

Recomendaciones para el cuidado de la piel

Para lavar la cara, utilizar agua tibia y una toallita o esponja para eliminar las células muertas. Usar un jabón neutro. Si se tiene la piel seca, es recomendable un jabón cremoso. Si se la piel es grasa, es aconsejable lavar la cara dos o tres veces al día.

En general, no hay que lavar el cuerpo con agua muy caliente ni con jabones fuertes. El baño seca la piel. En caso de tener piel seca, utilizar jabón sólo en la cara, axilas, región genital, manos y pies. Tras el baño, hay que secar la piel por contacto con la toalla mediante palmadas y lubricarla con aceite o crema.

Para los varones, el afeitado puede ser un problema. Se recomienda reblandecer la barba aplicando una toalla mojada en agua caliente durante unos segundos y después crema de afeitar en abundancia.

Escoger cosméticos adecuados para el tipo de piel. Para la piel seca son adecuados los que llevan base de aceite, y para la piel grasa los que tienen base de agua.

Hay que quitarse el maquillaje de los ojos antes de realizar la limpieza facial.

La caspa

Todas las personas presentan cierto grado de formación de eccemas en el cuero cabelludo. Es el procedimiento normal de desprendimiento de la capa externa de células muertas. Este problema se conoce como caspa cuando las escamas se vuelven muy evidentes en el pelo y la ropa. Es frecuente que el problema empeore en invierno, quizá porque es más baja la humedad en interiores y por la falta de exposición a la luz ultravioleta solar. Aunque el 20% de los adultos presenta caspa, no es un problema de carácter contagioso. La caspa en raras ocasiones es grave, si bien la piel suele ser más susceptible a la infección.

Cuidado de los forúnculos

Para evitar la extensión de esta infección se recomiendan las siguientes medidas:

- Humedecer el área con una toalla o compresa mojada con agua caliente durante unos minutos varias veces al día. Eso favorece que el forúnculo se abra y drene con mayor rapidez.

- Lavar suavemente la lesión dos veces al día con un jabón antibacteriano y cubrirla con un vendaje para prevenir su extensión.
- Solicitar al farmacéutico una pomada antibiótica adecuada y aplicarla varias veces al día.
- Nunca comprimir o perforar un forúnculo, ya que ello puede extender la infección.
- Lavar las toallas, compresas o ropa que hayan tenido contacto con la zona infectada.

Mononucleosis

La mononucleosis es conocida también como la enfermedad del beso. Se puede contagiar por besos o, más frecuentemente, mediante la tos, estornudos o por compartir vasos o tazas.

La mononucleosis infecciosa la produce el virus de Epstein-Barr. Cualquier persona puede contraerla. Muchos individuos mayores de 35 años han estado expuestos al virus de Epstein-Barr y poseen anticuerpos. Están inmunizados y no contraerán de nuevo la enfermedad. La mononucleosis, con todas sus manifestaciones, es habitual en personas de 7-35 años, sobre todo en adolescentes.

La mayoría de las personas con mononucleosis experimenta fatiga y debilidad. Otros síntomas son molestias en la garganta, fiebre, ganglios linfáticos inflamados en el cuello y en las axilas, amígdalas de mayor tamaño, dolor de cabeza, erupción de la piel y falta de apetito. Aunque gran parte de los síntomas ceden en unos 10 días, no debe esperarse la reanudación de las actividades normales antes de tres semanas. Pueden necesitarse hasta tres meses para recuperar la normalidad. El reposo y una dieta adecuada son el único tratamiento. ■

Cafeína y dolor de cabeza

El dolor de cabeza matutino por cafeína puede ser una realidad, en especial si se consumen cuatro o más tazas de café durante el día. Podría tratarse de un dolor de cabeza por abstinencia después de una noche sin cafeína.

Sin embargo, la cafeína puede ser la cura de algunos dolores de cabeza. Ciertos tipos de dolor provienen de la dilatación de los vasos sanguíneos. La cafeína produce vasoconstricción y puede aliviar estos dolores. De hecho, hay medicamentos que incluyen como ingrediente la cafeína.

Algunos efectos adversos de la cafeína son los temblores, pulso rápido, sudoración y, a veces, dolor de cabeza por abstinencia. ■



JOAN MIR JULIÀ
FARMACÉUTICO.