

Pautas para evitar el estreñimiento

A continuación, se sugiere una serie de medidas para disminuir las probabilidades de presentar estreñimiento:

- Intentar comer en horario fijo.
- Tomar alimentos que contengan fibra, sobre todo, frutas frescas, verduras, cereales y pan integral.
- Beber diariamente más de un litro de agua u otros líquidos.
- Huir del sedentarismo y realizar actividades físicas.
- Atender con prontitud el deseo de defecar.
- Probar productos que aporten suplementos de fibra.
- Nunca abusar de los laxantes.

Prevención de las lesiones por frío

- Permanecer con la piel seca, ya que el cuerpo pierde más rápidamente el calor cuando la piel está húmeda, a causa de la lluvia, nieve o sudación.
- Protegerse del viento. El viento elimina más calor corporal que la atmósfera fría por sí sola. La piel expuesta se ve afectada particularmente por el viento.
- Utilizar ropa aislante que proteja y permita la transpiración. Varias capas de ropa ligera de ajuste flojo atrapan el aire y permiten el aislamiento eficaz. Usar una capa externa de ropa impermeable y resistente al viento.
- Cubrir la cabeza, cuello y cara. Utilizar calcetines dobles y manoplas, que protegen las manos mejor que los guantes.
- Si una parte del cuerpo se enfría tanto que se entumece, conviene recalentarla antes de continuar las actividades.
- No tocar objetos metálicos con las manos, pues el metal frío absorbe muy rápidamente el calor.

Prevención de las lesiones de espalda en el trabajo

- Hay que cambiar de posiciones frecuentemente.
- Evitar los zapatos de tacón alto. Si se debe permanecer de pie mucho tiempo, se recomienda descansar de vez en cuando los pies sobre una silla o un taburete.
- Evitar flexiones de forma continuada.
- Situar los materiales de lectura a la altura de los ojos.
- Se deben realizar descansos breves y frecuentes para estirarse o relajarse.
- Evitar la torsión, flexión y estiramientos innecesarios.
- Ponerse de pie para contestar el teléfono, si se usa de forma continuada, conseguir un auricular ajustable a la cabeza.
- Al sentarse, la planta de los pies debe quedar totalmente apoyada en el suelo.
- Cambiar frecuentemente la posición de las piernas.
- Cargar los objetos cerca del cuerpo, aproximadamente, a la altura de la cintura. ■



Riesgos del tabaquismo pasivo

La exposición pasiva al humo se relaciona con cáncer pulmonar y enfermedades del corazón, en individuos no fumadores. Como resultado, se ha legislado sobre el uso del tabaco en lugares públicos. Además, se ha regulado los sitios donde está prohibido fumar, la publicidad y otros factores.

Es evidente que las personas con enfermedades respiratorias o cardíacas y los ancianos están expuestos a riesgos de salud especiales cuando reciben humo pasivamente. Los lactantes tienen el triple de probabilidades de fallecer por muerte súbita, si la madre fuma durante el embarazo y después de éste.

Los niños menores de un año que están expuestos al humo acuden más a los hospitales debido a enfermedades respiratorias que los hijos de padres no fumadores.

El tabaquismo pasivo también aumenta el riesgo de que los menores contraigan infecciones de los oídos, neumonía, bronquitis o amigdalitis.

Úlceras de la boca

La úlcera se produce en los tejidos blandos del interior de la boca, es decir, en la lengua, el paladar blando y la superficie interior de las mejillas. Aparece ardor y una pequeña lesión blanca rodeada de un borde rojizo. El dolor desaparece al cabo de unos días.

La úlcera de la boca puede tener su origen en el estrés o en la lesión de los tejidos. Ciertos alimentos, como los cítricos, los tomates y algunos frutos secos pueden complicar la situación.

Se distinguen dos tipos de úlceras, las sencillas y las complejas. Las sencillas pueden aparecer tres o cuatro veces por año y durar una semana. Normalmente, aparecen entre los 10 y los 20 años. En los adultos, este tipo de úlceras es poco habitual y se da más en mujeres que en hombres. Las úlceras complejas son menos frecuentes y más problemáticas. Este tipo de úlceras se presenta normalmente de forma continuada, ya que a medida que unas cicatrizan, otras aparecen de nuevo. ■

JOAN MIR JULIÀ
FARMACÉUTICO