

COCINA CON MICROONDAS * LUPUS * BLANQUEAMIENTO DENTAL

Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria SEMERGEN

Nº19 PENÍNSULA 1,95€ CANARIAS 2,10€

SÓLO
1,95€

PLUS



CIRUGÍA ÍNTIMA

*La llave
que te rejuvenece
por dentro*

CUÍDATE
EN LA OFICINA

Enfermos por el ordenador



QUIMIOTERAPIA

*Cómo afrontarla
sin miedo*

Cómo conseguir un descanso pleno

LA CIENCIA DEL SUENO



CERCO AL PARKINSON ÚLTIMAS NOVEDADES

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

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, Dr. Felipe Bernaldo de Quirós,
Raquel Bonilla, Dra. Brigitte Calle, Charo Casas,
Dra. Carmen Gómez, Vanessa Fernández,
Dra. Nuria Fernández de Cano, Enrique González,
Dr. Jesús Iturralde, Ana Manjón, Carmen Moreno,
Gemma Paz, Dr. José Fernando Pérez,
Dra. Rosario Ramírez, Dra. Esther Redondo,
Carmen Reija, Dra. Ana de Santiago,
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
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 / Abril 2010

Depósito legal: M-47538-2008
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 vida es sueño

Cuando el clásico español de la literatura, Calderón de la Barca, hablaba de que "la vida es sueño", ya avanzaba la importancia de este estado del ser en el cual pasamos una cuarta parte de nuestra vida. Famosa es la paradoja del sabio chino Chuang Tse, padre del taoísmo, que afirmaba: "Chuang Tse ha soñado un día que es una mariposa y no puedo llegar a saber con certeza si realmente soy una mariposa que sueña que soy Chuang Tse".

El sueño siempre ha estado rodeado de esoterismo, magia y religión. No es hasta bien entrado el siglo XX que se comienza a realizar estudios neurofisiológicos y neurobioquímicos acerca del sueño y las ensoñaciones. En este número de **Salud Plus** hablamos sobre la higiene del sueño, entendiendo que este estado constituye un importante pilar del ser humano, que fundamenta gran parte de su salud física y psicológica. Son muchas las enfermedades y medicamentos que pueden alterar el sueño, y también debemos tener un adecuado hábito en el dormir, que sienta las bases de un óptimo desarrollo de nuestra mente y de nuestro organismo. Y es que la higiene del sueño se puede enmarcar en una perspectiva general más amplia: la higiene mental.

En nuestro afán de llegar a la salud en todas sus esferas, también en la social, ambiental y laboral, te ofrecemos en este número las claves para alcanzar o mantener tu bienestar familiar, destacando en qué consisten y cuándo se deben aplicar las terapias familiares; así como en tu ámbito laboral, desarrollando los aspectos más importantes para que colabores también con tu salud en tu ambiente de trabajo, y evitar la

monotonía y el aburrimiento en él, acercándote a un nuevo síndrome laboral: el *boreout*.

Y como es habitual en nuestras páginas, te brindamos las claves para la salud de tu familia, dándote la información necesaria para que les aportes y les eduques en una nutrición adecuada, tan importante no sólo para nuestra salud física, sino también para nuestro bienestar. En estas páginas de **Salud Plus** te indicamos la diferencia entre alimentarse sin más o nutrirse adecuadamente, así como las peculiaridades en la alimentación de los más pequeños de la casa. Pero como no podía ser de otra forma, también los más mayores tienen su espacio en su sección específica. Trataremos en esta ocasión los avances de una enfermedad en la que los pequeños progresos de nuestros días, suponen un gran salto en el bienestar de los enfermos de hoy y del mañana: el Parkinson, entre otros aspectos más cotidianos como las ventajas que nos ofrecen los Centros de Día, y quiénes pueden beneficiarse preferentemente de éstos.

Una vez más, deseamos y trabajamos para que disfrutes con nuestros temas y que éstos contribuyan a tu salud y bienestar.

Debemos tener un adecuado hábito en el dormir, que sienta las bases de un óptimo desarrollo de nuestra mente y de nuestro organismo



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

CONOCE SEMERGEN



“El mito y los sueños”



Escritores y pensadores se han referido una y otra vez a la importancia que el sueño tiene en nuestras vidas, y más exactamente, la importancia decisiva que tienen los sueños o ensoñaciones. Todos los seres humanos soñamos, otra cosa distinta es que podamos recordar nuestros sueños. Muchos individuos no recuerdan sus sueños, de ahí que afirmen no soñar.

Múltiples enfermedades y fármacos alteran las fases del sueño (fase REM del sueño), momento en que se producen las ensoñaciones. Hay sueños que se repiten, sueños de muerte, sueños de vida, sueños eróticos, sueños de futuro y sueños premonitorios; todos son decisivos para la vida mental del Ser.

Sabemos que el ser humano privado de las ensoñaciones, que no del sueño como periodo de descanso, se puede ver avocado a una grave perturbación psicológica. Múltiples regímenes represivos han utilizado esta técnica como tortura. Antes de que el padre del psicoanálisis, Sigmund Freud, escribiera, entre 1900 y 1901 su mítico *Interpretación de los sueños*, el significado simbólico de los sueños ya era utilizado por múltiples culturas para incrementar su nivel de conciencia para iniciativas religiosas, o incluso para guiar los destinos de todo un pueblo. Recuérdese que el emperador Constantino se convirtió al cristianismo después de soñar con una gran cruz proveniente de los cielos, y con ello logró convertir a la fe de Cristo a todo un pueblo y una civilización. Los chamanes precolombinos utilizaban las ensoñaciones para curar el espíritu del durmiente. Recordemos también los interesantes trabajos antropológicos de Carlos Castañeda, recogidos en *Las enseñanzas de Don Juan*, y toda su escuela.

Las ensoñaciones tienen un carácter simbólico, y por eso están relacionadas con el mito. En nuestros sueños se expresa nuestro propio mito, y como ya avanzaban los filósofos griegos, quien sigue y expresa su propio mito encuentra su continuo en la vida. Así lo expresó C.G. Jung, discípulo de Freud y más recientemente James Hillman, discípulo de éste último.

Y es que, las ensoñaciones forman parte de lo más íntimo del ser humano, son expresiones del alma del durmiente. ¡Qué saludable sería conocer, comprender y manejar nuestras propias ensoñaciones, para estar en contacto con los dioses! De momento, y desde **Salud Plus**, te ayudamos a que todo el entorno que rodea el acto del sueño sea el más óptimo para conseguir los mejores de tus sueños. ¡No te lo pierdas!

¿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

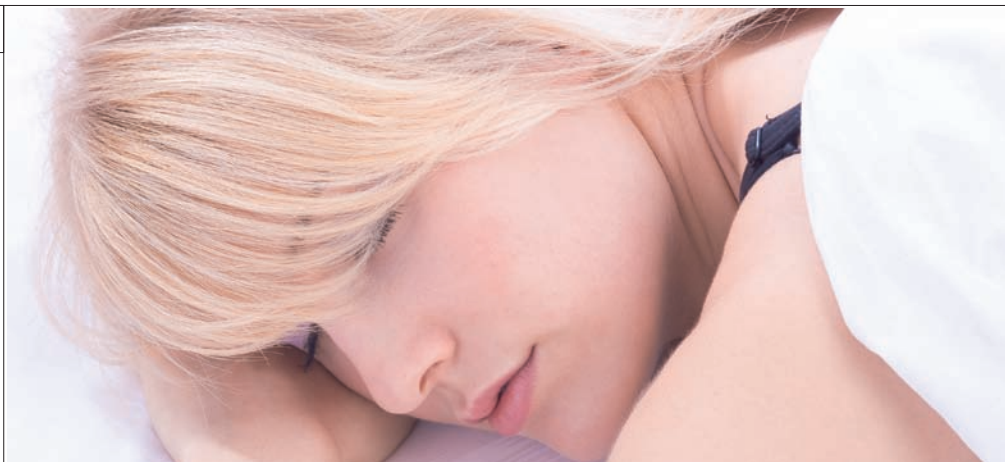
Es una de las sociedades médicas más antiguas, creada en 1973 por médicos rurales españoles, cuyo principal interés es incrementar el nivel de calidad de la atención que prestan a sus pacientes. Desde esta fecha hasta la actualidad, SEMERGEN pasa a ser una de las más numerosas asociaciones profesionales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

EN PORTADA

Descansa a pierna suelta
La ciencia del sueño

Dormir y descansar bien es una ciencia más compleja de lo que parece y que por tanto necesita de aprendizaje. Descubre en estas líneas cómo conseguir un sueño reparador siguiendo nuestros consejos.

12



8 CARTAS

10 CONSULTORIO

NOTICIAS

30 Salud

40 Mujer

48 Alimentación

58 Salud y mente

66 Bienestar

76 Mayores

80 OCIO

ESLOVENIA



SALUD

18
**LA HIPERTENSIÓN:
RETOS EN EL
HORIZONTE**



- 20 *Lupus, ¿afecta sólo a la piel?*
- 22 *Anosmia: pérdida de olfato.*
- 24 *Tuberculosis, ¿enfermedad del pasado?*
- 26 *Ponte a prueba: gastroscopia.*
- 28 *¿Conoces tu botiquín?: antihistamínicos*

MUJER

32
**¿POR QUÉ
ME DUELEN
LAS MAMAS?**



- 36 *Su primer menú: cómo alimentar a tu bebé.*
- 38 *Cirugía estética íntima. Te rejuvenece por dentro.*

ALIMENTACIÓN

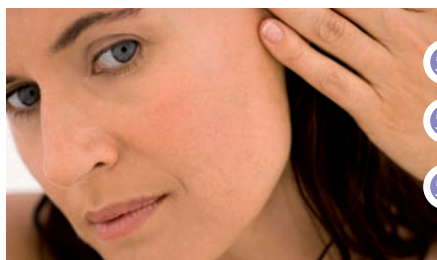
42
**ALGO MÁS
QUE COMER:
APRENDE A
NUTRIRTE**



- 44 *A prueba del tiempo: alimentos en conserva*
- 46 *Cocina con microondas. Sácale partido.*

SALUD Y MENTE

50
**CÓMO AFRONTAR
LOS EFECTOS DE LA
QUIMIOTERAPIA**



- 52 *Boreout: me aburro en el trabajo.*
- 54 *Terapia familiar.*
- 56 *Test: ¿me quiero a mí mismo?*

BIENESTAR

60
**ENFERMOS POR
EL ORDENADOR:
CUÍDATE EN LA OFI**



- 62 *Blanqueamiento dental: luce sonrisa.*
- 64 *Introducción al reiki: en manos del buen karma.*

MAYORES

68
**ÚLTIMAS
NOVEDADES
EN EL
PARKINSON**



- 72 *Contra el aburrimiento: centros de día.*
- 74 *Si algo falla... herencia intestada.*

Buenas noches, buenos días

Tu cama, tu reino

Dormir y descansar bien es una ciencia más compleja de lo que parece y que por tanto necesita de aprendizaje. Descubre en estas líneas cómo conseguir un sueño reparador.

Pasamos un tercio de nuestra vida en la cama. Sin embargo, no le damos al descanso nocturno la importancia que merece, y eso a pesar de que existe una relación directa entre la calidad del sueño, nuestro estado de salud y nuestra esperanza de vida.

Dormir es una necesidad y, para muchos, todo un placer, sin embargo, para algunas personas, la hora de irse a la cama constituye todo un calvario. La culpa es del insomnio, un trastorno que comienza a adquirir carácter de pandemia en nuestra sociedad.

Este problema se suele asociar con un aumento de la alerta fisiológica y psicológica durante la noche en quienes lo padecen, así como a un condicionamiento negativo a la hora de dormir, en muchas ocasiones provocado, precisamente, por no haber descansado bien la noche anterior. Las personas que padecen este trastorno, que los expertos califican como *insomnio primario*, sufren, además de dificultades para conciliar el sueño, múltiples interrupciones una vez que por fin han conseguido caer en los brazos de Morfeo.

EN QUÉ NOS AFECTA DORMIR MAL

Además de provocar dolencias como gastroenteritis, hipertensión y cardiopatías, el insomnio afecta a las áreas física, psicológica y social, disminuye la habilidad para trabajar y causa irritabilidad y hostilidad en la persona que lo padece. Además, el riesgo de sufrir una depresión aumenta de forma exponencial si no se duerme bien.



SILENCIO... SE DUERME

Los ronquidos son una respiración ruidosa producida por la vibración de las partes blandas de la faringe. Si padeces sus síntomas es importante que acudas a un especialista, ya que los ronquidos pueden enmascarar también la apnea del sueño, que no es sino la interrupción de la respiración por algunos segundos mientras dormimos, lo que puede provocar despertares nocturnos, dificultando así el descanso. Entre las causas

Por otra parte, los trastornos del sueño son unos de los principales causantes de los accidentes de tráfico, un 36 por ciento de los que se producen en España tienen como motivo principal la falta de descanso. Y es que, no se trata sólo de dormir, sino de hacerlo bien. Dormir poco afecta en las tareas diurnas, ya que el individuo se encuentra en estado de alerta permanente, cambia su estado de ánimo y disminuye su grado de concentración y atención.

A largo plazo, los malos hábitos de sueño pueden incluso provocar problemas físicos como los trastornos metabólicos. Está demostrado que aquellos que duermen menos de lo necesario pueden llegar a engordar e incluso ver cómo se acelera en su organismo el proceso natural de envejecimiento. Según Enrique Zamorano, médico de familia de SEMERGEN en Sant Antoni de Vilamajor (Barcelona) "es importante recordar que el sueño es un regulador de la secreción de hormonas, que desempeñan un papel importante en la regulación de la glucosa en sangre y del resto de funciones básicas del organismo, por lo que la insuficiencia o exceso de sueño alteran su producción y da lugar a desequilibrios".

más frecuentes de los ronquidos están la obesidad, el tabaco, el alcohol, los sedantes o los problemas de tiroides. Para olvidarse de ellos debes reducir el tabaco y el alcohol, cambiar de postura a la hora de dormir –la mayoría de las personas solo roncan en una postura determinada– e intentar dormir con el cuello estirado para despejar las vías respiratorias. La solución para los casos graves pasa por una intervención quirúrgica por radiofrecuencia.



CLAVES PARA DESCANSAR

Otros factores que contribuyen al desarrollo de las temidas noches en blanco son la obesidad y el sedentarismo, así como la tendencia irregular a la hora de acostarse o el hecho de transformar nuestra cama en el diván en el que afloran todas nuestras preocupaciones. De hecho, es importante que no utilicemos la cama para comer, leer o ver la tele, debemos acostumbrarnos a entender la cama como un *templo* para el descanso.

Como tal, debemos elegir también la que mejor se adapte a nuestras necesida-

des y características físicas. Si desmenuzamos este particular *reino*, debemos fijarnos en tres detalles: el somier, la almohada y el colchón. El primero ha de mantener el confort y firmeza al conjunto; la almohada, ha de ser de materiales transpirables, y asegurar que las vértebras cervicales y las dorsales formen el

La única regla es que una persona debe dormir las horas que necesite para encontrarse bien al día siguiente.

mismo ángulo que cuando estamos de pie. Recuerda que dormir sin ella puede provocar tensión muscular y la aparición de contracturas cervicales. El colchón es el tercer responsable directo de nuestro descanso diario, por ello, es importante cuidarlo, airearlo a menudo, intentar

que mantenga su firmeza y, como aconseja José Manuel Nogueiras, secretario general de Asocama, darle la vuelta cuatro veces al año.

Las pautas para conciliar el sueño comienzan por eliminar de nuestra dieta la cafeína y las bebidas alcohólicas, si no de forma absoluta, al menos ocho horas antes de que nos metamos en la cama. Por otra parte, es importante poner fin a cualquier tarea relacionada con el ocio al menos tres horas antes de irse a dormir, así como disponer de una habitación fresca, silenciosa y sin luz.

LA SOLUCIÓN QUÍMICA

Hacer uso de pastillas para poder dormir tampoco es una solución a largo plazo, ►►

▶▶▶ ya que el consumo continuado de estos fármacos puede llegar a crear dependencia tanto física como psíquica, además de inducimos a un sueño químico, no natural, en el que nuestro cuerpo y nuestro cerebro no descansan de la misma manera. La mayoría de los somníferos actúan sobre los mismos receptores cerebrales que los medicamentos para tratar la ansiedad y actualmente los más recetados son aquellos compuestos por benzodiazepinas. Los efectos que producen en nuestro organismo son muy parecidos a los del alcohol, es decir, afectan a la coordinación, a la memoria, a la relajación muscular, a los reflejos y por tanto a la capacidad de conducir vehículos.

Debido a las incompatibilidades que pueden causar estos efectos secundarios en el desarrollo de nuestro día a día, las plantas medicinales suponen una buena alternativa si lo que necesitamos es combatir el insomnio ocasional. Según una encuesta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO), casi la mitad de los españoles (48 por ciento) tiene problemas ocasionales para dormir y una cuarta parte de ellos recurre a las plantas medicinales para conseguirlo. Una de la más utilizadas hoy en día es la Pasiflora, la cual contiene activos que actúan de manera similar a las benzodiazepinas; prolongando las fases del sueño profundo, evitando los incómodos despertares y sin la sensación de *resaca* que producen esos fármacos a la mañana siguiente.

Según algunos recientes estudios, las consecuencias de la falta de sueño son especialmente negativas si ésta se produce en la adolescencia

CLAVES PARA COMPRA TU COLCHÓN

- **DIRÍGETE A UNA TIENDA ESPECIALIZADA**, donde te asesoren según tus características personales (estatura, peso y gustos).
- **EL COLCHÓN DEBE EXCEDER DE TU ALTURA** en, como mínimo, 15 centímetros.
- **SI ES PARA UNA PAREJA**, ir los dos, ya que resulta conveniente tener en cuenta las características de ambos a la hora de comprarlo por las descompensaciones en cuanto peso y altura que podrían existir.
- **EXISTEN VARIOS TIPOS DE MATERIALES** y grosores, así como otras particularidades, déjate aconsejar por tu vendedor; pero si padeces alguna alergia, la opción más recomendable será elegir un colchón de látex.
- **SI SUFRES ALGÚN TIPO DE LESIÓN ósea o muscular**, consulta con tu doctor, él te dirá cual es el que más te conviene. El mito de que para los dolores de espalda el colchón tiene que ser duro es totalmente falso, todo depende de la lesión y de dónde esté localizada.
- **ES IMPORTANTE PROBAR EL COLCHÓN** antes de comprarlo, busca una tienda donde te dejen hacerlo o al menos te permitan cambiarlo si, pasado un tiempo, no es de tu gusto o no se adapta a tus necesidades.
- **ES RECOMENDABLE CAMBIAR EL COLCHÓN** cada diez años, o si nos parece que tiene bultos o huecos extraños.



Aunque sin duda, la novedad más relevante en lo que se refiere a terapias naturales para combatir el insomnio es el uso de la melatonina, una hormona que cuenta con efectos relajantes. Esta hormona se produce de forma natural en la glándula pineal, situada en el centro del cerebro. Su secreción natural sucede durante la noche en reacción a la oscuridad, alcanzando su máximo nivel a media noche, y descendiendo por las mañanas. Debido a que su producción disminuye con la edad por la calcificación de la glándula que la produce, tomarla en comprimidos puede ser una opción a tener en cuenta. Para Enrique Zamorano, “el insomnio y la depresión suelen ir de la mano en la mayoría de las ocasiones y por tanto las cifras de melatonina, que por lo general son bajas en

el periodo de vigilia y altas durante el sueño, son planas en los pacientes deprimidos”, lo cual viene a demostrar la importancia de la hormona melatonina a la hora de regular los ciclos del sueño.

LOS ESPAÑOLES EN LA CAMA

Según aseguran los expertos, en nuestro país “dormimos poco y mal”. Y es que, se estima que unos 13 millones de españoles padecerán a lo largo de su vida algún trastorno relacionado con el sueño. No obstante, uno de cada tres se levanta cada mañana cansado, sin energía o con dolores musculares ¿La causa? “Muy posiblemente sea un mal cuidado o una mala elección del equipo de descanso”, afirma la doctora María Sainz, presidenta de Fundadeps (Fundación de Educación para la

Salud del Hospital Clínico San Carlos). De hecho, según el Primer Estudio sobre Salud y Descanso realizado por Asocama (Asociación Española de la Cama) y Fundadeps, el 61,5 por ciento de los encuestados señala el equipo de descanso como uno de los factores que más influyen en la calidad del sueño, sólo por detrás del estrés (76,5 por ciento), y el calor (72 por ciento). Tras ellos, se situarían los cambios de rutina, el frío y el no realizar ejercicio físico.

¿CUÁNTAS HORAS SON NECESARIAS?

En comparación con otros países, en España se duerme poco. Según el Instituto Nacional de Estadística, el promedio de tiempo de sueño en España se sitúa en 7,22 horas en personas de 25 a 64 años y en 7,47 ▶▶▶

PARA DORMIR A PIERNA SUELTA



- **PROCURA ACOSTARTE** todos los días a la misma hora y trata de realizar un pequeño ritual. Por ejemplo: ponte el pijama, ve al baño, lávate los dientes, bebe un vaso de agua o de leche y acuéstate.
- **TOMA UN BAÑO CALIENTE**, es una excelente opción.
- **AL METERTE EN LA CAMA**, relájate realizando respiraciones profundas hasta llenar completamente los pulmones contando hasta cinco antes de expulsarlo; luego, realiza la misma secuencia, pero esta vez expirando lentamente.
- **LEVÁNTATE SIEMPRE A LA MISMA HORA**, y no permanezcas en la cama una vez que te hayas despertado.
- **RESPECTO A LA SIESTA**, una corta de (20-40 minutos) puede ser recomendable si es en el sofá, pero nunca por más de ese tiempo y nunca en la cama.
- **CENA MODERADAMENTE**, evitando el café, el alcohol y el tabaco, y procura hacerlo al menos una hora antes de ir a dormir, ya que conviene meterse en la cama con la digestión hecha.
- **REALIZA EJERCICIO FÍSICO**: es aconsejable para dormir bien, siempre que sea suave y nunca justo antes de acostarse.



la tercera edad oscilan entre las siete y las ocho horas, si bien las horas que pasamos durmiendo diariamente varían dependiendo de la edad y de cada individuo. Así, un recién nacido necesita unas 16 horas de sueño diario y conforme aumenta la edad esta cifra va disminuyendo. En cualquier caso, la norma básica sería que una persona debe dormir las horas que necesite para encontrarse bien al día siguiente.

UNIDADES DEL SUEÑO

Durante la vejez, hay una tendencia a que el ciclo vigilia-sueño se vaya fragmentando; además, conforme avanza la edad, podemos vernos afectados, no sólo por el insomnio, sino por la apnea, u otros trastornos. La mayoría se

No hay que utilizar la cama para comer, leer o ver la tele, debemos acostumbrarnos a ver la cama como un *templo* para el descanso.

solucionan aplicando correctas medidas de higiene del sueño, a través de sesiones de psicoterapia o mediante tratamiento farmacológico. Los casos más complejos se derivan a las Unidades del Sueño, existentes en la mayoría de hospitales. En estos centros, los

▶▶▶ en personas de más edad, una media de 40 minutos menos al día que el resto de los europeos. El motivo son nuestros malos hábitos en lo que a higiene del sueño se refiere, es decir no compatibilizamos nuestras obligaciones con las horas de descanso que necesitamos. Concretamente, durante la adolescencia, en la que se recomienda dormir nueve horas para crecer y tener un buen desarrollo intelectual, este promedio no se ajusta con lo que debería ser saludable, y es que en una persona que aún no ha alcanzado la madurez, el sueño no significa sólo descanso, la privación de dormir puede interferir en sus procesos hormonales e incluso en la maduración sexual.

Las recomendaciones para los adultos y

CURIOSIDADES EN TORNO A LA SIESTA

Aunque tendemos a pensar que la siesta es "patrimonio cultural" de los españoles, lo cierto es que ya en tiempos de los emperadores romanos se practicaba esta relajante afición. De hecho, su etimología procede de *la hora sexta*, que según el calendario romano se sitúa entre las 14 y las 16 horas, periodo de tiempo en que Julio César y compañía echaban una cabezadita. Tal vez, por entonces ya supieran que hacer una siesta a media tarde contribuye a mejorar el rendimiento cuando se reanuda la actividad laboral, ya que tras ella aumenta nuestra agudeza mental.

pacientes son sometidos mientras duermen a una polisomnografía, que controla las diferentes variables implicadas en el sueño mediante encefalogramas, electroencefalogramas o electroespirogramas, que analizan el tipo de ronquido, la intensidad de la respiración y el número de despertares durante la noche. A menudo, este estudio se acompaña de una revisión otorrinolaringológica completa que descarte otro tipo de complicaciones en las vías respiratorias.

En definitiva, si tienes problemas para conseguir un sueño reparador, olvídate de eso de contar ovejas, consulta con un experto y sigue nuestros consejos. Ya verás como pronto dormirás de un tirón. ¡Que descanses!

❖ Gemma Paz





No te olvides de tu memoria
La edad de mi mente

A medida que envejecemos, se producen en nuestro interior algunos cambios psicológicos que afectan a nuestras facultades mentales. Evitarlos, o al menos retrasarlos, está en tu mano. No esperes a olvidar

hasta el más rutinario detalle de tu día a día para ponerte manos a la obra. Te enseñamos los mejores trucos para preservar la memoria y métodos sencillos y divertidos para mantenerte mentalmente joven.

Y ADEMÁS...



MUJER
Bella tras el parto

Recuperar la figura tras el nacimiento de tu bebé te será más sencillo si sigues nuestros consejos.



ALIMENTACIÓN
Picoteos saludables

Comer entre horas puede ser un mal vicio, pero existen alternativas para hacerlo con cabeza... y gusto.

SALUD Y MENTE
Violencia infantil

¿Qué ocurre con nuestros niños? Te enseñamos a detectar un maltrato físico o psicológico y a ponerle freno.



BIENESTAR
La estética del tabaco

Fumar no sólo afecta a tu salud, también a tu aspecto físico. Otra razón más para apagar el cigarro.

MAYORES
¿Pasaste la ITV?

Conoce qué pruebas y exámenes de salud debes pasar periódicamente para mantener tu salud a punto.



SALUD

Protégete del cáncer de piel

El verano ya está aquí y con él, los peligros del sol. Te contamos qué hacer para prevenir este peligroso cáncer.

