

Por Ramón Sánchez-Ocaña



Consultorio

Superar los tics

Sufro unos tics que van variando con la edad. Ahora tengo 25 años y todavía no consigo controlarlos. ¿Qué puedo hacer?

Maria S. (Madrid)

Dicen que el tic es la expresión exterior de una ansiedad interior. Poco a poco irán desapareciendo, pero sin esforzarte de una manera especial, porque si no crecerá aún más tu ansiedad.

Hijo tartamudo

Mi hijo pequeño es tartamudo. ¿Cómo puedo conseguir que mejore su forma de hablar?

Mabel R. (Valladolid)

Las personas tartamudas van mejorando con la edad porque aprenden a eludir los espasmos en que repiten las sílabas. Un buen sistema es que vaya marcándolas con la mano, con un ritmo monótono. Que lea en voz alta, por ejemplo: con diez ca-ño-nes-por-ban-da-vien-toen-po-paa-to-da-ve-la. Este ejercicio siempre va bien.

Miopía

Me han diagnosticado 0,25 dioptrías de miopía en cada ojo. ¿Tengo que ponerme gafas?

Edurne L. (Madrid)

Depende de ti. Si ves bien y no tienes dificultad, no hace falta que te pongas gafas. Piensa que el ojo sigue la ley del mínimo esfuerzo. La miopía no tiene por qué progresar en edades tempranas salvo que sea un caso especial. Es importante que alguna vez -por lo menos cada dos años- visites al oftalmólogo.

Muelas del juicio

Me acaban de salir las muelas del juicio. ¿Se deben quitar? Por el momento no me molestan.

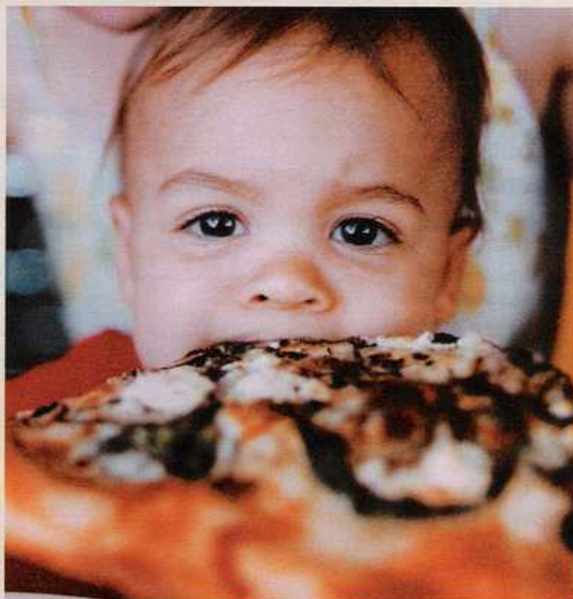
Sara F. (Vitoria)

Si no te molestan no tienes por qué quitártelas. Sólo si en ocasiones acabas moriéndote la parte final de la mandíbula. De todas maneras, debes acudir al dentista para buscar una solución.

Si tienes alguna duda, escríbenos a: **Consultorio de belleza (QMD)** Apdo. de Correos 54189. Madrid 28080. También a: qmd@hachette.es

Tu corazón

Alimentales con cabeza



Conoce la estrategia Naos, un documento aprobado por el Ministerio de Sanidad para evitar la creciente obesidad infantil

España ha cambiado sus hábitos: de la dieta mediterránea ha pasado a otra rica en azúcares y grasas. Esto está provocando que aumenten los casos de sobrepeso, cuando la obesidad puede reducir la esperanza de vida hasta en 10 años.

Con la idea de promover la transmisión de unos hábitos alimenticios sanos, la Fundación Española del Corazón colabora en la *Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS)*. Este documento, auspiciado por el Ministerio de Sanidad, tiene como meta fomentar la alimentación equilibrada y el ejercicio físico.

Para conseguirlo, NAOS se plantea los siguientes objetivos:

- **Sensibilizar** del impacto positivo que este tipo de vida supone para la salud.

- **Promover** la educación nutricional en el medio familiar, escolar y también comunitario.

- **Colaborar** con las empresas alimentarias en la distribución de productos que contribuyan a una alimentación sana.

- **Trabajar** con médicos y sanitarios para detectar la obesidad cuando aún se puede combatir.

La publicidad, a través del código de autorregulación Paos, también quiere aportar su grano de arena: los mensajes de comidas y bebidas no podrán promover la alimentación poco saludable.

LA OBESIDAD EN NÚMEROS

La cifra de obesos se ha duplicado en la última década. Este trastorno afecta ya al 16,1 por ciento de los niños entre seis y doce años. La razón se debe, en parte, al creciente modelo de vida sedentaria: el 38 por ciento de los jóvenes declara no hacer ejercicio en su tiempo de ocio.



Más información:

www.fundaciondelcorazon.com



Por la doctora **Petra Sanz**. Cardióloga

Consultorio

Válvula aórtica

Me gustaría tener información sobre la obstrucción de la válvula aórtica y su intervención quirúrgica. Muchas gracias.

Neves G. (Madrid)

La válvula aórtica es la que separa el ventrículo izquierdo de la arteria aorta. Esta válvula debe abrirse correctamente en sistole. Cuando está obstruida de forma severa, la sangre tiene dificultad para salir del corazón y éste tiene que hacer un sobreesfuerzo en cada latido, con lo que puede llegar a debilitarse. Cuando existe una estenosis aórtica severa, el paciente tiene indicación de cirugía de recambio valvular.

Dolor en el pecho

A mi marido le duele el pecho y el brazo izquierdo, aunque los médicos nos dicen que el corazón está bien. Sin embargo, en una segunda opinión, nos indican que podría tratarse de la arteria coronaria. ¿Es posible?

Carren L. (Sevilla)

Las dos opiniones médicas se contradicen. Si te han dicho que su problema no es de corazón, en esa afirmación ya han descartado que exista algún trastorno en las arterias coronarias. Debería conocer mejor el caso, pero los exámenes que tiene que realizarse, además de un electro, es una prueba de esfuerzo. Si persisten las dudas en el diagnóstico, podría ser necesario un cateterismo.

Medir el colesterol

La última vez que me midieron los niveles de colesterol utilizaron una máquina que analizó sangre del dedo. Los resultados han sido diferentes. ¿puedo fiarme de ella?

Ramón S. (Bodas)

Estas pruebas generalmente son fiables. El laboratorio que las realiza tiene que haber comprobado antes de comercializarlas la concordancia entre los resultados de las muestras al pinchar en el dedo y los análisis que se hacen con extracción de sangre intravenosa.