EL CONSEJO FARMACÉUTICO

J. MIR JULIÀ
Farmacéutico.

Sintomatología de la fibromialgia

La fibromialgia produce dolor y rigidez en los músculos. Los síntomas habituales son dolor y malestar generales, así como rigidez de las articulaciones y músculos. El tipo de dolor puede ser variable; es frecuente que aparezca en la inserción del tendón con el hueso. La sintomatología más habitual es la siguiente:

– Dolor generalizado durante más de tres meses.
– Fatiga y sueño insuficiente.
– Rigidez más intensa por las mañanas.
– Puntos sensibles al tacto en el cuerpo.
– Problemas secundarios como dolor de cabeza, síndrome del intestino irritable y dolor de abdominal.
– La tensión emocional aumenta las probabilidades de tener una fibromialgia, que es una afección más frecuente en mujeres que en hombres.

Recomendaciones para el paciente con hemorroides

Las hemorroides no son una afección médica grave. La mayor parte de las hemorroides responde positivamente a las siguientes recomendaciones:

– Beber diariamente unos ocho vasos de agua y comer alimentos ricos en fibra.
– Tomar un baño cada día y limpiar suavemente la piel que rodea el ano con agua tibia.
– Practicar ejercicio físico. Si se permanece sentado durante largos períodos de tiempo, compensarlo con largas caminatas.
– Tratar de no esforzarse demasiado al defecar.
– Aplicar compresas de hielo.
– En las crisis de dolor o de irritación, aplicar cremas que alivien la picazón.
– Tomar baños con agua tibia.
– Usar suplementos de fibra para mantener blandas y bien formadas las heces.

Gastritis

La gastritis también se conoce como ardor o malestar estomacal. Se trata de la inflamación del revestimiento interno del estómago. Sus síntomas más comunes son el malestar en el abdomen, náusea y vómito. La gastritis puede causar hemorragia, que aparece en el vómito o hace que las heces tengan un color negro. La mayor parte de las gastritis son leves y no representan peligro. Normalmente se producen cuando el ácido ataca el revestimiento del estómago.

Son factores favorecedores de la gastritis el tabaco y el alcohol, así como cualquier sustancia irritante. Si el malestar dura más de una semana es recomendable la visita al médico.

Consejos para reducir la fatiga

Para reducir la sensación de fatiga puede ser útil seguir las siguientes indicaciones:

– Dormir unas ocho horas de forma ininterrumpida.
– Marcarse durante el día diferentes momentos de descanso y relajarse.
– Realizar ejercicio, incrementándolo de forma gradual. Si se tiene más de 40 años, consultar al médico antes de incrementar la intensidad de los ejercicios.
– Aumentar la exposición al aire fresco tanto en casa como en el trabajo.
– Tomar una dieta equilibrada, evitando los alimentos con alto contenido en grasa.
– Si existe sobrepeso, disminuir el peso corporal.
– Beber líquidos de forma abundante para evitar la deshidratación.
– Si se toman medicamentos, comprobar que la fatiga no sea un efecto secundario de éstos.
– No fumar.
– Reducir o eliminar el consumo de alcohol y de cafeína. □

Efectos orgánicos del alcohol

Cuando se toma alcohol, se deprime el sistema nervioso central por su efecto sedante. En algunos casos el efecto inicial puede ser de estimulación, pero a medida que sigue la ingestión aparecen los efectos sedantes o tranquilizantes. Al deprimir los centros de control del cerebro, produce relajación y desinhibición. Al principio, el alcohol afecta las áreas del pensamiento, emociones y juicios. En cantidades mayores dificulta el habla y la coordinación muscular, además de producir sueño. En grandes cantidades puede producir coma.

El consumo excesivo de alcohol puede producir diferentes efectos nocivos en el cerebro y en el sistema nervioso. También puede dañar gravemente el hígado, páncreas y sistema cardiovascular. En el caso de las embarazadas, el alcohol puede dañar al feto. □