



► 15 Abril, 2015



PROBLEMAS GASTROINTESTINALES

"Es cierto que el calor de esta época los aumenta. Yo tengo mis trucos: me mantengo hidratado (eso de los 8 vasos diarios de agua) y **suspendo de forma temporal la toma de lácteos**, por la posible pérdida de lactosa intestinal que puede prolongar la diarrea", explica el doctor Francisco García Fernández, experto de la Fundación Española de Aparato Digestivo (FEAD).

Para las malas digestiones: "Lo más efectivo es **tomar los medicamentos que evitan los ardores** y las flatulencias antes de comer, con el estómago vacío. Es lo que yo hago, porque ingerirlos con el estómago lleno o cuando ya tenemos el problema disminuye su eficacia", añade el doctor García Fernández.

ESA TOS QUE NO CESA...

"NO EMPIEZO A TOMAR PARACETAMOL CON LAS PRIMERAS TOSES, sino cuando éstas se hacen molestas o aumentan las secreciones, tengo taponamiento nasal, picor de garganta, malestar... Y sólo me preocupo ante una tos irritativa que me impida descansar por la noche, sobre todo cuando va acompañada por ruidos en el

pecho, como pitos o silbidos", dice la neumóloga Estrella Fernández, secretaria general de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). Si se produce esto, entonces

recomienda ir al médico. ¿Ante un catarro o una gripe? "Hago lo que recomiendo en consulta: tomar paracetamol, abrigarme la garganta, beber líquido y descansar", sostiene.



¿CONJUNTIVITIS?

"Existen tres tipos de conjuntivitis y los tres son muy molestos: la alérgica, típica de primavera; la infecciosa, que puede ser vírica o bacteriana, y la irritativa o por contacto", explica el doctor Josep Villanueva, jefe del servicio de Urgencias del Centro de Oftalmología Barraquer, de Barcelona. ¿Para evitarlas? "Primero, **me lavo las manos a menudo**, sobre todo cuando me toco mucho los ojos; en primavera, uso gotas lubricantes y llevo gafas de sol; y a las mujeres les recomiendo desmaquillarse nada más llegar a casa".

Y avisa: "Los tradicionales baños con manzanilla sólo son recomendables en ausencia de otros tratamientos; **nunca hay que usar colirios con corticoides por cuenta propia** (pueden causar un glaucoma)".

¿Lo que más calma los ojos irritados? Para el doctor Villanueva, las compresas frías y las lágrimas artificiales.

DOLOR DE REGLA

"Cuanto menos se sangra con el periodo, menos duele, sobre todo si se toman anticonceptivos orales. Las ginecólogas usamos para el dolor antiinflamatorios no esteroideos (nos funciona bien el dexametopropeno, por ejemplo), que pueden alternarse con otros analgésicos", subraya la ginecóloga Ángeles Plana, del Hospital Quirón, de Valencia.

Frente a la menopausia: "Hemos de animarnos a **afrontarla como algo natural**, sin tener la sensación de que algo acaba, sin dejarnos llevar por sentimientos de tristeza. Hay que asumirla como un cambio de etapa que abre nuevas oportunidades y que implica menos incomodidades para la mujer (menos dolor, menor riesgo de embarazo...)".