

# BIENESTAR

## MEDICINA AL DÍA



DRA. ALIZA LIFSHITZ

### QUÉ TANTO PUEDE SER MUCHO

Muchos psicólogos están interesados en analizar el tema de qué tanto es hablar demasiado entre las chicas. La amistad entre mujeres está marcada por muchas complejidades que han inspirado a los escritores y cineastas. *Sex and the City*, *Thelma y Louise* y escritoras como Virginia Woolf —quien decía que la mejor terapia son las amigas— son prueba de esto.

Sin embargo, estudios recientes han encontrado que hablar demasiado puede contribuir a tener más problemas emocionales que incluyen, entre otros, ansiedad y depresión. Discutir obsesivamente las cosas —como “¿Por qué no me llamó?”, “¿será que debo cortar con él?”—, que en esta época se ha intensificado con los mensajes de texto y redes sociales como Facebook, puede ser contraproducente y contribuir a un contagioso malestar emocional.

Pero todo con medida no hace daño. Los especialistas dicen que las amistades así también generan una alta autoestima y un alto nivel de apoyo.

### ¿VERDAD O MITO?

El aloe vera o la sábila es una planta famosa por sus propiedades para aliviar las quemaduras en la piel. De hecho, los griegos la usaban para eso. Sin embargo, sólo hace pocos años los científicos decidieron realizar estudios para corroborar o derribar su reputación.

Algunos estudios encontraron que el aloe contiene componentes antiinflamatorios y antibacterianos, pero otros estudios demuestran que no es tan así, ya que al aplicar la sábila en quemaduras de segundo grado encontraron que sí disminuye la temperatura de la piel, pero no que contribuye de manera contundente a eliminar las bacterias o a acelerar la regeneración de la piel.

En base a esto, y como contamos con compuestos más efectivos para el tratamiento de quemaduras de segundo grado que de hecho tienen un alto riesgo de infección, si desea utilizarlo, es mejor que se limite su uso para quemaduras menores causadas por el sol únicamente.

Muchas gracias por sus cartas. Los invito a que me escriban: Dra. Aliza, P.O. BOX 24260, Los Angeles, CA 90024, y a que me acompañen en 'El consultorio de la Dra. Aliza' en Univision Radio (KTNQ-1020 AM) los sábados a las 8:00 a.m.



El gimnasio, si accesible, es ideal para los días de otoño e invierno, pero muchos de los ejercicios se pueden hacer en casa. [Fotos suministradas]

### EN LOS DÍAS MÁS CORTOS Y FRÍOS HAY QUE BUSCAR ACTIVIDADES EN INTERIORES

VIRGINIA GAGLIANONE  
Virginia.gaglianone@laopinion.com

Siempre es un buen momento para empezar un programa de ejercicios.

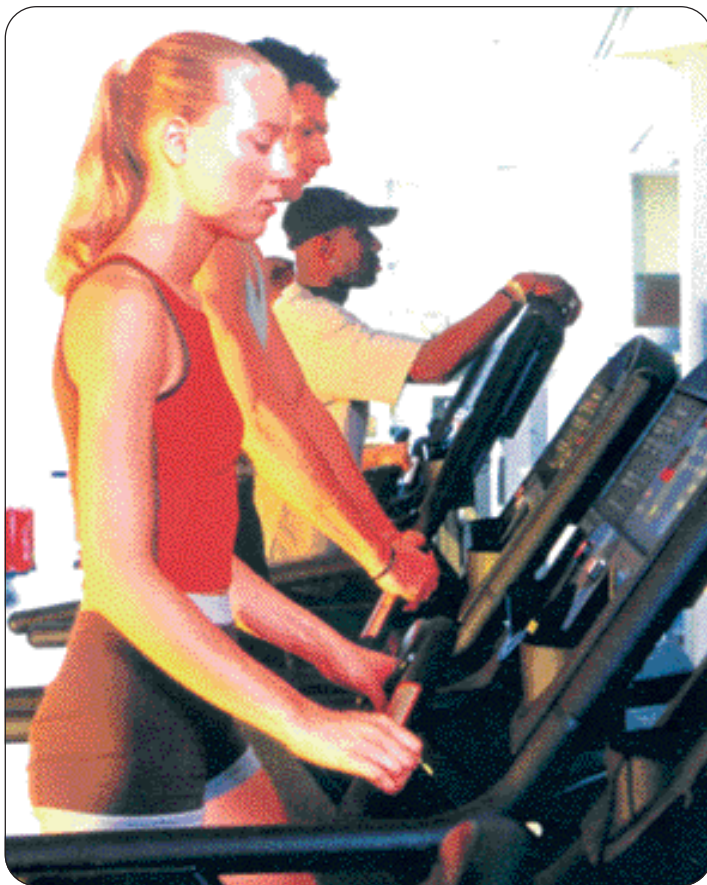
Durante los días de verano, es más fácil incluir algún tipo de actividad física, como un partido de fútbol el fin de semana o una caminata al aire libre durante la hora del almuerzo.

Pero una vez que empiezan los días fríos, hay que buscar actividades interiores, en un gimnasio o en nuestras casas.

La doctora Alexis Chiang Colvin, especialista en medicina deportiva del departamento de ortopedia del Colegio de Medicina Mount Sinai en Nueva York, aconseja que antes de comenzar un programa de ejercicios se consideren algunos detalles, para evitar posibles lesiones que eventualmente ocasionen más problemas que beneficios.

“Trate de incorporar a su vida diaria, media hora de ejercicios aeróbicos. No tiene que tratarse de ningún ejercicio complicado, puede ser simplemente encontrar el tiempo para salir a caminar. Especialmente en Los Ángeles, donde muy poca gente camina”, señala la residente en Nueva York.

“Cuando comienza un programa físico, debe hacerlo lentamente. Empiece con 20 y 30 minutos y vaya aumentando el tiempo y la resistencia paulatinamente”, señala.



Los ejercicios aeróbicos se pueden realizar en una banda 'treadmill' pero con cuidado para evitar las lesiones.

“En un gimnasio, puede elegir cualquier máquina, como la *treadmill* (banda móvil para caminar) o la máquina elíptica (máquina para caminar en la cual las piernas realizan movimientos circulares). También es muy importante hacer estiramiento (*stretching*) antes y después de ejercitar, para evitar lesiones y dolores”.

Si a pesar de comenzar lentamente y estirarse antes de comenzar, aún se siente dolorido al día siguiente, Colvin aconseja tomar antiinflamatorios (como Ibupro-

fen) y hacerse compresas de frío o calor: “Es lo mismo lo que le haga sentirse mejor”.

Para las compresas frías Colvin aconseja usar una bolsa de vegetales congelados, porque la forma del paquete se acomoda bien al cuerpo.

Colvin recalca la diferencia entre estar adolorido y molido: según ella es un mito pensar que sentir dolor al ejercitarse es productivo o signo de algo bueno.

“Ejercitarse con dolor; no es una buena regla a seguir: Si duele, debe detenerse”, enfatiza. “En la mayo-

ría de los casos, es sólo cuestión de escuchar a su cuerpo y no hacer nada que le produzca dolor”.

Entre los ejercicios de interiores, Colvin recomienda yoga, pilates, máquinas de peso y de aeróbicos, natación y clases de *spinning* (clases en bicicletas fijas).

El yoga es un ejercicio muy bueno para la flexibilidad y para fortalecer los músculos del tronco (abdominales y espalda). Pilates es un ejercicio muy similar.

“No necesita tomar la clase entera de pilates, puede elegir un par de ejercicios”, asegura. Mucha gente hace ejercicios para los abdominales y ni siquiera se da cuenta que está haciendo pilates.

Si está haciendo yoga y su cuerpo le duele, deténgase inmediatamente y consulte al doctor o a su entrenador físico. Recuerde que el yoga no es un deporte competitivo y cada cual debe seguir su propio ritmo.

Durante yoga o pilates, use bloques de modificación (bloques para aquellos que necesitan ayuda alcanzando una posición determinada, como por ejemplo tocar el suelo con las manos) para evitar posiciones fuera de balance, y para obtener más beneficios de cada postura.

Para aquellos que tienen problemas de rodilla, Colvin aconseja evitar el uso de la *treadmill*, por el impacto que puede producir en sus rodillas. La doctora Colvin sugiere substituir esta máquina por una bicicleta fija o elegir otra actividad, como la natación, “que es un deporte muy completo”.

También aconseja evitar la máquina *stairmaster* (escalera fija) o correr en la *treadmill* con inclinación. “Elija ejercicios que se realizan en superficies planas”.

Para las personas con proble-

mas de rodilla, la doctora recomienda la máquina elíptica o la bicicleta fija. Pero si tiene problemas de espalda, la doctora no recomienda hacer bicicleta fija “porque tiene que estar sentado”, en cambio recomienda caminar; usar la *treadmill* y la máquina elíptica.

Colvin también menciona la importancia del calzado.

“Lo más importante es que sean zapatillas cómodas y acolchadas, más allá de los modelos o marcas”.

La doctora señala que algunas zapatillas pueden ser muy cómodas para caminar, pero no son efectivas para correr.

“Tiene que asegurarse que sostengan bien el pie, para prevenir lesiones”.

Nunca use sandalias o zapatos que no tengan suela de goma o un buen soporte porque esto le agregará presión innecesaria a las articulaciones.

Según la especialista, lo más nuevo del momento, en ejercicios, son las clases de *cardio boxing* (clases que incluyen técnicas de boxeo y uso de sacos de arena para pegar) y *boot camp* (clases muy exigentes que siguen la modalidad del entrenamiento militar).

Colvin advierte de los riesgos de las clases de *boot camp*, “porque no todos los instructores saben de las posibles lesiones que pueden provocar algunos ejercicios o los riesgos que implican condiciones previas, como los problemas de rodilla, espalda o corazón”.

Una vez más, la experta recalca la importancia de prestar atención al cuerpo.

“Más allá del tipo de ejercicio que elija, siempre escuche a su cuerpo y deje que el dolor sea su guía”, concluye.

# Yoga contra la artritis

LA MEDICINA AYURVEDA OFRECE UNA TRATAMIENTO ALTERNATIVO

ANA PAULA DOMÍNGUEZ  
Agencia Reforma

MÉXICO, D.F.—Si sus hábitos alimenticios no son muy saludables y usted ha tenido un estilo de vida muy agitado, quizá su salud se pueda ver afectada por una enfermedad muy común en Occidente, la artritis.

Este padecimiento crónico degenerativo provoca la inflamación, dolor y rigidez de las articulaciones y, en casos severos, también las deforma.

La medicina ayurvédica define a la artritis como una enfermedad en donde el exceso del elemento aire en las articulaciones produce dolor y debilitamiento de los huesos.

El médico ayurvédico David Frawley señala que “el vivir en un medio ambiente muy húmedo o tener una digestión pobre es lo que ocasiona que las toxinas se acumulen en las articulaciones”.

Para aminorar los síntomas de la enfermedad y como complemento al tratamiento alópata que usted siga, aquí le comparto algunas recomendaciones, basadas en la medicina ayurvédica, tradicional de India.

### ALIMENTACIÓN

Primero hay que reavivar el fuego digestivo. Coma de forma ligera y agregue a sus alimentos especias como la canela, el jengibre seco o fresco y el romero. La cúrcuma

### PARA MEJORAR LA SALUD DE LAS ARTICULACIONES

‘Cuando no tenemos una buena postura o tenemos un estilo de vida desequilibrado, las funciones de nuestro cuerpo no se llevan a cabo de forma adecuada, y el flujo energético se bloquea. Los resultados son rigidez, tensión muscular, mala circulación o artritis’, señala Swami Satyananda. Y es por este motivo que el maestro de yoga diseñó una serie de ejercicios llamados Pawanmuktasana, con el propósito de remover los bloqueos energéticos en el cuerpo y principalmente en las articulaciones. De esta serie retomamos cuatro ejercicios que usted puede practicar.

►EJERCICIO 1  
Doblando los tobillos. Siéntese con las piernas estiradas y apoye las manos en el piso a los lados de la cadera. La espalda, el cuello y la cabeza forman una línea recta. Los

codos están estirados. Separe ligeramente los pies. Lentamente inhale y mueva los pies hacia delante como si quisiera tocar el piso. Exhale y llévelos hacia las rodillas. Repita 10 veces y descance. Luego gire el tobillo hacia un lado. Haga 10 repeticiones y luego cambie de dirección y repita 10 veces más el giro. Haga el ejercicio con los dos pies y descance.

►EJERCICIO 2  
En la misma posición que la postura interior, doble la rodilla derecha y con sus dos manos tome la parte anterior del muslo de su pierna derecha. Inhale y estire la pierna derecha de tal forma que se estire la rodilla. Exhale y doble la pierna derecha de tal forma que el muslo se acerque al pecho y el talón a los glúteos. Mantenga la espalda recta. Repita 10 veces, descance y haga el ejercicio con la pierna izquierda.

►EJERCICIO 3  
La siguiente postura la puede hacer

en la misma posición que los ejercicios anteriores o puede sentarse sobre una silla.

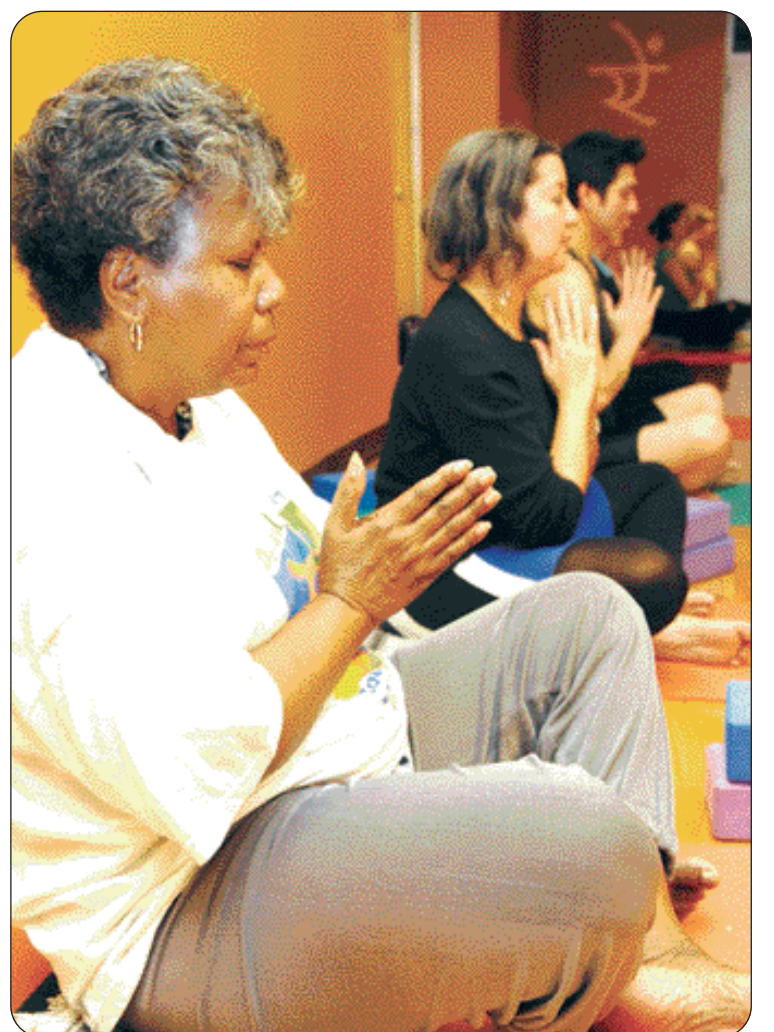
Estire sus dos brazos en frente de usted a la altura del corazón. Abra las manos al inhalar y al exhalar ciérralas. Cuando las cierre envuelva los dedos pulgares y al abrirlas concéntrese en estirar bien los dedos de las manos, repita 10 veces. Descanse y ahora envolviendo su dedo pulgar, empiece a girar las manos 10 veces en dirección de las manecillas del reloj y luego otras 10 en sentido contrario.

►EJERCICIO 4  
Por último, estire sus brazos a la altura del corazón y permita que las palmas de las manos estén rotadas hacia arriba. Inhale y al exhalar doble sus brazos y con los dedos de las manos toque sus hombros. Inhale y estire los brazos a la posición inicial y repita esta secuencia 10 veces más. Descanse.

### ESTILO DE VIDA

— Tome regularmente un baño de vapor o de temascal.

— Aplique aceite de ajonjolí tibio en las articulaciones en pequeños círculos, seguido de un baño con agua caliente.



La meditación como parte de la práctica regular del yoga puede aliviar los síntomas de la artritis. [Foto: Archivo/La Opinión]

también es un condimento indicado, ya que esta raíz tiene propiedades desintoxicantes.

Para no apagar el fuego digestivo, el ayurveda sugiere evitar consumir alimentos fríos o verduras crudas, evitar los productos lácteos

y los alimentos pesados, como las carnes rojas, las harinas y azúcares refinadas, los alimentos muy ácidos y los alimentos grasos. Prefiera una dieta saludable y ligera, basada en granos y verduras cocidas.

— Si siente dolor, puede aplicar una mezcla de alcohol con alcanfor o menta, o poner una bolsa de agua caliente en la zona en donde la articulación duela.

— Evite estar en climas fríos o

húmedos y si no tiene alternativa cúbrase y protéjase del frío.

— Prefiera ejercicios como la natación, el tai chi o formas de yoga suaves.

— Practique la meditación.