



REVISTA DE MEDINORTE
NÚMERO 4

PRIMAVERA VERANO 2015

Consejos para una correcta protección solar

Dieta para mantener a raya el colesterol

Alergia al marisco

Poner luz a nuestras sombras

¡Varices! Hazles frente en verano

Tener un buen pecho es importante



CLÍNICA MEDINORTE

*Lo que más te importa,
en las mejores manos*

EDITORIAL

El buen tiempo nos anima, a sonreír, jugar, relajarse, cuidarnos y bañarnos al sol.

Para algunos es tiempo de prevenir alergias, mejorar cuidados de circulación y mantener a raya el colesterol por el cambio de comidas.

Muchos empiezan a plantearse empezar una dieta para mantenerse en forma este verano y ahora es el mejor momento para conseguirlo de forma progresiva y saludable de la mano de los mejores especialistas.

Otros empiezan a utilizar pamelas y cremas para protegerse de los rayos del sol, protégete siempre con las indicaciones de tu dermatólogo pero atrévete a inyectarte un chute de vitamina D directamente del sol, vitamina de Diversión, Descanso y Distracción.

Es importante cuidarse, prevenir y asegurar la felicidad del momento.

En esta nueva edición, queremos desearte una feliz primavera y un divertido verano.

Nos preocupamos de tu salud, para que puedas disfrutar de ti y de los tuyos.

Un abrazo

REVISTA MEDINORTE
Nº DEPÓSITO LEGAL: CS 417 - 2013
COORDINA: Clínica MediNorte
DISEÑO E IMPRESIÓN: Comunica't CB
www.gabinetcomunicat.com

EN ESTE NÚMERO...

Consejos para una correcta protección solar **4**

6 "Sé mujer, siéntete bien"

Dieta para mantener a raya el colesterol **8**

10 Uno de los enemigos de nuestro corazón

Consejos de fisioterapia para un verano **12**

14 ¿Quién se queja?

La Medicina Tradicional China trata la infertilidad **16**

18 Alergia al marisco

Hernias inguinales **20**

21 Pasión e ilusión vs conflictos de pareja

Poner luz a nuestras sombras **22**

24 ¡Varices! Hazles frente en verano

Tener un buen pecho es importante **26**

27 Calendario Medinorte

Especialidades Medinorte **28**

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

NUEVO

ANTHELIOS CREMA SPF 50+

CONFORT

Protección facial muy alta.

INNOVACIÓN:
ANTIOXIDANTE BAICALINA

- > Tendencia a alérgias solares
- > Textura ultra-hidratante
- > Sin trazas blancas



¿SABÍAS QUÉ EL 90%
DE LOS CASOS DE CÁNCER
DE PIEL SE CURAN SI SE
DETECTAN A TIEMPO*?



Si alguien te importa
**¡HAZTE
SKIN
CHECKER!**
y revisa sus lunares.

* www.euromelanoma.org/press, EPI ficha informativa 2014.

www.laroche-posay.es/skinchecker

Consejos para una correcta PROTECCIÓN SOLAR

Con la llegada del verano y el aumento de las temperaturas, vemos personas bronceadas y esas imágenes sugerentes y atractivas nos hacen olvidar el lado menos agradable del sol: las quemaduras.

Para disfrutar de un verano agradable y seguro para nuestra salud, nuestro dermatólogo nos ofrece unos consejos:

- Limitar el tiempo al sol, sin importar la hora o la estación del año.
- Los rayos solares son más frecuentes y la posibilidad de desarrollar una quemadura solar es mayor entre las 12 horas y las 4 de la tarde.
- Aplicar un protector solar de amplio espectro con un Factor de Protección Solar (FPS) al menos de 15 cuando se esté expuesto al sol (actividades al aire libre). Aplique la pantalla solar 20 o 30 minutos antes de salir al aire libre, para que tenga tiempo de absorberla. Controlar que las zonas que se olvidan fácilmente es-

tén cubiertas: orejas, labios, alrededor de los ojos, cuello, la zona calva de la cabeza, pies y manos.

- Llevar un sombrero y gafas de sol en el exterior. El sombrero debe ser de ala ancha para proteger áreas expuestas como el cuello, las orejas, la calva y la cara. Las gafas de sol deben tener protección UV.

- Proteger a los niños. Minimizar su exposición al sol y aplicar protector solar a los niños de 6 meses o más. Es conveniente enseñar normas de seguridad solar a temprana edad y dar ejemplo a los hijos.

- El efecto perjudicial del sol es acumulativo, por ello es importante evitar las quemaduras solares durante la infancia.

- Cuidado con los medicamentos que pueden inducir fotosensibilidad.

El sol es fuente de vida; nos proporciona color, calor y alegría, disfrutémosla con protección.





“SÉ MUJER,

siéntete bien”

1. ¿Qué es lo más importante en el cuidado de una mujer para gozar de una buena salud?

En primer lugar me gustaría aclarar qué entendemos por salud, tener salud no es solamente la ausencia de enfermedades, por salud, tal y como lo define la Organización Mundial de la Salud, entendemos el estado completo de bienestar físico, mental y social, estado que cualquier persona debería alcanzar para ser considerada completamente sana. Refiriéndonos a la mujer lo más importante es que sepa alcanzar ese estado definido de bienestar físico (cuidando y mimando su cuerpo), bienestar mental (intentando alcanzar esa paz y armonía interior que la ayude a avanzar por el camino de la vida) y por supuesto no olvidándonos de ese bienestar social (tan importante cuidarlo pues la mujer en éste caso, necesita relacionarse socialmente, tanto en su trabajo, como en su casa, con su pareja o con sus hijos, con sus amigas...)

Pienso que es muy importante que la mujer intente cada día que amanece proponerse qué hacer para llegar a alcanzar ese estado saludable, necesitando en ocasiones la ayuda de profesio-

nales tanto médicos como de aquellos “entrenadores” que nos enseñen y ejerciten en conseguir nuestro objetivo.

2. Actualmente ¿Qué es lo que más preocupa a las mujeres?

Ni que decir tiene que la respuesta depende de muchas variables, como son la edad, el ámbito sociocultural... y las circunstancias particulares de cada mujer (situación civil, hijos.)

En general como mujer en la sociedad desarrollada donde habitamos, pienso que un motivo de preocupación importante es la estabilidad económica (el poder conciliar la vida familiar y laboral en la época reproductiva) y cómo no, cuando no se tiene o cuando se han vivido problemas cercanos, la salud de los suyos y por supuesto de ella misma .

A la mujer le preocupa el formar una familia, situación que en muchos casos se ve postergada por motivos laborales...le preocupa encontrarse bien y poder atender adecuadamente a su familia (pareja, hijos, padres en ocasiones ya ancianos...), le preocupa y le da miedo envejecer, le gusta sentirse que



mucho éxito tanto entre las mujeres más jóvenes como entre las más maduras. Hemos insistido mucho en lo importante que es el aprendizaje y adiestramiento en la autoexploración mamaria que debe realizarse en los días posteriores a la regla o si no se tiene regla , una vez al mes; con motivo de conocer bien su cuerpo y consultar sin miedo alguno enseguida al médico o ginecólogo más cercano , pues en la mayoría de los casos se trata de lesiones sin importancia, lo cual tranquiliza a la paciente. Y si la lesión resultara maligna comentar lo importante que es el diagnosticarla a tiempo pues más de un 90 por cien de los cánceres de mama hoy en día se curan con un diagnóstico precoz.

5. ¿Qué tema importante considera que hay que transmitir más a las mujeres?

rida... Y en general a la mujer le preocupa y sobre todo aspira, como todo ser humano a ser feliz, felicidad que sólo se podría llegar a alcanzar gozando de una buena salud tanto física como mental, gozando de amor, de paz y armonía, de dinero (estabilidad económica importante), y de belleza tanto exterior como, y no por ello menos importante, de belleza interior.

4. En la clínica realizamos charlas sobre la Autoexploración Mamaria ¿Qué es lo que realmente pueden hacer nuestras manos por nosotras?

Como sabéis, periódicamente, ofrecemos en nuestra clínica charlas sobre temas interesantes para nuestras mujeres. Los talleres de mama han tenido

En general les aconsejaría que supieran buscar esa felicidad a la que hemos hecho referencia sobre todo en el punto de mantener una buena salud física y mental, para lo cual ellas deben poner mucho de su parte, siendo muy positivas y pensando cada día que querer es poder. Pienso que en ocasiones es bueno busquen profesionales de confianza con los que puedan abrirse sin ningún tipo de vergüenza o tabú para plantear ayuda en cualquier problema que puedan tener . Sinceramente tengo que decir, porque de verdad lo pienso, la importancia de un profesional femenino que lógicamente las va a ayudar y comprender mejor.



Dieta para mantener a raya **EL COLESTEROL**

La elevación de colesterol está determinada en algunos casos por la herencia. En estos casos se habla de “hipercolesterolemia familiar”.

Sin embargo, la inmensa mayoría de los casos de elevación del colesterol en sangre se debe a la ingesta excesiva de grasas de origen animal, al sedentarismo y al estrés.



El tratamiento de esta patología requiere un cambio del estilo de vida: alimentación sana, reducir la ingesta de alcohol, dejar de fumar, evitar el exceso de peso y realizar ejercicio físico son las armas necesarias para combatir esta patología, que en algunos casos requiere el uso de fármacos. Pero, ¿cuál es la verdadera clave? Sin duda, la alimentación.

Para conseguir nuestro objetivo, controlar el temido **colesterol**, tenemos que basar nuestra dieta en alimentos como: frutas y verduras, cinco raciones al día; hortalizas; cereales integrales (pan, pasta, arroz); legumbres (tres raciones a la semana); pescado azul (al menos, tres raciones a la semana (atún, sardina, boquerón, salmón...); frutos secos (nueces, almendras) y aceite de oliva virgen.

Estos alimentos nos aportan nutrientes que nos ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre y aumentar el denominado colesterol-HDL (colesterol bueno) porque aportan los ácidos grasos monoinsaturados (presentes en el aceite de oliva virgen), ácidos grasos omega-3 (pescado azul), esteroides/estanoles vegetales (en aceites vegetales o incorporados en productos lácteos), antioxidantes (como frutas y verduras).

Al ser el colesterol una sustancia propia del organismo de los animales, **podemos encontrarlo en los alimentos de origen animal**. Sin embargo, no está presente en los de origen vegetal.

Las dietas inadecuadas entre la población son un factor determinante en esta **hipercolesterolemia**.

Cuida tus hábitos, escoge tus alimentos y elige controlar el colesterol.

Uno de los enemigos de nuestro corazón

EL COLESTEROL

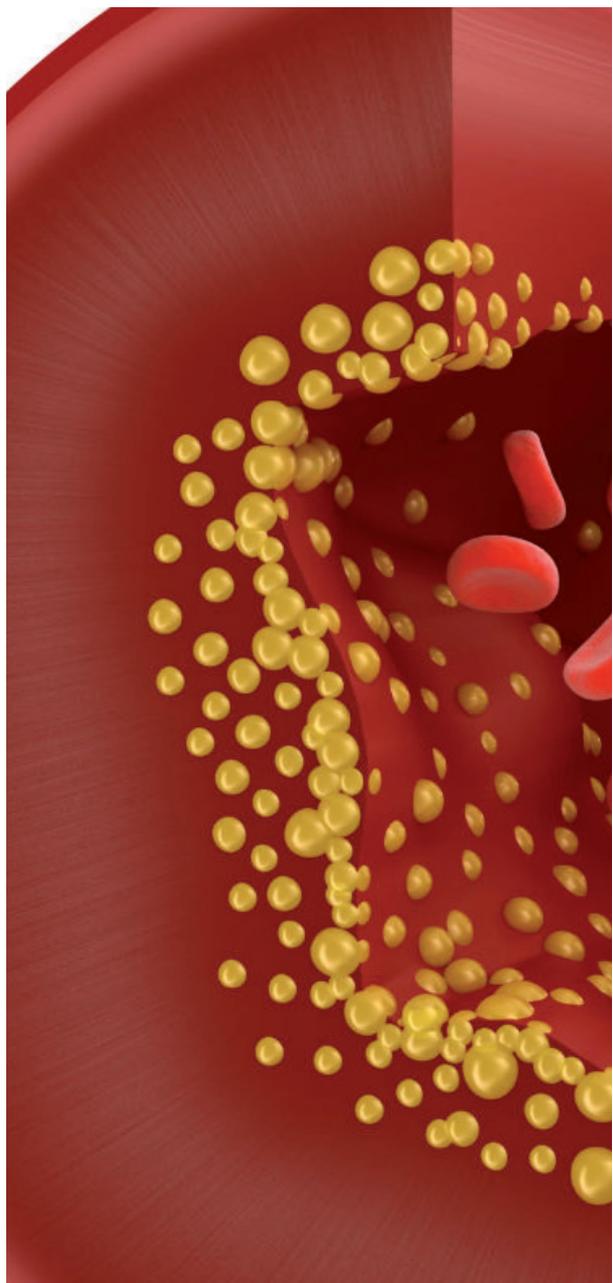
Es uno de los principales enemigos de nuestro corazón, sobre todo cuando la presencia en la sangre del conocido como “colesterol malo” si está por encima de los niveles considerados normales.

Un elevado porcentaje de la población española, concretamente el 20% mayor de 18 años, presenta un nivel de **colesterol** superior a 250 mg/dl (un valor excesivo), según un estudio de la Sociedad Española de Cardiología (SEC).

El aumento en las concentraciones plasmáticas de **colesterol** por encima de los niveles normales (cantidad superior a 200 mg/dl) mantiene preocupada a buena parte de la sociedad.

El colesterol es una **sustancia que se encuentra en el hombre y en los animales**. Tiene funciones esenciales para la vida, ya que es el precursor de la vitamina D y sintetiza diversas hormonas.

El colesterol está **presente en el organismo de varias formas**. Las más conocidas, por su repercusión sobre la salud, son el HDL (High Density Lipoprotein) y el LDL (Low Density

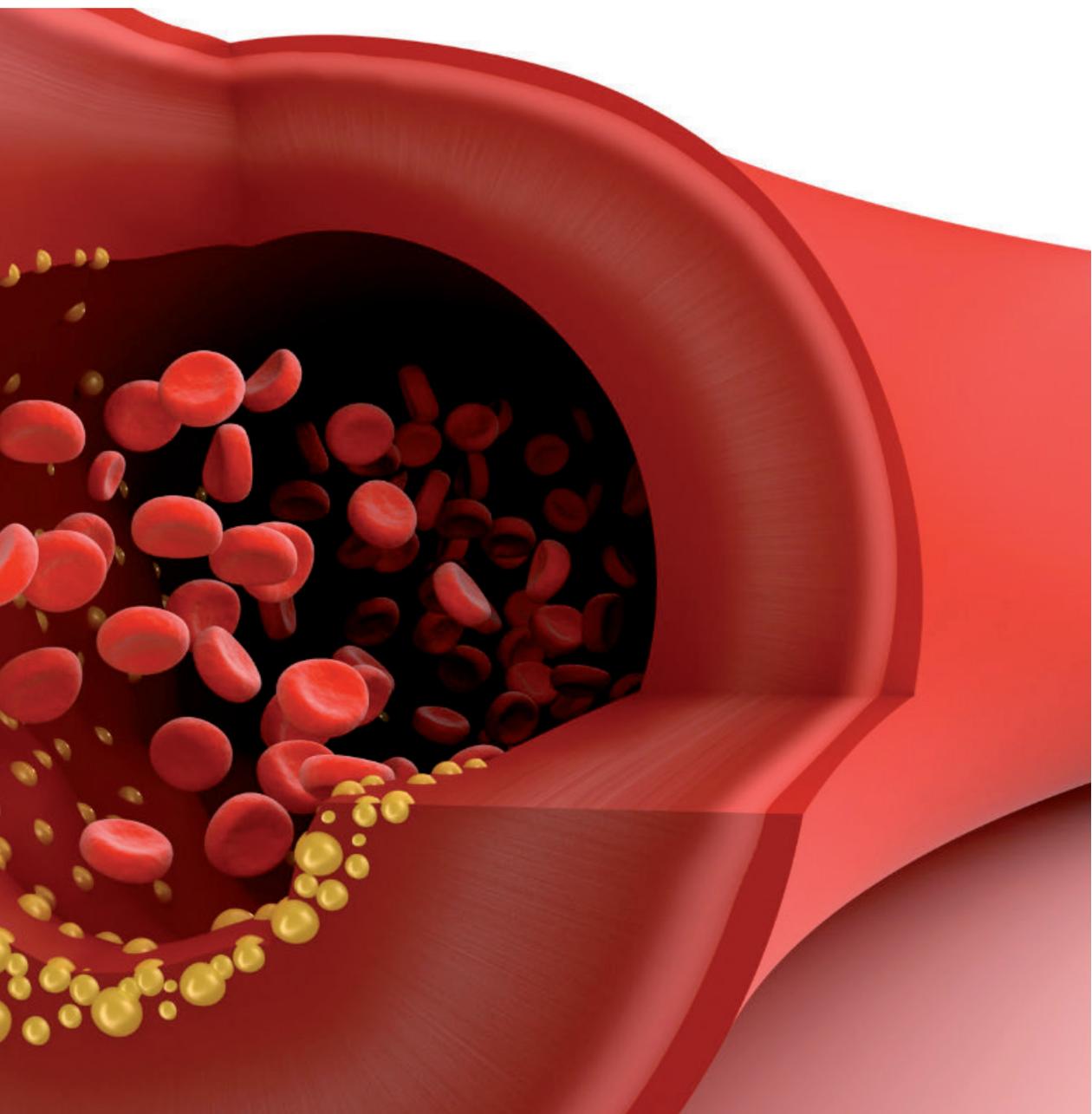


Lipoprotein). El HDL o “colesterol bueno” protege de las enfermedades cardiovasculares, mientras que el LDL o “colesterol malo” favorece las enfermedades vasculares y cardíacas.

La elevación en la sangre del colesterol por encima de los ni-

veles normales recibe el nombre de **hipercolesterolemia** y es una circunstancia que está asociada a problemas cardiovasculares.

La dieta y un estilo de vida saludable son determinantes para reducir sus cifras.



Consejos de fisioterapia para UN VERANO 10

Llega la primavera y la climatología nos invita a estar al aire libre. Tenemos más tiempo libre, los días son más largos. Aprovechar esta época estival para mejorar nuestro estado físico, es una elección estupenda. ¿Cómo? haciendo algo diferente, moviéndonos...

Te damos consejos estupendos para que disfrutes al máximo:

- 1.** Si vas a hacer **senderismo**, calentar y estirar la musculatura antes de las caminatas. Al finalizar volver a estirar. Podemos aprovechar, si hay río o un arroyo, a meter los pies descalzos buscando el efecto relajante y antiinflamatorio del agua fría.
- 2.** Utilizar el calzado adecuado para la actividad que voy a realizar. Cuidar nuestros pies es fundamental.
- 3.** Si practicamos deportes de raqueta en la playa, procurar estar en arena mojada, ya que el terreno es más estable. Si lo hacemos en arena seca, ponernos zapatillas, para proteger nuestros tobillos y pies.
- 4.** Cuando cambiamos de cama y almohada, nuestro cuello se puede quejar. Recuerda que una almohada tiene que tener la altura para acoplarse a nuestro cuello. Si la almohada es muy alta o muy baja, es preferible que la sustituyas enrollando algunas toallas a la altura que necesitas y meterlas dentro de la funda.
- 5.** Si por la mañana, si notas tu zona lumbar al despertar, haz algunos estiramientos antes de incorporarte: lleva ambas piernas flexionadas al pecho, y abrázalas, realizando pequeños círculos en ambos sentidos. Después, dobladas y juntas, déjalas caer hacia un lado, y mantén, contando hasta 20. Despacio, llévalas al otro y repite. Vuelve a abrazarlas... y ya estás listo para levantarte y disfrutar de tu día primaveral o veraniego.



¿Quién se QUEJA?

● Te has dado cuenta de cuantas veces te quejas al día? ¿No te molesta la gente que se queja continuamente? Estamos rodeados de quejas. ¿Haz un experimento, observa y verás!

padres...). Todo no es como nos gustaría que fuera, existen injusticias, catástrofes, malentendidos..., pero lo que depende de nosotros para que no existan esas quejas **¿lo cambiamos? ¿Somos responsables de ello?**

¿Pero qué son las quejas? Las quejas son como excusas, parte de la culpa de nuestra infelicidad, nuestro conformismo, nuestra paralización... la tienen los demás (el estado, la sociedad, los vecinos, nuestros amigos, nuestros

Igual no nos gusta mucho nuestro cuerpo y nos enfadamos porque es como es, pero ¿lo cuidamos como se merece? Como este ejemplo seguro que cada uno tiene muchísimos más



y seguro que si os digo que cada vez que nos quejamos estamos perdiendo una energía valiosísima para dedicarla a otra cuestión más importante lo reconocéis.

Me parece que por mucho que nos quejemos si en lo que depende de nosotros, aún sabiendo que no es lo que queremos, seguimos haciendo lo mismo o lo que nos imponen, no conseguiremos vivir sin quejas, sin excusas, y por lo tanto no conseguiremos vivir con autoestima y seguridad.

Hay que aceptar y ser conscientes de que queremos y que está en nuestras manos.

Si nos responsabilizamos de lo que podemos cambiar, somos conscientes de las cosas que nos hacen felices y vamos a por ellas, las creamos...

Nuestra energía negativa que nos invade con las quejas se convertirá en energía positiva que influirá en nuestra actitud para afrontar mejor nuestro día a día.

Al quejarnos perdemos una energía

valiosa para dedicarla a otra cuestión

Estadística elaborada de la encuesta de dermatología 2015

AE
EDV

ACADEMIA ESPAÑOLA DE DERMATOLOGÍA Y VENEREOLOGÍA

cumlaude
lab : tecnología del bienestar

SUNLAUDE ORAL

PROTECCIÓN INTERNA Y EXTERNA

PROTECCIÓN SOLAR DE ÚLTIMA GENERACIÓN

- Complemento a la fotoprotección tópica.
- Mayor protección cutánea y ocular.
- Ayuda a prevenir la formación de manchas.
- Ayuda a obtener un bronceado uniforme y natural minimizando los riesgos de la exposición solar.

cumlaude
lab :

SUNLAUDE ORAL

PROTECCIÓN INTERNA Y EXTERNA

CAPSULAS

COMPLEMENTO DE LOS PROTECTORES SOLARES TÓPICOS
Con Carotenoides, Vitaminas E, Polifenoles de M. Verde y Aceite de Oruga.

SUPPLEMENT OF TOPICALLY-APPLIED SUN PROTECTION
With Carotenoids, Vitamin E, Green Tea Polyphenols and Evening Primrose oil.

www.cumlaude.com



La Medicina Tradicional China

TRATA CON UN ALTO

porcentaje de embarazo, la

INFERTILIDAD



Varios estudios llevados a cabo recientemente han demostrado que la medicina china es sumamente beneficiosa para los casos de infertilidad.

La medicina china es mucho más efectiva para aquellas parejas con algún tipo de problema funcional; ovulaciones irregulares, desequilibrios hormonales, problemas estructurales, obstrucciones en los conductos por donde circula el es-

perma. Varias investigaciones recientes demuestran que la acupuntura puede aumentar significativamente la calidad y la salud de los espermatozoides.

Algunas de las causas de la infertilidad son debilidad constitucional, excesos de trabajo, una dieta irregular durante años, exceso de trabajo físico o ejercicio extenuante, la exposición al frío y la humedad, consumo excesivo de alimentos y bebidas frías, el consumo excesivo de alimentos grasos y lácteos y los problemas emocionales.

Aunque se ha demostrado que la medicina china es efectiva en la infertilidad, se aconseja al menos 3 ciclos menstruales para realizar el tratamiento.

La medicina china es muy utilizada en las mujeres que están sometiendo a diferentes tratamientos para mejorar su infertilidad, sobre todo cuando se hacen fertilización invitro.

El paciente que se realice tratamiento con medicina china conseguirá su propósito, además le mejorarán o le desaparecerán otros síntomas funcionales que tenía.

Conociendo la causa de la infertilidad es fácil poner remedio. Los tratamientos empleados contra la infertilidad en medicina china son acupuntura, moxibustión, farmacopea y tuina. Estas técnicas restauran las defensas y regulan el organismo.



Alergia al

MARISCO



El mar, el sol, la playa y el marisco van a formar parte dentro de nada de nuestra rutina, y queremos prevenirle por si sufre alergia al marisco.

La prevalencia de alergia alimentaria al marisco se ha incrementado en los últimos 40 años, por el incremento de su consumo. La alergia más frecuente

se encuentra hacia la gamba, el alimento más frecuentemente empleado en nuestra zona mediterránea.

La alergia al marisco suele durar toda la vida y no se conoce ningún tratamiento para erradicarla así que es importante que atiendan a estas recomendaciones.

1. En el caso de pacientes muy sensibles, **evitar la inhalación del vapor**, por lo que no deben acceder a zonas donde se manipulen o cocinen estos alimentos.

2. Comprobar siempre la composición de los alimentos preparados, porque muchos incorporan marisco (ensaladas, sopas y cremas, arroces cocinados, pizzas, pescados con sala precocinados...).

3. Prestar especial atención a no emplear bajo ningún concepto el mismo aceite en que se haya frito marisco para cocinar los alimentos destinados a la persona alérgica, lo que conllevaría una reacción segura.

4. Si el alérgico presenta reacciones cuando se cocina marisco en casa aunque no lo coma, dejar de hacerlo porque la proteína responsable de la alergia se puede transmitir a través del aire durante la preparación del alimento y provocar la reacción al paciente.

5. Es conveniente que el paciente y sus familiares allegados lleven encima adrenalina autoinyectable para estar preparados en caso de que se presenta una reacción alérgica inesperada.

HERNIAS *inguinales*

Si se nota un bulto en la zona de la ingle o incluso en el escroto, que cambia según el día y según la posición del cuerpo, presten atención, puede ser una hernia inguinal. Las hernias inguinales es frecuente que no den síntomas claros, puede que dicho bulto aumente normalmente con la tos o al hacer fuerza con la tripa. Es más visible estando de pie, y tumbado desaparece o se nota menos.

Normalmente quien padece un bulto de la hernia puede reducirse, es decir, hacerlo desaparecer al empujarlo con la mano hacia dentro del abdomen. Las molestias que se pueden notar si sufren de hernias inguinales es alguna molestia en la zona, como un dolor que va y viene, pero se suele aliviar espontáneamente, haciendo presión en la zona o con analgésicos

suaves. No es normal que den síntomas digestivos, aunque si el dolor dura mucho tiempo puede provocar estreñimiento ya que suele aumentar al hacer presión abdominal, y eso hace que la gente evite ir al baño.

Es difícil realizar unas recomendaciones generales que ayuden a prevenir la hernia inguinal. Al tratarse de una alteración mecánica, durante muchos años se ha considerado que la genética y el modo de vida poco tenían que ver con esta patología, por lo que cuide su modo de vida para vivir mejor y si tiene ciertos síntomas consulte con el cirujano. El único tratamiento de la hernia inguinal que resulta efectivo es el quirúrgico y en la clínica MediNorte dejamos su salud en las mejores manos.

KeraVit[®]

Nutrientes para el mantenimiento
del **cabello** y las **uñas**
en condiciones normales*



AHORA
1 g
L-Cistina
1 sobre/día
MAXIMA EFICACIA



Complemento alimenticio - Efervescente sabor naranja
VITAMINAS, OLIGOELEMENTOS Y AMINOÁCIDOS

* El ZINC contribuye al mantenimiento del cabello y las uñas en condiciones normales
La BIOTINA contribuye al mantenimiento del cabello en condiciones normales

**Laboratorios
Serra Pamies**
www.keravit.es

PASIÓN E ILUSIÓN

vs conflictos de pareja



Con la primavera renace el buen tiempo y con las vacaciones más cerca renacen los conflictos de pareja sólo porque en otras épocas del año apenas tenemos tiempo para darnos cuenta de cómo se deteriora la relación.

La pasión y la ilusión puede que se hayan desvanecido en silencio, diluidas entre las preocupaciones, el trabajo, los hijos... y al volver a encontrarse con tiempo suficiente para ocuparse el uno del otro ninguno de los dos reconoce a la persona de quien se enamoró. El desgaste de una relación puede dar lugar a caer en la tentación y que las cosas empeoren más.

Estás a tiempo para cambiar el rumbo, prevenir y cuidar día a día tu relación. Si leyendo estas líneas te has dado cuenta de que algo tienes que hacer eso ya es un gran avance.

Te damos unos **apuntes para mejorar tu relación** en esta época:

1. Habla con tu pareja. Planead vuestras vacaciones anticipando la posibilidad de que puede haber tirantezas y tratando de evitar detonantes. Tal vez toca cambiar el lugar, las compañías y las costumbres. Pero sobre todo, debéis cambiar de actitud.

2. Volved a descubrirlos. Ni tú ni él sois los mismos que cuando os conocisteis, pero es posible que cada uno haya crecido en su interior y pueda mostrar nuevos atractivos, si se esfuerza por hacerlo.

3. La intimidad es una buena baza. Ya que el verano invita a la seducción, hazlo con tu pareja. Aprovecha ahora que tenéis tiempo para dedicarlo a la intimidad.

PONER LUZ

en nuestras sombras

Cuando nos miramos en escaparates o entramos en un ascensor y nos enfrentamos directamente al espejo del fondo nuestro rostro es lo primero que apreciamos y nuestra mirada se posa en el centro de nuestra cara, la nariz.

Con el paso del tiempo podemos observar como aparecen unas sombras a los lados de la nariz y continúan hacia el labio, algo que da un aspecto triste y demacrado al rostro.

De cara a exponernos más al sol y salir de las oficinas, de nuestros trabajos queremos que deslumbrés estas vacaciones, por eso te vamos a explicar como combatir estas sombras tan molestas y poco favorecedoras.

A través de una sola sesión, aplicando este tratamiento de los surcos nasogenianos, en 30 minutos que dura el tratamiento y sin dolor

atenuar el sombreado del surco y obtener los resultados deseados.

En pacientes con nariz grande, la atenuación de los surcos nasogenianos tiene el efecto óptico de “empequeñecer” la nariz.

Las zonas que se tratan van de la nariz a la boca, su continuación hasta la barbilla y las líneas que nacen en la comisura de la boca y llegan hasta el ángulo mandibular (líneas de marioneta).

Los cuidados después de la sesión consistirán en evitar fumar inmediatamente después, huir del sol y los rayos UVA los días posteriores al tratamiento. Podrá usar maquillaje y en algunos casos el doctor puede indicar algunos masajes para estar radiante debajo de la pámela y no temer a estar bajo luz cenital que contrasta más nuestra sombras.

Elimina las líneas de expresión

de las comisuras de los labios





¡VARICES!

Cómo hacer frente a las temperaturas del verano

Las altas temperaturas hacen que las venas se dilaten, por lo que las personas que tienen varices verán aumentado sus síntomas: pies hinchados, calambres, dolor, sensación de peso en las piernas...

Es por eso que evitaremos las exposiciones prolongadas al sol y las horas en la que la radiación solar es más alta, es decir, antes de las cuatro de la tarde.

Caminar sobre la arena y meter los pies en el agua del mar, así como las duchas frías, pueden evitar las molestias de las varices, beber mucha agua e hidratar con

crema la piel que cubre las varices, además de usar una protección solar alta.

El ejercicio es fundamental, ya sea caminar, nadar o andar en bicicleta, ya que la comprensión rítmica de los músculos de la pantorrilla ayuda a la correcta circulación de la sangre.

Durante el verano solo se pueden tomar medidas para calmar las molestias que producen las varices, pero éstas inducen a que el problema retroceda, una cirugía para eliminar las venas enfermas es el mejor resultado para esta patología.

Caminar sobre la arena,

meter los pies en el mar

y las duchas frías

evitan las molestias de las varices

Tener un buen pecho Y MÁS EN VERANO es importante



El pecho es una zona importante para la mujer pero con los años, y tras experiencias como el embarazo, dar de mamar y la fuerza de la gravedad hacen que la mama tienda a caer.

Otra de las cosas que influyen en su cambio es que la piel pierde su elasticidad y la mama pierde forma y cae, un fenómeno que se denomina ptosis mamaria. Cuando la mama, además de caer ha perdido o posee poco volumen nos encontramos con un pecho que nos cuesta lucir en verano.

Pero para ello existen diferentes soluciones, en esa mama se puede colocar una prótesis o realizar una mastopexia, que es un procedimien-

to quirúrgico para elevar y mejorar la forma de las mamas caídas.

Los candidatos ideales para someterse a una cirugía de mamas son aquellas personas sanas, emocionalmente estables que comprenden los resultados que se pueden obtener tras la cirugía.

Muchas mujeres desean una mastopexia tras un embarazo o una lactancia que ha dejado vacío y caído el pecho. Aunque no existe riesgo de que la mastopexia alteren futuros embarazos, sí debe saber que las mamas pueden volver a descolgarse algo tras un nuevo embarazo, lo mejor es consultar con el cirujano para saber cual es el mejor momento y la mejor opción.

2015

enero						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

febrero						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

marzo						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

abril						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

mayo						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

junio						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

julio						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

agosto						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

septiembre						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

octubre						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

noviembre						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

diciembre						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

* Los días señalados en azul en el calendario, la Clínica MediNorte permanecerá cerrada, salvo los días 24 y 31 de diciembre, que solo abrirá en horario de mañana. Recuerden que estamos abiertos los 365 días del año en: www.medinorte.es

HORARIO DE LA CLÍNICA MEDINORTE

De lunes a jueves: de 8:30 a 14:00 horas y de 16:00 a 21:00 horas
Viernes: de 8:30 a 14:00 horas

