

NOTICIAS.....

e

Las mujeres que superan un cáncer de mama deben cuidar su corazón

Las mujeres que han superado un cáncer de mama deben prestar atención a su salud cardíaca. La causa: la terapia oncológica puede afectar el corazón, según un estudio publicado en el *Journal of the American College of Cardiology*. Las nuevas terapias disminuyen la tasa de mortalidad, pero la quimioterapia puede lesionar el corazón por la reducción de su capacidad de bombeo así como aumentar el riesgo de una insuficiencia cardíaca a largo plazo. La radioterapia puede provocar cicatrices en el tejido de los pulmones y el corazón. Asimismo, durante el tratamiento, muchas mujeres reducen su nivel de actividad física y aumentan de peso, lo que favorece la aparición de problemas cardiovasculares. Por ello, deben concentrarse tanto en la amenaza inmediata del cáncer de mama, como en el cuidado de su salud cardiovascular a largo plazo.



Quien avisa no es traidor...

SOBREPROTEGER A LOS HIJOS PUEDE AFECTAR A SU DESARROLLO

Los padres sobreprotectores, lejos de ayudar a sus hijos en su desarrollo emocional, pueden causar el efecto contrario porque se les priva de la oportunidad de aprender cómo superar situaciones adversas. Así se desprende de un estudio de la Universidad de Illinois, editado en la revista *Child Development*, en el que se evaluó a niños de cuatro y cinco años y los efectos de la actitud de sus progenitores. Si los padres reaccionaban ante las emociones negativas de sus hijos brindando niveles de protección adecuados al problema, sus hijos mostraban mayor madurez emocional, mejor manejo de los problemas y más facilidad para hacer amigos que los que recibían una excesiva protección. Las reacciones de los padres a las emociones negativas de sus hijos son fundamentales en el crecimiento social y emocional de los pequeños, y la sobreprotección reduce la capacidad que tiene un niño de solucionar problemas por sí mismo.



ÁLEX IRANZO,
especialista en
trastornos del sueño,
Hospital Clínic de
Barcelona

“El síndrome de piernas inquietas es uno de los principales motivos de insomnio”

Hablamos del síndrome de las piernas inquietas (SPI). ¿Qué relación guarda con el sueño? El SPI se considera uno de los motivos principales de insomnio en nuestra sociedad. Afecta a un 10% de la población general, y uno de cada cuatro pacientes recurre al médico por la imposibilidad de conciliar el sueño.

Los otros tres, ¿pueden vivir sin dormir? Lo que ocurre es que ignoran qué les está sucediendo y posiblemente lo atribuyan a un falso nerviosismo. De hecho, el SPI es el síndrome más frecuente del que nadie ha oído hablar. Muchos pacientes se pasan hasta cinco años haciendo consultas a los distintos médicos hasta lograr un diagnóstico correcto.

¿A qué es debido? Cuando el sueco Karl Ekbom identificó el síndrome, hace doscientos años, observó que tenía lugar en pacientes aquejados de anemia ferropénica. El hierro es un mineral clave en la síntesis de dopamina y sin la dopamina adecuada el cerebro acusa esta sensación insoportable de querer mover las piernas, que se manifiesta en las situaciones supuestamente más relajadas, como cuando nos disponemos a dormir.

¿Diferencias en edades o sexos? Es más frecuente en mujeres. Muchas de ellas manifiestan haber padecido transitoriamente este síndrome en la etapa final del embarazo. Y hay un 25% de ancianos que confiesa haber padecido SPI de niños. En concreto, este trastorno se asocia con el síndrome infantil de déficit de atención e hiperactividad.

¿Cuál es el tratamiento? Sabemos que además de suplementos de hierro para corregir una posible anemia los pacientes reaccionan muy bien con la administración de agentes dopaminérgicos como los utilizados en la enfermedad de Parkinson. Pero que quede claro que el SPI no tiene nada que ver con el Parkinson ni con que se vaya a desarrollar la enfermedad.