

en verano

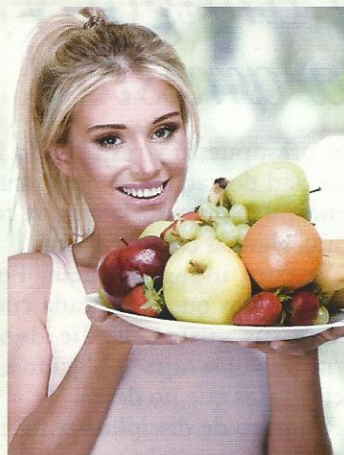
Para tus piernas

El doctor Leopoldo Fernández, especialista en estas cuestiones, aconseja:

1. Ten cuidado con la vida sedentaria, la estancia prolongada de pie o sentado.
2. No uses ropas ceñidas que compriman la mitad inferior del cuerpo ni zapatos con tacón alto.
3. Evitar el sobrepeso, el alcohol y el tabaco.
4. Mejor no tomes anticonceptivos orales.
5. Huye de la exposición prolongada al sol y los baños calientes.
6. Procura dormir con las piernas en posición ligeramente elevada (unos 10 centímetros).
7. Efectúa baños diarios con agua fría (10-20 segundos) en cada pierna comenzando por los pies y ascendiendo hacia la rodilla.
8. Camina todo lo posible; como mínimo media hora diaria.
9. Realiza ejercicio físico frecuente siendo particularmente aconsejable la gimnasia, el ciclismo y, sobre todo, la natación.
10. Siempre que sea posible, se deben de llevar medias elásticas cuyo grado de compresión dependerá de la indicación médica.

Para evitar las varices se recomienda hacer ejercicio y caminar al menos media hora diaria.

últimas noticias



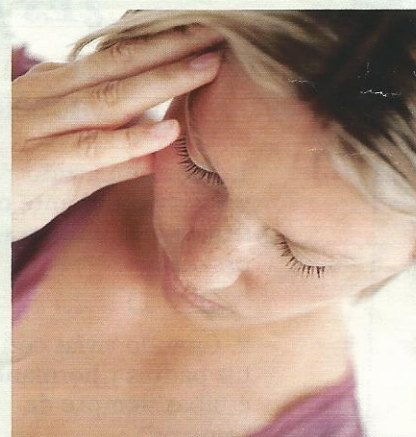
ALIMENTACIÓN Y SALUD

El 38% de la población cree que su alimentación es adecuada, según un estudio de Nutrición Center. Pero esto no siempre es cierto, ya que comer fuera de casa, la falta de tiempo para cocinar y los excesos de alimentación los fines de semana provoca que dejemos a un lado nuestra salud. Por eso, lo recomendable es seguir una alimentación equilibrada basada en verduras y frutas y en la que el ejercicio físico también forme parte de la rutina.

España batió en junio cuatro récords históricos de trasplantes. El día 26 del mes pasado se logró el récord diario de donantes, trasplantes y hospitales que intervinieron en las operaciones, y el pasado 2 de junio, el de trasplantes de "urgencia cero", aquellos que de no realizarse habrían supuesto la muerte del paciente.

EL SÍNDROME PREMENSTRUAL

Tres de cada cuatro mujeres españolas en edad fértil sufre alguno de los síntomas del síndrome premenstrual (SPM), pero la mayoría no busca ayuda, según una revisión de estudios de la Sociedad Española de Ginecología Fitoterápica (SEGIF). El SPM incluye síntomas como irritabilidad, sensibilidad mamaria, cefaleas, fatiga e hinchazón en los días previos a la menstruación.



Un simple análisis de sangre podría ayudar a detectar el cáncer de mama a través de células tumorales circulantes, según un artículo publicado en la revista médica "The Lancet Oncology".

RECETAS CURATIVAS

La doctora Vidales, especialista en nutrición, presenta el manual "Cocina que cura" (Libros Cúpula, 16 €) para aprender a cuidar nuestra salud a través de la alimentación con recetas, trucos y remedios para prevenir y curar enfermedades. Además, te descubre alimentos cotidianos con altos poderes curativos entre otras curiosidades.

