

Farmacia práctica

EL CONSEJO FARMACÉUTICO

Signos de melancolía y recomendaciones para superarla

Signos

- Sentir tristeza durante unos días, pero realizar normalmente las actividades cotidianas.
- Falta ocasional de vigor o cambios leves de los hábitos de sueño.
- Capacidad, a pesar de esa tristeza, de disfrutar de algunas actividades recreativas.
- Peso estable.
- Sensación de desesperación que se supera con rapidez.

Recomendaciones

- Compartir los sentimientos con otras personas.
- Permanecer más tiempo en compañía de otras personas.

- Participar en actividades que hayan sido interesantes en el pasado.
- La práctica regular de ejercicio moderado puede mejorar el estado de ánimo.
- Descansar adecuadamente y comer de manera equilibrada.
- No emprender demasiadas actividades al mismo tiempo.
- Buscar oportunidades para ayudar a alguien menos afortunado. ■

Tener una buena condición física

Se tiene una buena condición física cuando se es capaz de hacer lo siguiente:

- Llevar a cabo actividades cotidianas sin fatigarse y aún tener ener-

gía suficiente para disfrutar algunas actividades recreativas.

- Caminar 2 km o subir unos cuantos tramos de escalera sin sofofarse ni tener sensación de pesadez o fatiga de las piernas.
- Conversar mientras se realiza un ejercicio leve o moderado, como el paseo rápido.

Si se permanece sentado gran parte del día, lo más probable es no tener una adecuada condición física. Entre los signos que demuestran una inadecuada condición física se incluyen mostrar cansancio gran parte del tiempo, no poder mantener el ritmo de otras personas de la misma edad, evitar la actividad física por reconocer que se sentirá rápidamente cansado, y falta de aire o fatiga al caminar distancias cortas. ■

Cómo controlar los síntomas de abstinencia al tabaco

Ante la necesidad de fumar

Distraerse, realizar ejercicios de respiración profunda y considerar que la necesidad es pasajera.

Si presenta irritabilidad

Realizar varias respiraciones profundas y lentas, y darse un baño relajante.

Contra el insomnio

Caminar varias horas antes de acostarse, relajarse con la lectura, beber leche tibia y evitar bebidas con caféina después del mediodía.

Cuando existe incremento del apetito

Llevar encima caramelos, regaliz, chicle, y beber mucha agua o líquidos de bajo contenido en calorías.

Si se presenta dificultad para la concentración

Dar un paseo rápido, reducir la carga de trabajo durante unos días y descansar.

Ante la fatiga

Hacer más ejercicio, dormir el tiempo suficiente y echar una siesta.

Si aparecen estreñimiento, gases y dolor del estómago

Beber mucho líquido y agregar fibra a la dieta. ■



Consejos para combatir el mal aliento

En la mayoría de personas, el mal aliento puede mejorarse con unos cuantos pasos sencillos:

- Cepillarse los dientes después de cada comida.
- Cepillarse la lengua para eliminar células muertas.
- Usar el hilo dental una vez al día para eliminar partículas de alimentos entre los dientes.
- Beber líquidos abundantes para mantener húmeda la boca.
- Evitar alimentos fuertes que produzcan mal aliento. El cepillado dental o el uso de enjuagues bucales apenas logran disfrazar parcialmente los aromas del ajo o cebolla.
- Cambiar el cepillo de dientes cada 2-3 meses.
- Enjuagar la boca después de usar medicamentos inhalados. ■

JOAN MIR JULIÀ
FARMACÉUTICO.