

SÓLO
1,95€

Salud PLUS



Consejos para conservar
UNA
siempre
MENTE JOVEN



*Trucos para ser
la mamá más guapa*

BELLA TRAS EL PARTO

COMER ENTRE HORAS
PICOTEOS *de lo más*
SALUDABLES



Cáncer de piel

PAUTAS PARA EVITARLO



Exámenes de salud

**¿PASASTE
YA LA ITV?**



AÑO 3 Nº 20

Directora Médica

Dra. Dulce Ramírez Puerta

Directora Editorial

Rosalía Torres Castro
rosalia@grupoicm.es

Redactor Jefe

José González Sancho
jose@grupoicm.es

Director de Arte

Santiago Plana Giné
santiago@grupoicm.es

Redacción

Adriana Hernández Miñana
adriana@grupoicm.es
Amparo Luque
amparo@grupoicm.es

Secretaría de Redacción

Sandra Cuesta López
sandrac@grupoicm.es

Publicidad

Paloma Lago (**Jefe de publicidad**)
paloma@grupoicm.es
Tel.: 638 03 14 62
Carmen Paramio
carmenp@grupoicm.es

Colaboran en este número

Dr. Juan Carlos Aguirre, Alejandro Avileira, Dra. Brigitte Calle, Dra. Charo Casas, Dr. Juan Camarero, Dra. Nuria Fernández de Cano, Vanessa Fernández-López, Dr. Francisco García, Dra. Carmen Gómez, Dr. Esteban Gómez, Dr. Jesús Iturralde, Dr. Ignacio Martín, Julián Martínez, Dr. Luis Mendo, Dr. Manuel Oñate, Gemma Paz, Dra. Esther Redondo, Dra. Ana de Santiago, Dr. Jesús Vázquez, Pablo Vázquez (fotografía), Imaginartejuegos (pasatiempos).

Edita

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

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

Director General

Ángel Salmador Martín
salmador@grupoicm.es

Director Comercial

Juan Carlos Collado
publicidad@grupoicm.es

Directora de Publicaciones y Nuevos Proyectos

Sonsoles García Garrido
sonsoles@grupoicm.es

Administración

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

Suscripciones

Rebeca Morata Lázaro
rebeca@grupoicm.es

Producción

Pablo Morante Mazarracín
pablo@grupoicm.es

Impreso en España / Abril 2010

Depósito legal: M-47538-2008
ISSN:1889-0741

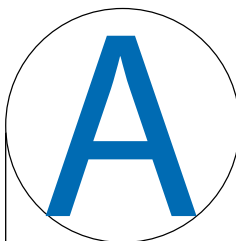
El Consejo de Redacción de **SALUD PLUS** no se hace responsable de las opiniones publicadas por sus colaboradores. Prohibida la difusión total o parcial de los contenidos de esta publicación sin la autorización expresa de la editorial.



Dra. Dulce Ramírez

DIRECTORA MÉDICA DE SALUD PLUS

¡Cuida tu mente!



Algunas teorías idealistas afirman que la realidad no existe y que la representación que nuestra mente elabora de ella es el escenario real, el único mundo existente. Estas teorías filosóficas se ven ratificadas por la moderna física cuántica, que afirma que lo que vemos existe, lo que no perciben nuestros sentidos, carece de sustrato real y material. ¡Ver para creer! Lejos de estos extremos conceptuales, es cierto que una mente sana nos aporta una visión optimista del mundo que nos rodea. Por ello los clásicos grecolatinos hablaban de *mens sana, in corpore sano*.

Nuestro cerebro, el órgano con mayor plasticidad del organismo, está en incansable y constante cambio, en evolución. Desde la más tierna infancia desarrolla sus potencialidades y va adquiriendo funciones que llevarán a un mayor dominio y adaptabilidad del Ser. Este fenómeno acontece desde el nacimiento hasta la muerte, dejando por tierra las típicas y tópicas hipótesis de la pérdida neuronal con la senectud. Es cierto que muchas neuronas se pierden a lo largo de los años, pero las interconexiones neuronales y cerebrales se van reconfigurando para constituir funciones nuevas y específicas, que llamaremos *experiencia*. En este número de **Salud Plus**, podrás conocer la edad de tu mente y cómo ésta puede no ser paralela a tu edad biológica si la estimulas y aprendes cómo potenciar y cuidar las funciones cerebrales fundamentales.

Entre otros temas de interés que podrás leer en este número están la prevención del cáncer de piel, la donación de sangre y los aspectos psicológicos más frecuentemente asociados al

paciente trasplantado y su familia, con motivo de la celebración el próximo 6 de junio del día internacional de los trasplantes.

Y si quieres comer bien, ¡ya sabes!, el picoteo es saludable y no debes permanecer mucho tiempo en ayunas, pero siempre que se base en alimentos sanos y consumidos de forma moderada. En cuanto a la sexualidad, cuando existen problemas en su esfera, algunos nuevos tratamientos pueden colaborar a una menor repercusión de los mismos, aunque su utilización requiere de información y conocimientos previos que garanticen un uso racional de estos productos. Por ello, te ofrecemos todos estos consejos con buenas dosis de diversión, diversidad y sobre todo información veraz y rigurosa, ofrecida por especialistas de prestigio.

En este número descubrirás la edad de tu mente y cómo ésta puede no ser paralela a tu edad real si la estimulas y aprendes a potenciar y cuidar las funciones cerebrales esenciales



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



“Cantos de sirena”

Narra el mítico Homero en su *Odissea*, que Ulises, prototipo de héroe, se hacía atar por sus hombres al mástil de su embarcación para no sucumbir a los temibles cantos de las sirenas, que atraían con sus melodiosas notas a los barcos hacia las rocas de las costas, destruyéndolos. Ulises, conocedor del encanto y fascinación de dichos cantos, y sabedor de su debilidad humana, prefería poner límites restrictivos a su voluntad y atarse voluntariamente. Esta bella alegoría, al igual que otros clásicos del pensamiento y la literatura, es una metáfora e imagen simbólica de una realidad: la debilidad humana y la fascinación del ser humano por lo bello; el hedonismo, en una palabra.

La pérdida de voluntad y la falta de control de las emociones nos llevan a la destrucción y el caos. Aunque no hay que ponerse *trágicos* en el sentido pleno de la palabra, es cierto que el ser humano se rinde en muchas ocasiones a los impulsos biológicos de la supervivencia, la búsqueda de placer y la huida del dolor. Ya lo demuestra Sigmund Freud a principios de siglo y esa tendencia se ha ido marcando socialmente, llevando al individuo, como decía Erich Fromm, más al *tener* que al *ser*.

Nadie propone en los tiempos que corren un estoicismo árido que resalte el ascetismo, pero sí es bueno re-leer a los clásicos, porque, como dice el filósofo de la ética Javier Sádbaba: “Todo está en los griegos”. Si echamos un vistazo a las páginas de la *Ética Nicomaquea*, de Aristóteles, o bien a *Sobre los deberes* de Cicerón, encontraremos que valores como la ética, la virtud, la templanza, la valentía o el honor, no son cualidades humanas trasnochadas, sino cualidades que nos re-humanizan.

El incremento de la cultura de la salud del ciudadano conlleva una mayor autonomía en la toma de decisiones. Para ello el individuo debe conocer, en su mayor extensión posible, todo lo referente a su persona y a su entorno. Sócrates decía “conócete a ti mismo”, y quizás es este punto el más difícil y complicado, porque conlleva un exhaustivo conocimiento de lo físico, lo psíquico, lo social y lo ecológico. Todas estas caras componen el poliedro humano, y por ello debemos pulir todas y cada una de estas facetas, a través de la información y de la formación.

Querido lector, no hagas caso al canto de las sirenas, zambúllete en los clásicos y permanece firme en tu determinación. **Salud Plus** te ayudará, dándote las claves serias y rigurosas para que trabajes tu propio camino.

¿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.

El secreto para mantenerla joven La edad de mi mente

A medida que envejecemos, se producen algunos cambios psicológicos que afectan a nuestras facultades mentales. Evitarlos, o al menos retrasarlos, está en tu mano. Te enseñamos cómo mantenerte mentalmente joven.

12



SALUD

CÁNCER DE PIEL 18
PAUTAS PARA
PROTEGERTE
DEL SOL



- 22 Reflujo gastroesofágico.
- 24 El precio del ayuno.
- 26 Ponte a prueba: electrocardiograma.
- 28 ¿Conoces tu botiquín?: Viagra.

MUJER

PÓLIPO 32
ENDOMETRIAL
¿CUÁNDO DEBO
PREOCUPARME?



- 36 Galactorrea: lactancia sin embarazo previo.
- 38 Bella tras el parto: cómo recuperar la figura.

ALIMENTACIÓN

PICOTEOS 42
SALUDABLES
PARA MATAR EL
GUSANILLO



- 44 Pescado azul: manjar para tu corazón.
- 46 Cena equilibrada: aprende a prepararla.
- 48 Intolerancia a la lactosa.

SALUD Y MENTE

CÓMO PREVENIR 52
LA VIOLENCIA
INFANTIL
EN EL HOGAR



- 54 Aspectos psicológicos de los trasplantados.
- 56 Test: ¿sabes motivarte?

BIENESTAR

SEÑALES DE HUMO: 60
LA ESTÉTICA
DEL TABACO



- 62 Chocolaterapia, un placer para tu piel.
- 64 Descubre el watsu: relájate en el agua.

MAYORES

EXÁMENES DE 68
SALUD PERIÓDICOS.
¿PASASTE YA LA ITV?



- 72 Dientes nuevos. Soluciones ante la caída.
- 74 Tecnología asistencial. Haz tu vida más fácil.



8 CARTAS

10 CONSULTORIO

NOTICIAS

30 Salud

40 Mujer

50 Alimentación

58 Salud y mente

66 Bienestar

76 Mayores

80 OCIO

ISLANDIA



El secreto para mantenerla joven

La edad de mi mente

Entrenar la memoria con crucigramas o sudokus, y mantenerse activos física y mentalmente es la mejor medicina para prevenir los futuros deterioros cognitivos propios del envejecimiento.

El ordenador más potente del mundo está alojado en nuestra cabeza. Sin embargo, el tiempo corre y, en muchos casos, nuestra mente no pasa por alto las primaveras que vamos dejando atrás. Sumergidos en el ajetreado día a día, a veces cuesta recordar la lista de la compra, dónde dejamos las llaves por última vez o qué cumpleaños celebramos esta semana. Es entonces cuando echamos mano de la agenda o de las socorridas notas adhesivas de colores llamativos. Así, sin

apenas percatarnos, confiamos demasiado en que otros nos recuerden lo que deberíamos retener en la memoria con facilidad.

Atrás queda la creencia popular que extiende la idea de que la mente es algo parecido a una uva que, con el paso de los años, envejece y se pone seca como una pasa. Todo lo contrario, pues lo cierto es que el cerebro está más cerca de parecerse a un músculo. Y como cualquier músculo del cuerpo, necesita actividad regular para ofrecer un rendimiento

adecuado a sus posibilidades, ya que, si no se ejercita, tiende a atrofiarse, disminuyendo su capacidad para pensar y recordar.

¿CÓMO FUNCIONA NUESTRO CEREBRO?

En un cerebro adulto medio existen alrededor de 100.000 millones de neuronas. Cada una de éstas puede establecer, a su vez, entre 5.000 y 10.000 conexiones con otras neuronas. “El resultado de esta vertiginosa actividad es la creación de un complejísimo entramado que permite almacenar una enorme cantidad de información, recuperarla, relacionarla con informaciones nuevas o previas y, además, generar pensamientos, acciones y sentimientos”, explica María Dolores López Villegas, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este entramado neuronal está en constante cambio, de modo que





¡APLICA TRUCOS MNEMOTÉCNICOS!

Te quedas en blanco en pleno examen? ¿Se te olvida en qué calle has dejado el coche?

Solución: aplica reglas mnemotécnicas, “son una serie de trucos que nos ayudan a memorizar mejor, ya que se basan en un aprendizaje menos monótono y, por tanto, menos susceptible al olvido”, aclara la doctora María Sagrario Manzano. Toma nota de los distintos sistemas:

- **SIMBÓLICO.** Asocia un número con alguna palabra que tenga relación visual con el mismo. Por ejemplo, el 22 con los dos patitos.
- **NUMÉRICO-VERBAL.** Sustituye números por sus letras equivalentes, como el 1 por la A o el 2 por la B.
- **ACRÓSTICOS.** Forma palabras raras con las iniciales de los conceptos a memorizar. Por ejemplo, 'SERE' indica subrayar, esquema, resumen y exponer.
- **TOPOGRÁFICO.** Se asocia cada elemento a recordar con la imagen visual de una parada que hay dentro de un camino que nuestra mente domina fácilmente, como por ejemplo, el recorrido por nuestra casa.
- **ENCADENAMIENTO NARRATIVO.** Se inventa una historia donde los personajes son los elementos a recordar.

las conexiones viejas se fortalecen o debilitan y se crean otras nuevas. “En este sentido, las últimas investigaciones realizadas en animales han demostrado que el cerebro de aquellos que han sido sometidos a un ambiente rico en estímulos posee mayor número de conexiones neuronales. Por ello, podemos afirmar que es importante mantener el cerebro activo, ya que esto hace renovar y crecer las conexiones entre neuronas, dando a nuestro cerebro mayor capacidad para llevar a cabo sus funciones”, concreta la doctora López.

CUANDO LLEGA EL ENVEJECIMIENTO

El paso de los años provoca en el organismo un proceso degenerativo multiorgánico conocido como envejecimiento. Y el cerebro no se escapa a este proceso, ya que, según los estudios científicos, a partir de la década de los 50, la tasa de atrofia cerebral aumenta, siendo un proceso aún más rápido en los varones. Sin embargo, “no todas las personas envejecen por igual, lo que pone de manifiesto la existencia de condicionamientos de carácter genético, con un fuerte componente ambiental”, puntualiza Alejandro Cuadrado, miembro del grupo de Salud Mental de SEMERGEN. ▶▶▶

►►► “Cuando aparece el envejecimiento cerebral se ha observado una disminución de las funciones cognitivas, sobre todo de aquellas relacionadas con las capacidades ejecutivas, los procesos de atención y el aprendizaje y almacenamiento de informaciones nuevas”, aclara María Sagrario Manzano, facultativo de la Unidad de Estudio de la Cognición y la Conducta del Hospital Clínico San Carlos de Madrid. Pero, además, también se producen cambios psicológicos o emocionales. En este sentido, “se percibe la acentuación de algunos rasgos de personalidad previos”, afirma Joaquim Pujol, ex coordinador de la Unidad de Psiquiatría Geriátrica del Institut Clinic de Neurociències de Barcelona. Así, en los pacientes se produce un cambio brusco en su carácter, incrementándose la desconfianza, la necesidad de esconder ciertas cosas, como el dinero, o apareciendo la apatía, la irritabilidad y la depresión.

Pero, ¿qué es lo que ocurre en el interior de nuestro cerebro para que se produzcan dichos desajustes? Según explica la doctora Manzano, “los cambios asociados a la edad no afectan al cerebro globalmente, sino que son altamente selectivos y se limitan al córtex prefrontal, lo que se traduce en la limitación de las capacidades ejecutivas y de memoria reciente. El porqué de este fenómeno se debe a que lo que se pierde es la complejidad de las conexiones de nuestro cerebro, y no necesariamente a que el número de neuronas sea menor que durante la juventud”.

ALARMA: FALLOS DE MEMORIA

Aunque popularmente los problemas de memoria están asociados a la edad y a ciertas patologías, epidemiológicamente no todos esos trastornos se traducen en la aparición de una futura demencia. “Cuando hay una desproporción entre la pérdida de memoria fisiológica propia de la edad y el nivel de pérdida de un paciente, se estima que el sujeto entra en un proceso de deterioro cognitivo que puede evolucionar a demencia”, explica el doctor Pujol, quien añade que “la más común es la demencia senil tipo Alzheimer”. La característica que mejor podría

Con el envejecimiento cerebral disminuyen las funciones cognitivas relacionadas con las capacidades ejecutivas, los procesos de atención y el aprendizaje.





¿PODEMOS CALCULAR NUESTRA EDAD MENTAL?

Calcular nuestra edad mental permite conocer el nivel de rendimiento de nuestro cerebro. Sin embargo, a pesar de que algunos videojuegos y herramientas tecnológicas aseguran poder calcular la edad mental en pocos minutos, el doctor Alejandro Cuadrado afirma que “es algo bastante difícil de calcular, ya que el individuo debe someterse a diversos test psicológicos y de terapia ocupacional que, posteriormente, deben ser corroborados psiquiátricamente”.

● **Comunes.** Suelen consistir en olvidar dónde se han dejado objetos comunes, como llaves, gafas, entrar en una habitación y no recordar lo que se iba a buscar o, incluso,

olvidar alguna cita o recado. “Este tipo de fallos, cuando ocurren en una persona que lleva un desarrollo normal de su vida sociofamiliar y laboral, no suelen ser significativos. En general se deben a déficits de atención, función indispensable para el proceso de memoria”, detalla López Villegas. En este caso, “las personas mayores

tienen conciencia de sus olvidos y hacen todo lo posible por evitarlos, ya que se trata de síntomas no patológicos”, puntualiza el doctor Juan Carlos Colmenarejo, Coordinador del Grupo del Anciano de SEMERGEN.

● **Leves.** Repetir varias veces una pregunta, no recordar una conversación mantenida o tener dificultades para acordarse de la fecha en la que estamos son algunos de los síntomas de lo que los especialistas denominan como deterioro cognitivo leve. “Sabemos que una proporción significativa de estos pacientes podría estar iniciando un proceso demencial y, por tanto, es importante consultar con el médico de Atención Primaria que probablemente decida derivarlo a una valoración especializada”, explica la doctora.

● **Bibliográficos.** Olvidar los datos de la propia biografía, los nombres de algunos familiares o acontecimientos recientes suelen poner de manifiesto la existencia de problemas como el Alzheimer y otras demencias. “Estos fallos de la memoria se dan junto con otras alteraciones, como la desorientación espacial, la dificultad en el lenguaje ▶▶▶

definir al síndrome de demencia “es el deterioro funcional o la incapacidad para realizar tareas que el paciente venía realizando antes de manera competente. No obstante, las quejas de problemas de memoria, aunque sean subjetivas y aisladas, y a pesar de que no sean un buen indicador de demencia, obligan al profesional de Atención Primaria a pensar en la posibilidad de un trastorno de la cognición”, puntualiza Cuadrado.

Para saber reaccionar a tiempo ante un deterioro de este tipo, hay algunos síntomas que pueden servir de voz de alarma tanto al paciente como a las personas que tiene a su alrededor. Según la doctora López Villegas, existen tres clases de fallos de la memoria:

Quien ejercita regularmente su mente está renovando y estableciendo nuevas conexiones entre sus neuronas, haciendo así que su cerebro funcione a mayor rendimiento.

JUGAR PARA ENGRASAR EL CEREBRO

La práctica diaria de juegos es la mejor recomendación para que el cerebro se mantenga en forma de un modo sencillo y divertido:

- **JUEGOS DE MESA.** Potencian la organización y la planificación mental, además de que exigen cierta concentración, seguir una estrategia y mantener activa la atención.
- **PASATIEMPOS.** Sudokus, sopas de letras, crucigramas... Estos entretenimientos ayudan a potenciar las habilidades neuronales, ya que estimulan las capacidades lingüísticas, la agilidad mental y la habilidad del cálculo.

- **CÁLCULO MENTAL.** Dejar atrás la calculadora es una enriquecedora actividad para el cerebro, pues le obligamos a multiplicar el número de conexiones neuronales.
- **LECTURA.** A través de los libros potenciamos la imaginación y mantenemos unas rutinas de organización cerebral. Además, aumentamos el razonamiento y la memoria, pues nos obliga a recodar la información aprendida con anterioridad.
- **VIDEOJUEGOS.** Las nuevas tecnologías pueden ser una buena herramienta para entrenar el cerebro en cualquier lugar, ya que incluyen ejercicios de cálculo, de memoria y de lectura.

►►► o los problemas para coordinar los movimientos, por lo que suelen afectar a la actividad diaria. En estos casos, es imprescindible ponerse en manos de un especialista”, recomienda la doctora de la SEN.

APOYO FAMILIAR

Inevitablemente, el deterioro de la memoria y la pérdida de capacidades hacen que la vida del paciente de un giro de 180 grados. “La pérdida progresiva de facultades mentales invalida al paciente y, a largo plazo, provoca dependencia, en primer lugar, en actividades instrumentales de la vida diaria (hacer la comida, usar el teléfono...) y después en actividades básicas (vestirse, asearse...)”, afirma el doctor Colmenarejo, quien aconseja “comportarse con normalidad ante el enfermo y estimularle en todo momento”, un factor determinante, según los especialistas. “Si la persona no presenta síntomas patológicos, es muy importante mantenerlo activo mentalmente e intentar reforzar la memoria, además de evitar la ansiedad y conservar un ritmo adecuado de sueño”, matiza Colmenarejo.

LA POCIÓN MÁGICA: ESTAR ACTIVOS

Pero, ¿cómo podemos mantener activa la mente y rejuvenecerla? La respuesta es bien sencilla: estar atentos a todo lo que ocurre a nuestro alrededor es suficiente para que el engranaje de nuestro cerebro siga estando engrasado como el primer día. Y no hace falta ser anciano para prevenir y proteger la memoria. Al contrario, el ejercicio mental es recomendable a cualquier edad, si bien durante la tercera edad se convierte casi en obligatorio. “La falta de entrenamiento físico y mental puede derivar en enfermedades mentales y degenerativas, por ello debemos entrenar y cuidar nuestro cerebro y nuestras neuronas para mantenerlas en condiciones óptimas a lo largo de todo el ciclo vital”, aconseja el doctor Cuadrado.

Está comprobado que cuantos menos cálculos se hacen, más difícil es calcular y que, cuanto menos se piensa, más cuesta pensar. En cambio, la gimnasia cerebral desarrolla las neuronas y las mantiene activas y receptivas. Para conseguirlo, basta con leer, hablar y relacionarse. “La persona que ejercita regularmente su mente está renovando y estableciendo nuevas conexiones entre sus

Los cambios cognitivos asociados a la edad afectan al córtex prefrontal, lo que se traduce en la limitación de las capacidades ejecutivas y de memoria reciente.



¿HACIA UNA MENTE ARTIFICIAL?

La informática es imparable y uno de los objetivos que se ha planteado para este siglo es lograr que las máquinas puedan tomar decisiones gracias a su propia inteligencia, tal y como haría el cerebro de un humano. A pesar de que la rama ya está muy avanzada, con robots de la NASA, por ejemplo, que vigilan otros planetas, la comunidad científica coincide en que todavía queda lejos el momento en el que una súper inteligencia artificial suplante a la humana. Al menos, por ahora, el ordenador más potente del mundo está en nuestra cabeza.

neuronas y, por tanto, haciendo que su cerebro funcione a mayor rendimiento. Esto puede aumentar la reserva neuronal y permitir que el cerebro se adapte o resista mejor ante una posible demencia o Alzheimer”, indica López Villegas. En este sentido, el doctor Colmenarejo asegura que “estar activo física y mentalmente es la clave para evitar la pérdida de facultades mentales. Y para lograrlo basta con realizar actividades tan sencillas como leer, hacer juegos de cartas, practicar juegos de palabras, divertirse con juegos de mesa, hacer crucigramas o tocar un instrumento”. Sin olvidar que es recomendable no fumar ni beber alcohol, “además de estar bien alimentados, y vigilar los factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión arterial, la obesidad, la diabetes, la dislipemia o el síndrome metabólico”, añade Colmenarejo.

Mantenerse activos tanto física como mentalmente, a través de sencillas actividades que nos obliguen a ejercitar nuestras neuronas a diario, es la clave para presumir de una mente joven y sana. Y si aparecen leves pérdidas de memoria y cambios bruscos de carácter, lo más aconsejable es acudir al médico, ya que la detección precoz puede convertirse en la mejor herramienta para frenar una posible enfermedad cognitiva.

❖ Raquel Rodríguez



Les ponemos voz y cara
Enfermedades raras

En nuestro país, casi tres millones de personas sufren alguna de las 7.000 enfermedades raras identificadas. La mayoría son graves, invalidantes y de aparición precoz. Te contamos los problemas que acarrearán, los temores,

esperanzas y necesidades de estos pacientes, contadas por ellos mismos, que reivindican más centros de referencia para investigar y tratar sus afecciones y la visibilidad de sus problemas de cara al resto de la población.

Y ADEMÁS...



SALUD

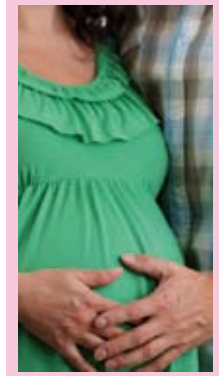
Cuerpos extraños en niños

El verano es una de las épocas del año donde más incidentes de este tipo se dan. Toma nota de cómo prevenirlos y de cómo actuar si suceden.

MUJER

¿Estoy de parto?

Conoce los signos que te indican si ha llegado el momento de acudir al hospital y cómo detectar falsas alarmas.



ALIMENTACIÓN

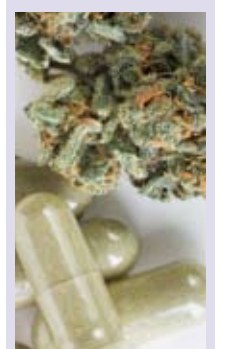
Postres saludables en verano

Aprende a preparar postres ricos y sanos para los más pequeños (y para ti) sin que se dispare la temida báscula.

SALUD Y MENTE

Cannabis ¿droga o medicina?

La eterna pregunta sobre la idoneidad de su uso resuelta en nuestro próximo número.



BIENESTAR

Cuida tu mascota

Si tu animal de compañía está sano evitarás numerosos problemas para tu propia salud.

MAYORES

DMAE: degeneración macular asociada a la edad

Con el paso del tiempo, el deterioro de la mácula nos hace perder agudeza visual. Descubre cómo anticiparte.

