

Contenido:

- Astenia primaveral.
- Alergia al polen.
- El botiquín de primeros auxilios.
- Este mes se conmemora...
- Uñas en armadas o uñeros.

Fuente consultada:



ASTENIA PRIMAVERAL

Tras el invierno, puede llegar una sensación de decaimiento, puesto que las temperaturas se tornan más cálidas y disfrutamos de más de horas de luz. Sin embargo, a veces, en la primavera se pueden experimentar algunos síntomas que, en su conjunto, se han denominado astenia primaveral. Aunque tiene carácter leve y suele remitir por sí sola al cabo de unos días –menos de dos semanas-, la palabra astenia es un término que se refiere a una sensación de fatiga o debilidad generalizada que, en algunas personas, puede hacer muy difícil llevar a cabo las tareas cotidianas con normalidad. De hecho, la palabra astenia proviene del griego “asthenia”, cuyo significado es la “cualidad de estar sin fuerza”.

La astenia puede llegar, acompañada de otras manifestaciones, como fatiga intelectual, dificultad para concentrarse, pérdida de memoria, dolor de cabeza y problemas para dormir. También pueden darse irritabilidad y un estado de ánimo más apático de lo habitual sin que, aparentemente, haya un motivo.

Así mismo, y según la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), la astenia primaveral puede caracterizarse también por una pérdida del apetito. Según esta institución, cuatro de cada diez personas cambian su alimentación con respecto al invierno en esta época del año.

CLAVES PARA AFRONTAR LA ASTENIA PRIMAVERAL:

Al no ser considerada una enfermedad, la astenia primaveral no cuenta con un tratamiento específico, pero existen determinadas pautas relacionadas con el estilo de vida que pueden ayudarnos a prevenir los síntomas o, al menos, a minimizarlos, mientras estén presentes:

Cuida tu alimentación: Llevar una alimentación equilibrada y variada es más importante que nunca en la época primaveral, en la que tu salud puede resentirse por la astenia. Por ello, evita o reduce el consumo de grasas e hidratos de carbono refinados y aumenta el de frutas y verduras. Otras sustancias, como por ejemplo el triptófano, puede ser un factor que nos ayude a combatir este bajo tono vital. Puedes encontrarlo en el salmón, los huevos, las ostras y los lácteos como el queso, legumbres y cereales entre otros alimentos. También debes ingerir proteínas (carne, pescados o huevos) al menos una vez al día.

Pon orden en tu alimentación: Recuerda mantener un ritmo y un horario regular de comidas. Lo aconsejable es que sean cinco al día, sin que pasen más de cuatro horas entre una y otra. Intenta no picar entre horas.

Toma cenas ligeras: Evita las comidas abundantes por la noche, para evitar que la digestión interfiera en el sueño e intenta cenar al menos dos horas antes de irte a dormir.

Mantente hidratado: Es crucial para que tu organismo funcione correctamente. En general, se recomienda beber a diario entre dos y dos litros y medio de líquidos (fundamentalmente agua). Los caldos, infusiones y zumos naturales son también bienvenidos y pueden complementar la ingesta de agua. Evita, en cambio, el alcohol.

Reduce el consumo de café: Y de cualquier bebida que contenga cafeína u otras sustancias estimulantes como la teína. Toma, en su lugar infusiones digestivas o relajantes. La nicotina también debe evitarse.

Establece un horario de sueño regular: Intenta acostarte y levantarte cada día a la misma hora, a pesar de que haya aumentado el número de horas de luz, y de dormir ocho horas diarias, pues un descanso reparador ayuda a mantener altas nuestras defensas.

Muévete: Durante esta época, realiza ejercicio físico moderado: pasea, nada, monta en bicicleta, practica yoga o pilates... Te ayudará a liberar endorfinas y, por tanto, a elevar tu estado de ánimo. También aumentarás tu resistencia al estrés.



ALERGIA AL POLEN

Fuente consultada:



¿QUÉ ES LA ALERGIA AL POLEN Y A QUIÉN AFECTA?

La polinosis o alergia al polen es una enfermedad causada por una reacción alérgica frente a los distintos tipos de polen que, presentes en la atmósfera, penetran en el organismo a través de las mucosas expuestas al aire y producen procesos respiratorios como la rinitis y el asma.

Cualquier persona es susceptible a desarrollar alergia al polen, especialmente si se encuentra muy expuesta a éste. Según la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), uno de cada cuatro españoles padece alergia al polen.

¿QUÉ SINTOMAS O REACCIONES PRODUCE?

La reacción alérgica al polen puede afectar a diferentes órganos:

- Nariz: produce inflamación, caracterizada por estornudos, picor, congestión, secreción y obstrucción nasal.
- Ojos: conjuntivitis.
- Picor de oídos.
- Picor de paladar.
- Picor de garganta.



En un 40% de los casos la alergia al polen cursa además con asma, por lo que puede afectar a los pulmones y producir tos, dificultad para respirar o sensación de opresión torácica.

¿CUÁNDO ES MÁS AGUDA LA ALERGIA AL POLEN?

La alergia al polen se presenta normalmente durante las estaciones de primavera y verano, cuando las plantas florecen y hay mayor cantidad de polen en el ambiente. Así mismo, el clima suele influir en los síntomas de la polinosis: la sintomatología es mínima en los días de lluvia y en días nublados o sin viento, porque el polen no se desplaza en estas condiciones; mientras que los días cálidos, secos y con viento favorecen una mayor distribución del polen y, en consecuencia, la aparición de mayores síntomas alérgicos.

CONSEJOS PARA MINIMIZAR LOS SÍNTOMAS DE LA ALERGIA AL POLEN

Las alergias no se curan; tan sólo pueden tratarse sus síntomas. Por esta razón, la estrategia más eficaz es huir en la medida de lo posible de todo aquello que nos produzca alergia.

MEJOR DENTRO DE CASA: En los días de mayor concentración de polen y, sobre todo, en los días de viento, permanecer el máximo tiempo posible dentro de casa te ayudará.

HORARIO DE MAYOR CONCENTRACIÓN DE POLEN: Los intervalos entre las 5.00 y las 10.00 de la mañana y entre las 19.00 y las 22.00 de la noche, son los que acumulan una mayor concentración de polen. Por esta razón, se recomienda reducir las actividades al aire libre y mantener las ventanas de casa cerradas durante esas horas.

EN EL COCHE, TAMBIÉN PRECAUCIÓN: Desplázate manteniendo las ventanillas cerradas

UTILIZA GAFAS DE SOL: Evitamos que el polen pueda entrar en contacto con los ojos.

ATENCIÓN A LA ROPA: El polen pueden quedarse atrapado en las prendas, por lo que una buena medida es cambiarse de ropa al llegar a casa, así como evitar tender en el exterior.

NO REMOVER EL POLEN: Procura evitar aquellas actividades que puedan remover partículas de polen, como cortar el césped, barrer la terraza, etc.

CONSULTA A TU MÉDICO O FARMACÉUTICO: Si utilizas medicamentos específicos para las alergias, como antihistamínicos, es importante que tomes siempre los recetados por el médico, de forma regular y en la dosis recomendada. Nunca debes mezclarlos con alcohol.

EL BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

¿CÓMO DEBEMOS ORGANIZAR EL BOTIQUÍN?

- ♦ El botiquín debe ser una caja, bolsa, estuche o cajón limpio, duradero y espacioso, que garantice que su contenido está protegido del exterior y la suciedad.
- ♦ Debe estar guardado en un lugar seco y fresco y que sea conocido por todos los miembros de la familia, pero que no resulte de fácil acceso para los niños.
- ♦ No ha de tener cerradura ni cerrarse mediante contraseña o códigos, ya que en un momento de urgencia estos pueden resultar problemáticos.
- ♦ Las gasas, vendas, algodones... deben guardarse cerrados, para que mantengan su entorno estéril.
- ♦ Conviene revisar todos los artículos periódicamente con el objetivo de descartar los que estén caducados o reponer los que se hayan acabado. Si contamos con una relación de los elementos que guardamos en el botiquín, esta tarea será más sencilla.



¿QUÉ DEBE CONTENER NUESTRO BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS?

Antisépticos. Previenen la infección evitando que los gérmenes penetren por la herida.
Vendas hemostáticas. Son útiles en el control de hemorragias. Conviene que sean de diferentes tamaños.

Elementos para hacer una cura de heridas. El agua oxigenada, las gasas esterilizadas, el suero fisiológico y el esparadrapo nos permitirán limpiar y curar de manera rápida una herida. Además, unas pinzas, tiritas, y unas pequeñas tijeras tampoco deben faltar para realizar pequeñas curas, así como unos guantes de látex o vinilo, que nos protegerán del contacto directo con la sangre y otros fluidos.

Toallitas de alcohol. Debemos usarlas siempre antes de realizar una cura, para desinfectar nuestras manos. Y nunca aplicarlas directamente sobre las heridas.

Pañuelo triangular. Resulta un elemento de mucha utilidad para varias situaciones, como cubrir heridas o quemaduras o improvisar un cabestrillo o un vendaje.

Listado de teléfonos de urgencias de la zona. Una pequeña tarjeta con los números del pediatra o médico de familia, la ambulancia e incluso la policía o los bomberos nunca está demás. Es de esperar que nunca la necesitemos, pero si así fuese, de este modo sabremos donde encontrarla de manera rápida.

ESTE MES SE CONMEMORA...

2 de abril - Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo.

7 de abril - Día Mundial de la Salud.

11 de abril - Día Mundial del Parkinson.

17 de abril - Día Mundial de la Hemofilia.

18 de abril - Día Europeo de los Derechos de los Pacientes.

24 de abril - Día Mundial de la Meningitis.

UÑAS ENCARNADAS O UÑEROS

Fuente consultada:



¿QUÉ ES UNA UÑA ENCARNADA?

El uñero es una inflamación que puede producirse en la uña si esta crece de manera anormal y se introduce o penetra en la piel que la rodea. Denominada también uña encarnada u onicocriptosis, es un trastorno bastante frecuente, generalmente en el pie, aunque también puede desarrollarse en las manos.

¿QUÉ SINTOMAS PRODUCE EL UÑERO?

Debido a la pequeña herida que produce la uña alrededor de la zona afectada, esta experimenta enrojecimiento e hinchazón, sobre todo, en torno a la cutícula. También puede haber dolor intenso y el movimiento puede verse limitado. Si no se trata de manera rápida, puede producirse una infección bacteriana y que la herida acumule y supure pus.



¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA UÑA ENCARNADA?

La causa más común es cortarse las uñas de manera incorrecta: si se dejan demasiado cortas en los extremos o se les da forma redondeada, la esquina de la uña puede clavarse en la carne al crecer.

También puede estar provocada por llevar un calzado demasiado estrecho o pequeño, que presione los dedos y haga que las uñas se curven hacia abajo, por el uso de calcetines inadecuados o por traumatismos producidos por pisotones o por recibir pequeños golpes repetitivos.

Otras causas son anomalías en los pies o en la forma y estructura de la uña que, por ejemplo, puede estar arqueada o ser más ancha que lo que permiten los pliegues de la piel circundante.

Además, puede influir el exceso de sudoración y la falta de transpiración del pie, una higiene inadecuada, la presencia de hongos, la obesidad y enfermedades sistémicas como la diabetes o la artritis.

RECOMENDACIONES EN EL CUIDADO DE PIES Y MANOS:

- Corta las uñas en línea recta. No las redondees ni las cortes demasiado, sobre todo las de los pies.
- Usa tijeras de manicura o cortaúñas. Al acabar, también puedes usar una lima para suavizar los bordes pero nunca redondees los extremos.
- No recortes ni remuevas las cutículas. Esto podría dañar la piel que rodea la uña y dar vía libre a las bacterias y hongos.
- No te muerdas las uñas. Tampoco hurgues en las esquinas, ya que ello podría propiciar el uñero.
- Usa zapatos suficientemente amplios. Deben dejar espacio alrededor de los dedos, pero sin quedar demasiado holgados. Evita también llevar los calcetines demasiado apretados.
- Cuida tu calzado cuando haces deporte. Si practicas ejercicio físico, marcha o senderismo a menudo, tu calzado ha de ser cómodo y estar preparado para el tipo de actividad (punteras reforzadas en fútbol, por ejemplo). Siempre, después del ejercicio, atiende a la higiene de los pies y mantenlos secos.
- Mantén los pies y manos limpias y secas. Es importante controlar la sudoración, ya que la humedad puede facilitar las infecciones por bacterias y hongos.
- Acude al podólogo de forma regular. Sobre todo, si padeces diabetes, es necesario que realices exámenes rutinarios de tus uñas para prevenir la uña encarnada y sus posibles complicaciones.