

Consejos para controlar el síndrome premenstrual

- Mantener el peso dentro de los límites saludables.
- Ingerir alimentos de manera frecuente y en menores raciones. No deben eliminarse comidas. Hay que comer a la misma hora todos los días.
- Evitar la sal la semana anterior al período menstrual para reducir la distensión abdominal y la retención de líquidos.
- Evitar la cafeína para disminuir la irritabilidad, tensión y sensibilidad de las mamas.
- Evitar el alcohol antes de la menstruación para minimizar la depresión y los cambios de ánimo.
- Ingerir una dieta equilibrada.
- Beber diariamente 2-3 tazas de leche de bajo contenido en grasas y tomar otros alimentos ricos en calcio.
- Reducir el estrés.
- Caminar, correr, practicar el ciclismo, nadar o realizar otros ejercicios aeróbicos por lo menos 3 veces a la semana.

Riesgos en el uso de inhaladores broncodilatadores

- Inhalar un broncodilatador ayuda inmediatamente a respirar mejor durante una crisis. Sin embargo, estos fármacos no corrigen la inflamación.
- La dosis diaria de uso de un broncodilatador es de 2 inhalaciones cada 4-6 h. Si se utilizan con mayor frecuencia para controlar los síntomas, se necesita un medicamento más eficaz.
- La mejora rápida puede dificultar el reconocimiento de los signos de agravamiento. Una vez que concluye el efecto del medicamento, el asma reaparece con una dificultad respiratoria más grave. Ello podría provocar el empleo de otra dosis del medicamento y, con ello, postergar el tratamiento con otros antiinflamatorios adecuados.
- El abuso también conlleva el riesgo de utilizar concentraciones tóxicas del medicamento que podrían causar irregularidades del ritmo cardíaco, sobre todo, si se

presenta una enfermedad del corazón.

- Los inhaladores de venta sin receta pueden mejorar rápidamente los síntomas, pero sólo de forma temporal.
- Depender de los inhaladores puede ocultar una crisis que empeora y retrasar el tratamiento con medicamentos antiinflamatorios.

Cuidado de los pies del paciente diabético

La diabetes puede obstaculizar la circulación y el funcionamiento de los nervios en los pies. Su cuidado es indispensable:

- Hay que inspeccionar diariamente los pies. Deben buscarse úlceras, cambios de color o alteraciones. Debe pedirse ayuda a otra persona o usar un espejo para observar toda su superficie.
- Lavar diariamente los pies. Debe usarse agua tibia con jabón. Después hay que secarlos perfectamente.
- Cortarse las uñas de los pies en ángulo recto y limar los bordes afilados.
- No utilizar ablandadores de verrugas ni cortar los callos personalmente. Debe consultarse a un médico o podólogo.
- Utilizar zapatos acolchados y de tamaño adecuado.
- Verificar diariamente el interior de los zapatos en busca de bordes afilados. No caminar descalzo.
- Evitar la ropa ceñida en las piernas o los tobillos.
- No fumar, el tabaquismo puede empeorar la circulación. ■

¿Qué hacer ante las náuseas matutinas durante el embarazo?

Casi la mitad de las mujeres experimenta náuseas matutinas durante las primeras 12 semanas del embarazo. Es común que sean inofensivas. Se recomienda seguir los siguientes pasos:

- Comer algunas galletas antes de levantarse por la mañana.
- Fraccionar los alimentos en varias raciones de poco volumen cada una, de modo que el estómago no esté vacío.
- No oler ni comer alimentos que provoquen náuseas y evitar los alimentos condimentados y grasos en caso de presentarlos.
- Beber líquidos en abundancia, sobre todo si existe vómito. Se recomienda probar el hielo triturado y zumos de frutas en caso de que el agua produzca molestias estomacales.
- En caso de que las náuseas no remitan, se deberá consultar al médico o al farmacéutico para la recomendación de un antiemético. ■



JOAN MIR JULIÀ
FARMACÉUTICO.