

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS



Un amigo huele a sudor. ¿Cómo se lo digo o lo insinúo sin hacerle daño?



Nacho Coller.
PSICÓLOGO,
VALENCIA
(NACHOCOLLER.COM).

RESPUESTA: las sutilezas y los mensajes indirectos no son buenos compañeros de viaje, dado que el que lo recibe puede no pillarlo y además puede generar en el que lo dice cierta frustración y/o enfado (*¡Parece tonto!* o *¡Este tío pasa, que le den!*). Poniéndome en el lugar de una persona con este problema, ya sea por falta de higiene o porque padezca bromhidrosis (enfermedad que causa mal olor y que puede originar problemas para las relaciones sociales y, claro está, para la autoestima), **a mí me gustaría que fueran directos y me lo dijeran.** Y sí, que me plantearan alternativas. Por ejemplo, “Sabes que te quiero mucho



como amigo y tengo que comentarte una cosa. Seguramente no te habrás dado cuenta, pero estaría bien que consultaras con un dermatólogo porque tu sudor huele en exceso, especialmente cuando hace un poco de calor o haces

deporte; y **no me gusta nada que des esa imagen. Como me preocupas,** he visto esta mañana un artículo sobre la bromhidrosis y me gustaría que le pegaras un vistazo. Si decides ir al dermatólogo, te acompaño si te parece”.

Siempre se recomienda comer 5 raciones de fruta y verdura al día, pero no todas son iguales. ¿De cuánto tiene que ser la ración?



RESPUESTA: el peso medio por ración debe ser de **140-150 g.** Equivaldría a 1 unidad mediana de naranja, melocotón, plátano, manzana, nectarina, pera o pomelo; 2-3 piezas medianas de mandarinas, albaricoques o ciruelas; 8 fresas; 1 rodaja mediana de piña, sandía o melón; 1 plato de postre de grosellas, moras o uvas. Para hortalizas, sería **1 plato grande de lechuga o escarola, uno pequeño de acelgas, espinacas, coliflor, brócoli,** calabacín, champiñones o judía verde (cocidos); 1 unidad mediana de pimiento rojo, endibia, tomate o una grande de zanahoria.

Jessica Hierro. NUTRICIONISTA DE ALIMMENTA (ALIMMENTA.COM).



¿Mi pareja puede adoptar a mi hijo?

RESPUESTA: puede si es mayor de 25 años y tiene, al menos, 14 años más que el adoptado. **Éste debe consentirlo si es mayor de 12 años.** Además, tiene que manifestar su expreso consentimiento el progenitor biológico del menor, cuando haya reconocido al hijo como suyo y así conste en la partida de nacimiento del niño. No será imprescindible únicamente si ha sido privado de la patria potestad o está incurso en una causa legal para tal privación (por ejemplo, si se ha solicitado retirársela porque lo reconoció al nacer pero no ha mantenido contacto con él). Tampoco será necesario si el juez entiende que esa persona está imposibilitada para ejercerla.



Irma Talavera Sánchez.
SOCIO-ABOGADA
DE HISPACOLEX
BUFETE JURÍDICO
(HISPACOLEX.COM).



Me han cambiado el médico de cabecera. ¿Puedo volver al que tenía?

RESPUESTA: si quieres cambiar de médico de familia tienes que dirigirte al servicio de admisión y administración de tu centro de salud con tu tarjeta sanitaria, y solicitar el cambio. Te entregarán un formulario con tus motivos para solicitarlo y tramitarán el cambio de médico. Como cualquier paciente, **tienes derecho a poder cambiar de médico pero, eso sí, no puedes elegir a cualquiera de los profesionales del centro.** Habitualmente te dejarán escoger entre los médicos que en ese momento estén disponibles para cambios, que suelen ser aquellos con menos pacientes asignados.

Dra. Gemma Almonacid. VOCAL DE COMUNIC. DE LA SOC. CASTELLANA Y LEONESA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA (SOCALEMFYC.ORG).

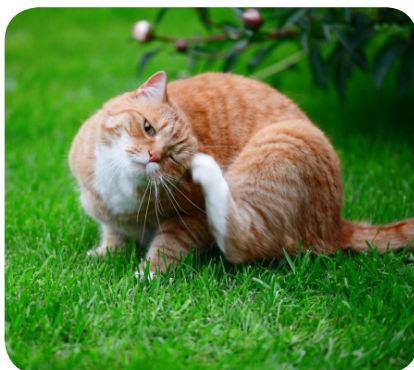


Elena Diéguez Ordóñez.

ESPECIALISTA DEL HOSPITAL VETERINARIO ABROS, ORENSE (ABROS.ES).

¿Mi gato puede tener dermatitis atópica? ¿Cómo se trata?

RESPUESTA: puede, y de hecho es una causa frecuente de prurito en esta especie. **Se trata de una reacción del sistema inmune frente a alérgenos ambientales, ácaros y pólenes fundamentalmente, y puede ser estacional o estar presente todo el año.** El prurito lo manifiestan con el rascado de cabeza y cuello, autolesionándose a veces de forma muy dramática. Si tu gato aparece con erosiones, úlceras o pérdida de pelo, acude a tu veterinario, ya que varias enfermedades pueden ser la causa. Le harán pruebas para descartar sarna, alergia a picadura de pulga, hongos, virus, reacciones a medicamentos o una alergia alimentaria. No hay ninguna prueba para confirmar que el gato es atópico: se basa en el cumplimiento de una serie de criterios clínicos y en el descarte de las enfermedades mencionadas. Una vez se llega al diagnóstico, hay dos opciones de tratamiento: o bien investigar cuáles son los alérgenos que desencadenan la



atopía para elaborar una vacuna específica (que se le administrará mensualmente) o bien **tratar el picor y la inflamación de piel con medicamentos** (corticoides y ciclosporina A, normalmente). Tanto el diagnóstico como el tratamiento de la atopía es un trabajo laborioso y metódico por parte del veterinario y del propietario, por lo que requiere una buena comunicación y seguimiento por ambas partes.

TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escríbenos. Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida. ¡Estamos contigo!



miaexpertos@gyj.es



¿Cuándo se dice que se tiene estreñimiento?

RESPUESTA: existen dos factores a tener en cuenta cuando hablamos de estreñimiento: el primero tiene que ver con la eliminación de las heces; es decir, relativo al movimiento y a la frecuencia. El segundo tiene que ver con la dureza y con la dificultad para su expulsión. **Se considera normal cuando se hacen dos deposiciones diarias o una cada dos días.** Si se tarda más, en teoría hablamos de estreñimiento. Hay tres recomendaciones básicas en estos casos: intentar realizar la deposición en posición fetal o incluso apoyar las piernas en un altillo; ir al baño dos veces al día y hacer fuerza, aunque no se consigan resultados (e ir al baño a intentarlo en cuanto se sienta la mínima sensación) y ayudarse desde las infusiones a los laxantes, pasando por la fibra.

Dr. Sergio Suárez Guijarro.
DIRECTOR MÉDICO EN CMED Y
MIEMBRO DE TOPDOCTORS.ES.