



DÍA MUNDIAL DEL PARKINSON

Cuándo darle importancia a un temblor repentino

Temblor, rigidez, dificultad para mantener la postura... son los principales síntomas del parkinson, un trastorno del sistema nervioso central. Pero sin sufrirlo, cualquiera puede presentar un cuadro repentino similar (es lo que se denomina parkinsonismo inducido), provocado por medicamentos como los hipertensivos o algunos contra los trastornos estomacales. Con solo sustituir el fármaco en cuestión (tras consultar con el médico) desaparecen. Otra peculiaridad con respecto al parkinson es que a veces en su fase inicial presenta síntomas que no asociamos a él, como la pérdida de olfato.



Dime cuánto duermes... y te diré si te ven seductora

SABER VIVIR te habla muchas veces de las ventajas del buen descanso y los científicos no dejan de encontrar más beneficios. Ahora, un estudio publicado en el "British Medical Journal" ha comprobado que dormir bien no solo mejora el equilibrio interno sino que da mejor aspecto a la mañana siguiente. La investigación consistió en analizar dos grupos de personas: unas durmieron varias horas seguidas y a las otras se les interrumpió el sueño. Un tercer grupo, que debían votar sobre el aspecto de unos y otros, determinó que las personas que habían dormido más parecían más guapas y saludables.

LAS 4 REGLAS DE ORO PARA...

Reducir el riesgo de ictus

Se calcula que el 80% de infartos cerebrales pueden evitarse si se controlan los factores que los desencadenan.

1 Camina varias horas semanales

Las mujeres que lo hacen reducen su riesgo hasta un 37%.

2 Mucha más vitamina B

Cereales, legumbres... previenen las muertes por ictus y ayudan a formar nuevos vasos sanguíneos cerebrales tras sufrirlo.

3 Si fumas, no tomes la píldora

O viceversa. Juntos pueden influir en que se desencadene el ictus.

4 Tras sufrir un herpes zóster...

...hazte controles, pues es un 31% más fácil padecerlo. También si hay diabetes o hipertensión.

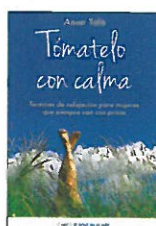
Los libros prácticos del mes



¿Tienes un minuto al día para mejorar tu salud?

Este libro lleno de consejos muy prácticos parte de la idea de que todos estaríamos bastante más sanos si dedicáramos un minuto diario a cuidarnos. Y te sugiere muchas formas de hacerlo abarcando un amplio abanico de trastornos posibles.

Por Alejandro Lorente. Editorial Edaf.



Tómalo con calma

Con el sugerente subtítulo "Técnicas de relajación para mujeres que siempre van con prisas", esta obra te ayudará a tomarte tus múltiples ocupaciones con muchísima más calma. Te enseñará a enfrentarte a numerosas situaciones concretas que generan ansiedad.

Por Anna Talò. Editorial Oniro.

El aspecto de las uñas avisa de cómo está tu salud y qué trastornos acechan

Si presentan manchas blancas puedes padecer psoriasis. Cuando blanquean del todo indican cirrosis, úlceras o defensas bajas. A veces amarillean por trastornos respiratorios o ante un edema (líquido acumulado). Pueden romperse mucho ante enfermedades renales o, de nuevo, psoriasis.