

Nº18 PENÍNSULA 1,95€ CANARIAS 2,10€

SÓLO
1,95€

Salud PLUS



*Obsesionados
por un cuerpo 10*

**LA GENERACIÓN
DEL ESPEJO**



*Me está dando
un infarto...*
**¿CÓMO
REACCIONO?**

*Antes de que
sea tarde...*

**CUIDA
TU
PRÓSTATA**



MANOLO ESCOBAR

**"EL COLESTEROL
ES SILENCIOSO
E IMPLACABLE"**



*Mascotas
sanadoras*

**TERAPIAS
CON
ANIMALES**





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

CONOCE SEMERGEN



“La integración del ser”



Es bien sabido que el ser humano es un complejo puzzle compuesto por diversos niveles de complejidad, interdependientes unos de otros, que constituyen un todo completo y armónico. La estabilidad, armonía y salud del individuo dependen de la toma de conciencia de esta realidad, y además del incremento en el desarrollo y estructuración de estos niveles. Somos como un gran edificio, que no sólo se eleva y forma parte de la herencia y el medio ambiente, sino lo que es más importante, al que nosotros podemos construir y remodelar a nuestra imagen y semejanza.

Esta idea de la “integración del ser” no es un concepto nuevo y actual, sino que hunde sus raíces en lo más profundo de los tiempos. Muchas corrientes filosóficas, religiosas, escuelas de pensamientos... han abogado desde hace milenios en el trabajo con el ser humano desde distintas perspectivas. Sólo el trabajo a diversos niveles conseguirá un desarrollo cualitativo del individuo, llevándolo a un mayor estado de salud y bienestar general, al igual que a un mayor grado de desarrollo psicológico y afectivo.

En este sentido, ya la Escuela Pitagórica, fundada por el famoso sabio de Samos, entrenaba a sus discípulos, no únicamente en el desarrollo intelectual, a través de la matemática y la filosofía, sino que trabajaban con otras dimensiones, como la música, el ejercicio físico, la nutrición... Sería necesario revitalizar la figura de Pitágoras más allá de su famoso teorema, adalid en el mundo de las matemáticas, pues su sapiencia llegaba a otros muchos y más importantes rincones del ser.

Otras iniciativas más cercanas en el tiempo podrían ser la Escuela Neoplatónica, fundada por el médico y filósofo renacentista Marsilio Ficino, o bien en nuestro siglo la Escuela de Rutte, en la selva negra, constituida por el psicólogo K. G. Dürckheim. En la actualidad, el americano K. Wilber da un giro a la corriente *new age*, rescata esta visión integradora del ser y habla de un proceso llamado “práctica vital integral”, orientada a la prevención y promoción de la salud bio-psico-socio-espiritual, tanto de grupos como individuos.

De esto es de lo que precisamente tratamos en nuestra revista **Salud Plus**, de contemplar la “integración del ser humano” y ofrecerte fórmulas y herramientas para que puedas desarrollar todos los niveles de tu propio ser, de ti mismo. Déjanos acompañarte en el camino, tan solo si tienes que tomar conciencia y querer ser mejor. ¡Es posible!

¿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 18

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
Amparo Luque
amparo@grupoicm.net
Laura Saiz García
laura@grupoicm.net

Secretaria 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,

Dr. Felipe Bernaldo, Dr. Juan Camarero, Charo Casas,
Dr. Juan Carlos Colmenarejo, Dra. Carmen Gómez,
Vanessa Fernández, Dra. Nuria Fernández de Cano,
Marta Figueras, Dr. Teresa García, Enrique González,
Dr. Jesús Iturralde, Ana Manjón, Carmen Moreno,
Dr. José Fernando Pérez, Dra. Maribel Ramírez,
Dra. Esther Redondo, Dr. Felipe Bernaldo de Quirós,
Dra. Ana de Santiago, Dr. Jesús Vázquez,
Pablo Vázquez (fotografía).

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
Cecibel Meléndez Mendieta
cecibel@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

¡Por un mundo perfecto!

Haciendo alusión al film de Clint Eastwood, cuando en nuestra vida intentamos conseguir un ideal, un sueño, o una meta platónica, podemos desmesurar los mecanismos para alcanzarlos y olvidar que no siempre el fin justifica los medios. Pero hemos de entender el entorno, y cuando éste es el *Gran Hotel de Occidente*, ese sitio mágico, perfecto, maravilloso que describe Vázquez Figueroa en su libro "un mundo perfecto", nos convertimos sólo en uno más de los muchos hombres y mujeres que vagan por sus pasillos, cargados de maletas llenas de un objetivo común: formar parte de la perfección. Es así como muchos de nuestros jóvenes de ahora se ven inmersos en una sociedad llena de mensajes sobre lo que es bello y lo que no, lo que debe ser un cuerpo perfecto, y se embarcan en el objetivo de conseguirlo a toda costa, dejando en el camino la que debería ser su verdadera meta: un cuerpo sano. Son víctimas de la moda en todos sus sentidos, de los *modelos físicos* como prototipo de salud y éxito, que les lleva a una obsesión por el culto al cuerpo y una frustración en aquellos adolescentes cuya genética no se adapta a estos cánones: son la "nueva generación del espejo", de la que te hablamos en nuestro tema principal, donde encontrarás fórmulas y hábitos de prevención para no caer en estos errores.

También en este número de **Salud Plus** abordaremos otros temas de tu interés, como la terapia con animales, que viene a demostrar la importancia que para el ser humano poseen las mascotas, "los mejores amigos del hombre", que se convierten de esta suerte en nuestros terapeutas.

En cuanto a nuestros mayores, trataremos dos temas de gran importancia, como son los problemas de próstata, que siempre ocasionan disfunciones no sólo físicas, sino también sociales; y la pertinencia de seguir vacunándose a estas edades, así como la existencia, al igual que en el niño, de un calendario de vacunación en el adulto, que conviene cumplir y tener al día.

Como siempre, este número también te aportamos información nutricional, y en nuestra sección acerca de los medicamentos de uso más común que suelen emplearse sin receta médica, te hablamos de los antiácidos y te facilitamos información para su uso responsable.

Esperamos y deseamos que, como siempre, **Salud Plus** se convierta en tu revista de cabecera, a la que consultes y accedas ante tus pequeños problemas de salud. Aunque, por supuesto, no queremos sustituir a tu médico, sí deseamos ser una herramienta útil y complementaria que te ayude a ser y estar más sano.

Los jóvenes de hoy se embarcan en el objetivo de conseguir a toda costa un cuerpo perfecto, dejando de lado la que debería ser su verdadera meta: un cuerpo sano

Obsesionados por un cuerpo 10 La generación del espejo

La importancia de la apariencia física en nuestros jóvenes es tal, que la obsesión por estar bien puede llevarles a cometer auténticas locuras. Drunkorexia, diabulimia, ortorexia... conoce los nuevos trastornos del siglo XXI.

12



SALUD

¿ME ESTÁ DANDO UN INFARTO?

18



- 22 El resfriado en el mundo.
- 24 Meniscopeatía, que no te detenga.
- 26 Ponte a prueba: Prick test, ¿eres alérgico?
- 28 ¿Conoces tu botiquín?: antiácidos.

MUJER

EJERCICIOS DE KEGEL: FRENA LA INCONTINENCIA

32



- 36 El DIU: anticoncepción eficaz.
- 38 La canastilla. Prepáralo todo para el gran día.

ALIMENTACIÓN

¿POR QUÉ CINCO COMIDAS AL DÍA?

42



- 44 Alimentos silvestres. De la tierra a tu mesa.
- 46 Equipa tu cocina. Que no te falte de nada.

SALUD Y MENTE

TERAPIAS CON ANIMALES: MASCOTAS 'SANADORAS'

50



- 54 Test psicométricos, ¡supéralos!
- 56 Que el paro no afecte tu salud.
- 58 Test: ¿sufres dependencia emocional?

BIENESTAR

NO MÁS AFONÍAS: CUIDA TU VOZ

62



- 64 Prepárate par un crucero: no dejes cabos sueltos.
- 66 Terapia floral, busca tu esencia.

MAYORES

A MI EDAD, ¿QUÉ VACUNAS NECESITO?

70



- 74 Antes de que sea tarde... cuida tu próstata.
- 76 Termalismo, baños de salud.



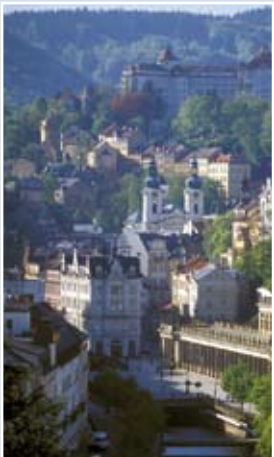
- 8 CARTAS
- 10 CONSULTORIO
- 20 ENTREVISTA: MANOLO ESCOBAR

NOTICIAS

- 30 Salud
- 40 Mujer
- 48 Alimentación
- 60 Salud y mente
- 68 Bienestar
- 78 Mayores

80 OCIO

KARLOVY VARY



Obsesión por un cuerpo 10

La generación del espejo

La importancia de la apariencia física en nuestros jóvenes es tal, que la obsesión por estar bien puede llevarles a cometer auténticas locuras. Descubre los nuevos trastornos del siglo XXI.

En los años 80 y 90 del siglo pasado tuvo lugar la eclosión de un tipo de enfermedades mentales, de gran prevalencia sobre todo en la mujer, que puso en jaque a la salud occidental. Como resultado de los cambios sociales y culturales, y del nacimiento de un nuevo patrón de belleza impulsado especialmente por los medios, donde la delgadez extrema es la reina, comienzan a diagnosticarse cada vez más casos de trastornos de la conducta alimentaria (la anorexia, la bulimia o el trastorno por atra-

ción), que han llegado a convertirse en casi una epidemia.

La OMS alerta de que el cinco o seis por ciento de las enfermedades mentales que sufren los adolescentes son trastornos de la conducta alimentaria.

Recién estrenado el siglo XXI, empiezan a surgir entre nuestros adolescentes comportamientos de riesgo también relacionados con el culto al físico. Según apunta Agustín Rivero, director del Instituto de Alimentación y Trastornos Alimentarios de la CAM, “el 25,1 por ciento de los jóvenes percibe su imagen con sobrepeso u obesidad; y hasta el 12,2 por ciento de

las chicas puede estar dos días sin ingerir comida”. Estas actitudes pueden resultar altamente perjudiciales para la salud: ortorexia, vigorexia, diabulimia, drunkorexia, manorexia, pregorexia, potomanía... Aunque sus nombres nos suenen a chino, conviene conocerlos para poder prevenirlos.

Como trastornos de la conducta alimentaria (TCA), el *Manual Diagnóstico y Estadístico de las Enfermedades Mentales (DSM IV)* sólo contempla la anorexia, la bulimia y los trastornos por atracón o *binge eating*; el resto, por el momento, sólo pueden considerarse conductas nocivas provocadas por una obsesión por un cuerpo perfecto y por una alimentación extremadamente sana que, aunque resulte paradójico, acaban favoreciendo malos hábitos en las comidas e incluso la desnutrición, en muchos casos.

UN PROBLEMA CON 'EXIA'

Todos estos nuevos fenómenos compar-ten aspectos clínicos con los TCA y algunas características de comportamiento como la

→ El 11,5 por ciento de los jóvenes tiene un alto riesgo de padecer alguno de estos trastornos.

restricción en la cantidad de los alimentos, la obsesión y también la distorsión de la imagen corporal, pero cada uno de ellos posee rasgos característicos muy definidos. Conozcámoslos un poco más a fondo:

● **Ortorexia.** Se denomina así a la preocupación excesiva por comer sano, que lleva a evitar aquellos alimentos que no sean exclusivamente naturales. La Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia (ACAB) considera que una persona padece ortorexia cuando pasa más de tres horas al día pensando en hacer dieta sana; cuando excluye de la alimentación carne, grasas y alimentos tratados con herbicidas y pesticidas; cuando se preocupa excesivamente más de la calidad de los alimentos que del placer de comerlos... Todo esto supone una reducción en la ingesta de alimentos por su calidad, pero que, a la larga, supondrá una restricción también de la cantidad, como sucede con la anorexia.

● **Vigorexia.** Es la máxima expresión del culto al cuerpo. El vigoréxico está obsesionado por estar musculado, considera que está demasiado delgado y no duda en ▶▶

SEÑALES DE ALERTA

Los médicos especialistas han establecido una serie de comportamientos comunes en estos pacientes que pueden hacernos sospechar que sufren alguno de estos trastornos:

- Realización de dietas restrictivas sin justificación ninguna.
- Preocupación por la alimentación y el peso, sin motivo aparente.
- Preferencia por comer sin compañía.
- Interés repentino por conocer recetas y preparar las comidas.
- Utilización de laxantes

o diuréticos o la práctica de ayuno constante para controlar o perder peso.

- Atraso o ausencia de regla.
- Percepción errónea de su cuerpo.

- Realización de ejercicio en exceso.

- Insatisfacción personal constante.

- Disminución de las relaciones sociales.

- Mejora o empeoramiento del rendimiento académico o laboral.

- Cambios frecuentes de humor.



▶▶▶ dedicar horas y horas a ejercitarse en el gimnasio. Este exceso de ejercicio puede resultar problemático porque puede estar escondiendo un desorden emocional y una insatisfacción consigo mismo. Además, puede favorecer otros hábitos poco recomendables como la ingesta elevada de proteínas e hidratos de carbono y la carencia de micronutrientes fundamentales, o el consumo de sustancias perjudiciales, como anabolizantes.

- **Diabulimia.** Es un trastorno que se da en personas con diabetes tipo 1, que aprovechan sus circunstancias metabólicas especiales para rebajar su peso. Cuando se padece diabetes tipo 1, el páncreas no puede producir insulina que metabolice los azúcares en sangre, por lo que estos se eliminan a través de la orina provocando una pérdida de peso. Con el tratamiento de insulina inyectada, ésta suplente la función del páncreas (que es sintetizar la insulina) y la persona va recuperando ese peso perdido. Pero los individuos con diabulimia (diabetes+bulimia) reducen la dosis recomendada de insulina para bajar de peso, una práctica que puede llegar a ser mortal.
- **Drunkorexia.** La preocupación extrema por estar delgado y la aceptación social del

consumo de alcohol han favorecido que haya personas que dejen de comer durante horas, e incluso todo el día con el fin de compensar las calorías ingeridas por tomar alcohol.

- **Manorexia.** Este término define los casos de anorexia que se producen en el sexo masculino.

El 97 por ciento de las personas que sufre estos trastornos ha realizado o realiza una dieta restrictiva sin someterse a supervisión médica.

- **Pregorexia.** Tal y como expresa el Dr. José Manuel Benítez, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria y miembro del Grupo de Salud Mental de SEMERGEN, la pregorexia “no es más que una conducta típica de

anorexia nerviosa en una mujer embarazada que difícilmente no ha presentado con anterioridad a lo largo de su vida algún rasgo delator de su trastorno alimentario”.

- **Potomanía.** Los pacientes con esta patología llegan a tomar incluso seis litros de agua al día, cuando las recomendaciones estándar para mantener un equilibrio hídrico son de aproximadamente tres litros y medio de líquidos en hombre y dos y medio en mujeres. Tanto el exceso como la carencia pueden suponer problemas para el organismo.

- **Tanorexia.** Adicción al bronceado, a lograr un tono de piel más oscuro, que puede provocar algo más que quemaduras.



CONEXIONES PELIGROSAS: FALACIAS EN LA RED

El 17 por ciento de las menores con acceso a Internet acceden a cientos de páginas web en las que se promueven la anorexia o la bulimia. Así se ha puesto de manifiesto en unas jornadas sobre los trastornos de la conducta alimentaria organizadas en el Hospital Universitario de la Paz (Madrid). Guillermo Cánovas, presidente de la Asociación Protégeles, indicó que detrás de enlaces con nombres como 'Ana' para la anorexia o 'Mia' para la bulimia, los adolescentes encuentran trucos para acelerar la pérdida de peso, consejos que no funcionan o que incluso son peligrosos para la salud, como beber vinagre y limón porque son desengrasantes, o echarle la comida al perro para engañar a los padres.

- **Permarestia.** Los involucrados en esta práctica pueden reconocerse porque piensan a todas horas en comida, están atentos a las calorías de los alimentos y suben y bajan de peso constantemente. Suelen recurrir a dietas de revistas sin tener en cuenta sus características personales ni someterse a un control médico.

Los problemas principales derivados de estas conductas están relacionados con hábitos alimenticios inadecuados, que suponen una carencia nutricional

por la supresión de algunos alimentos, principalmente los que se consideran más grasos, y de micronutrientes esenciales para el buen funcionamiento del organismo como las vitaminas o los minerales. E incluso, en los casos más severos, pueden derivar en una desnutrición. Según el Dr. Benítez, “las complicaciones más tempranas suelen aparecer a nivel del aparato digestivo, hígado, riñón y piel, y posteriormente se puede ver afectado el aparato locomotor, el corazón y el sistema nervioso central”. Además, a nivel social, la limitación de estas personas en ▶▶▶

En estas patologías resulta más complicada la recuperación psicológica que la física, por eso, es básico diagnosticar la enfermedad en sus inicios.

CLAVES EN PREVENCIÓN

- Mantener una comunicación fluida con la familia. Como asegura la psicóloga de ADANER Cecilia Caruana, esto favorece que la adolescente se sienta comprendida y más segura, porque nota que cuenta con un apoyo importante para resolver sus dudas y conflictos.
- Llevar una alimentación sana desde la infancia. Es una de las pautas principales para evitar estos trastornos, asegura el Dr. Carlos Iglesias, médico nutricionista. Tomar cinco frutas/verduras al día, no ayunar, recordar la importancia del desayuno, tomar abundantes cereales y legumbres y evitar el abuso de dulces y comidas rápidas son algunas de las medidas.
- Enseñar valores alternativos a los meramente estéticos y superficiales. El psiquiatra José A. Gómez, advierte que hay que proporcionar a

los jóvenes habilidades para hacer frente a la presión social, a la resolución de problemas y para que desarrolle su una actitud crítica frente a los mensajes que le llegan.

- Combatir el perfeccionismo. La perfección no existe y hay que tener claro que errar es normal. Hay que aprender a aceptar las limitaciones que tenemos.
- Evitar las comparaciones. Cada persona es diferente al resto y hay que verlo como algo positivo.
- Mejorar la autoestima. La baja autoestima es un factor de riesgo primordial y para evitarla la Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia (ACAB) aconseja a los padres tratar a los hijos con cariño y respeto, escuchar sus sentimientos y valorar el esfuerzo y no sólo el resultado de las acciones.





▶▶▶ su vida diaria es indiscutible, por lo que suelen acabar aislándose.

¿CUESTIÓN DE ESTÉTICA?

Aunque estas enfermedades se caracterizan por sus síntomas físicos, debido a que la paciente presenta alteraciones en la forma de comer, bien por exceso bien por defecto, puede tratarse de un trastorno mental cuya problemática es más profunda que la simple obsesión por estar delgada. En estos casos, la pérdida de peso es tan sólo un pretexto, ya que como asegura el Dr. Gómez del Barrio, psiquiatra y especialista en trastornos de la conducta alimentaria, “detrás de un trastorno de la alimentación se encuentra siempre una persona que ha perdido la autoestima o que nunca la ha tenido”.

Según Rivero, el 33 por ciento de estos trastornos se da en chicas de menos de 30 años. La mayoría se gestan en la adolescencia, entre los 15 y los 17 años. “Esta época de desarrollo es propicia para su inicio porque se producen una serie de cambios físicos y sociales (cambio del colegio al instituto, toma de responsabilidad adultas, enfrentarse al otro sexo...) que no saben resolver con soltura y que les hace sentirse inseguros e insatisfechos. En esa búsqueda de identidad, el aspecto físico es importante, y hay ocasiones en que estos chicos pueden refugiarse en el control de su cuerpo y de su peso (aunque no estén obesos) para estar bien consigo mismos y aceptados por los demás”, resume Cecilia

Caruana, psicóloga especializada en trastornos de la conducta alimentaria de la Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa y Bulimia (ADANER).

No obstante, el perfil está cambiando. Los adultos también se están convirtiendo en una población de riesgo, incluso, el sexo masculino es prevalente en algunas de ellas como, por ejemplo, la vigorexia. La presión social que lleva a una mayor preocupación por nuestra apariencia física parece estar haciendo mella en sectores más amplios de la población, y por ello es importante conocer cómo detectar si un familiar o amigo puede estar sufriendo alguno de estos problemas.

La reeducación alimentaria es una medida muy importante para la prevención y para mejorar el tratamiento de este tipo de trastornos.

SI SOSPECHAS...

Cuando un padre, familiar, profesor o amigo, sospecha que alguno de estos trastornos puede afectar a su ser querido (ver recuadro en página 13) debe hablar tranquilamente con esa persona y explicarle lo que ha notado con todo detalle. Es importante

transmitirle la preocupación por lo que sucede, así como la predisposición para ayudar.

El siguiente paso es sugerir la búsqueda de un profesional, dando varias opciones (médico de atención primaria, psicólogo, asociación de pacientes...) para que responda mejor y no parezca una imposición. Puede que aún así, el paciente no entre en razón y lo niegue; en este caso, incluso se le puede aconsejar que se someta a un examen médico para que la lógica se imponga ante sus ojos. No hay que discutir por el problema de la comida, y se deben respetar sus ideas aunque no se esté de acuerdo, pero tampoco hay que dudar en intercambiar impresiones y ofrecerle tu opinión. Todas estas actuaciones son fundamentales, porque si se coge a tiempo, el tratamiento puede ser más efectivo.

CON FINAL FELIZ

Actualmente, se sigue investigando cómo mejorar el tratamiento de estos trastornos. Las perspectivas son halagüeñas, pues como refiere el Dr. Félix Suárez, responsable de las relaciones con la universidad en SEMERGEN y experto en trastornos del comportamiento alimentario, “se cuenta con unidades especializadas del trastorno de la conducta alimentaria y profesionales cada vez más expertos que ayudan con diagnósticos más precoces”. Aunque el mejor tratamiento siempre es la prevención. El Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid, Arturo Canalda, apuntó en la misma dirección durante la realización de una mesa redonda en el VII Congreso de SEMERGEN-Madrid: “la capacidad como sociedad es básica para evitar determinadas conductas”, y la importancia de los médicos en su sospecha y diagnóstico precoz, “sobre todo los de Atención Primaria que son los que más próximos están al paciente”. También las asociaciones de pacientes tienen un papel protagonista en esta labor, no sólo por ayudar a mejorar la calidad de vida de los afectados, sino por mostrar a la población, las instituciones y la industria la importancia de cambiar ciertos valores. ❖ *Carmen Moreno*

PARA SABER MÁS...

- MÁS ALLÁ DE LA ANOREXIA Y LA BULIMIA, de Giorgio Nardo. Editorial Paidós.
- CONVIVIR CON LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA: ANOREXIA, BULIMIA Y TRASTORNO POR ATRACONES. José A. Gómez, María del Castañar y Luis P. Corral. Ed. Panamericana.
- Teléfono gratuito del Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid (INUTCAM) atendido por psicólogos y asesores especializados: 900 60 50 40.
- Web de la Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa y Bulimia: www.adaner.org.
- Web de la Fundación Imagen y Autoestima: www.f-ima.org.



Dulces sueños **Buenas noches... buenos días**

Dormir y descansar bien es una ciencia más compleja de lo que parece y que, por tanto, necesita de aprendizaje. De hecho, no aprovechar las horas que pasamos en la cama puede hacer que nuestra salud se resienta.

Descubre en nuestro próximo número cómo conseguir un sueño reparador. Desde consejos para antes de irte a dormir, a cómo acondicionar tu habitación o cómo debería ser la siesta perfecta.

Y ADEMÁS...



MUJER

Mastodinia *¿por qué me duelen las mamas?*

Casi seis de cada diez mujeres sufren en algún momento de sus vidas este tipo de dolores. Conoce su origen.



SALUD

Lupus *¿enfermedad de la piel?*

Te explicamos los principales problemas de estos enfermos y cómo solucionarlos.



ALIMENTACIÓN

Conservas etiquetado y variedades

Todo lo que necesitas saber para etiquetar tu despensa como Dios manda.

SALUD Y MENTE

Boreut

¿Te aburre tu trabajo?, ¿te sientes desaprovechado? Descubre cómo recuperar la motivación.



BIENESTAR

Blanqueamiento dental

A nadie le gusta tener manchas en los dientes, para ello, disponemos de varias técnicas y productos para lucir una sonrisa hollywoodiense.

MAYORES

Parkinson, avances y novedades

Algunos tratamientos y alternativas para hacer la vida de estos pacientes más fácil están dando sus frutos. Conócelos.

