



JOYAS DE COLORES

>> Triana es la nueva colección de joyas del artista Antonio Soría. Todas las piezas (en oro y diamantes) están decoradas con esmalte en colores, con flores rojas y espirales.
 ■ Teléfono: 93 433 19 47 / PVP: De 1.865 € (anillo) a 2.320 € (pendientes) o 2.340 € (cruz).



PARA SER MÁS FELIZ

>> El médico-psiquiatra José Miguel Gaona ofrece unos interesantes consejos para estimular las hormonas de la felicidad a través de la comida, el deporte, la risa o el sexo. Nuestro estado de ánimo y emociones dependen de las endorfinas.
 ■ Precio: 18 € / La Esfera de los Libros.



PARA PERDER PESO

>> La autora, Alex Jamieson, gran experta en salud y nutrición, ofrece un centenar de deliciosas recetas y numerosos consejos para conseguir dejar con facilidad las sustancias más perjudiciales que engordan. Comiendo con moderación podemos disfrutar de una salud excelente.
 ■ Precio: 16,5 € / Editorial Planeta

Salud

LOS EFECTOS DE LOS CAMBIOS CLIMATOLÓGICOS

EL TIEMPO EN EL CUERPO

El frío y el calor, la lluvia, neblina, los cielos cubiertos o despejados. La meteorología más diversa acompaña el desarrollo diario de la vida. La salud no resta impasible ante ello. Los efectos del tiempo se dejan sentir también en el cuerpo humano.

TEXTO: EMILI GONZÁLEZ
 FOTO: NEBRIDI ARÓZTEGUI



Los días pasados por agua pueden ser sinónimo de malestar articular y pesadez en el cuerpo y la cabeza.

>> Nadie puede escapar de las ciencias e inclemencias meteorológicas. Los días fríos pero con sol, los más cálidos, los simplemente radiantes o aquellas jornadas que se levantan grises y se acuestan entre tormentas acompañan el día a día de propios y extraños a lo largo de la vida. Todos nos exponemos pues, de manera ineludible, a un tiempo variado que permanece en un cambio constante.

También nuestra salud resta a expensas de ello. Sobre todo cuando el cuerpo humano (que tiende siempre a ajustarse a las modificaciones del clima) se ve incapaz de desarrollar los tradicionales procesos de adaptabilidad ante los cambios en la atmósfera.

Las causas que contribuyen a ello pueden ser varias. Desde una situación meteorológica excepcional a la debilidad de la llamada homeostasia (equilibrio en la composición del medio interno del cuerpo), lo que favorece la aparición de enfermedades.

MEDICINAS NATURALES Según la Terapia Tradicional China, el estado de salud viene condicionado por dos factores. Los endógenos (relacionados con limitaciones hereditarias y factores emocionales que se derivan del entorno social) y los exógenos (entre los que se encuentra el clima).

Viento, frío, humedad, calor o se-

quedad son, para este tipo de medicina, causa de una serie de patologías tanto a nivel físico como emocional.

EL VIENTO El viento se considera el factor exógeno más agresivo al ser el vehículo de transporte del calor y del frío. Agrede a través de la boca, la nariz y los poros de la piel. Lo hace de manera especial cuando se presenta en verano, otoño e invierno.

En general, las enfermedades causadas por el viento presentan una sintomatología compleja y de evolución rápida, que se manifiesta sobre todo en los ojos, el sistema neuromuscular, el aparato digestivo y el hígato biliar. También en forma de espasmos, temblores y rigidez en la nuca.

SÍNDROME DE VIENTO-FRÍO-HUMEDAD La combinación de estos tres factores climáticos favorece la aparición de lo que se conoce como cuadro reumático. Este tipo de condicionamiento meteorológico puede provocar dolor, entumecimiento, pesadez articular y muscular, parestias, contracturas, inflamación o edemas.

En estos casos reumáticos, las personas son muy proclives a sentir los cambios en el meteo, en especial cuando se pasa del calor al frío o cuando va a llover. El clima seco y caluroso mejora sus síntomas.

LA HUMEDAD El contacto con el agua a través de la lluvia o en regiones frías facilita la penetración de la humedad a través de los poros cutáneos y de los miembros inferiores, afectando sobre todo a la parte baja del cuerpo.

Este factor climático ataca especialmente a nivel articular, de ahí que las enfermedades que se derivan de él sean de carácter crónico y de una evolución lenta.

La pesadez de cuerpo (y sobre todo de cabeza), el lumbago, el dolor muscular y articular, trastornos a nivel gastro-intestinal, dificultad urinaria y opresión torácica son algunos de los síntomas de la humedad patógena.

CALOR FUEGO O CALOR INTENSO Una temperatura ambiental elevada perturba la mente y provoca inquietud. Puede originar fiebre alta, una sudoración excesiva, síntomas de mareo, sensación de pesadez de cabeza, opresión torácica, náuseas, poco apetito, pesadez en las extremidades, astenia, insolación o deshidratación.

La actividad diaria del ser humano se ve afectada, así, por un grupo de condicionantes de los que es imposible escapar y que determinan, en más de una ocasión, al buen o mal estado de nuestro organismo. (Fuente: Carlos Cid, Acupuntor y Naturópata. Terapias Balder).

MENTE Y CIELO

>> El clima también afecta a nivel psicológico. Aunque existen visiones distintas sobre la cuestión en función del tipo de medicina que se consulte.

■ **Medicina convencional** No establece una relación directa entre tiempo y estado anímico de las personas, aunque sí determina la existencia de un subgrupo de población más sensible que otro a los cambios entre solsticios o a la intensidad de la luz solar. La solución para estas afecciones es distinta en función de cada persona.

■ **Terapias naturales** Se refieren a una mayor unión entre el tiempo y el cuerpo en función de disturbios "energéticos" que repercuten en el sistema homeostático. Así, ante un clima determinado son habituales los cambios de humor, el cansancio, la irritabilidad, problemas con el sueño, cefaleas, contracturas o confusión mental. Métodos alternativos como la fototerapia (aplicación de luz al paciente) empezaron a aplicarse en la lucha contra la depresión.

¿La fiebre debe inquietarnos?

>> LA FIEBRE constituye uno de los síntomas que más angustia produce en el seno familiar, siendo el principal motivo de consulta de las urgencias pediátricas. Se trata de una reacción fisiológica del organismo como respuesta al contacto con gérmenes -virus o bacterias- que provocan infección y que contribuye a activar las defensas de nuestro cuerpo. Por tanto, la fiebre no es la que causa el daño a nuestro hijo/a, sino la enfermedad infecciosa que se esconde tras la aparición del proceso febril.

Si nuestro hijo presenta fiebre debemos combatirla inicialmente con medidas físicas. Es decir, desabrigarlo para que pierda calor. El baño de agua templada, durante unos minutos se considera una eficaz medida, mientras los antitérmicos empiezan a hacer efecto. Los antitérmicos bajan la temperatura alrededor de 1°C al cabo de una hora de su administración. Los más utilizados en la actualidad son el paracetamol y el ibuprofeno. No es conveniente administrarlos juntos, alternándolos sólo si la fiebre cuesta mucho de bajar. Asimismo, es recomendable ofrecer líquidos con frecuencia para compensar la pérdida de líquido corporal que produce el exceso de temperatura, pudiendo causar deshidratación en los más pequeños. Para los padres, a veces resulta difícil conocer el momento idóneo para consultar al pediatra y obtener un diagnóstico preciso de la enfermedad que subyace bajo la fiebre. En general, aunque individualicemos cada caso, se aconseja una valoración pediátrica ante una fiebre persistente de dos días de evolución y de más de 39°C y ante un lactante febril de menos de 3 meses o en todo paciente que presente lesiones cutáneas y/o un estado general afectado por la fiebre. Por otro lado, una consulta demasiado rápida da pie a repetidas visitas médicas. En la mayor parte de los casos el sentido común de los padres será el mejor consejero para tomar tan importante decisión.

* La autora es del Servicio de Pediatría de Caplo Hospital General de Catalunya