



CHRISTIAN KETTINGER

TE CUIDAS ¿y sigues engordando?

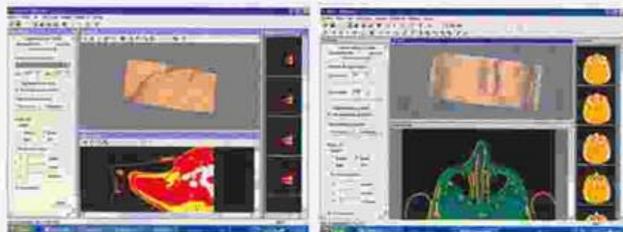
Puede que sufras de Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP), un trastorno endocrinológico y metabólico muy común, pero de síntomas tan heterogéneos que resulta difícil de detectar. El SOP mantiene las hormonas reproductivas en constante desequilibrio, al tiempo que el cuerpo segrega demasiada testosterona. El resultado: ciclos menstruales irregulares y riesgo de infertilidad, diabetes, cáncer de endometrio, problemas de corazón, colesterol o hipertensión. ¿Cómo controlarlo?

Síntomas. Se pueden apreciar en conjunto o aislados, es decir, padecer sólo algunos o incluso todos. Atenta a: reglas fuertes e imprevisibles; si no pierdes peso aun comiendo bien y haciendo ejercicio; hirsutismo y acné; pérdida de cabello y complicaciones para quedarte embarazada.

Un correcto diagnóstico. Se extrae a partir de una serie de pruebas.

- Test de tolerancia a la glucosa. Determina la resistencia a la insulina, sustancia que en exceso acelera la producción de hormonas masculinas y restringe la fertilidad.
- Ecografía que detecte posibles quistes en los ovarios.
- Análisis de sangre. Se controlan los niveles hormonales (índices en tiroides, prolactina, testosterona y otros).

Tratamientos. En función de los síntomas, se recetan medicamentos que regulen la insulina, la menstruación y el exceso de vello. Es recomendable, además, modificar el estilo de vida con una dieta y un programa de ejercicios. Eso sí, siempre bajo el estricto control de especialistas.



El 7 de Abril
es el DÍA
MUNDIAL DE
LA SALUD

TECNOLOGÍA AMIGA

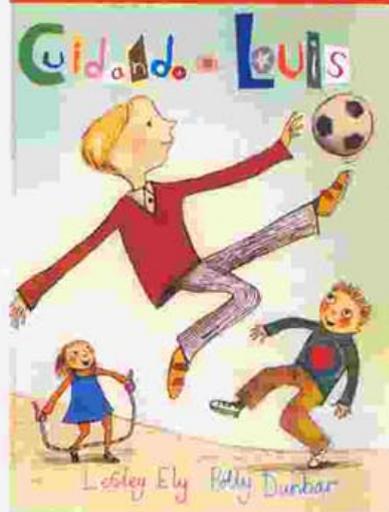
Por fin existe un sistema capaz de prever las complicaciones que puedan surgir en una operación quirúrgica. Virmed es un software que usa la realidad virtual ideado y concebido por la empresa informática Gedas y el equipo del Dr. Javier Herrero, del Centro Médico Teknon, de Barcelona. Desde su ordenador, el cirujano disecciona la parte del organismo que le interese por capas (piel, hueso, grasa y músculo) y hace una minuciosa planificación de la intervención real. Virmed utiliza la información de un TAC o resonancia magnética de alta precisión para ampliar imágenes, aislar estructuras, medir superficies y reconstruir en 3D la zona, tal como debe quedar tras la operación. Hospitales de toda España ya han puesto sus ojos en Virmed, por lo que, en breve, lo que hemos visto en las películas dejará de ser ciencia ficción.

CLIPS

POR IRENE CLAVER

Compartir su mundo

En "Cuidando a Louis", la profesora británica Lesley Ely ha combinado de una manera dulce y divertida la imaginación, la bondad y un curioso partido de fútbol para introducir al lector en el mundo de un niño autista, a la vez que éste empieza a conocer el de sus compañeros. Lo publica Ediciones Serres y cuesta 12 €.



MIRA, MIRA... (no es sólo para niños)

● Basándose en las recomendaciones de los expertos en nutrición, que señalan la merienda como una ingesta importante para equilibrar los aportes energéticos del día, **Panrico apuesta por Bollycao Balance**, una sabrosa versión del bollo con chocolate con 40% menos de grasas, 30% menos de azúcares y, por tanto, 20% menos de calorías.

● Llegan las excursiones, respirar aire puro, tomar el sol... y los pequeños accidentes. Para esos cortes, arañazos o heridas superficiales encontrarás en la farmacia **Paracortin Spray**. Tras lavarla y pulverizarla, la zona afectada dejará de sangrar y quedará desinfectada. El envase de 23 g vale 6,75 €.

