

Cómo iniciar un programa de ejercicio físico

- Comenzar de forma gradual, pues conviene no exagerar.
- Elegir un ejercicio adecuado. Debe ser alguna actividad que genere placer o al menos sea tolerable.
- Realizar los ejercicios con regularidad y moderación, evitando llegar a la náusea, mareo o grave falta de aliento.
- El objetivo debe ser ejercitarse al menos 3-4 veces a la semana, intentando llegar a casi el 60% de la capacidad aeróbica máxima. En la mayoría de las personas este porcentaje significa realizar ejercicio moderado con respiración profunda, pero sin llegar a la fatiga, sofocos o calentamiento excesivo.
- Establecer como objetivo al menos 20-30 min por sesión. En caso de no estar acostumbrado al ejercicio, conviene comenzar con un período que sea cómodo y aumentarlo progresivamente.
- Realizar siempre ejercicios de calentamiento y enfriamiento. Los ejercicios de estiramiento para calentar ayudan a relajar los músculos, mientras que los del mismo tipo realizados para el enfriamiento aumentan la flexibilidad.

El pegamento como droga infantil

Los niños pueden oler el pegamento buscando los efectos de otras drogas. Contienen sustancias depresoras del sistema nervioso central. Al principio, unas cuantas inhalaciones suelen producir estimulación, pero el niño adquiere tolerancia en cuestión de semanas. Los síntomas iniciales pueden ser similares a la ebriedad alcohólica, incluidos el habla ininteligible, los mareos, la desinhibición, la somnolencia y la amnesia. Es posible que también se produzcan alucinaciones, disminución de peso y pérdida de conciencia.

Tratamiento de la resaca

La resaca clásica se debe a un conjunto de posibles causas: deshidratación, productos secundarios de la metabolización del alcohol, lesiones del hígado, sobrealimentación y trastornos del sueño. Para evitar que aparezca la resaca es necesario beber con moderación.

En caso de tener resaca, es recomendable seguir las siguientes pautas:

- Reposar y rehidratarse.
- Beber líquidos suaves como agua, refrescos gaseosos, zumos de frutas o caldo (hay que evitar cualquier bebida ácida, con cafeína o que contenga alcohol).
- Solicitar la recomendación del farmacéutico sobre analgésicos que ayuden a eliminar los síntomas de la resaca. ■



Tabaquismo en menores

- Hablar con el menor y averiguar si los amigos fuman. El riesgo de que el menor fume es muchísimo mayor si sus amigos también fuman. La mayoría de los menores fuma su primer cigarrillo con un amigo que ya lo hace.
- Indagar qué piensan los menores acerca del tabaquismo. Conviene pedirles que lean información sobre el tema de manera que puedan comentarla conjuntamente.
- Ayudar a que el menor estudie sus sentimientos personales sobre las presiones de los amigos y el tabaquismo. Se recomienda utilizar preguntas que no supongan un juicio de valor y ensayar maneras de afrontar situaciones difíciles.
- Alentar el máximo disfrute del vigor y salud del menor.
- Señalar las repercusiones sociales (p. ej., el tabaquismo propicia que las personas tengan mal aliento y que el pelo y la ropa emitan mal olor).
- Practicar el ejemplo evitando fumar. Si el adulto fuma, sus consejos pierden toda credibilidad. Una de las mejores razones para interrumpir el hábito es la salud de los menores.

Sensación de nudo en la garganta

Se conoce como nudo en la garganta una sensación de obstrucción causada por la tensión muscular. Refleja la relación existente entre la garganta y las emociones. Cuando se tiene ansiedad, depresión o estrés, la abertura muscular de la parte inferior de la garganta empieza a tensarse, con lo que se crea la sensación de obstrucción.

Los consejos que hay que seguir ante esta situación son los siguientes:

- Beber líquidos en abundancia.
- Masticar chicle o chupar pastillas para estimular la secreción de saliva.
- Evitar la acidez. Tomar antiácidos a la hora de acostarse y no hacerlo con el estómago lleno.
- Evitar el chocolate, comidas grasas, bebidas alcohólicas y alimentación excesiva.
- Si la sensación de obstrucción en la garganta no desaparece en cuestión de días, hay que consultar al médico. ■

JOAN MIR JULIÀ
FARMACÉUTICO.