



### LA COMIDA, MEJOR Y MÁS PAUSADA

En la actualidad, la ausencia de tiempo marca unas comidas rápidas y basadas en productos precocinados. En las personas que padecen meteorismo y aerofagia excesiva, comer adecuadamente es fundamental para evitar éstos y otros problemas digestivos.

#### Para comer adecuadamente:

- ✘ Siéntese relajadamente e intente olvidar sus preocupaciones.
- ✘ No realice ningún trabajo mientras come y apague el móvil.
- ✘ No discuta durante la comida.
- ✘ Coma pausadamente, en pequeños bocados, y masticando muy bien: la digestión empieza en la boca.
- ✘ Durante la comida beba cantidades moderadas de líquido. Si bebe mucho, el estómago se convierte en una especie de piscina en la que sobrenadan trozos de alimentos, de ese modo es más fácil que el aire quede atrapado. Además, se dificulta mucho la digestión.
- ✘ Cuando beba, evite los ruidos deglutorios, indican que pasa mucho aire.

#### Eluda los siguientes alimentos y sustancias:

- ✘ Bebidas con gas: gaseosas, aguas carbónicas, colas y refrescos gasificados, cerveza y cavas.
- ✘ Algunas verduras y legumbres: col, coliflor, brócoli, habas, guisantes, alubias, lentejas, garbanzos.
- ✘ La leche, si sufre intolerancia a este alimento.

#### Y, además:

- ✘ Evite suspiros e inspiraciones profundas frecuentes, y respire normalmente por la nariz.
- ✘ Si sufre obstrucción nasal, tiene problemas con la dentadura o con la prótesis dental, intente solucionarlo: masticará mejor y tragará menos aire.
- ✘ No fume.
- ✘ Evite los medicamentos efervescentes y no utilice laxantes.

En ocasiones será conveniente utilizar fármacos –a base de clebopride, simeticona, etanol, metoclopramida, dimeticona, glucosa, celulosa microcristalina...- como tratamiento en los casos más problemáticos. También la fitoterapia es una ayuda útil para el meteorismo y hay preparados eficaces en farmacias, parafarmacias y tiendas herbolarias. ◀



## en 4 palabras

### ERGONOMÍA

En los últimos años la **ergonomía**, que es el estudio de la adaptación entre las personas y las máquinas y entornos, ha irrumpido con fuerza en el mundo sanitario. Fruto de esa nueva línea de aplicaciones se han diseñado o adaptado productos y entornos para quienes sufren limitaciones funcionales, como personas mayores y discapacitadas.



## Quien avisa no es traidor...

### SOBREDOSIS DE VITAMINAS

Ante estados de *bajón* físico o emocional no pocas personas recurren a los suplementos vitamínicos, muchos de ellos de venta libre. Y no son infrecuentes las sobredosis de vitaminas, esto es, la intoxicación por el consumo de más cantidad de la recomendada de suplementos vitamínicos. Cualquier ingrediente en un complejo multivitamínico puede ser perjudicial en grandes cantidades, pero el riesgo más grave procede del hierro o el calcio, que aunque no son vitaminas suelen incluirse en este tipo de suplementos. Los posibles síntomas que pueden aparecer van desde náuseas, dolor de cabeza y músculo-esquelético hasta graves alteraciones del ritmo del corazón y convulsiones. Ante episodios graves no debe provocarse el vómito sino buscar atención médica urgente.



LLUÍS SERRA, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública

**“El 99% de los casos de obesidad son evitables”**

Lluís Serra es presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Desde su cátedra de la Universidad de Las Palmas defiende los hábitos saludables como arma preventiva contra la obesidad.

**¿Es la obesidad efecto de un trastorno de conducta?** Engordar no es un trastorno de conducta alimentaria, sino el efecto de hábitos dietéticos inadecuados o de un sedentarismo pertinaz.

**¿Cómo se cura?** No debemos medicalizar la obesidad. Es un error que todo el mundo coma lo que quiera y cuando quiera para intervenir de forma agresiva con fármacos o cirugía al entrar en la fase de obesidad mórbida. La cirugía debe ser la última solución, no la primera elección.

**La prevención, sin embargo, parece más difícil.** No es fácil, aunque sí simple. El 99% de los casos de sobrepeso u obesidad es evitable.

**¿Entonces?** El único *gen* pernicioso de la obesidad se llama ‘comer demasiado y moverse demasiado poco’. La evidencia científica confirma que ocho de las diez principales causas de mortalidad en el mundo guardan relación con la dieta y el ejercicio.

**¿Qué medidas resultan más eficaces?** Amamantar a los bebés más allá de los seis meses sin chupetes ni biberones y, diariamente, fijar el desayuno como la principal comida, consumir un mínimo de cinco variedades de fruta o verdura y caminar durante 30 minutos. Son medidas efectivas y nada caras. Hay que convencer a la sociedad de que hay hábitos que no por cómodos resultan beneficiosos.

## Epilepsia y conducción

En España no pueden conducir quienes han sufrido una crisis de epilepsia convulsiva en los doce últimos meses a la solicitud o renovación del carné de conducir, aunque no hay datos que objetiven si hay riesgo real para la conducción. El estudio europeo ‘Epilepsia y conducción’ asegura que el riesgo de siniestralidad varía de los enfermos epilépticos puede equipararse al de personas sanas, siempre y cuando se cumplan las medidas terapéuticas prescritas por el especialista y estén bien definidos los tipos de crisis que se padecen y el periodo libre entre una crisis y otra. El estudio pretende establecer parámetros objetivos para que los epilépticos con síntomas menos severos puedan conducir.

## Llega el doctor Da Vinci

La cirugía ha dado un nuevo paso adelante con la llegada del ‘doctor Da Vinci’, un robot desarrollado por ingenieros de la NASA que permite operar a distancia. Aunque su principal indicación son las operaciones de próstata, está listo para ser empleado en cualquier tipo de cirugía. El robot ‘traduce’ los impulsos de las manos del cirujano al instrumental quirúrgico, que se mueve con precisión en el interior del cuerpo. Además, el robot está preparado para acceder a partes inaccesibles mediante cirugía convencional. Asimismo aporta una reducción notable del tiempo de intervención y de estancia hospitalaria.

## Gafas electrónicas

Un grupo de investigadores de EEUU ha desarrollado unas gafas electro-ópticas que modifican su enfoque con un interruptor. Su primera aplicación será sustituir a las actuales lentes bifocales. Las gafas en desarrollo se basan en un ingenioso sistema que actúa como si se tratara de una cámara digital, de modo que se espera que lleguen incluso a enfocar automáticamente.