

## UNA BUENA CALIDAD DE VIDA

A la hora de luchar contra el dolor, además del tratamiento médico, hay una serie de consejos que te resultarán de utilidad.

- **ADÁPTATE A LAS CIRCUNSTANCIAS.** Haz los cambios en tu vida que sean necesarios para mejorar tu bienestar: modifica tus horarios, trata de descansar más, redistribuye tu lista de prioridades, etc.
- **INTENTA PERMANECER ACTIVO/A.** Hacer ejercicio de forma moderada pero continua (caminar a diario, nadar tres veces por semana, etc.) te ayudará a fortalecer tu cuerpo y mejorar la movilidad y el humor.
- **MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA.** No dejes que las emociones negativas se adueñen de tu vida. Entrarás en un círculo vicioso del que difícilmente podrás salir.
- **DISTRÁETE.** Mantén tu atención ocupada con actividades que te resulten agradables y enriquecedoras. Además de ayudar a evadirte de la situación, te relajarán y mejorarán tu estado físico y mental.

desestabilización progresiva del sistema nervioso y recuperar la función de la zona.

### ■ ESTIMULACIÓN ELÉCTRICA

Es una técnica que consiste en implantar mediante cirugía un dispositivo, llamado neuroestimulador que emite unos impulsos eléctricos que calman el dolor. Pueden aplicarse en la piel o cerca del sistema nervioso (nervios, médula espinal, cerebro).

### ■ BLOQUEO NERVIOSO

Consiste en realizar una interrupción temporal del nervio que transporta el dolor mediante infiltraciones de sustancias analgésicas guiadas por ecografía o TAC. El efecto es prácticamente inmediato.

## Otras técnicas

Hay una serie de tratamientos que resultan muy útiles para complementar los anteriores y conseguir un efecto antidolor más completo.

### ■ TERAPIA PSICOLÓGICA

Nos puede enseñar a convivir mejor con el impacto que el dolor tiene sobre nuestra calidad de vida. Consiste en aprender a controlar los pensamientos, las conductas y las emociones que aumentan el sufrimiento.

### ■ RELAJACIÓN

Hay que tener en cuenta que el dolor provoca tensión muscular y ésta a su vez incrementa la intensidad del mismo. Es importante, por lo tanto, tratar de relajarse con técnicas como el pilates, la meditación, el taichi o el yoga, ya que, al ayudarnos a controlar la respiración, nos permiten reducir las molestias.

### ■ TERAPIAS ALTERNATIVAS

Las hay especializadas en el tratamiento de las articulaciones, como la osteopatía y la quiropráctica. También la acupuntura ha demostrado muy buenos resultados en este campo.

## NUESTROS HIJOS

### Los juguetes pueden transmitir enfermedades

Según un reciente estudio realizado en la Universidad Estatal de Georgia (EEUU), algunos virus frecuentes en niños, como el de la gripe o el del síndrome respiratorio agudo severo (SARS), pueden sobrevivir en la superficie de los juguetes de plástico el tiempo suficiente como para provocar nuevos contagios.

- ▶ El período de permanencia de los virus en las superficies depende del grado de humedad. Algunos, por ejemplo, pueden mantenerse activos hasta 24 horas con un 60% de humedad relativa y hasta 10 horas con un 40%.
- ▶ Hay que tener en cuenta, además, que el



sistema inmune de los niños no está del todo desarrollado, por lo que son más vulnerables a las infecciones. Aunque el riesgo sea pequeño, existe la posibilidad de contagio, con tan sólo tocar o meterse en la boca los juguetes infectados.

- ▶ Los investigadores recomiendan, por lo tanto, desinfectar los juguetes con regularidad para evitar la transmisión de enfermedades, sobre todo en lugares como guarderías, centros sanitarios, etc. •

## SABÍAS QUE...

### El cacao reduce las cifras de presión arterial

No sólo es un alimento delicioso, sino también muy saludable. El cacao, al dilatar las arterias y mantener la elasticidad de los vasos sanguíneos, resulta muy útil para prevenir la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares. Su secreto son los flavonoides, unos compuestos de acción antioxidante y antiinflamatoria que se encuentran en los alimentos de origen vegetal y que ejercen un efecto protector muy

marcado sobre el sistema cardiovascular. Estos compuestos estimulan la producción en el organismo de óxido nítrico, una sustancia que dilata los vasos sanguíneos y reduce la presión arterial. Es importante, sin embargo, que el consumo de este alimento se lleve a cabo dentro de una dieta equilibrada como la mediterránea y se combine con la práctica habitual de ejercicio para maximizar el efecto. •

## SALUD MUJER

### Cuándo vitrificar los óvulos

Según los especialistas, la franja de edad en la que la mujer es más fértil está entre los 20 y los 30 años. La gran mayoría de mujeres, sin embargo, deciden ser madres más tarde, por lo que, muchas de ellas, recurren a la vitrificación de sus óvulos.

- ▶ Esta técnica consiste en extraer y congelar los óvulos para, de esta manera, poder retrasar la maternidad sin tener que recurrir a ovocitos de donante. Esto permite que las mujeres puedan disponer de óvulos jóvenes

en cualquier momento.

- ▶ Hay que tener en cuenta, sin embargo, que, para que estos óvulos sean viables, deben extraerse cuando la mujer es joven, ya que, a medida que va pasando el tiempo, la fertilidad se reduce considerablemente debido al envejecimiento de los ovarios.
- ▶ Por esta razón, los especialistas recomiendan recurrir a esta técnica an-



tes de los 37 años. A pesar de ello la media de edad de las mujeres que solicitan esta técnica es de 39,5 años, según datos proporcionados por el Institut Marquès. •