

Nº16 PENÍNSULA 1,95€ CANARIAS 2,10€

SÓLO
1,95€

PLUS

DEPORTE
EN LA
ESCUELA

UNA ASIGNATURA
PENDIENTE



DONACIÓN
DE ÓVULOS

NOTE QUEDES
CON DUDAS



ALIMENTOS
TRANSGÉNICOS

¿CONOCES EL ADN
DE TU DESPENSA?

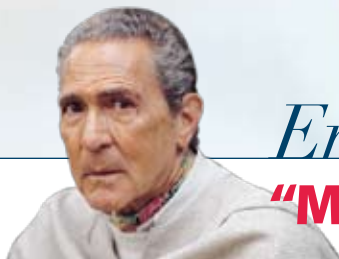


Últimos avances en cáncer

UNA REVOLUCIÓN *en marcha*

Entrevistamos a Antonio Gala

“ME APOYO MÁS EN MIS AMIGOS QUE EN LOS BASTONES”



LA ESTÉTICA DEL BASTÓN *Entrevista Antonio Gala por José González*

"Me apoyo más en los amigos que en los bastones"

Quién mejor para hablar de bastones que Antonio Gala, genio y figura de las letras españolas, cuya imagen asociamos desde hace años a este distinguido elemento que siempre le acompaña.

Ana María Matute le describió en una ocasión como "un ángel con bastón". ¿Desde cuándo lleva bastón?

Más que de la estética de los bastones, en mi caso tendríamos que hablar de la estética de los bastones, porque yo no llevo los bastones por estética, sino porque tuve una muerte clínica en el año 73, y acabé vivo, pero medio vivo, y necesité bastón porque acabé pesando 48 kilos. Entonces, la gente, que es muy malintencionada, empezó a pensar que lo llevaba por llamar la atención, como el que lleva un paraguas rojo. Luego después pude dejarlo, pero ya no lo dejé porque verdaderamente estaba muy agradecido al bastón. Y ahora lo vuelvo a necesitar otra vez por que he tenido otro fallito.

Seguridad, distinción, elegancia, seguridad... ¿qué aporta estéticamente el bastón al que lo porta?

De todas estas palabras sólo lo asociaría a la seguridad. En cuanto a la elegancia, eso ya depende de cómo se lleve. Si no se sabe llevar el bastón es un incordio horroroso,

Llevo bastón porque tuve una muerte clínica en el año 73, luego pude dejarlo, pero no lo hice porque le estaba muy agradecido



porque vas tropezando con todo. Hay que tener una cierta costumbre y andar derecho, y el bastón si no se sabe llevar es un poco como el concepto de tradición, si tú la manejas bien, te ayuda, pero si la utilizas mal o la interpretas mal, la tradición y el bastón se te meten entre las piernas y te caes.

¿Cuántos bastones componen su colección? ¿Dónde los guarda?

Pasan de 900 y están divididos entre mi casa de Madrid y la del campo de Málaga. Los guardo en bastoneras de madera, que tienen un aspecto similar a las candeleras de los pasos de Semana Santa. Todos ellos pasaran después a la Fundación de Córdoba para jóvenes creadores que lleva mi nombre.

Con tantas opciones, ¿cómo elige usted cuál ponerse cada día?

La verdad es que salgo muy poco yo. Hay bastones que tienen suerte y bastones que no,

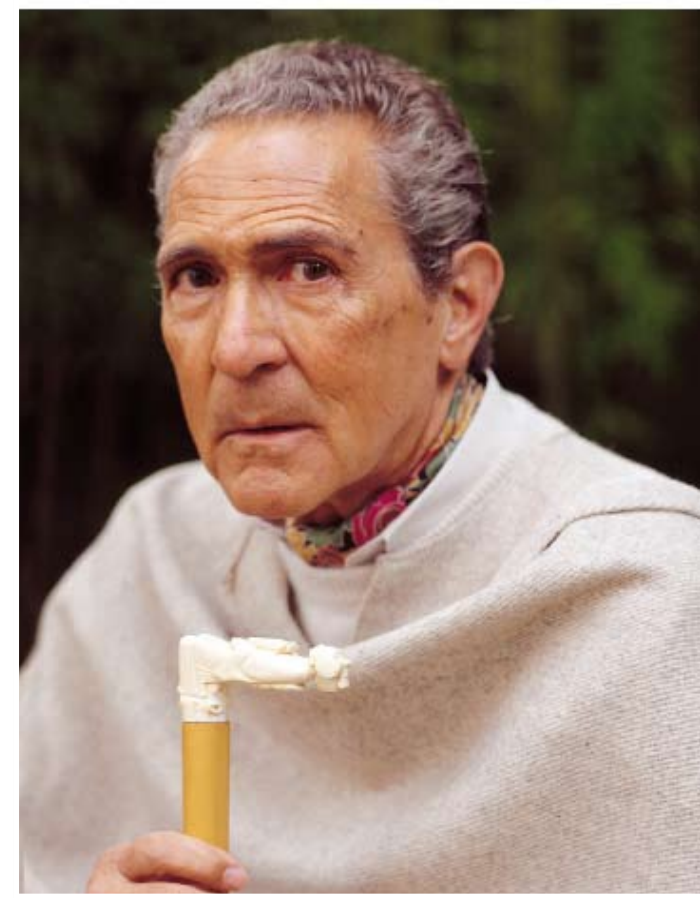
hay diez o doce que tienen buena suerte. El que más uso en estos últimos tiempos es uno que me regaló la alcaldesa de Cádiz, con los símbolos fenicios de la Fundación de Cádiz, y que tiene mis iniciales debajo del puño, es una malaca muy oscura y un puño de plata, y es el que más uso porque tiene mucha suerte, y suelo brindar con él, tocando la madera y luego tocando las copas.

Imagino que será difícil decantarse por uno, pero, ¿cuál es su favorito?

Hay una historia muy bonita, de otro bastón que también tiene suerte, que era el único bastón que tenía Manolete. Es una malaca india muy clara, con una cabecita de león de marfil que los ojos los tiene de una piedra que se llama ojo de tigre, y esa piedra trae muy buena suerte. Me lo mandó Angustias Sánchez, cuando yo empecé a necesitar los bastones, junto a una especie de certificado de origen, que era una foto de Manolete con el bastón y su capote en la plaza del toreo de México, que era donde le habían tirado ese bastón, era el mismo año que lo había matado el toro, en el año 47. Después, a finales de los setenta, se enteró todo el mundo de que ese único bastón de Manolete pasaba a mi poder, y entonces recibí una carta de México, de una persona que decía tener 93 años y que me decía "pensaba que la vida ya no me iba a dar ninguna sorpresa agradable, pero me reservaba una, el bastón que yo arrojé a una mano que admiraba está ahora en otra mano que admiro". Así se cerró la historia del bastón.

¿Recuerda su primer bastón?

Los dos primeros bastones que tuve eran de la familia, uno del último gobernador de Filipinas, que me llegó por parte de mi abuelo, creo; y otro había sido de la reina Victoria, y venía por la rama de mi madre. Fueron los dos primeros que utilicé, pero me los robaron en un viaje a China, la propia compañía de aviación, y me dolió mucho que me los quitaran, porque eran de



un bastón práctico, de apoyadura, que les serán más útiles que uno caro, de estética, y no de estética.

¿Hay algún personaje literario con bastón por el que sienta debilidad?

Por Galdós, el autor de *Los Episodios Nacionales*, porque además el bastón de él me fue regalado. No siento debilidad, porque no siento debilidad por ningún escritor, pero si admiración. Y llevo su bastón, muy bonito, muy original, muy gracioso, de marfil y madera, con bastante frecuencia. Me lo dejó en el testamento una señora mayor de Alicante que era de su familia. Los procesos de llegada de los bastones son extraordinariamente variados, porque alguna gente que me lo manda no me conoce siquiera.

¿Podría dar unos consejos a nuestros lectores acerca de en qué han de fijarse a la hora de comprar un buen bastón?

Al no comprarlos no puedo decir mucho. Pero creo que debe ser una buena malaca (la madera con la que están hechos), que normalmente es una madera india, a mí me gusta la malaca oscura y la plata y el puño de plata. Yo lo que no llevaría nunca es uno de esos bastones farmacéuticos, pero porque son para gente que haya tenido alguna fractura, que lo necesite, pero para mí que no lo necesito me parecen muy feos.

Tras 'Los papeles de agua', ¿tiene alguna otra novela en mente?

Estaba preparando una cosa que no voy a hacer, que era una autobiografía íntima y desnuda, en lo privado y en lo público. Pero después, releendo, me he dado cuenta que he hablado de mí en tantos libros que en realidad ya lo he contado casi todo ahí.

Ahora tengo una cierta tentación de volver al teatro, de escribir algo, para lo que precisamente Julio Zarco me había mandado una página sobre el coma leve, porque uno de los personajes está en coma, y entonces sería colaborador de mi comedia, que podría llamarse *El lazarrillo ciego*. ●

Tengo más de 900 bastones, todos ellos regalados, jamás me he comprado ninguno

MI RELACIÓN CON SEMERGEN...

Surge porque yo clausuro con una conferencia sobre medicina y creación el XXIX Congreso de SEMERGEN en Sevilla del año 2008. Como Julio Zarco (presidente de SEMERGEN) tiene algo que ver con un primo mío, Pedro Zarco, y Julio es una persona muy exteriorizada y simpática, pues rápidamente ligamos muy bien. Y como yo soy un enfermo permanente, los médicos me chiflan.

Últimos avances en cáncer Una revolución en marcha

Científicos de todo el mundo se han puesto manos a la obra para tratar de frenar uno de los mayores quebraderos de cabeza de la humanidad. Te contamos las últimas y esperanzadoras noticias en este vital campo de batalla.

12



SALUD

PONTE EN LA PIEL DE TU MÉDICO

18



- 20 *La gota: a vueltas con el ácido úrico.*
- 22 *Bruxismo: controla tus dientes.*
- 24 *Ponte a prueba: ecografía abdominal.*
- 26 *¿Conoces tu botiquín?: aspirina.*

MUJER

DONACIÓN DE ÓVULOS NOTE QUEDES CON DUDAS

30



- 34 *Legrado uterino: conoce sus usos.*
- 36 *Ejercicios en el embarazo.*

ALIMENTACIÓN

LOS PODERES DEL OMEGA 3: FORTALECE TU DIETA

40



- 44 *Test de intolerancia alimentaria, ¿son útiles para detectarla?*
- 46 *Alimentos transgénicos... ELADN de tu despensa.*

SALUD Y MENTE

PESADILLAS Y TERRORES NOCTURNOS

50



- 54 *Síndrome de Münchhausen.*
- 56 *El padre destronado.*
- 58 *Test: ¿eres un buen amigo?*

BIENESTAR

SEGUROS MÉDICOS CONSEJOS PARA ELEGIR EL MEJOR

62



- 64 *El deporte en la escuela, una asinadura pendiente.*
- 66 *Duchas Kneipp: la bendición del agua.*

MAYORES

EL BASTÓN ¿NECESIDAD O COQUETEO?

70



- 74 *El stent coronario, una pequeña gran solución.*
- 76 *Revisión del gas, guía para que no te engañen.*

- 8 CARTAS
- 10 CONSULTORIO

NOTICIAS

- 28 Salud
- 38 Mujer
- 48 Alimentación
- 60 Salud y mente
- 68 Bienestar
- 78 Mayores

80 OCIO
SÍDNEY





Dr. Julio Zarco
PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA
SEMERGEN

Los caminos de la meditación



La palabra meditación posee claras resonancias exóticas y orientales. Se asocia a iluminación, incienso, *budeidad*... , en general, a términos asociados a la realización interior. Esto es parcialmente cierto: la meditación es antigua como la humanidad, y aunque gran parte de las técnicas, algunas de ellas milenarias, se originaron en

Oriente, no es menos cierto que Occidente también ha generado métodos para la meditación.

Es una falsa creencia que la meditación se asocia a la religión, aunque muchas de ellas han utilizado sus teorías para alcanzar un mayor grado de conocimiento del Ser Humano y del Absoluto. Si tuviéramos que definir un proceso tan inherente a la persona y tan complejo como es la meditación, podríamos decir que es el conjunto de técnicas que van encaminadas a una armonización del individuo en todas sus facetas, tanto físicas, psíquicas, como ambientales. Según esto, podríamos decir que la meditación encamina al ser humano hacia una integración de todos los aspectos bio-psico-sociales.

Sin lugar a dudas existen técnicas milenarias para la meditación, como el yoga, el zen, o incluso los métodos contemplativos cristianos, pero también existen técnicas más modernas y occidentales, como la psicósíntesis o la relajación dinámica. Los efectos claramente saludables de la meditación ocupan las páginas más antiguas de la historia, pues desde hace siglos se conoce que aquellos practicantes de cualquier método de meditación que lo realizan con regularidad, tienen una mejor salud corporal, una mayor integración psicológica y, en definitiva, son más felices. Estas observaciones empíricas están siendo confirmadas por la ciencia actual, de ahí que revistas científicas y médicas como *Lancet*, *Nature*, etcétera, llenan sus páginas con estudios metodológicamente rigurosos, donde se pone de manifiesto los efectos beneficiosos del yoga, la meditación trascendental o, simplemente, la relajación o el taichi.

Siendo esto cierto, los responsables de la salud de los ciudadanos, desde los profesionales hasta las autoridades sanitarias, deberíamos emprender acciones para el fomento de estas técnicas. Dentro de los programas de promoción y educación para la salud, deberíamos introducir la enseñanza y práctica de métodos tan eficaces y sencillos como el yoga, el taichi o la relajación dinámica, cuya práctica diaria (20 ó 30 minutos) ocasiona una importante transformación del Ser en todas sus facetas. Si queremos cambiar el mundo, debemos comenzar por cambiar nosotros mismos.



¿Qué es SEMERGEN?

Es una sociedad científica de ámbito nacional compuesta por médicos de familia españoles, cuyo objeto es la promoción de la medicina general/de familia, colaborando en la mejora de la atención sanitaria a la población, perfeccionando la competencia profesional de los médicos, fomentando la investigación y el desarrollo profesional continuo.

¿Qué ofrece SEMERGEN?

Uno de los objetivos fundamentales es la promoción de la Salud, dirigida a la población general. Para ello, desde SEMERGEN se fomenta la información, la educación para la salud y la prevención de la enfermedad, con el fin de incrementar los niveles de salud y la calidad de vida de los ciudadanos. Entre sus múltiples actividades Semergen pone a disposición de la población diversas actividades formativas, publicaciones y una web que puede consultar, cuya dirección es: www.semergen.es.

Miembros de SEMERGEN

Los socios de SEMERGEN son médicos de familia de todo el territorio nacional que trabajan en el ámbito de la Atención Primaria; es decir, en los Centros de Salud, consultorios u otros centros asistenciales de primer nivel.

Historia de SEMERGEN

Es una de las sociedades médicas más antiguas, creada en 1973 por médicos rurales españoles, cuyo principal interés es incrementar el nivel de calidad de la atención que prestan a sus pacientes. Desde esta fecha hasta la actualidad, SEMERGEN pasa a ser una de las más numerosas asociaciones profesionales españolas, estando presente en todo el territorio nacional, y en todos los campos de la Atención Primaria.

AÑO 3 Nº 16

Directora Médica
Dra. Dulce Ramírez Puerta

Directora Editorial
Rosalia Torres Castro
rosalia@grupoicm.net

Redactor Jefe
José González Sancho
jose@grupoicm.net

Director de Arte
Santiago Plana Giné
santiago@grupoicm.net

Redacción
Adriana Hernández Miñana
adriana@grupoicm.net
Carmen Moreno Santiago
carmen@grupoicm.net
Laura Saiz García
laura@grupoicm.net

Secretaría de Redacción
Sandra Cuesta López
sandra@grupoicm.net

Publicidad
María José Dorado
mariajose@grupoicm.net
Yolanda Palomar
yolanda@grupoicm.net

Colaboran en este número
Dr. Juan Carlos Aguirre, Alejandro Avilleira,
Dr. Felipe Bernaldo, Dra. Brigitte Calle,
Dr. Juan Camarero, Charo Casas,
Dr. Ricardo Cubedo, Vanessa Fernández,
Dra. Nuria Fernández de Cano, Marta Figueras,
Dr. Teresa García, Dra. Carmen Gómez,
Enrique González, Dr. Jesús Iturralde, Ana Manjón,
Gemma Paz, Dr. José Fernando Pérez,
Dra. Rosario Ramírez, Dra. Esther Redondo,
Dr. Jesús Vázquez, Pablo Vázquez (fotografía),
Dr. Félix Zubiri.

Ilustración y producción
Pablo Morante Mazarracín
pablo@grupoicm.net

Edita
Grupo ICM
Avenida de San Luis, 47
28033 Madrid
Tel.: 91 766 99 34
Fax: 91 766 32 65

✉ E-mail: saludplus@grupoicm.net
www.grupoicm.net

Director General
Ángel Salmador Martín
salmador@grupoicm.net

Director Gerente
José Luis García
jlgarcia@grupoicm.net

Director Comercial
Juan Carlos Collado
publicidad@grupoicm.net

Directora de publicidad
Paloma Lago
paloma@grupoicm.net
Tel.: 638 03 14 62

Directora de Publicaciones y Nuevos Proyectos
Sonsoles García Garrido
sonsoles@grupoicm.net

Administración
África Hernández Sánchez
(Jefe de Administración)
africa@grupoicm.net
Cecibell Meléndez Mendieta
cecibell@grupoicm.net

Suscripciones
Rebeca Morata Lázaro
rebeca@grupoicm.net

Área Internet
Juan Manuel Gómez Ramos
juanma@grupoicm.net

Impreso en España/ Printed in Spain

Depósito legal: M-547538-2008
ISSN:1889-0741

El Consejo de Redacción de **SALUD PLUS** no se hace responsable de las opiniones publicadas por sus colaboradores. Prohibida la difusión total o parcial de los contenidos de esta publicación sin la autorización expresa de la editorial.



Dra. Dulce Ramírez
DIRECTORA MÉDICA DE SALUD PLUS

La prevención... la gran esperanza en el cáncer

Debemos desmitificar la palabra cáncer de las connotaciones negativas que conlleva; pues, si bien es cierto que en nuestro país representa la segunda causa de muerte –, después de las enfermedades cardiovasculares–, también lo es que cada día el número de muertes por un determinado cáncer es menor, gracias a los avances científico-médicos y, sobre todo, al énfasis en su prevención.

Dentro de la prevención, hablamos de diferentes niveles: primaria, secundaria y terciaria. Actuamos mediante una prevención primaria cuando desarrollamos una serie de actividades enfocadas a evitar que se desarrolle el cáncer. En este nivel, los avances actuales han llegado a desarrollar desde vacunas para los cánceres en los que los agentes infecciosos son la causa principal, como en el caso del cáncer de cuello uterino y la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH); hasta los progresos alcanzados en el conocimiento del mapa genético y su implicación en algunos tipos de cánceres. Sin embargo, la mejor prevención primaria del cáncer está al alcance de todos nosotros: unos hábitos saludables, incidiendo particularmente en la abstención del tabaco (principal agente cancerígeno) y del alcohol, junto a una dieta rica en fibra y baja en grasas, ejercicio mantenido y protección ante la exposición solar. Por ello, en todos y cada uno de los números de nuestra revista **Salud Plus**, acercándote a esta información, te aproximamos a su prevención.

Pasamos a la prevención secundaria si ya se ha desencadenado la enfermedad, aunque no se haya manifestado clínicamente, y nuestras actuaciones van dirigidas al diagnóstico y trata-

miento precoz de las mismas. En este sentido, y aunque en una fase temprana el cáncer no suele dar síntomas, para detectarlo es preciso que la población sana de riesgo para algún tipo de cáncer se someta a una prueba o test, generalmente sencillo. Por ejemplo, la citología en el despistaje (*screening*) de cáncer de cuello de útero, o la mamografía en el de mama. En **Salud Plus** te acercamos al conocimiento de este tipo de pruebas mediante la sección *Ponte a prueba*, que en este número tratará de la ecografía abdominal.

La prevención terciaria va encaminada a evitar las complicaciones y el desarrollo de la enfermedad. Así, y como exponemos en nuestro tema de portada, con los grandes avances en la cirugía y los nuevos tratamientos investigados en el cáncer, hoy por hoy podemos afirmar que más de la mitad de los cánceres se curan completamente y para siempre. No esperes más, tu esperanza es comenzar ya a prevenirlo.

Más de la mitad
de los cánceres
se curan
completamente
y para siempre.
No esperes más,
tu esperanza es
comenzar ya a
prevenirlo



EN PORTADA

El laberinto de la depresión **¿Dónde está la salida?**

Dentro de diez años la depresión será la segunda causa de discapacidad en el mundo. En concreto, uno de cada seis europeos padece o padecerá una depresión a lo largo de su vida. Levantarse de este duro golpe no

parece sencillo, pero existen varios *bastones* en los que apoyarse. ¿Es posible, pues, dejar de verlo todo negro? En nuestro próximo número te ayudamos a encontrar el camino hacia la luz.

Y ADEMÁS...



SALUD

Escoliosis Que no se tuerza **tu vida**

Numerosos adolescentes ven su rutina diaria afectada por esta dolencia. Te contamos las posibles soluciones para corregirla.

MUJER

Conservación del cordón umbilical

Conoce el *abc* de esta revolucionaria técnica, los bancos, cómo se extraen estas células, sus utilidades y sus posibilidades a la hora de curar futuras enfermedades.



ALIMENTACIÓN

Beneficios del pan

Muchos son los mitos que rodean a este alimento fundamental. Descubre sus verdaderas cualidades.



SALUD Y MENTE

Cómo afrontar una enfermedad crónica

Toma nota de los mejores consejos para poder encarar psicológicamente este panorama.



BIENESTAR

Salud 'on line'

Páginas web sobre salud hay miles, pero conviene saber diferenciar entre *las buenas y las peligrosas* a la hora de buscar consejos para cuidar de tu salud. Te guiamos en tu búsqueda.

MAYORES

Riesgo de fractura

Llegados a una cierta edad nuestros huesos se vuelven más frágiles, pero ojo, aún estás a tiempo de evitar males mayores.

