



produce en las arterias, personas hasta entonces asintomáticas pueden empezar a manifestar los primeros síntomas de la enfermedad.

La localización del dolor depende de la ubicación de la lesión arteriosclerótica y de la obstrucción. Cuando es alta, a la altura de la aorta, el dolor surge en la cadera y muslo, y si se sitúa más abajo, por ejemplo en femorales, el dolor se focaliza en los muslos; y si la lesión está a la altura de la rodilla, duelen los músculos gemelos. La afección de las extremidades inferiores produce, además, otros síntomas como sensación de frío, hormigueos o calambres en las piernas. Estos síntomas son en ocasiones los primeros en aparecer y se clasifican en función de su continuidad y grado de intensidad.

EVOLUCIÓN LENTA

La arteriopatía obstructiva crónica de extremidades inferiores evoluciona con lentitud. El diagnóstico puede hacerse en la mayoría de las ocasiones en la consulta de atención primaria. Ante los síntomas que plantea el paciente, el médico suele palpar las arterias y aplicar el fonendoscopio a los troncos arteriales.

Si es preciso, los casos se remiten al angiólogo para una correcta evaluación mediante técnicas diagnósticas muy precisas. En las estenosis muy localizadas y críticas, hay que recurrir a la cirugía para permeabilizar la arteria, colocar un by-pass y revascularizar. Pero, por lo general, el tratamiento se basa en medidas higiénico-dietéticas. La más eficaz es el abandono del hábito tabáquico. Los componentes del tabaco producen constricción de las arterias, lo que agrava la insuficiencia circulatoria. Los tratamientos farmacológicos a base de pentoxifilina, que mejora algo la circulación, son poco eficaces para combatir la enfermedad. Su función es proporcionar alivio sintomático de la claudicación intermitente.

Es fundamental controlar los factores de riesgo: hipertensión arterial, dislipemia, diabetes, obesidad, sedentarismo. A este respecto, los cambios en el estilo de vida son básicos para controlar la evolución y mejorar la circulación. Hay que andar, aunque duela un poco. Pero, sobre todo, dejar de fumar. ◀

en 4 palabras

Candidiasis

Las personas en tratamiento de quimioterapia, o las que deben tomar antibióticos de amplio espectro o corticoides durante mucho tiempo, son candidatas para padecer la candidiasis, una enfermedad infecciosa producida por un hongo del género *cándida*. Este hongo se halla en la mucosa de la boca, el aparato digestivo y genital. De ahí puede propagarse al resto del organismo y desencadenar el cuadro.

NOTICIAS

El polvo no favorece el asma

Tener la casa “como los chorros del oro” no es lo más recomendable para los niños que padecen alergia y asma. Un estudio publicado en *The New England Journal of Medicine* constata que, contrariamente a lo sostenido hasta ahora, los niños que viven rodeados de más sustancias bacterianas –como las procedentes del polvo o de los animales– tienen menos riesgo de sufrir asma. Investigadores austriacos, suizos y alemanes han evaluado a 800 niños de entre seis y trece años, de los que 319 vivían en granjas. El resultado del estudio demuestra que sólo el 4% de los niños que convivía con ganado padecía fiebre del heno, y un 3% asma. Entre los demás participantes la incidencia de estas complicaciones era de un 11% y un 6% respectivamente.





IAN BANKS, Presidente del Foro Europeo para la Salud Masculina

«El 10% de los padres también sufren depresión post-parto»

Si los hombres mueren antes que las mujeres, no será sólo por causas naturales.

La mente masculina está un poco *averiada*. Un médico de atención primaria, sin embargo, cree comprender mejor la depresión femenina que la masculina y por eso la diagnostica más.

Puede que a los hombres no les guste exhibir sus debilidades a otro hombre. En el Reino Unido, el 75% de los suicidios corresponde a hombres en edad madura. De hecho, el suicidio es la principal causa de mortalidad en hombres de menos de 35 años en Gran Bretaña.

¿Tan sensibles son los hombres? Los hombres tienen tanta o más sensibilidad que las mujeres; nuestro problema es la dificultad para expresar emociones que calificamos rápidamente como debilidades mentales y que nos avergüenzan.

Tampoco se trata de ir a consultar los desamores a un médico generalista. Dependerá de la intensidad con que el desamor nos esté afectando. Piense que muchos síntomas físicos como migraña, dolor de espalda, insomnio o gastroenteritis pueden subyacer a un conflicto emocional mal resuelto.

¿Beber para olvidar? No sirve de nada. El 67% de quienes consumen alcohol en cantidades arriesgadas son hombres, y el 80% de los dependientes del alcohol también. Es falso incluso que la depresión post-parto afecte sólo a las mujeres: uno de cada 10 padres lo padece.

Hipnosis para los calvos

Ni champús, ni lociones, ni complejos vitamínicos. Quienes padezcan alopecia areata pueden disminuir la pérdida de pelo mediante la hipnosis. Es lo que asegura un grupo de investigadores en un trabajo publicado en la revista *Journal of the American Academy of Dermatology*.

En la investigación se trató a 21 personas con una pérdida del cuero cabelludo mayor al 30%. Tras la hipnoterapia 12 pacientes recuperaron pelo en el 75% del área afectada y 9 lo recuperaron totalmente. Los científicos continúan investigando porque se desconoce el modo exacto en que la hipnosis estimula el crecimiento del pelo, por lo que los resultados son orientativos.

Más fatigados si hay luna llena

En el imaginario popular siempre se han asociado los ciclos de la luna a cambios fisiológicos y de comportamiento, así como a trastornos de la salud. Ahora se ha demostrado científicamente. Un reciente estudio publicado en la revista médica *Journal of Sleep Research* evidencia que la fatiga matinal está vinculada a las fases lunares, y que el cansancio es mayor durante el período de luna llena.

Quien avisa no es traidor...

TRABAJAR DEMASIADO FAVORECE LA HIPERTENSIÓN

La posibilidad de vivir sin trabajar es el sueño de muchas personas. Ahora tienen la excusa ideal para, al menos, trabajar menos horas. Un estudio realizado en Estados Unidos con más de 24.000 empleados y publicado en el número de octubre de la revista *Hypertension* revela que trabajar en exceso puede ser perjudicial para la salud porque puede provocar un considerable aumento de la presión arterial. Los investigadores sugieren que una jornada de trabajo de muchas horas deja menos tiempo para que la persona se recupere de los efectos de la actividad, en especial si ésta es continua. Aseguran que pasar demasiado tiempo en el lugar de trabajo suele llevar implícito beber y fumar más, tener una dieta poco equilibrada y no practicar ejercicio, factores todos ellos que, unidos, favorecen la hipertensión arterial y la aparición de enfermedades cardiovasculares.