



Fotos: El Mal del Puerco.



## NOCHES DE ANTRO



### LA SALUD EN TU PIEL

POR DRA. DALIA RODRÍGUEZ

#### ¿Qué es la comezón en la piel?

La comezón, también conocida como prurito, es la sensación que va desde un ligero hormigueo o picazón, hasta ardor o sensación de quemadura que obliga al rascado. También se considera un “dolor atenuado” ya que sigue las mismas vías de conducción que las fibras nerviosas para el dolor.

Existen diversos tipos de comezón y se clasifican según su causa:

- Enfermedad en la piel, como la escabiosis o sarna, pediculosis (piojos), hongos, urticaria, prurigos, dermatitis atópica, fotodermatitis, psicodermatitis (nerviosismo).

- Enfermedad sistémica, como embarazo, hepatitis, cirrosis, enfermedades del riñón, diabetes o tumores como leucemia y linfomas.

- Causa desconocida ya que a veces no se puede determinar el origen.

La comezón o prurito es el motivo por el cual hasta el 53% de la población acude a consulta dermatológica, tomando en consideración que este síntoma es el dato fundamental de las diez dermatosis más frecuentes.

Es muy importante determinar el origen de la comezón, por lo que se debe acudir a un dermatólogo, ya que puede ser originado por una piel seca, por anemia o hasta por un tumor (linfoma).

Cuando se presente este tipo de sensación en la piel, se debe evitar el uso excesivo de jabón, detergentes y la exposición a la luz solar. Debemos aplicar abundante crema humectante blanca y sin perfume por lo menos tres veces al día y en caso de comezón, mientras se acude al

médico especialista.

Es importante considerar que en los casos de prurito crónico, es decir que dura más de seis semanas, se puede generar desequilibrio en la vida personal de quien lo padece, altera el sueño, la atención a nivel escolar y laboral, impide las actividades recreativas y puede desencadenar trastornos en la familia sino se controla a tiempo.

Hay que considerar acudir al médico cuando la comezón deja de ser una sensación transitoria, localizada o fugaz y se hace persistente, repetitiva e interfiere con la actividad diaria, causando ansiedad y angustia.

Desafortunadamente existen muchos mitos respecto a este síntoma, tales como: ‘que toda comezón es causada por una infección’, ‘porque algo le “pica” o ‘por alergia’; y no siempre ocurre así.

Y aunque no existe comezón grave, puede ser severa e incontrolable si se realizan métodos domésticos como lavarse y tallarse la piel con zacates o estropajos, emplear instrumentos como “manitas” y cepillos para intentar mitigarla, aplicar múltiples remedios caseros y de herbolaria, así como tratamientos para la sarna y cremas con cortisona. En caso de no tratar a tiempo esta condición pueden presentarse infecciones en la piel además de engrosamiento y manchas oscuras, sin embargo lo más importante es detectar la causa del prurito para iniciar un manejo oportuno.

La salud de tu piel es importante, cuídate e infórmate!

Facebook:  
Dra Dalia Rodriguez  
Twitter dalia\_derma

## Ejercicios para prevenir un infarto

El ejercicio y la buena alimentación son indispensables.

AGENCIAS

Pocas veces pensamos si el ejercicio o deporte que practicamos es de alto impacto para nuestro corazón. Y quizá, tampoco nos fijamos en la dieta, lo cierto es que existen ejercicios para prevenir un infarto, que cuidan tu corazón mientras te ejercitas.

La actividad física es fundamental para prevenir enfermedades cardiovasculares, aunado a buenos hábitos como no fumar, bajarle al estrés y llevar una buena dieta. Pero con la práctica regular de estos 3 ejercicios, protegerás tu corazón y lo ayudarás a ser más resistente.

#### NATACIÓN

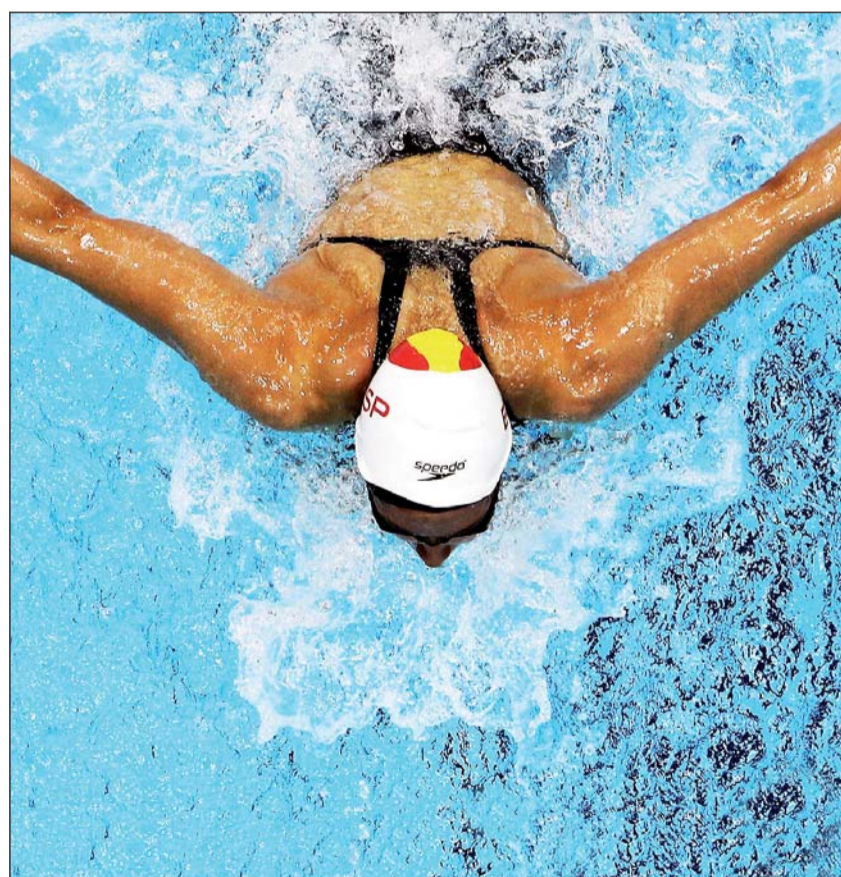
Según reportes de la Fundación Española del Corazón (FEC), nadar es un ejercicio que utiliza la mayoría de los músculos del cuerpo. Además ayuda a la coordinación neuromuscular, lo que ayuda a facilitar el control de la presión arterial.

Esta actividad contribuye a un desgaste energético, que en nuestro organismo ayuda a bajar el colesterol, los triglicéridos y en general, los niveles de grasa en la sangre.

#### AEROBICS

Ya sea una clase de ejercicios aeróbicos o de baile, la coordinación neuromuscular nos mantiene activos. Una clase de 30 minutos de actividad nos ayuda a quemar más de 200 calorías por sesión.

Estos ejercicios tienen un efecto positivo en nuestro estado de ánimo, lo que nos ayuda a reducir el estrés y por lo tanto facilitar la circulación sanguínea y mejorar la actividad de los neurotransmisores.



Natación es un ejercicio de bajo impacto, lo que protege tu corazón y reduce el impacto en las articulaciones.

#### TENIS O SQUASH

Según la Universidad de Maastrich en Holanda, el tenis es un deporte asociado a un menor riesgo de enfermedad cardiovascular, porque reduce la presión arterial, debido a los intervalos de intensidad y descanso.

Cualquier deporte con raqueta provoca una quema de calorías elevada, con lo que pierdes peso rápidamente y mejoras la circulación y funciones del sistema cardiovascular y muscular.

Como verás tienes distintas opciones para activarte y cuidar a tu corazón mientras te pones en forma, ¡y además te ayudan a estar de buen humor!



Las clases de aeróbicos tienen un efecto positivo en nuestro estado de ánimo.