Prevención de la osteoporosis

Las probabilidades de presentar osteoporosis aumentan mucho después de la menopausia con la pérdida de estrógenos. Con ello, los huesos se vuelven porosos y frágiles. La mejor manera de prevenir la osteoporosis es mejorando la densidad ósea en la juventud.

En la edad adulta hay que ingerir calcio suficiente (1.000-2.000 mg/día) para la prevención de la osteoporosis. Los alimentos ricos en calcio incluyen leche, yogur, queso, salmón y brócoli. Un vaso de leche contiene aproximadamente 300 mg de calcio.

Si la persona presenta alto riesgo, el médico puede prescribir tabletas de calcio, sin embargo, pueden ser contraindicadas si se tiene ciertas enfermedades.

Son recomendables actividades como el paseo, el baile y la natación.

Consejos ante la sinusitis

- Los signos de la sinusitis incluyen dolor alrededor de los ojos o mejillas, fiebre y dificultad para respirar por la nariz.
- Si se presenta, hay que permanecer en el domicilio con temperatura ambiental uniforme.
- No flexionar el tronco con la cabeza hacia abajo, movimiento que habitualmente intensifica el dolor.
- Tratar de aplicar compresas faciales tibias o inhalar con cautela vapor de un recipiente con agua hirviendo.
- Beber líquidos en abundancia para diluir las secreciones.
- Sonarse la nariz suavemente y con regularidad.
- Tomar analgésicos para controlar las molestias.
- Usar descongestivos.
- Tener cuidado con el consumo de antihistamínicos, ya que pueden empeorar el proceso al producir sequedad nasal y espesamiento de secreciones de la nariz.

Consejos sobre el embarazo

Antes

- En caso de sobrepeso hay que reducirlo antes de quedarse embarazada.
- No es conveniente iniciar una dieta durante el embarazo.
- No fumar e intentar evitar el tabaquismo pasivo.
- Si se desea el embarazo, no se tomarán bebidas alcohólicas.
- Es recomendable la toma de complementos vitamínicos.
- Consultar al médico o al farmacéutico sobre los medicamentos que se están usando.

Durante

- Conseguir información sobre el embarazo a fin de conocer todos los cambios que tienen lugar en el organismo.
- Visitar con regularidad al médico.
- Llevar una dieta saludable y vigilar que el aumento de peso sea el apropiado.
- Evitar productos dañinos como el alcohol, el tabaco, algunos medicamentos o productos químicos.
- El sangrado por la vagina durante el embarazo puede indicar alguna irregularidad. Si se produce, hay que contactar con el médico. Aunque pueden apreciarse pérdidas o hemorragias inofensivas en muchas mujeres al inicio del embarazo, se buscará descartar el aborto, el embarazo ectópico u otros problemas. ■

Pautas a seguir en caso de dermatitis

- Tratar de identificar los irritantes y evitar el contacto con ellos.
- Evitar que la piel se reseque.
- Evitar rascarse. Cubrir el área afectada con un vendaje en caso de no poder evitarlo. Cortarse las uñas y usar guantes durante la noche.
- Las medidas compresivas suelen ser útiles para mejorar la dermatitis por estasis.
- Vestir de acuerdo con las condiciones climáticas para evitar la transpiración excesiva.
- Utilizar ropa de algodón de textura suave.
- Evitar los tapetes, ropa de cama y vestimenta de lana, así como los jabones y detergentes fuertes.
- El uso ocasional de antihistamínicos de venta sin receta puede reducir el picor. ■

JOAN MIR JULIÀ
FARMACÉUTICO.