

NOTICIAS.....



Fumar eleva el riesgo de psoriasis

A los ya conocidos efectos que tiene el tabaco sobre la salud se suma uno nuevo: el riesgo de padecer psoriasis. Una enfermedad cutánea crónica e inflamatoria que, en la mayoría de los casos, forma parches de piel enrojecida con escamas plateadas y blancas. Un estudio realizado por la Escuela de Medicina de Harvard y publicado en el American Journal of Medicine asegura que los fumadores tienden a sufrir alteraciones en algunas células inmunes, y la psoriasis tiene su origen, precisamente, en una reacción anormal del sistema inmunitario que acelera el recambio de la piel. Fumar induce, además, a la inflamación. Las investigaciones sugieren también que la nicotina y otras sustancias químicas potencialmente tóxicas que están presentes en el humo de los cigarrillos -óxido nítrico, el peroxinitrito y los radicales libres de compuestos orgánicos- activan una respuesta excesivamente agresiva del sistema inmune. Según el estudio, el riesgo disminuye de manera gradual poco tiempo después de dejar el tabaco.



Josep Maria Farré,
psiquiatra del
Instituto Universitario
Dexeus

«En la adicción patológica al sexo hay que reforzar el autocontrol»

¿La sexualidad nace con Freud? Gracias a Freud sabemos que la sexualidad es clave en el comportamiento. Pero también sabemos que, fisiológicamente, es posible sobrevivir sin impulsos sexuales.

El problema tal vez sea definir qué es normal y qué no cuando se habla de sexo. Es probable que lo único malo sea lastimar a alguien o lastimarse a uno mismo, y eso tiene más que ver con el control de los impulsos que con su intensidad. Para un psiquiatra, la frontera entre lo que es un trastorno y lo que no es muy difusa. Incluso en comportamientos como el voyeurismo, el fetichismo o el exhibicionismo, poco aceptados socialmente.

Visto así, la adicción al sexo tal vez no sea una enfermedad. Muchos pueden pensar que es una suerte, más que un problema de salud. Otra cosa es cuando nos referimos a personas que ven peligrar su estabilidad emocional, las relaciones familiares y sociales, el trabajo o los medios económicos por causa de un impulso imposible de frenar.

¿Cómo se identifica? En líneas generales se trata de individuos impulsivos e inseguros, con un cierto 'vacío existencial'. Tienen necesidad de practicar sexo de forma repetitiva a través de breves encuentros con personas anónimas.

¿Hay tratamiento? Disponemos de fármacos capaces de compensar la disminución en los niveles cerebrales de beta-endorfinas y serotonina; pero lo que interesa es reforzar el control. La psicoterapia de grupo brinda muy buenos resultados; les permite reestructurar sus vidas y adquirir técnicas de habilidad social y de solución de problemas.

Quien avisa no es traidor...

Comer pescado ayuda a conservar la memoria de los mayores

Si con frecuencia olvida dónde guardó un importante documento o, de manera recurrente, descubre que dejó las llaves dentro de casa, debería comer más pescado. Un estudio de la Universidad de Oxford sugiere que la ingesta de pescado ayuda a reducir la frecuencia de esos olvidos, y que el efecto es mayor cuanto más pescado se consume. El equipo de científicos evaluó la capacidad cognitiva y la cantidad diaria media de pescado y mariscos que consumían 2.031 hombres y mujeres de 70 a 74 años de Noruega occidental. Como resultado se concluyó que tomar hasta 80 gramos diarios de pescado graso o magro favorece, además de la memoria, la comprensión visual, mejora las habilidades motoras espaciales, la atención, orientación y fluidez verbal.

en 4 palabras

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO:

El túnel carpiano es un canal situado en la muñeca por el que pasan los tendones flexores de los dedos y el nervio mediano. El síndrome se produce por la compresión de este nervio, y provoca sensación de hinchazón en las manos, hormigueo y entumecimiento. Afecta especialmente a los dedos pulgar, índice, medio y parte del anular y sus síntomas son más frecuentes durante la noche o al despertar. Evitar posturas o movimientos forzados y tener adaptado el de trabajo de manera que favorezca la relajación de la mano y de la muñeca son las mejores recomendaciones para prevenir su aparición.

