostarse".

Qué debes hacer. "Sprays y tiras nasales no tienen fundamento científico contra el ronquido", según el doctor Pedro Quesada. Muchos aseguran que les alivia, pero es más efectivo dormir de lado y, si no da resultado, consultar al otorrino.

Dormir de lado ayuda a no roncar y despertamos más descansados.

42 "SI SE ATRAGANTA, GOLPEA SU ESPALDA"

Lo que haces. "Si alguien se atraganta, lo mejor es golpear su espalda para conseguir alivio rápido".

Qué debes hacer. Es más efectivo dar un fuerte abrazo por detrás, poniendo los puños a la altura del esternón, empujando hacia arriba.

43 "ME SALTO COMIDAS Y ADELGAZO"

Lo que haces. "Cuando quiero perder algunos kilos, me salto el desayuno".

Qué debes hacer. Las personas que no desayunan tienden a estar más obesas que el resto, ya que pican entre horas y llegan con más hambre a la comida. Además, la falta de desayuno reduce el rendimiento físico o intelectual.

44 "CONTRA LA GRIPE, ANTIBIÓTICOS"

Lo que haces. "Mucha gente toma antibióticos para combatir la gripe. Yo también lo hago".

Qué debes hacer. La gripe está causada por un virus y los antibióticos sólo sirven para combatir las bacterias. Al tomarlos aumentamos la resistencia de las bacterias. Lo mejor es agua, reposo, vitamina C y analgésicos.

45 "ME SANGRA LA NARIZ"

Lo que haces. "Si me sangra la nariz, echo la cabeza hacia atrás".

Qué debes hacer. Es mejor presionar las fosas nasales para comprimir y que la sangre coagule. Si echamos la cabeza atrás, nos tragamos la sangre, provocando náuseas y vómitos más serios.