



EN CADA RESPIRACIÓN UN PULMÓN NORMAL MOVILIZA UNA MEDIA DE 500 CENTÍMETROS CÚBICOS DE AIRE

EL AIRE, POR LA NARIZ

Una respiración correcta significa, entre otras cosas, utilizar bien las estructuras orgánicas que tenemos para respirar. Y la respiración empieza por la nariz, no por la boca. Su misión es importante: limpia el aire, lo calienta, lo humedece, y lo acondiciona para pasar en buenas condiciones a las vías respiratorias bajas. Para ello las mucosas nasales están dotadas de una buena vascularización, por eso suelen sangrar abundantemente, y de infinidad de cilios (pelillos) que filtran el aire.

El mecanismo por el que respiramos depende por un lado de los movimientos elásticos de los pulmones y por otro de los movimientos de la caja torácica en que se ubican. La inspiración se produce cuando los músculos intercostales tiran de las costillas separándolas mientras que el diafragma desciende, lo que genera dentro de la caja torácica una presión negativa que hace que el pulmón se expanda, penetre el aire a través de las vías respiratorias que se dilatan y sus alvéolos se distiendan llenándose de aire, de la misma forma que una esponja se llena cuando la descomprimos dentro del agua.

Para vaciarlos hacemos lo contrario, los músculos que mueven la caja torácica se relajan, el diafragma se eleva, aumenta la presión dentro del tórax y se comprimen los pulmones que son vaciados. Este ciclo se repite una veintena de veces por minuto desde que nacemos hasta que morimos y en cada respiración un pulmón normal moviliza una media de 500 centímetros cúbicos de aire. ◀

NOTICIAS.....

Chicle para combatir la caries

Un equipo científico alemán ha desarrollado un chicle que contiene una bacteria benigna (*Lactobacillus*) que podría ayudar a prevenir las caries, ya que evitaría que microorganismos malignos se adhieran a los dientes y los ataquen. La bacteria responsable de las picaduras de dientes, *Streptococcus mutans*, coloniza la superficie de los dientes y convierte el azúcar en un ácido agresivo que degrada la capa superior del esmalte dental. Las pruebas realizadas han demostrado que mascar este chicle es eficaz para combatir a *Streptococcus mutans*, y ya se está experimentando con *Lactobacillus* en pastas de dientes y enjuagues bucales.



en 4 palabras

GLAUCOMA

La subida de la presión intraocular hasta cotas que producen un daño en las fibras del nervio óptico se conoce como glaucoma. Si la presión se mantiene mucho tiempo o a un nivel muy alto, la pérdida de visión es irreversible; cuando se han dañado todas las fibras del nervio óptico, se pierde la capacidad de transmitir imágenes al cerebro y se produce ceguera total. Las revisiones son el único modo de descubrir el glaucoma en fase inicial y cuanto más precoz sea el diagnóstico, mayores son las posibilidades de tratamiento, ya sea médico o quirúrgico.



¿Una aspirina al día?

Los beneficios que genera la aspirina entre las personas que han tenido un infarto o corren riesgo de sufrir una trombosis es una cuestión que no admite discusión entre los médicos. Muchos la toman como medida preventiva y es saludable para hombres mayores de 40 años que no realizan actividad física y tienen el colesterol alto. Sin embargo, deben cuidar su consumo quienes padecen cuadros de gastritis o úlcera, así como las personas con la tensión alta no controlada, y los que tienen hematomas ante el mínimo golpe, puesto que corren el riesgo de sufrir hemorragias internas.



Tomar té preserva la memoria

Una taza de té al día puede ayudar a prevenir la pérdida de memoria. Así lo aseguran científicos de la Universidad de Newcastle, que han descubierto en exámenes realizados en el laboratorio que ingerir entre cinco y diez tazas diarias de té verde y té negro inhibe la actividad de ciertas enzimas que destruyen la acetilcolina, un neurotransmisor que debe mantenerse en niveles elevados para preservar la memoria. El director de la investigación asegura que el efecto del té verde es más duradero y perdura durante una semana, mientras que el del té negro dura un solo día. Además de estos beneficios

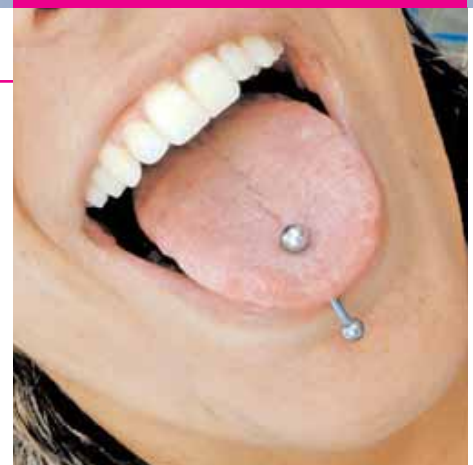
efectos, el té cuenta con varias ventajas como ser una bebida muy popular, barata y sin efectos adversos para la salud.



Beneficios del sol de media mañana

Pasar diez minutos diarios al sol, entre las 11 de la mañana y las tres de la tarde, es beneficioso para la salud, siempre con la protección adecuada, según indican especialistas en radiación ultravioleta de la Universidad de Manchester. Los investigadores señalan que los rayos de sol favorecen la producción de vitamina D, que promueve la absorción del calcio y el fosfato de los alimentos, y es esencial en la formación de los huesos y los dientes. Un déficit de esta vitamina puede provocar un retraso en el crecimiento óseo, raquitismo en niños y osteoporosis en los adultos.

Quien avisa
no es traidor...



LOS RIESGOS DEL PIERCING EN LA BOCA

Ante la práctica, cada vez más común, entre los jóvenes de colocarse un *piercing* en la lengua, los odontólogos y estomatólogos españoles advierten de los riesgos que conlleva esta moda entre los adolescentes. La cavidad bucal y, en especial, la lengua son zonas susceptibles de sufrir alguna complicación, ya que la boca es un lugar atestado de bacterias que se introducen cuando se come, se bebe, se fuma, se mastica, mordia o chupa objetos extraños... Los expertos aseguran que colocar elementos extraños en la lengua, los labios, el frenillo o las mejillas puede producir alteraciones como las microrroturas y traumatismos dentales, así como la retracción de las encías por el roce del adorno, hiperplasia tisular (en la zona donde se inserta el adorno, el tejido crece demasiado y causa fibrosis); atragantamiento o aspiración si la bolita se desenrosca; desgarros; reacciones alérgicas e interferencias radiográficas. Además, los *piercing* en la boca suelen provocar hipersalivación por la presencia de un cuerpo extraño, halitosis por la dificultad de limpiar correctamente la zona anillada, mala fonación o molestias en la masticación y en la deglución.