

SALUD ACTIVA

NÚMERO 4

BIENESTAR - SALUD - BELLEZA - NUTRICIÓN

Radiología

► **IMÁGENES QUE SALVAN VIDAS**

Aneto

► **LAS MEJORES RECETAS DE COCINA PARA CELÍACOS**

Vivir sin gluten

Respuestas a una enfermedad crónica poco diagnosticada

SALUD

Que el gluten no te amargue la vida

La celiacía es la enfermedad crónica intestinal más extendida en nuestro país, aunque sigue estando infradiagnosticada



CITA

► El 17 de mayo se celebra cada año el Día Internacional de la Enfermedad Celiaca

La enfermedad celiaca (EC) es una intolerancia permanente al gluten, una proteína que se encuentra en algunos cereales y sus derivados (trigo, centeno, cebada, espelta, kamut, triticale y probablemente avena). Su consumo, en personas genéticamente predispuestas, causa la atrofia de las vellosidades del intestino delgado lo que, como apunta Olga

Cuesta, presidenta de la Asociación Celiacs de Catalunya "se traduce en una mala absorción de nutrientes". El infradiagnóstico de la enfermedad celiaca es alarmante "nueve de cada diez personas celiacas están sin diagnosticar", asegura Cuesta. Y es que los síntomas de la EC, tradicionalmente ligados a problemas digestivos, fallo de crecimiento, laxitud e irritabili-

dad en niños, y a laxitud, diarreas, pérdida de peso y anemias ferropénicas en adultos, son a veces muy poco evidentes, aparecen en solitario o son incluso inexistentes, dificultando el diagnóstico por parte de los especialistas médicos. "Con un análisis de sangre se puede tener un primer diagnóstico", apunta Cuesta, pero para confirmarlo, como indica el Dr. Federico Argüelles Arias, secretario de la Sociedad Española de Patología Digestiva, "es mediante la toma de biopsias de la mucosa duodenal".

Causas y tratamiento

"La EC aparece en personas genéticamente predispuestas. Parece que la ausencia de lactancia materna, la ingestión de dosis elevadas de gluten, así como la introducción temprana de estos cereales en la dieta de personas susceptibles son factores de riesgo para su desarrollo, aunque aún desconocemos muchos de los factores que pueden hacer que una persona genéticamente predispuesta desarrolle la enfermedad", añade el Dr. Argüelles.

El único tratamiento que existe es llevar, de por vida, una dieta libre de gluten. Una medida estricta, pero alcanzable, que, según Cuesta, permitirá al enfermo "llevar una vida normal sin efectos secundarios asociados a la enferme-

GARANTÍAS

El símbolo internacional sin gluten con número de licencia (AOECS) certifica, apunta Nina Esteban de la Associació de Celiacs de Catalunya, "que un alimento tiene menos de 20 ppm de gluten (partes por millón) y es seguro su consumo". El símbolo 'Pacte pels Celiacs', de la Agència Catalana de Consum, "representa el compromiso de la empresa de trabajar sin gluten", añade.



dad". El Dr. Argüelles explica que "normalmente el paciente empieza a encontrarse mejor poco tiempo después de iniciar la dieta sin gluten, y la normalización de la mucosa suele tardar entre tres y seis meses". ■ Raquel Gago



Cumplir una dieta estricta implica también que el alimento no ha estado en contacto con productos que contienen gluten.

Lecturas que inspiran y forman

Las editoriales ofrecen obras informativas e inspiradoras con las que conocer a fondo la enfermedad, saber cuáles son sus repercusiones o cómo identificar los productos libres de gluten.

Además, una amplia oferta de libros de recetas permiten a los celiacos inspirarse en la cocina, adaptar las recetas de siempre a sus nuevas necesidades y disfrutar con platos sanos, equilibrados y sabrosos



Vivir sin gluten
Carlota Máñez
Ed. Océano Ámbar



Tus recetas sin gluten
Raffaella Oppimitti
Ed. Aguilar Ocio



Vivir bien sin gluten
Isabel Polanco Allué
Ed. Salsa books



Deliciosa cocina sin gluten
Nöglu
Ed. Lunweg



Sin trigo, gracias!
William Davis
Ed. Aguilar

Cómo mitigar el estrés de los celíacos



Dra. Ángela de la Rosa

Psicóloga clínica y colaboradora de la *Associació Celiacs de Catalunya*

Soy celíaco. ¿Qué pasa ahora?". "Mi hijo es celíaco, al fin sabemos lo que tiene, pero, ¿cambiará su vida? ¿Cómo ayudarlo?". Preguntas y más preguntas que surgen cuando la celiacía nos visita y se queda para siempre, provocando estrés y miedo al cambio y, a veces, alivio al saber por fin lo que nos pasa y poder ponerle remedio.

La vivencia de la celiacía es distinta para cada persona dependiendo del ciclo vital en que se encuentra. En la infancia, la actitud que tome el niño va a depender del enfoque que lleven a cabo los padres y la familia para que acepte su nueva situación. Un exceso de protección puede ser tan perjudicial como la extrema dejadez. Los niños deben vivir su propia realidad y enfrentarse a ella; fuera del hogar el gluten está en todas partes. No es aconsejable ni que se obvie la enfermedad, que no exista en la rutina del niño, ni que la familia cierre filas y todos lleven una alimentación sin gluten.

Nuestros hijos crecerán y empezarán a tener vivencias con el gluten fuera del entorno familiar, por lo que la comunicación y el aprendizaje en la familia es imprescindible para prevenir recaídas. La

adolescencia se convierte, antes o después, en una fuente de conflictos. Información y educación son esenciales para transmitir confianza y conseguir autoestima.

La actitud frente a la celiacía será muy distinta si el diagnóstico se ha realizado a una edad temprana, ya que el niño crece con los há-

“ Los alimentos sin gluten, el medicamento del celíaco, deberían estar subvencionados ”

bitos adquiridos, en la adolescencia o en la edad adulta.

Ser celíaco no es un problema si se realiza una dieta sin gluten, aunque con ello no queremos decir que no existan dificultades. Todo cambio genera estrés hasta que

nos adaptamos a él. Por ello es importante poder expresar nuestros sentimientos y emociones. Podemos pasar por cuestiones como "¿por qué yo?" y enfadarnos con el mundo, o conformarnos reprimiendo los sentimientos. Pero hay que adaptarse y asumir la situación.

No es fácil vivir en un mundo donde el gluten está muy presente y la contaminación cruzada supone una fuente de gran preocupación. Reconocer los miedos permite afrontarlos. La gestión del "no puedo" es una tarea muy complicada que depende de muchos factores, tanto externos (desinformación, coste de los productos...) como internos (negación de la enfermedad, miedo a recaídas, baja autoestima, ciclo vital y diagnóstico). Aprender a enfrentarnos a diferentes situaciones aumenta la capacidad de decisión. Asumir que decir "no" no significa que nos rechacen nos permitirá posicionarnos en nuestra vida. Estos aprendizajes deben ser reforzados positivamente por el entorno. En el caso de los niños el refuerzo positivo debe ser de los padres, sus referentes, y en su entorno escolar, donde la aceptación

de la diferencia tendría que ser un hecho.

Las asociaciones de celíacos son de gran ayuda para mitigar estos problemas, aunque queda mucho por hacer para que la calidad de vida del celíaco sea la adecuada. Los políticos también deberían ayudar a mitigar ese otro estrés al que muchas familias se ven sometidas: el económico. Siendo los alimentos sin gluten el medicamento curativo del celíaco, ¿por qué no está contemplada la ayuda a su medicación (dieta sin gluten), que tiene un coste entre tres y diez veces superior al de los productos con gluten? ■



Para toda la familia
Proceli
ALIMENTACIÓN
SIN GLUTEN



Proceli
sólo elabora
productos SIN GLUTEN

Para disfrutar y compartir
con toda la familia

www.proceli.com



NUTRICIÓN

Que el gluten no te impida cocinar

Cinco propuestas para ampliar el recetario de cocina de las personas celíacas

ARROZ CON CALDO DE ZANAHORIA

Ingredientes

- 1 l de caldo ecológico de zanahoria Aneto
- 250 gr de arroz sin gluten
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- ½ calabacín
- Un trozo de raíz de hinojo
- 10 champiñones portobello
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra
- Queso parmesano en polvo apto para celíacos

Preparación

Pelar y lavar la zanahoria y la cebolla, y lavar el calabacín y los portobellos. Picar todos los ingredientes a dados, y los portobellos a láminas. En una olla o cazo echar un chorrito de aceite y sofreír las verduras salpimentadas. Cuando estén sofritas, añadir el arroz, y revolver



con las verduras. Subir la intensidad del fuego y echar el caldo ecológico de zanahoria junto con el arroz y las verduras. La cocción del arroz es de unos 20 minutos, y es importante remover constantemente. Al final, añadir un toque de queso parmesano en polvo y remover para que quede una textura cremosa tipo risotto.

www.caldoaneto.com

PAELLA CON GAMBAS Y CALAMARES

Ingredientes

- 1 l de caldo para paella con sofrito de marisco Aneto
- 250 gr de arroz apto para celíacos
- 100 gr de gambas peladas
- 2 calamares

Elaboración

Poner una paella en el fuego y echar un chorrito de aceite, tirar las gambas y el calamar para sofreírlos durante 4 minutos y añadir el arroz.

Después de un minuto

(cuando esté más dorado), tirar el contenido del *brik* en la paella y llevarlo a ebullición. Dejar cocer a fuego vivo durante 10 minu-

tos, y 10 minutos más a fuego lento.

Retirar del fuego, cubrir con un paño húmedo y dejar reposar durante 5 minutos.



www.caldoaneto.com

PORRUSALDA

Ingredientes

- 1 l de caldo Aneto de pollo 0% sal
- 2 o 3 puerros
- 2 zanahorias
- 2 patatas
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra (opcional)
- Sal (opcional)
- Perejil fresco

Preparación

Cortar las verduras: los puerros a láminas de un dedo de grosor, las zanahorias en rodajas bien finas y las patatas en trozos chascados. Reserva la zanahoria y las patatas sumergidas en agua para que no se oxiden.

En una olla, poner el litro de caldo y el puerro laminado. Cocinar a fuego medio durante 20 minutos aproximadamente.

Cuando termine añadir las patatas y las zanahorias previamente escurridas junto con la pimienta negra y la

sal si se desea. Calentar durante unos 20-25 minutos a fuego medio para que se cuezan bien sin que se deshagan demasiado para poder encontrar los trocitos de verduras. Decorar con un chorrito de aceite y un poco de perejil picado.



www.caldoaneto.com

ÑOQUIS

Ingredientes

- 1 kg patatas Kennebec o roja (cocida 630 gr)
- 100 gr harina de maíz sin gluten

- ¼ cucharada de xantana o gelespesa sin gluten
- 8 gr sal
- 190 gr huevo entero pasteurizado (3 huevos)

- Harina de arroz sin gluten

Preparación

Cocer la patata con piel hasta la mitad de la cocción. Colocar en el horno a 180° con sal gruesa unos 30 minutos hasta comprobar que esta cocida. Pasar por el pasapurés, trabajar en caliente para que no haga chicle. Batir enérgicamente el huevo y la harina de maíz junto con la xantana, ambos sin gluten. Añadir



www.celiacscatalunya.org

QUICHE LORRAINE

Ingredientes base

- 200 gr de harina panificable sin gluten
- 100 gr de mantequilla
- 1 cucharada de agua fría
- 1 huevo
- 1 cucharadita de sal

Relleno

- 200 gr de bacón
- 200 gr de queso gruyere
- 250 gr de nata líquida sin gluten (opcional)
- 100 ml de leche
- 4 huevos
- Sal y pimienta molida sin gluten

Preparación

Hacer un volcán con la harina, añadir el agua, la mantequilla en dados, el huevo y la sal. Mezclar hasta conseguir una masa homogénea. Guardar en la nevera ½ hora envuelta en film transparente. Extender con el rodillo, cubrir el molde de base desmoldable y pasar el rodillo por el borde.



Hornear a 170° 12 minutos. Preparar el relleno. Saltear el bacón en una sartén, batir los huevos con la leche, un poquito de sal, pimienta y la nata. Cubrir el fondo de la base con ¾ partes del bacón y la mitad del queso. Mezclar el resto del queso con los huevos y verter sobre la base, repartir por encima el bacón. Hornear 30 minutos a 180°.

www.celiacscatalunya.org

El nuevo Cacaolat upp!

es apto para celíacos

Cacaolat lanza un batido ideal para el desayuno infantil que combina el sabor del Cacaolat de siempre con cereales, vitaminas y calcio

Cacaolat vuelve a sorprender con el lanzamiento de Cacaolat upp!, el nuevo batido de la marca con un mayor aporte nutritivo por su contenido en cereales, arroz y maíz. Cacaolat upp! combina dos aspectos esenciales de la alimentación –nutrición y sabor– lo que lo convierte en un desayuno saludable y placentero al mantener el sabor único del Cacaolat original. Además, los cereales utilizados en su producción –arroz y maíz– no contienen gluten, de manera que Cacaolat upp! es apto para celíacos.

“Cacaolat upp! es una nueva propuesta de desayuno para los más pequeños”

“Un batido con cereales, arroz y maíz, apto para celíacos”

El último miembro en sumarse a la familia Cacaolat cuenta con una sólida base nutritiva, ya que su elaboración además del cacao y leche típicos de Cacaolat, se refuerza con cereales, calcio y vitaminas, ingredientes básicos en un desayuno equilibrado y saludable.

Los cereales de la fórmula tienen un bajo índice glicémico, lo que facilita su lenta absorción y proporciona energía y nutrición de manera sostenida a lo largo de toda la mañana. Cacaolat upp! está especialmente formulado para las necesidades de los más



pequeños en su etapa de crecimiento al incorporar Calcio y Vitaminas A, D y E.

Auténtico sabor a cacao, ahora con cereales

Con este nuevo batido reforzado con cereales, Cacaolat reafirma también su compromiso por continuar ofreciendo un placer saludable a todos los públicos y por la innovación. Así, la compañía ha desarrollado nuevos formatos y categorías, que van de este delicioso Cacaolat upp! a base de cacao y cereales, con el recientemente lanzado Cacaolat 0%, el primer batido de cacao con 0% de materia grasa y cero azúcares añadidos.

“Los cereales utilizados tienen un bajo índice glicémico, lo que facilita su lenta absorción y proporcionan energía y nutrición sostenida”

ACUERDO CACAOLAT - FUNDACIÓN SHE

Cacaolat y la Fundación She han anunciado oficialmente un acuerdo de colaboración por el que ambas entidades trabajarán en la promoción de hábitos de vida saludables. La firma del acuerdo tuvo lugar en la planta de Cacaolat en Santa Coloma de Gramenet (Barcelona) y fue presidida por el Dr. Valentí Fuster, presidente de la Fundación She, y Francesc Lluch, director general de Cacaolat.

Cacaolat y la Fundación She colaboran ya estrechamente en la promoción de hábitos de vida saludable con el objetivo de definir una dieta variada y equilibrada especialmente entre la población infantil

LAS MAÑANAS NUTRITIVAS DE CACAOLAT UPP! LLEGAN A LA TELEVISIÓN

El mundo infantil recreado en la botella del nuevo Cacaolat upp! da el salto a la televisión. El anuncio, el primer spot de Cacaolat realizado íntegramente por animación, recrea el despertar de dos niños que se levantan con motivación y entusiasmo dispuestos a empezar el día con un gran desayuno y Cacaolat upp!.



SA UD

Recursos 'sin gluten'

Asociaciones, ferias, páginas web y aplicaciones para móviles ofrecen información que permite mejorar la calidad de vida de los celíacos



FERIAS

► El 4 y 5 de junio se celebra en Barcelona la feria Free From Food, especializada en alimentos libres de alérgenos y dietéticos

APP'S



Celicity. Amplia y actualizada red social de restaurantes y comercios



Facemovil. Información sobre productos sin gluten de la FACE



Glutenmed. Medicamentos libres de gluten. Para pacientes y profesionales



iCeliac. Lista de alimentos de la Associació Celíacs de Catalunya



Intolerapp. Información sobre productos escaneando su código de barras



Mobieliac. Productos, tiendas, restaurantes y establecimientos para celíacos

celíacos no es tarea fácil... Ante la problemática del colectivo de intolerantes al gluten, se han desarrollado diversas aplicaciones, páginas web e iniciativas públicas y privadas destinadas a mejorar la calidad de vida de estos pacientes.

Desde consultar la lista de ingredientes libres de gluten que preparan las asociaciones escaneando el código de barras, hasta formar parte de una red social en la que compartir información sobre restaurantes y locales comerciales con oferta segura para celíacos, las aplicaciones para teléfonos inteligentes facilitan el día a día de los celíacos acercando y compartiendo una información, la dieta libre de gluten, que es su medicina.

El tejido asociativo

También las asociaciones ofrecen información y apoyo a los celíacos. Olga Cuesta apunta que ante el diagnóstico, "asociarse ayuda a los pacientes a formar parte de un colectivo que, además de informar sobre la enfermedad y de dónde pueden ir a comprar, ofrece, entre otras cosas, talleres de cocina y de apoyo psicológico para adaptarse a la nueva situación".

También en la página de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) se puede acceder a multitud de material divulgativo sobre la enfermedad, la dieta y los recursos disponibles para celíacos.

Todas ellas herramientas que pretenden mejorar la calidad de vida de este grupo de pacientes unido de por vida por la necesidad de seguir una dieta libre de gluten.

■ Raquel Gago

Hacer la compra puede convertirse en un martirio para los celíacos. Comprobar el etiquetado y rascarse el bolsillo para adquirir productos seguros supone, además de una inversión en tiempo, un desembolso económico mucho mayor que los que pueden disfrutar de una alimentación convencional. Olga Cuesta, presidenta de la asociación SMAP Celíacs de Catalunya, estima que "el gasto en alimenta-

ción de un enfermo celíaco es de unos 1.600 euros más por persona y año". Teniendo en cuenta que la enfermedad tiene además un componente genético y no es extraño que afecte a más de un miembro de una familia, el sobrecoste en alimentación es muy elevado.

Salir a comer fuera es, por su parte, casi una ruleta rusa. Encontrar establecimientos que dispongan de la formación suficiente para ofrecer una oferta segura para los

INFORMACIÓN, AGENDA Y ENLACES EN LA RED



► **AoeCs.org.** La Asociación de Sociedades Europeas de Celíacos ofrece información sobre la enfermedad, un listado de los sitios webs de sus miembros y su agenda de actividades

► **Celicos.org.** En la página de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España hay información sobre recetas, puntos de venta, etiquetaje, etc. y material descargable



► **Viajarsingluten.com** Restaurantes, bares, tiendas, parques temáticos, hoteles, casas rurales, cámpines y albergues con conocimientos o productos seguros para intolerantes al gluten

► **celiacscatalunya.org.** Página web de la asociación SMAP Celíacs de Catalunya con información sobre talleres, cursos, jornadas, encuentros, etc. relacionados con la celiaquía



nocilla

NOS HACE GRANDES A TODOS



TE HACE GRANDE



Y todos podemos disfrutarla.
Porque los productos de la gama Nocilla **no contienen gluten**. Para que nada nos impida disfrutar del delicioso sabor de la auténtica Nocilla.

Apta para celíacos

www.nocilla.com

NUTRICIÓN

Un vermut apto para todos los públicos

Llega el calor y con él la hora del aperitivo. Los celíacos pueden participar en una tradición que aviva los domingos, con platillos y bebidas aptas para ellos



Tapas y bebidas

- ✓ Jamón ibérico
- ✓ Boquerones en vinagre
- ✓ Buñuelos de bacalao
- ✓ Tacos de queso curado.
- ✓ Pulpo hervido
- ✓ Vermut
- ✓ Cerveza: existen opciones sin gluten en el mercado, como Daura, de Estrella Damm
- ✓ La mayoría de refrescos y zumos

sin inconvenientes?: “Podemos utilizar harina de arroz, de garbanzo o de quinoa”. También se deben obviar los fritos como las *bombas* o las croquetas, a no ser que estén rebozadas con harina de galleta.

El vermut llegó a Catalunya hace siglo y medio y desde entonces alrededor de esta bebida se ha construido una costumbre social y gastronómica típica del territorio: *anar a fer el vermut*, o lo que es lo mismo, abrir boca con una bebida y tapas —a poder ser, en una terraza bien soleada. El vermut es un licor a base de vino, ajeno y otras sustancias maceradas. Los celíacos pueden saborearlo sin reservas, ya que no lleva gluten; eso sí, tienen que tener en cuenta algunas restricciones respecto a los platillos con que lo acompañen.

Tapas aptas

Patatas chips y olivas son complementos de bandera del vermut. “Las olivas, así como otras conservas como berberechos o anchoas

no contienen gluten. No está de más revisar su composición, aunque lo más seguro es que estén compuestas por agua, sal y aceite”, explica Victoria García Framis, doctora en biología y dietista en el espacio de terapias naturales Nexa Salut. En cuanto a las *chips* envasadas en bolsa, afirma que “existe una amplia oferta para celíacos en el mercado”. Otros alimentos libres de gluten que pueden tomar para abrir el apetito son jamón ibérico, queso curado u hortalizas. Ahora bien, la costumbre de acompañar las tapas con pan o rebañar el jugo que queda en el plato resulta tarea difícil si se sigue una dieta sin glu-

ten: “Es el alimento que más cuesta encontrar en establecimientos con el sabor y la textura que tiene el pan elaborado con harina de trigo”, explica García Framis.



El vermut es una bebida apta para celíacos, a base de vino, ajeno y otras sustancias

Platos a evitar

En bares y restaurantes no especializados se deben descartar platillos típicos como las albóndigas con sepia o el fricandó, ya que las elaboraciones con carnes o salsas suelen contener gluten. Para preparar unas albóndigas caseras, García Framis aconseja: “Cuando compramos la carne, nos la tienen que picar al momento. Si hace horas que está picada llevará conservantes y probablemente trigo”. ¿Una opción para cocinarlas y comerlas

Comer fuera de casa

Como intolerante al gluten y madre de dos hijos celíacos, García Framis tiene claras las pautas a seguir cuando se toma el aperitivo fuera de casa: “Hay que identificarse siempre como celíaco y pedir si el establecimiento tiene una carta adaptada; y en caso de que no la tenga, que nos informe sobre su oferta sin gluten. No es indispensable ir a establecimientos aptos para celíacos, aunque en Barcelona cada vez hay más opciones”. Hay que saber que en las cocinas de bares y restaurantes se pueden dar casos de contaminación cruzada, ya sea de manera directa —cuando entran en contacto diversos alimentos a la hora de manipularlos— o bien de manera indirecta —por contacto del alimento con las manos de quien cocina o de los utensilios que se utilizan. ■ Laura Álvarez

OPCIONES PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

■ “La mayoría de familias con menores afectados por celiacía no suelen salir a comer fuera, ya que tienen que estar muy pendientes de ellos”, explica Alejandra Gutiérrez, nutricionista en el servicio de gastroenterología del Hospital Sant Joan de Déu, especializado en atención pediátrica.

En una casa donde vivan niños celíacos, sus responsables tienen que cuidar diversos detalles, no sólo a la

hora de cocinar, sino también en todo lo que se refiere a la higiene, para evitar que los alimentos resulten contaminados.

“Siempre se aconseja que el celíaco disponga de sus propios utensilios y de su armario correspondiente con los ingredientes necesarios para cocinar. Asimismo, toda la encimera y los útiles deben estar limpios”, afirma la nutricionista Alejandra Gutiérrez.



En el momento de picotear antes de la hora de comer, ya sea en casa o fuera de ella, los niños y niñas celíacos disponen de algunas opciones saludables adecuadas a su dieta: “Una coca sin gluten con escalibada y atún, hummus o pinchitos de butifarra con patata al horno” son algunos de los platos que aconseja Alejandra Gutiérrez para que los más pequeños también puedan disfrutar del vermut.

LA PIARA [®] *Sólo Natural*

Sólo con ingredientes 100% naturales

y aptos para dietas SIN GLUTEN



NUTRICIÓN



Aromas y sabores que curan

Discretas pero poderosas, las hierbas aromáticas añaden sabor, aroma y salud a las recetas

CÓMO CONSERVARLAS

Las hierbas aromáticas pueden conservarse frescas en la nevera durante tres o cuatro días, secándolas bien previamente con papel de cocina. Una vez secas pueden también congelarse, en envases bien llenos o bolsas para congelar extrayendo el máximo de aire. Al descongelarlas, conservarán su aroma y

sabor, aunque su aspecto haya empeorado. Otra opción consiste en dejarlas secarse al sol o en ramilletes colgados boca abajo a la sombra y conservarlas secas en frascos de cierre hermético. También pueden cubrirse de aceite o vinagre y aromatizar así, tras dos semanas de reposo, uno de los aliños

Las hierbas aromáticas son uno de los ingredientes más antiguos y versátiles de la cocina mediterránea. Son capaces de dar sabor, aportar un delicado matiz, convertirse en protagonistas del plato y garantizar bondades medicinales, lo que las convierte en un imprescindible de la cocina.

Valor nutricional

Blanca Raidó, dietista-nutricionista de la Fundació Dieta Mediterrània, explica que "su valor nutricional varía según el tipo de hierba aromática. En general, aportan poca energía y son ricas en micronutrientes, sobre todo vitaminas y minerales". El perejil, por ejemplo, es rico en vitaminas C y A; el laurel destaca por su con-

¿FRESCAS O SECAS?

▶ Con la pérdida de agua se reduce parte de su aporte nutricional, pero no siempre su sabor

tenido en vitaminas B6 y C, y la menta contiene cantidades destacables de hierro y vitamina A.

Digestivas

Además, la presencia de ácidos esenciales en la composición de las hierbas aromáticas les otorgan propiedades digestivas, contribuyendo su consumo a abrir el apetito (estragón, cilantro, albahaca...), mejorar las digestiones (hinojo, menta, orégano...) o disminuir los problemas de flatulencias (estragón, tomillo y albahaca).

Para Riadó, uno de los principales beneficios de incluirlas en la cocina es que "con su uso se contribuye a

controlar el consumo de sal", ayudando así a proteger el organismo y prevenir la aparición de hipertensión arterial. ■ **Raquel Gago**



¿Aceite? De oliva, y crudo

Las propiedades terapéuticas del zumo de aceituna son su mejor presentación

El aceite de oliva puede presumir de ser "el único aceite vegetal que puede consumirse directamente virgen y crudo", señala Blanca Raidó, dietista-nutricionista de la Fundació Dieta Mediterrània. De ahí sus propiedades terapéuticas, estudiadas y demostradas en infinidad de estudios.

El último, liderado por expertos del Clínic de Barcelona y publicado en el *Journal of Alzheimer's Disease* relaciona el consumo de aceite de oliva virgen con una mejora de la función cognitiva y la prevención de enfermedades neurodegenerativas en ancianos

con alto riesgo cardiovascular.

La gerente de la Interprofesional del Aceite de Oliva, Teresa Pérez Millán, apunta que "todos los aceites de oliva son ricos en ácidos oléicos, un tipo de grasa insaturada que ayuda a mantener los niveles de colesterol en sangre". Además, el virgen y virgen extra "son ricos en polifenoles y vitamina E, que unidos a los ácidos oléicos le confieren efectos antioxidantes y cardioprotectores", añade Raidó.

■ **R. Gago**



La acidez no influye en el sabor, es un parámetro físico-químico

Qué comprar

- 1. Aceite de oliva virgen extra.** Zumo de aceituna 100% natural con excelente sabor y aroma. Puede ser de una sola variedad de aceituna (monovarietal) o *copuage*
- 2. Aceite de oliva virgen.** Es también 100% zumo, con buenas características de aroma y sabor
- 3. Aceite de oliva.** "Los aceites extraídos del fruto, pero que no cumplen los parámetros físico-químicos o la perfección organoléptica de los vírgenes, no pueden destinarse al consumo y tienen que pasar un proceso de refinado, de neutralización, donde se corrigen algunos parámetros y se les añade aceite de oliva virgen, o virgen extra", apunta Teresa Pérez, gerente de la Interprofesional del Aceite de Oliva

COCINAR CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN

▶ "Es el más adecuado para aliñar, cocinar y freír. Sólo el aceite de oliva es capaz de soportar una temperatura de hasta 180°C sin perder su

naturaleza y sin disminuir sus propiedades", apunta Blanca Raidó

▶ Durante la fritura, protege a los alimentos y los fríe, no cuece, como otros aceites

SALUD

Papiloma

Los expertos abogan por vacunar a los varones

Cerco al virus más extendido para evitar las derivaciones malignas y el costo de las benignas

Un 80% de la población sexualmente activa contrae el papiloma, aunque no sea consciente de ello porque crea anticuerpos naturales, en un mundo en que la creciente promiscuidad sexual y viajera de los jóvenes favorece el contagio. Un panorama que podría ser sólo curioso si no fuera porque un 5% de esa gran masa de personas tiene complicaciones (por ejemplo verrugas genitales, benignas, pero cuya curación comporta un gran coste sanitario) o desarrolla cáncer. En efecto, el VPH (virus del papiloma humano) se ha convertido en el segundo causante del cáncer en todo el mundo, solamente superado por el tabaco.

La Fundació Puigvert ha alertado sobre la necesidad de extender la vacuna contra el VPH a los varones, después de que el sistema sanitario español lo incluyera en 2008 para las mujeres antes de su primera relación sexual con el objetivo de frenar el cáncer de cérvix, su más extendida consecuencia maligna.

El problema ahora es que están aumentando los cánceres en hombres con VPH. El de orofaringe ha aumentado un 225% entre 1988 y 2004; el anal también, sobre todo en el colectivo homosexual, en el que ha llegado a alcanzar una incidencia equivalente al cáncer de cérvix femenino.

El doctor Álvaro Vives, en la Fundació Puigvert, recordó la discriminación que sufren los hombres, que ven aumentar la probabilidad de desarrollar complicaciones y que, a su vez, sirven de transmisores del virus, también a mujeres. "Por motivos preventivos, ya se debería haber incluido la vacuna a chicos antes de la primera relación sexual, como en las chicas, pero se ha frenado por el coste". Cada dosis cuesta 100 euros, y son precisas dos o tres para implementar la vacuna.

Pero los tratamientos de los cánceres derivados del VPH suponen un coste mucho más elevado que las vacunas. "Un país similar al nuestro, como Francia, ha estimado en 239,7 millones de euros el tratamiento a esos cánceres". Otro coste vinculado al VPH que disminuiría es el tratamiento de las verrugas genitales, que aunque benignas han aumentado y representan el 35% de las consultas sobre infecciones de transmisión sexual en España, con un gasto de 106 millones de euros. "El coste efectivo de la extensión de la vacuna resultaría ahora indudablemente positivo". Países como



EL TÓPICO

► El varón sólo es portador del VPH pero no se ve afectado, una idea falsa de mucha gente y de algunos médicos

Austria, Australia y algunos estados de Alemania ya la han incluido en el calendario de vacunaciones para varones.

Tras contraer el papiloma, el 70% de las mujeres crean los anticuerpos naturales que las protegen, mientras que en el caso de los hombres sólo los crean un 20-30% de los afectados. "Los varones, además, somos más susceptibles de reinfectarnos y tardamos más en curarnos". Por otro lado, las mujeres tienen mayor riesgo de contraer el VPH entre los 18 y 29 años, mientras que en los hombres el riesgo existe a lo largo de toda la vida.

Hay que recordar que la vacuna no cura el VPH a quien ya es portador. Una persona podría recibirla durante el tiempo en que está infectada y, sólo después de superarlo, empezaría el periodo de inmunidad, que se calcula de unos diez años. ¿Y los efectos secundarios? "Son ridículos, muy locales", dice Vives. ■ **Toni Merigó**



El cáncer de orofaringe de Michael Douglas es un caso famoso cuya causa última pudo ser el papiloma

CUIDARSE con marcha nórdica

Entrevista. Dra. Mónica Doménech, IDIBAPS. Hospital Clínic de Barcelona

Qué es la hipertensión arterial (HTA)?
Es el aumento de presión de la sangre sobre los vasos sanguíneos del organismo por encima de unos valores de referencia consensuados, que comportan un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular.

► **¿A qué porcentaje de la población afecta?**

Un estudio realizado en nuestro país revela que el 33% de la población mayor de 18 años tiene HTA, prevalencia que se incrementa con la edad; se estima que más del 50% de los mayores de 65 años padecen HTA.

► **¿Qué la provoca?**

En la mayoría de los casos es multifactorial, donde la carga genética y los factores ambientales juegan un papel fundamental; el sedentarismo, la obesidad, el tabaquismo, la alimentación, el excesivo consumo de sal... predisponen al desarrollo de HTA.

► **¿Qué consecuencias tiene?**

Tener la presión arterial elevada durante meses comporta un mayor riesgo de afectación cardíaca, cerebral, renal y vascular.

► **¿Cómo puede prevenirse?**

Con un estilo de vida saludable y realizar medidas higiénico-dietéticas que incluyan la restricción de la ingesta de sal a 5-6 gr/día, moderación en la ingesta de alcohol, realizar una dieta mediterránea, practicar ejercicio físico y, en el caso de los fumadores, dejar de fumar.

► **¿Qué deportes son los más recomendables?**

Las sociedades científicas recomiendan la práctica de ejercicio físico aeróbico (bicicleta, natación, run-

“La marcha nórdica permite ejercitar el 90% de los músculos del organismo”



ning...). En las personas con HTA con sobrepeso-obesidad, dolores osteomusculares, mayor edad... también se insiste en el beneficio de caminar 20-30 minutos diarios. En esta línea, la práctica de la marcha nórdica se posiciona como una alternativa de ejercicio físico para aquellas personas, hipertensas o no, que no se ven con ánimos de ponerse a correr. La marcha nórdica ejercita el 90% de los músculos, y permite movilizar y reforzar las extremidades inferiores; el uso adecuado de los bastones fortalece los músculos relacionados con la postura y estabilidad de la columna y comporta una menor carga sobre las rodillas, ya que un 20% del peso corporal se distribuye en los bastones. Por ello, el 17 de mayo, -Día Mundial de la HTA-, la Unidad de HTA y RCV del hospital Clínic, realizó la primera marcha nórdica por Barcelona para concienciar de la necesidad de mejorar el control de la PA. En esta primera edición, más de la mitad de los 300 participantes pudieron observar el beneficio de la marcha nórdica sobre los valores de PA. ■

SAUD

IMÁGENES que pueden salvar una vida

El Diagnóstico por la Imagen no deja de evolucionar. ¿El futuro? Hibridar la medicina nuclear y la imagen radiológica para mejorar el seguimiento de los pacientes oncológicos

La radiología evoca aún a aquellas placas oscuras y de siluetas desdibujadas, que se acumulan en un cajón, hasta que alguien decide que ya no tiene sentido conservarlas. Pero los tiempos están cambiando. Y el nombre de la disciplina también: diagnóstico por la imagen, que incluye pruebas que no requieren radiaciones ionizantes o rayos X y que han venido proliferando en los últimos años, como las ecografías –que se obtienen mediante los ultrasonidos– o las resonancias magnéticas. Los nuevos equipos, además, permiten hacer pruebas más precisas, con menos molestias para el paciente y aplicaciones en más ámbitos médicos.

En constante evolución

“Para hacer las radiografías que todos conocemos, hemos pasado de usar máquinas que imprimían placas, como si fuesen fotografías, a aparatos que, mediante detectores, adquieren la imagen de manera digital, de forma que ésta queda almacenada en los hospitales”, explica el Dr. Manel Escobar, jefe clínico de Diagnóstico por la Imagen del Hospital Vall d’Hebron y vicepresidente de Radiòlegs de Catalunya. Este tipo de máquinas también han permitido reducir la dosis de radiación que recibe el paciente.



SIEMENS

VITALES

► Más del 80% de los diagnósticos requieren alguna prueba de imagen

El TC, TAC o escáner multidetector irrumpió hace unos años. Su tecnología permitía *cortar* el cuerpo en capas más finas para obtener imágenes muy precisas. Los primeros aparatos ya proporcionaban mucha información, pero también irradiaban más. Las máquinas de TAC multidetector de última generación, sin embargo, han conseguido reducir la dosis de radiación hasta en un 80%. La renovación de

los equipos es gradual. Tratándose como se trata de una prueba cada vez más común, el progreso ha sido considerable. “Y es especialmente importante en el ámbito de la pediatría”, mantiene el Dr. Escobar.

Otro ámbito en el que el diagnóstico por la imagen avanza a marchas forzadas es el de la imagen híbrida, que combina la medicina nuclear y la imagen radiológica. Los dispositivos PET-TAC, por

ejemplo, fusionan la tomografía por emisión de positrones –PET– con la tomografía axial computerizada –TAC–. La combinación de imágenes morfológicas de órganos y tejidos e imágenes funcionales de los mismos permitirá seguir la respuesta de los pacientes a cada tratamiento, en especial en los casos cada vez más habituales de cáncer.

La última novedad tecnológica en este terreno híbrido es el PET-RM, que fusiona el PET y la resonancia magnética. “Le está costando algo más entrar, porque el precio de los equipos es más elevado. En España, de hecho, sólo hay una máquina de PET-RM, que está en Madrid, en un centro de investigación y no en uno asistencial. Pero es el futuro”, apuesta el Dr. Escobar.

Las pruebas más comunes

✓ Radiografías, las más habituales

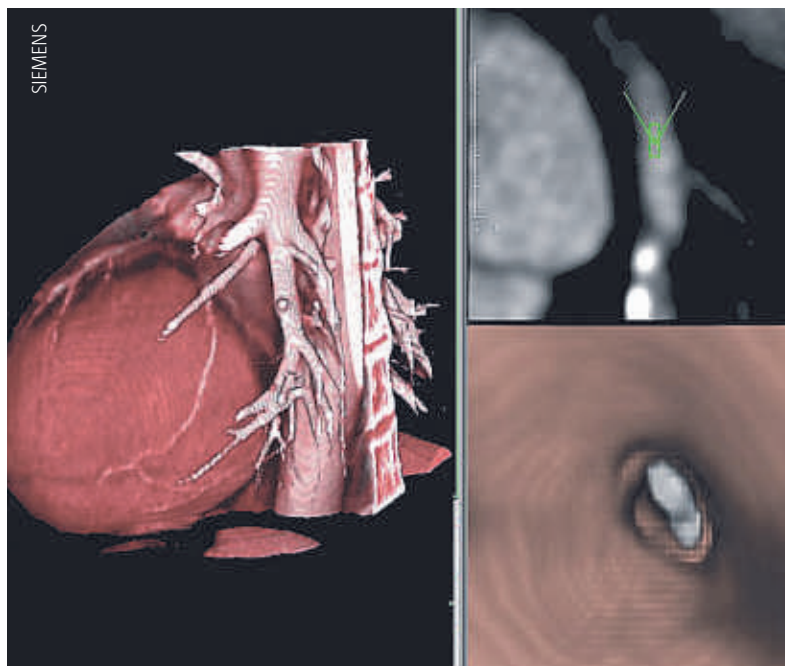
No suelen requerir ningún tipo de preparación por parte del paciente, aunque una directiva de la Unión Europea, que entrará en vigor en febrero de 2018, obligará a los centros a informarles de la dosis de radiación que recibirán durante la prueba y quedará registrada en su historial clínico

✓ Ecografías con el médico radiólogo

Cada una tiene su preparación específica, en función de la zona del cuerpo que se vaya a examinar. Las indicaciones, en cualquier caso, se dan en el momento de citar al paciente, que durante la prueba tiene la oportunidad de interactuar con el médico radiólogo, que es quien realiza la prueba

✓ Las resonancias magnéticas y los TAC

Es habitual que el paciente que se somete a un TAC deba acudir al centro en ayunas. A menudo es preciso colocar contraste radiológico en la vena y se le pide que firme un consentimiento informado. En las RM el gran problema es la claustrofobia, pero la reducción del tiempo de las pruebas las hace más llevaderas



SIEMENS

► Las máquinas de última generación permiten obtener imágenes mucho más precisas. A menudo no necesitan recurrir a la radiación ionizante o, si la usan, lo hacen exponiendo al paciente a dosis más bajas que con la maquinaria más antigua. Los nuevos aparatos, además, han permitido el aprovechamiento del diagnóstico por la imagen en muchas más especialidades médicas





SHUTTERSTOCK

Profesionales ágiles, flexibles y habituados a la tecnología punta



Dra. Teresa Maristany

Presidenta de Radiòlegs de Catalunya

Más del 80% de los diagnósticos de las principales enfermedades se hacen, hoy en día, con la intervención de los radiólogos. Influidos en una parte importante del gasto en recursos de salud que hace Catalunya. No se pueden tomar según qué decisiones sin contar con nosotros. Somos un perfil profesional único, de gran experiencia, enormemente hábil en tecnologías muy punteras, ágiles y con gran capacidad de adaptación y de actualización, tanto clínica como en habilidades —es necesario que los radiólogos estemos siempre al día, que contrastemos lo que hacemos y pongamos los relojes en hora—. La junta de Radiòlegs de Catalunya trabaja duro para que el reconocimiento de nuestra especialidad siga adelante y coja impulso. Y para ello contamos con el apoyo de un sistema sanitario que da grandes resultados y tiene profesionales de mucha valía.

Es necesario, asimismo, hacer hincapié en nuestros pacientes. Queremos centrarnos cada vez más en ellos. Y para ello es necesario que se dé la debida comunicación en ambas direcciones. ¿Para transmitir qué? Pues para hacer llegar a toda la población que es usuaria de nuestra labor que somos sensibles a aque-

“Influimos en una parte importante del gasto en salud. No se pueden tomar según qué decisiones sin nosotros”

llo que necesita; que queremos compartir nuestra experiencia y hacérsela llegar en un lenguaje que le sea comprensible; que sepa que estamos a su lado en la incertidumbre del diagnóstico o en la preparación para una prueba; que, cuando le toque someterse a un procedimiento de imagen, sepa que puede confiar en todos nuestros equipos. El paciente percibe ya la calidad en lo que recibe, pero queremos también ofrecerle la máxima humanidad y empatía. Y debemos siempre poner por delante nuestras fortalezas: estar orgullosos de lo que hacemos.

El mercado mundial de maquinaria para el diagnóstico por la imagen se lo reparten cuatro firmas: Siemens, Philips, General Electric y Toshiba Medical Systems.

Más órganos bajo control

Los avances tecnológicos en el ámbito del diagnóstico por la imagen han permitido buscarle utilidad en disciplinas médicas que hasta el momento no se beneficiaban de él. La investigación, en realidad, ya cambió en su día el paradigma del estudio de las enfermedades coronarias; y lo está haciendo de nuevo: la ecocardiografía ha sido durante las últimas décadas la prueba de referencia para este tipo de patologías; y, ahora, la aplicación de la resonancia magnética en el corazón está llamada a convertirse en la prueba *gold standard* para el estudio de algunas enfermedades de este órgano que no se podían detectar mediante la ecocardiografía.

La resonancia magnética —la primera máquina que se instaló en el Estado español, en Barcelona, data del año 1992—, sólo servía al principio para estudiar el cerebro, la columna y los músculos. La investigación ha permitido que, de manera paulatina, se le fuesen encontrando más aplicaciones. “Hoy la estamos usando para estudiar órganos como la próstata, el hígado, el páncreas, el útero, los ovarios... Cada vez con secuencias, *software* y tecnología más dedicada. Y están creciendo las indicaciones para todo tipo de enfermedades que no son exclusivamente las neurológicas y las musculares”, apunta el Dr. Escobar. ■ **Meritxell Verdaguer**



X.LUCAYA/RADIÒLEGS.ORG

Radiología en casos de emergencia

► El diagnóstico por la imagen suele ser imprescindible para determinar qué dolencia aqueja al paciente. En Catalunya, se recurre a él para el 85% de los diagnósticos de las principales enfermedades. Y el ámbito de las urgencias no es una excepción —una de cada tres pruebas de radiodiagnóstico corresponde a una urgencia—. Una apendicitis, por ejemplo, se diagnostica mediante una ecografía o un escáner. Y sucede lo mismo con otras muchas patologías que se presentan de forma repentina. El papel del radiólogo en ese ámbito, no obstante, ha sido uno de los temas más controvertidos del congreso anual de Radiòlegs de Catalunya, celebrado a mediados de mes en Barcelona. Y es que lo habitual es que el radiólogo no se halle físicamente en el servicio de urgencias, sino que se conduzca al paciente al área de radiología, donde se le hacen las pruebas y se realiza el diagnóstico. “La idea es ir hacia un modelo donde haya una verdadera integración de un radiólogo en el servicio de urgencias”, explica el Dr. Escobar. Así no haría falta esperar al día siguiente para saber el resultado

► Este niño se tragó por accidente un pequeño candado, que quedó alojado en su estómago. La radiografía lo pudo detectar

SALUD

El dolor incomprendido

Una persona de cada diez sufre dolores crónicos, algunos difíciles de explicar y tratar

Juan Manuel Vázquez, con consulta en los centros Atlántida, Ntra. Sra. del Remei y Plató, lleva catorce años de dedicación exclusiva al dolor.

¿Se encarga usted de derivar los pacientes a los especialistas o le vienen los casos perdidos? Más bien lo segundo. Vienen aquí porque no les basta el tratamiento convencional –ciáticas por ejemplo– o tras un sinfín de visitas a distintos especialistas que no han resuelto el problema y que a veces no han detectado nada anormal... “Todo está bien –vienen diciendo–. ¿Estaré loco?”.

¿Hay dolores psicológicos? Los hay, pero pocos. Y es muy arriesgado catalogarlos así. Tanto si es una persona débil o fuerte, si tiene disposición genética a una percepción aumentada del dolor, o al revés, si es muy insensible, como ocurre en algunos casos... si siente dolor y le repercute en su vida, hay que ayudarla a que disminuya. Otra cosa es que cueste encontrar la causa.

Entonces una prueba objetiva que causara el mismo dolor, ¿daría resultados distintos? Sí. Usamos escalas de valoración de dolor (EVA) del 1 al 10, que sirven para medir el dolor de una persona en concreto y luego detectar las variaciones que pueda experimentar. Nunca para extrapolar a otra persona. Además, los centros del dolor están ligados a

los centros emocionales, a tus recuerdos infantiles, al nivel hormonal, a la ansiedad... que alterarían el resultado de esa supuesta prueba objetiva.

¿Qué porcentaje sufre dolores crónicos? Se calcula que uno de cada diez, más mujeres que hombres.

¿Por qué? No lo sabemos. Podrían ser motivos genéticos u hormonales, o simplemente que las mujeres son más proclives a pedir ayuda.

¿Los dolores más frecuentes? Espalda, seguido de los articulaciones y los de cabeza.

¿Qué pasa si no se ataja el dolor crónico? Es una cascada de problemas: insomnio, fatiga, irritabilidad, distracciones, pérdidas de memoria, desconcentración... ya no te mueves, te aíslas, no sales a pasear, te sientes incapaz de trabajar... Y finalmente bajas, problemas de dinero, dudas sobre uno mismo...

Rafael Argullol, en ‘Davalú y el dolor’, dice que incluso rompe lazos afectivos. Sí, porque el paciente se va convirtiendo en una especie de mueble. En un caso reciente, una paciente me explicaba que intentó suicidarse con pastillas, no lo consiguió, se durmió y por la mañana recogió todo de modo que nadie se enteró. Como está encerrada y le gusta estar en penumbra, todos evitan molestarla. ■ **Toni Merigó**



ENTREVISTA

► Hormigueo, relámpago, quemazón, piel de corcho... un rico vocabulario que el doctor Vázquez usa para acotar los síntomas del paciente

Las creencias de los que sufren dolor

Los estudios demuestran que es más fácil tratar a un paciente si vas a favor de sus creencias. “En efecto, si un paciente cree en el poder de los remedios alternativos, responderá favorablemente y le ayudarán más que a otro que crea en la farmacopea. Este segundo, por su parte, responderá mejor a ser tratado con pastillas”. ¿Y la interpretación del paciente del propio dolor, ayuda o despierta al profesional? “El paciente crea su

propia película, que puede pasar a ser de terror tras consultar internet. Pero escuchándole van saliendo los nudos clave que hay que desanudar. En todo caso, el mero conocimiento de las causas le ayuda a soportarlo mejor, además de que ganas su implicación personal en el tratamiento, un factor clave. Hay que tener en cuenta que el cuerpo es un gran productor de drogas que alivian el dolor, y tenerlo a favor siempre ayuda”.

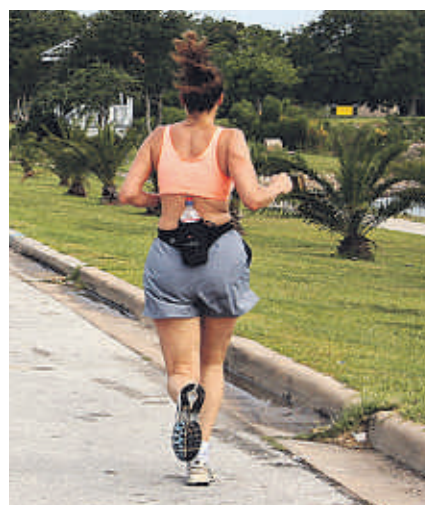
Para publicar

Fiestas infantiles divertidas y más saludables

■ Introducir frutas y verduras frescas de temporada, y bebidas naturales como zumos de fruta, batidos, leche o agua, junto con otros alimentos saludables –como la tortilla de patatas, la coca de *recapte* o los sorbetes helados de fruta– y evitar los alimentos superfluos o con mucho azúcar son algunas de las recomendaciones de la Agència de Salut Pública de Catalunya para promover unas celebraciones infantiles más sanas, sabrosas y saludables. Entre los diferentes consejos que se apuntan también destacan el decorar los alimentos con frutos secos, apostar por una presentación divertida y original, y utilizar ingredientes nuevos para recetas tradicionales para sorprender a los invitados

Comer mejor y moverse más, principales estrategias para combatir el sobrepeso y la obesidad tanto en niños como en adultos

■ El 62% de la población española tiene sobrepeso, y en 2030 esta cifra pasará a ser del 80% en los hombres y el 58% en las mujeres, según el estudio “La obesidad: una amenaza subestimada”, elaborado por la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (Seedo). El informe también destaca que la obesidad afectará al 36% de los varones y al 21% de las féminas. Para combatir una de las principales enfermedades del siglo XXI, los expertos destacan que la ingesta de energía debe ser igual al gasto. A su vez, las estrategias para combatir el



sobrepeso y la obesidad deben insistir en mantener los principios de una alimentación adecuada, reduciendo la ingesta calórica en los casos en que sea necesario, e incrementar la actividad física para lograr un estilo de vida saludable. Como se apunta en el documento “Claves para un correcto balance energético”, es necesario transformar el mensaje de ‘comer menos y moverse más’ por el de ‘comer mejor y moverse más’, lo que significa seguir una alimentación variada, moderada y equilibrada, confortable y sostenible, junto con un estilo de vida activo y saludable

Prevenir infecciones: agua y jabón

Las manos deben lavarse durante veinte segundos, secar y aplicar crema hidratante

La Dra. Romaguera, médico de familia del Institut Català de la Salut en el CAP Ca n'Oriac de Sabadell y miembro de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (Camfic), explica la necesidad de llevar a cabo una correcta higiene de manos y generalizar este hábito para prevenir enfermedades infecciosas.

¿Por qué es tan importante lavarse las manos?

Aunque la mayoría de nosotros no moriremos debido a una enfermedad infecciosa, sino de cáncer o problemas cardiovasculares, lavarse las manos es imprescindible para detener la propagación de gérmenes y protegernos de infecciones provocadas por bacterias, esporas, microbios resistentes a la piel...

¿Cómo debe ser la higiene



ENTREVISTA

► Dra. Montserrat Romaguera, médico de familia

ne de manos? **¿Con agua sola basta?**

No, es imprescindible utilizar agua y jabón o una solución hidroalcohólica, que deberíamos llevar siempre en el bolso o en el coche, por ejemplo. A la hora de realizar la higiene es importante frotarse las manos entre 20 y 30 segundos y secarlas con una toalla de un solo uso.

Pero un exceso de limpieza reseca la piel...

Sí, la piel pierde la capa protectora. Para evitarlo es necesario aplicar después del lavado una crema hidratante, especialmente las personas mayores que son las que tienen la piel más seca y frágil.

¿Qué colectivos deben extremar la higiene?

Los profesionales de la salud que, según mis cálculos, deberíamos lavarnos las manos unas cien veces al día; las personas que manipulan alimentos, y los niños, porque constantemente se ponen los dedos en la boca, en los ojos...

Con la gripe A todo el mundo se concienció de la necesidad de lavarse las manos. ¿Todavía perdura esta concienciación?

No, aquí ha decaído. En otros países, como los asiáticos, llevan mascarilla cuando están resfriados.

¿Qué otras medidas deben seguirse?

Es recomendable utilizar pañuelos desechables, llevar las uñas cortas y lavarnos las manos después de utilizar el transporte público, por

ejemplo. Según la OMS, nos lavamos las manos la mitad de veces de las recomendadas.

¿El aumento de personas alérgicas está relacionado con un exceso de higiene?

Si bien es cierto que las generaciones anteriores no tenían tanta higiene y tampoco tantas alergias, no está demostrada la relación causa-efecto entre el incremento de higiene y el de alergias. Puede influir, pero hay otros factores de peso, como la contaminación o el uso de sustancias químicas. ■ G. Martí

Cuándo deben lavarse las manos

Antes

- ✓ de las comidas
- ✓ de manipular alimentos

Antes y después

- ✓ de ir al baño

Después

- ✓ de tocar alimentos crudos
- ✓ de estornudar o toser
- ✓ de manipular basura, dinero, cartones, etc.
- ✓ de tocar animales y alimentos para animales



DRS. MIRAVÉ
CENTRO ODONTOLÓGICO

TODAS LAS ESPECIALIDADES



IMPLANTOLOGÍA AVANZADA

Consulte, sin compromiso, con nuestro equipo de Cirugía Maxilofacial



Especialistas en Ortodoncia Lingual e invisible



Pioneros en Implantes de Zirconio, Odontología Holística y tratamientos naturales

Servicios gratuitos y tarifas preferenciales en los tratamientos habituales para las personas de más de 70 años.



- Muntaner 239, 1C 08021 Barcelona
T 93 200 93 39
- Indústria 7, Principal 08037 Barcelona
T 93 458 45 99
- info@mirave.es
- www.mirave.es



MIL TÉCNICAS

El uso de la música para mejorar la calidad de vida de las personas se traduce en multitud de técnicas y actividades, que dependen, en gran medida de las capacidades de cada uno. Con pacientes en coma, por ejemplo, se trabaja la audición musical. Con niños autistas, se usan instrumentos —a menudo de percusión—, para intentar que controlen su movimiento corporal a través del ritmo; o el canto, para que modulen sus voces y aprendan a expresarse mejor. O a memorizar, en función de su capacidad cognitiva. Las canciones también son útiles en el ámbito de la geriatría, en el que se recurre a las canciones preferidas, que refuerzan la memoria y el habla y que hacen que las personas mayores se sientan más jóvenes. La voz —el instrumento musical que todos llevamos dentro— también permite trabajar la respiración. Y cantar en grupo genera una gran fuerza socializadora. Otra técnica que se utiliza es el baile: con pacientes con Parkinson, ayuda a que el paciente controle su cuerpo



La melodía del bienestar

Cantar o tocar un instrumento ayuda a mejorar la calidad de vida del paciente

La música remueve los sentimientos. Eriza la piel. Empuja a quien la escucha al movimiento rítmico del baile. Presente en todas las culturas, actúa como elemento socializador: hace y deshace matrimonios, anima fiestas y despide a los muertos. Y, desde hace décadas, sirve también para mejorar el bienestar de las personas y la calidad de vida de algunos pacientes. La música es un estímulo que ayuda a superar limitaciones; una terapia humana, complementaria, que no cura, pero echa una mano.

Tal vez el ejemplo más paradigmático del uso de la música para abordar patologías sea el del autismo: “Los niños autistas responden a la música. A través de las actividades musicales, nos podemos comunicar con ellos”, explica Isabel Agudo, musicoterapeuta y directora del máster en Musicoterapia en ISEP Barcelona. El listado de aplicaciones, sin embargo, es mucho más largo: la música permite desde tratar problemas de conducta en niños y adolescentes, hasta reforzar el movimiento de personas con Parkinson.

MÚSICA

Escuchar, interpretar, improvisar o bailar puede tener efectos positivos para el organismo



El denominado canto terapéutico se utiliza con las mujeres embarazadas, para mejorar la comunicación entre la madre y el bebé. En psiquiatría, la música contribuye a desbloquear —de forma indirecta— la rigidez física que, debido a su patología, sufre el paciente. Y, en el ámbito de la oncología, el musicoterapeuta interpreta las canciones preferidas del paciente encamado: “Es una manera de evadir el dolor,

de relajarse, de aceptar la enfermedad; las canciones hablan de todo, y te permiten hablar de todo de manera indirecta”, mantiene Angulo.

Los niños hemofílicos no sufren problemas de coordinación, pero el hecho de no poder jugar con normalidad —deben evitar las caídas y las heridas— les suele generar frustración. Y la música puede proporcionarles alivio. “Trabajamos también con madres adolescentes, con gente sin techo... Ahí donde podamos aportar algo de alegría y humanidad”, concluye Agudo. ■ E. Calderón

Notas musicales

- ▶ La musicoterapia nació después de la Segunda Guerra Mundial, en EE. UU., cuando los hospitales se llenaron de gente con problemas físicos y psíquicos. Algunos se reunían para tocar música o cantar blues. Los médicos no tardaron en ver que, tras las sesiones, los pacientes se sentían mejor, más animados. Incluso la rehabilitación física mejoraba gracias al uso de los instrumentos
- ▶ La nana es una acción musicoterapéutica universal: la madre se la canta al bebé de manera instintiva, para ayudarlo a conciliar el sueño



- ▶ No hay estilo malo: el musicoterapeuta trabaja con las preferencias y la historia musical de cada persona. A un paciente puede venirle bien la música clásica para relajarse, mientras que a otro el rap le ayudará a sacar lo que lleva dentro
- ▶ La música tiene también aplicaciones en el ámbito del crecimiento personal. En el mundo de la empresa, por ejemplo, está ganando adeptos: los círculos de tambores permiten que la gente juegue, se desahogue, se desbloquee. La música hace que emerjan las personalidades creativas
- ▶ En EE. UU., la musicoterapia es profesión sanitaria. En España no, pero hay hospitales que ya la usan (La Paz, Vall d'Hebron, Sant Joan de Déu...)



UNA VIDA
para SENTIRLA

Silvia | AUDIOPROTESISTA DE MERCEDES
DESDE HACE 7 AÑOS

*“Sé que siempre
puedo contar con ella”*

Mercedes | PROFESORA Y CLIENTA DE GAES

En GAES la mejora de la audición va mucho más allá de la venta del audífono. **Nuestros profesionales están a tu lado antes, durante y después de la adaptación para conseguir una óptima calidad auditiva.** En GAES encontrarás la tecnología más avanzada y también el más completo servicio postventa.

Acércate a tu centro GAES e infórmate sin compromiso.

Hasta un
20% dto.
en AUDÍFONOS

Oferta válida hasta el 30 de junio



 **902 026 024**
REVISIÓN AUDITIVA GRATUITA
¡LLAMA Y SOLICÍTALA!

gaes.es / facebook.com/GAESCentrosAuditivos



GAES

Centros Auditivos



FRENAR LA ANSIEDAD



► Gordana Vranjes, autora del libro *Mi guía de yoga* ha tenido algunos alumnos con casos de ansiedad: “El estrés se refleja en la respiración, ya que se vuelve corta y rápida, y apenas se retiene el aire. Con los *pranayamas* uno se calma, se relaja la musculatura y el tono de voz cambia”. Vranjes propone un ejercicio que se puede realizar en momentos de estrés y ansiedad en cualquier lugar. Este consiste en “respirar, ir contando y a la vez tocarse cada yema de los dedos con la del dedo pulgar. Ese contacto nos sitúa en el presente”

‘Pranayama’: respirar para ganar energía

Las técnicas de respiración son una de las bases del yoga. Manejarlas aporta vitalidad, y control mental y emocional

Inspirar. Espirar. Un acto reflejo del cuerpo al que no se presta atención, pero cuyo manejo conlleva beneficios físicos, mentales y emocionales. Sobre esta base, surgieron en la India las técnicas de *pranayama* hace 4.000 años, que hoy se aplican de distintas formas: en la práctica del yoga, aisladamente o como preparación para ejercicios de meditación.

MÁS ENERGÍA

En sánscrito *prana* es ‘energía vital’ y *yama* ‘pausa o control’. Se entiende por *pranayama* ‘el manejo de la energía vital’. “En las prácticas más elevadas se retiene el aire después de inhalar y exhalar. En esa retención uno interioriza y silencia la mente. Es una herramienta muy poderosa para llenarse de vitalidad”, explica Ramiro Calle, maestro de yoga y pionero de su divulgación en España.

Si se convierten en un hábito, los ejercicios de *pranayama* también se traducen en mejorías físicas: “Se fortalecen los tejidos pulmonares,

se masajea el corazón y el sistema nervioso recibe un efecto sedante”, afirma Calle; pero matiza que en yoga, cuerpo, mente y espíritu se interrelacionan. “En la práctica, la mente es el jinete y la respiración el caballo”, añade.

BASE DEL YOGA

Toda sesión de yoga debería incluir un tiempo dedicado a las técnicas de respiración: “Se debe practicar cada día, porque cada día es distinto y respiramos diferente”, cuenta Gordana Vranjes, instructora de yoga y una de las fundadoras de los centros Mandiram en Barcelona. En una clase hay que mantener la respiración todo el tiempo, y es clave para la realización de las posturas (*asanas*). “Es importante hacerlo en movimiento, porque la vida lo es. Al hacer una postura, cómo respiramos nos puede indicar si la estamos haciendo bien o no”, expone Vranjes, que llegó al universo del yoga con 25 años, después de cumplir su sueño de trabajar en una consultoría en Nueva

Controlar la respiración fortalece los pulmones y serena los nervios

York y darse cuenta de que no la hacía feliz. “Me sorprendió la parte espiritual y la conexión entre cuerpo y mente. En el yoga todo va unido”, cuenta. Como Ramiro Calle, Vranjes entiende el yoga como un método para mejorar como persona, donde la respiración es clave: “Al practicar *pranayamas* la energía aumenta y el sistema nervioso lo percibe. Es una manera de decirle al cuerpo que todo está bien”. ■ Laura Álvarez

Para practicar

Uno de los *pranayamas* más conocidos es la llamada respiración victoriosa, *ujjayi* en sánscrito. Ramiro Calle explica que se debe realizar con la barbilla apoyada en el tórax, lo que hace que la glotis quede parcialmente cerrada y en respirar se produce mucha sonoridad. Estos son los pasos que indica el yogui para iniciarse en esta práctica:

1. Adoptar una postura cómoda, manteniendo siempre la espalda recta
2. Tomar el aire por las dos fosas nasales
3. Llenar el tórax de aire a la vez que el vientre y el estómago se contraen hacia la espina dorsal
4. Retener la respiración, siempre sin forzar
5. Expulsar el aire en el doble de tiempo que se inhaló

DISCIPLINA

► Para notar los beneficios de las técnicas de respiración es necesario convertirlas en un hábito del día a día

Belleza

Piel firme, un atributo valorado

La cosmética reafirmante y los masajes ayudan a lograr una piel más sana, tersa y tonificada



SHUTTERSTOCK

Lo último: la cosmética reafirmante que se activa con el agua

Aplicada con constancia y combinada con buenos hábitos (alimentación equilibrada, práctica de ejercicio, etc.) la cosmética reafirmante ofrece resultados perceptibles que la piel agradece. Debe aplicarse con movimientos concretos para potenciar su efecto.

- **En el vientre.** Efectuar movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj. Estimular la zona mediante ligeros pellizcos.
- **En caderas, nalgas, muslos y piernas.** Desde el tobillo hasta la cadera con movimientos circulares y en sentido ascendente. En los glúteos dibujar círculos en toda la zona, comenzando en el interior y ampliando el diámetro del círculo acabando en las caderas.
- **Brazos, espalda y nuca.** Masajear con un movimiento ascendente y circular con la yema de los dedos y nudillos.
- **En el pecho.** Alisar el escote dibujando un movimiento ascendente desde la zona superior del busto hasta la barbilla. Masajear el busto desde el esternón hacia el exterior pasando por debajo de los pechos. Masajear por encima del pecho, desde el esternón hacia las axilas.

Bajo la ducha

Exfoliar la piel proporciona una limpieza en profundidad y un incremento de la oxigenación haciendo que ésta sea más receptiva al cosmético que se aplique a posteriori. Se puede practicar esta gimnasia epidérmica una vez por semana bajo la ducha. A continuación aplicar la cosmética elegida sobre la piel seca. Para ganar tiempo es posible optar por productos reafirmantes que se activan con el agua caliente y se aplican bajo la ducha sobre la piel mojada. ■ Rosa Girona

CÓMO MEJORAR LA CALIDAD DE LA PIEL

- Eliminar sustancias tóxicas como el tabaco y el alcohol, que son la causa del incremento de radicales libres y del deterioro celular
- Moderar la exposición al sol. Su exceso es causa de radicales

- libres que degradan las fibras de colágeno y elastina básicas para la firmeza de la piel
- Enriquecer la alimentación con frutas y verduras
- Beber 1,5 litros de agua cada día



Fórmulas reafirmantes

- 1 **La Biosthetique. Forme activ Traitement Corps.** Mejora visiblemente la firmeza cutánea y suaviza la piel. Regenera y reactiva el tejido corporal debilitado. (38,90 €)
- 2 **Selvert. Crème raffermissante effet Push-Up.** Consigue un intenso efecto de sostén para senos y otras parte del cuerpo que lo requieran. (45€)
- 3 **Nivea. Bajo la ducha Body Lotion reafirmante.** Se activa con el agua caliente de la ducha y aporta un efecto reafirmante perceptible y eficaz en la piel. (5,99€)
- 4 **Sensai. Body Firming Emulsion.** Corporal anti-edad de potente acción reafirmante y alisante gracias al incremento de colágeno y elastina. (97,50€)
- 5 **Rituals. Mandi Lulur Body Scrub.** Exfoliante corporal revitalizante para limpiar y nutrir la piel. Con Frangipani y leche de arroz. (19,50€)
- 6 **Weleda. Leche corporal revitalizante.** Ayuda a regenerar, reafirmar y fortalecer la piel dejándola más flexible y luminosa. (16,10€)
- 7 **Elancyl. Crema reafirmante corporal.** Refuerza la elasticidad de la piel. Actividad antiglicación y antirradicales libres. (28,40€)
- 8 **Vichy. Ideal Body. Bálsamo.** Con ácido hialurónico y 10 aceites fundamentales para una mayor firmeza, suavidad e hidratación continuada durante 48 horas. (20€)

Con los años hay una pérdida evidente de las propiedades tensoras de la piel a consecuencia de la degradación de las fibras de colágeno y elastina que la sostienen. Más allá del paso del tiempo y del consecuente envejecimiento cutáneo hay otros factores que desencadenan la pérdida de tonicidad, como los cambios hormonales, el sedentarismo, o variaciones bruscas de peso y volumen por dietas o embarazos.

Belleza

Estrías contra las cuerdas

Hidrartar la piel no siempre ayuda a prevenir su aparición

Como ocho de cada diez embarazadas, Sira Novella, que acaba de dar a luz a su primer hijo, ha tenido estrías durante el embarazo, en la barriga y los pechos. Se trata de distensiones de la piel irreversibles producidas por la rotura de las fibras –debido a que ha ganado once kilos con el embarazo–. Sira no ha conseguido evitarlas a pesar de haberse aplicado cremas y aceites de oliva, y es que la hidratación de la piel no siempre evita la aparición de estrías. Sólo hay evidencias de que las cremas “con principios como el ácido hialurónico y la centella asiática pueden ayudar a prevenirlas”, explica el doctor Agustí Toll, adjunto al Servei de Dermatologia del Hospital del Mar.

Junto con el embarazo, la adolescencia, la obesidad, algunas enfermedades o la ingesta de algunos fármacos, como la cortisona o los anticonceptivos, son las principales causas de la aparición de

estrías, pequeñas grietas en la piel que se manifiestan en un color rojizo y después se transforman en pequeñas cicatrices de color blanco.

Cómo eliminarlas

Si bien las estrías no suponen ningún riesgo para la salud, para muchas mujeres sí que es un problema estético, ya que determinadas zonas, como los muslos, pueden concentrar gran cantidad. Pero “para eliminarlas –explica Toll–, sólo se puede hacer a través de dispositivos láser o de radiofrecuencia”. ■ **Noelia Conrado**

Dónde aparecen

En las mujeres es frecuente la aparición de estrías en las nalgas, los muslos y los gemelos. En embarazadas se manifiestan en la barriga y los pechos. En cambio, las nalgas, la zona lumbar y detrás de las rodillas son las zonas más habituales entre los hombres



Cómo combatir el cabello graso



Un cabello limpio no siempre es sinónimo de bonito. La sequedad, la falta de brillo, los enredos o el exceso de grasa capilar, sobre todo, suelen

ser los principales enemigos de un pelo sano.

El cabello graso, que puede llegar incluso a proyectar la imagen de un pelo descuidado, aparece

cuando hay una producción excesiva de grasa capilar, producida por las glándulas sebáceas, que se encuentran en las raíces del pelo. Sin embargo, hay otros factores que pueden influir “como un mal aclarado, la polución, una dieta poco equilibrada o el consumo de fármacos, alcohol o tabaco”, explican Clàudia Blanchar y Antonio Rodríguez, estilistas y propietarios del salón de belleza laCoiffure Barcelona.

Prevención

Lavar el cabello con un champú adecuado, “sobre todo un poco astringentes, ayuda a prevenir el cabello más graso”, apunta Blanchar, quien añade que en el caso de “las largas melenas y con color se puede aplicar un poco de acondicionador en las puntas y las zonas medias”.

Asimismo, los expertos señalan que al enjuagarlo es recomendable aplicar un chorro de agua fría por toda la cabeza, “que le da mucho más brillo al pelo y evita así activar la glándula sebácea que produce la grasa capilar”. ■ **N.C.**

LAVADO FRECUENTE



► Quienes tienen el cabello graso –normalmente suelen ser los más finos– y optan por lavarlo cada día “es una buena opción, si es con un buen champú, pero es aconsejable lavarlo cada dos días”, explica Blanchar, quien añade “que si se utiliza acondicionador en el lavado es recomendable que no toque el cuero cabelludo, de lo contrario el pelo no durará mucho tiempo limpio”

CHORROS

El agua fría evita activar la glándula sebácea



¿Problemas de cintura para abajo?

Hemobyte es la nueva solución indolora para el tratamiento de hemorroides, fisuras, prurito (anal/vaginal).

La última tecnología no invasiva contra las afecciones anorrectales, rápida, eficaz, segura, indolora y sin efectos secundarios.

La tecnología Hemobyte utiliza corrientes moduladas de Arsonval que producen los siguientes efectos: Descongestivo, Descontracturante, Cicatrizante, Esterilizante, Anestésico y Neurotrófico, tratando las hemorroides de una forma no invasiva y desde la causa que las provocan.

Con Hemobyte obtenemos resultados desde la primera aplicación. No precisa anestesia, no deja cicatrices, ni daños secundarios, proporciona resultados de muy larga duración neutralizando la reaparición del mal. Sin efectos secundarios.

Eficacia por dolencia:

HEMORROIDES : 84% de curación

FISURAS : 88% de curación

PRURITOS : 90% de curación.

Ven a conocer Hemobyte, di adiós a las hemorroides, fisuras y pruritos... sin dolor.

Novedad Mundial



hemobyte
center

ENTREVISTA a la **Dra. Sonia Rovira**, Cirujía Plástica, Reparadora y Estética, experta en Factores de Crecimiento Plaquetario

REJUVENECIMIENTO NO INVASIVO

Los años pasan. El estrés, los desequilibrios hormonales y los agentes externos juegan un papel negativo en la calidad de la piel, volviéndola más seca, menos elástica y frágil. Frente a ello, la terapia antienvjecimiento o rejuvenecedora de Factores de Crecimiento o Plasma Rico en Plaquetas (PRP) es una de las últimas técnicas que se utiliza para revitalizar e hidratar la piel. Consigue prevenir y corregir el efecto del envejecimiento del rostro, escote y del dorso de las manos.

Dra. Rovira, ¿qué son los factores de crecimiento?

Cuando decimos Factores de Crecimiento o PRP (Plasma Rico en Plaquetas) nos referimos a un concentrado de plasma de la sangre del propio paciente, al que se le aumenta de 5 a 10 veces su contenido en plaquetas. Los Factores de Crecimiento o PRP son proteínas que se encuentran dentro de las plaquetas (las células que intervienen en el proceso de coagulación) y que, cuando entran en contacto con el tejido, lo reparan o inducen a cambios, dependiendo de la necesidad del tejido en el que se infiltre.



Diversos estudios han descrito más de 100 tipologías de Factores de Crecimiento, cada uno con una función específica. En esta técnica nos centramos en la acción conjunta de las proteínas para la regeneración tisular y, sobre todo, destacamos la acción del factor de crecimiento epidérmico.

En esta técnica nos centramos en la acción conjunta de las proteínas para la regeneración tisular y, sobre todo, destacamos la acción del factor de crecimiento epidérmico.

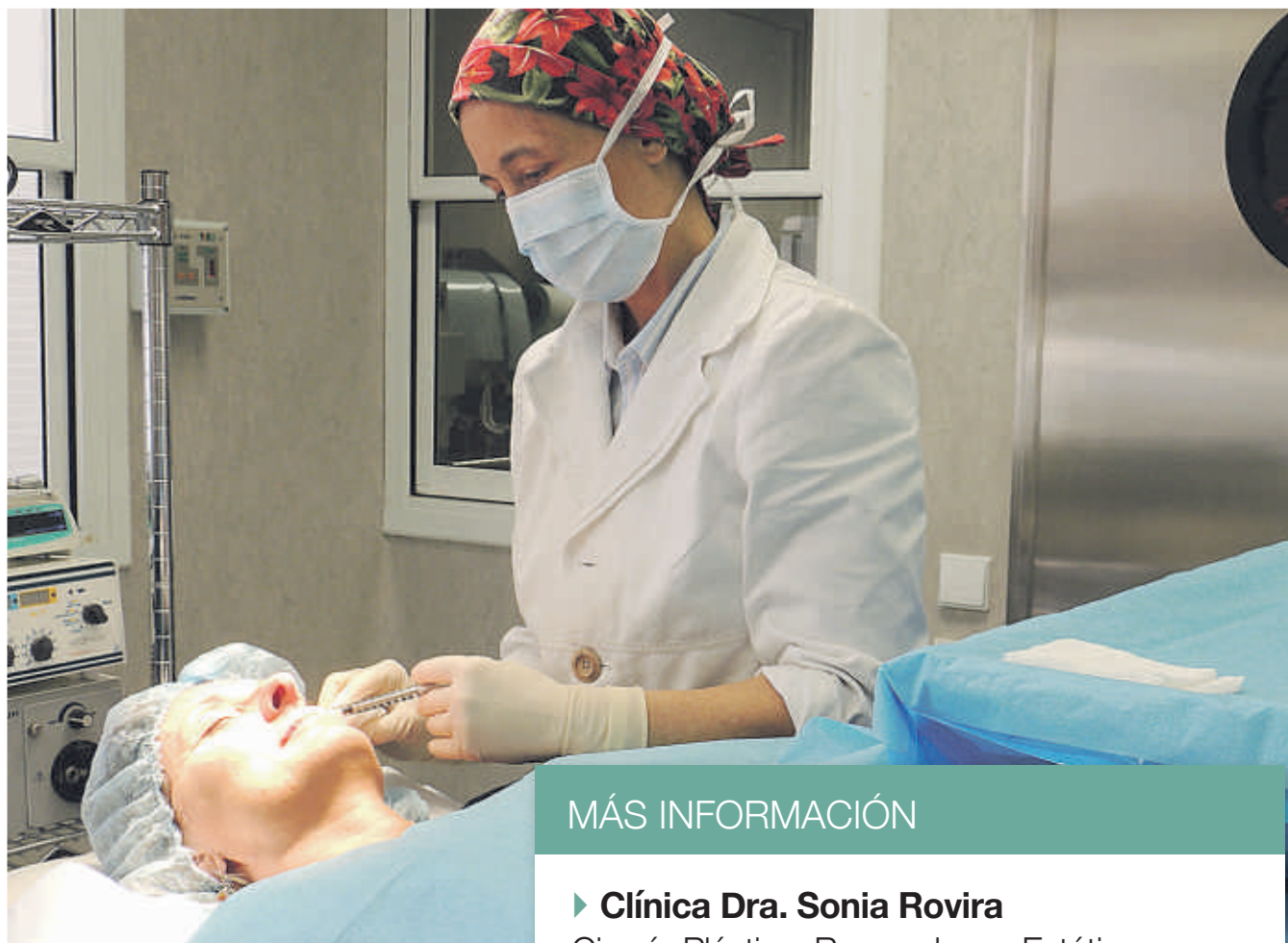
¿A qué tipología de pacientes va dirigido este tratamiento?

Esta técnica se orienta especialmente a aquellas personas que muestran signos de envejecimiento en la piel del rostro, cuello, escote y del dorso de las manos. Los Factores de Crecimiento están indicados, a su vez para pacientes jóvenes que desean mejorar las cicatrices de acné.

Este procedimiento también es idóneo para el tratamiento de los diferentes problemas de cabello y cuero cabelludo. Existen muchos factores que debilitan el cabello, volviéndolo frágil y sin brillo, que a su vez aceleran la caída de cabello y ralentizan su crecimiento. Mediante este tratamiento capilar, se consigue un aumento de la vascularización y un fortalecimiento del folículo piloso.

¿En qué consiste el tratamiento?

Se trata de un tratamiento mínimamente invasivo que se debe realizar dentro del área quirúrgica, con todos los cuidados de higiene y manipulación del plasma para garantizar el éxito del tratamiento y evitar complicaciones. El PRP no es un tratamiento de cabina estética.



MÁS INFORMACIÓN

► Clínica Dra. Sonia Rovira

Cirugía Plástica, Reparadora y Estética

Avgda. Príncipe d'Astúries nº. 63-65, ático 2ª

Barcelona 08012

Tel.: 934152248

e-mail: clinica@clincasoniarovira.com



El procedimiento a seguir es, en primer lugar, la extracción de la muestra de sangre del paciente, para poder centrifugarla y obtener así el PRP. En segundo lugar, se infiltra la porción del plasma enriquecido mediante microinyecciones en el tejido que necesitamos restaurar. En algunos

ASÍ SE APRECIAN LOS CAMBIOS

A simple vista, la piel luce más joven y luminosa, se minimizan las arrugas finas y se mejoran los poros. Tanto los cambios biológicos como la restauración cutánea y la consistencia elástica de la piel son visibles desde la primera sesión.

A nivel capilar, la calidad del cabello mejora de la raíz a las puntas, dado que el pelo se reestructura y fortalece; y mejora en suavidad y brillo. También se observa un aumento de abundancia y una disminución de la pérdida de cabello.



casos, el PRP se puede combinar con otros tratamientos según la necesidad del área a tratar, como por ejemplo con vitaminas. Por último, al finalizar la inyección se realiza una mascarilla con el sobrante del plasma, que colocamos en la zona tratada y se aconseja al paciente no lavarla hasta una hora después de finalizar el tratamiento.

¿Cuántas sesiones son necesarias?

Se recomiendan de tres a cuatro sesiones, con intervalo de un mes entre cada una de ellas aproximadamente. Después de este tratamiento inicial, se aconseja realizar una sesión al año para el mantenimiento de los beneficios obtenidos con el PRP.

¿Qué respuesta se busca causar en el tejido?

Se obtiene una estimulación y multiplicación de las células sanas que rodean el área envejecida o dañada. Se consigue un aumento del riego sanguíneo debido a la formación de nuevos vasos y una oxigenación más elevada de los tejidos. Para una mayor producción de colágeno, el PRP es el tratamiento que activa las células madre, que son las necesarias para reparar y rejuvenecer el tejido dañado.

La solución a los problemas de VARICES

El Dr. Boné y el Instituto Laser Medical Rent revolucionan el tratamiento de las varices mediante su novedosa y patentada técnica ELAF



INVENTOR DEL ENDOLÁSER

El Dr. Carlos Boné es el inventor del endoláser, una de las técnicas más utilizadas en EE.UU. así como en el resto del mundo. Tras varios años de investigación ha desarrollado la técnica ELAF (Endolaser Foam Ablation), que ofrece unos resultados inmejorables para el tratamiento de las varices

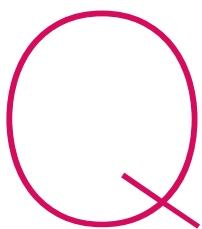
Además, permite su realización en consulta y en sólo unos minutos. Sin dolor y sin dejar marcas, manchas o hematomas, el paciente observa el resultado de manera inmediata evitando el quirófano.

► ¿Cuáles son las ventajas del tratamiento ELAF frente a los demás?

Las ventajas son obvias y de notable importancia. Al hecho de poder evitar entrar en quirófano, hay que añadir el que, sólo se anestesia el punto de entrada en la piel. El que no

“La técnica del Dr. Boné se realiza en la consulta, en unos minutos, sin dolor y no deja marcas”

conlleve dolor y no deje marcas o hematomas, son de las ventajas más destacadas por los pacientes. Así como la inmediatez de los resultados y la posibilidad de tratar varices de tamaños que antes tenían difícil solución. La ventaja más importante de esta técnica frente a la utilización sólo del láser, es que no se precisa anestesia en todo el trayecto de la vena porque se utiliza un láser de baja potencia y así no produce dolor y se reduce el procedimiento gracias a la fibra VEINLAF. Y con respecto a utilizar tan sólo microespuma, la principal ventaja radica en que con la técnica ELAF utilizamos una microespuma suave que evita la aparición de trombos, inflamación, flebitis y manchas. ■



¿Qué son las varices?

Las varices, al igual que las telangiectasias o arañas vasculares, son una manifestación de insuficiencia venosa. Cuando existe una incapacidad de establecer un retorno eficaz de la sangre al corazón, las válvulas venosas no cierran bien y esto da lugar a una dilatación de las venas en las extremidades inferiores originando las conocidas varices.

► ¿Cómo se diagnostican correctamente?

Es de suma importancia conocer el historial clínico del paciente, así como conocer los hábitos de vida del mismo (obesidad, sedentarismo, largas permanencias de pie, etc). Pero hoy día existen técnicas instrumentales muy avanzadas, como son los ultrasonidos (ecodoppler), que nos permiten diagnosticar exactamente el problema tanto desde el punto de vista anatómico como fisiopatológico.

► ¿Qué es el tratamiento ELAF?

El tratamiento ELAF consiste en la unión de las dos técnicas más utilizadas para dar solución a esta patología, la microespuma y el láser. Se aplica de manera focalizada la cantidad exacta de microespuma en el interior de la vena dañada y al mismo tiempo se refuerza su efecto con la acción de un láser de baja potencia, cerrando así, y de forma definitiva, la variz. Esto es posible gracias a la utilización de una fibra específica, diseñada por el Dr. Boné, llamada VEINLAF (Veins Laser Foam), que ha

MÁS INFORMACIÓN

► Dr. Boné
Instituto Laser Medical Rent
Tel. gratuito 900 102 378
www.lasermedicalrent.com



LaserMedical Rent  Líder en Tecnología Médica

revolucionado el tratamiento de las varices significativamente. Los resultados son incomparables con las demás técnicas existentes en la actualidad.

► ¿Qué es la fibra VEINLAF y qué ha significado su irrupción en estos tratamientos?

La fibra VEINLAF es una fibra específica diseñada y patentada por el Dr. Boné en colaboración con el Instituto Laser Medical Rent, que ha supuesto el avance más significativo de las últimas décadas para el tratamiento de este tipo de patologías. Se trata de una fibra láser que permite simultanear las dos técnicas más utilizadas en la actualidad como son el láser y la microespuma. Gracias a esta unión ya no hay límites de diámetro para su tratamiento. La respuesta es inmediata incluso en las de mayor tamaño, pudiendo comprobar su acción mediante la imagen ecográfica, donde se aprecia el espasmo y el consiguiente cierre de la variz.

VENTAJAS

- Tratamiento en consulta
- Cualquier tamaño y tipo de variz
- Resultados inmediatos
- Sin dolor, hematomas o inflamación
- Tratamiento sencillo y en pocos minutos
- Sin trombos ni quemaduras
- También en verano



N.R.S.: H08621946

Con agua

Sin gluten

Con pollo de corral

Sin lactosa

Con cebolla

Sin huevo

Con zanahoria

Sin concentrados

Con col, puerro, apio

...

Con sal marina



* La diferencia está en nuestros ingredientes frescos y la cocción en olla a fuego lento

ANETO
100% NATURAL