

# Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR MERCHE BORJA

## ¿SE PUEDE LLEGAR A CURAR LA MIGRAÑA?

**RESPUESTA:** Hoy por hoy, la migraña no se cura, lo que no impide que se pueda hacer mucho para mejorar la calidad de vida de las personas que las padecen. La aproximación terapéutica debe ser siempre individualizada (en función de la edad, patologías asociadas, posibilidad de gestación, etc.) y con un doble objetivo. Por un lado, controlar las crisis de forma rápida y completa (tratamiento sintomático) y, por otro, evitar que se repitan con frecuencia (tratamiento preventivo). El primer punto se basa en abordar las crisis con antiinflamatorios o antimigrañosos (los analgésicos simples, en general, son ineficaces). El segundo se reserva para

los pacientes con crisis muy incapacitantes o muy frecuentes. En breve, se ampliarán las opciones disponibles con la tratamientos biológicos basados en anticuerpos monoclonales antimigraña. En mi experiencia, la migraña suele comportarse como una patología agradecida a una intervención médica racional, especialmente en las personas con migrañas de difícil control, por su intensidad, su frecuencia o por la suma de ambos problemas.



**DR. VALENTÍN MATEOS.** Director del Instituto Neurológico Dr. Mateos, y asociado a Doctoralia, Oviedo.



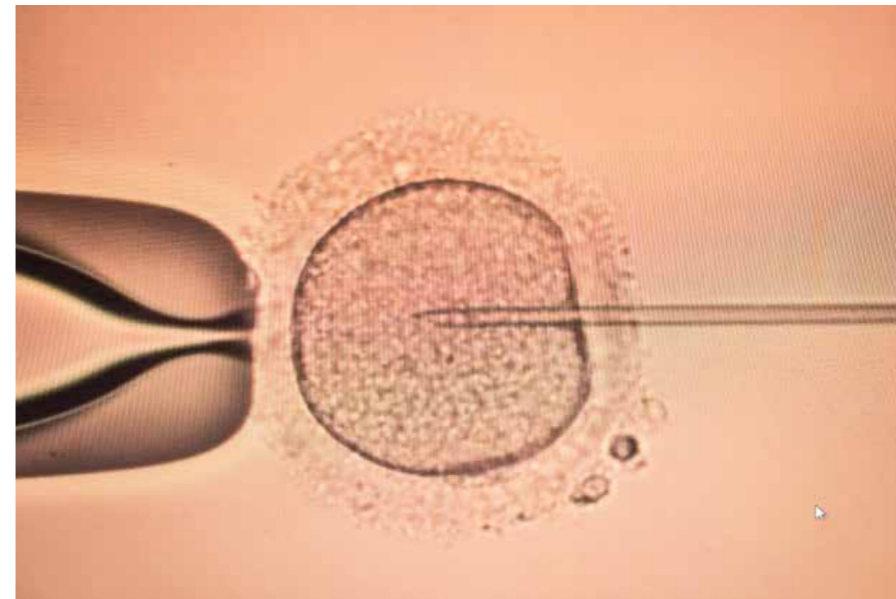
## ¿Por qué es tan importante la risa para encontrarse bien?

**RESPUESTA:** La risa es una reacción fisiológica que incrementa el bienestar emocional y tiene múltiples efectos beneficiosos en el organismo. Al reírnos, se produce la liberación de endorfinas en el cerebro, y esto genera un efecto relajante y analgésico. Además, la risa facilita el sueño y reduce los niveles de cortisol (la hormona del estrés), nuestro sistema inmunológico se fortalece y protegemos el sistema respiratorio y cardiovascular.

Los psicólogos William James y Carl Lange ya propusieron, en el año 1884, un modelo que postulaba que las emociones se reducían a la vivencia de las reacciones fisiológicas por encima de la percepción de un estímulo. Según la Teoría de James-Lange, estamos tristes porque lloramos, no lloramos porque estamos tristes. En la actualidad, muchos estudios apoyan esta teoría y se defiende la idea de que el mero hecho de sonreír activa regiones cerebrales relacionadas con los afectos positivos. Por otro lado, la risa tiene un efecto contagioso producido por la activación de las neuronas espejo. Estas neuronas nos permiten experimentar las emociones que vemos en los demás. Que el otro sonría provoca que nosotros también lo hagamos. Así, la risa promueve la empatía y facilita la cohesión social.



**MARÍA LEÓN VILLAR.** Psicóloga, asociada a Doctoralia, Madrid.



## ¿QUÉ OPCIONES DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA EXISTEN?

**RESPUESTA:** Básicamente, dos:

- **Inseminación artificial (IA).** Consiste en la introducción de una muestra de semen (previamente capacitado) en el útero de la mujer, por parte del especialista. Con ello se facilita la fecundación, acortando el camino que los espermatozoides han de recorrer hasta la trompa, lugar en el que se encuentra el óvulo que espera ser fecundado.
- **Fecundación in vitro.** Es la unión del espermatozoide con el óvulo en un laboratorio de reproducción, con el fin de que este fecunde al óvulo y se genere un embrión. La fecundación *in vitro* puede ser convencional, dejando que el óvulo o el espermatozoide se unan solos, o mediante la técnica ICSI (inyección introcitoplasmática) para facilitarla. La fecundación *in vitro* puede realizarse con óvulos de una donante (Ovodon).

Se utiliza en caso de que la mujer no pueda ser madre con sus propios óvulos. Además de estas técnicas, existen otras tecnologías complementarias, como:

- **El diagnóstico genético a los pre-embriones,** cuyo objetivo es estudiar los cromosomas del embrión para evitar determinadas enfermedades genéticas.
- **Vitrificación de gametos,** especialmente de óvulos, que consiste en congelar óvulos cuando se es joven, ya que debido a causas sociales o médicas, no es el momento adecuado para buscar el embarazo.



**DRA. PALOMA BAVIERA.** Responsable de la Unidad de Donación de óvulos en Equipo Juana Crespo, Valencia.



## ¿Cuál es tratamiento más eficaz contra la celulitis?

**RESPUESTA:** El tratamiento más eficaz es el LPG, también conocido como lipomasaje. Este método ayuda a reducir volumen y eliminar grasa acumulada. Puede utilizarse en diferentes zonas del cuerpo como muslos, abdomen, brazos, espalda...

No es un proceso doloroso, pero sí un poco molesto en algunas zonas delicadas, como la cara interna de los muslos. Con este tratamiento, acompañado de una dieta adecuada, se pueden conseguir unos resultados espectaculares, con una piel

más lisa y un cuerpo más esbelto.



**SÍLVIA PARDO.** Técnica en Estética en Velvet Estètic, Premià de Mar (Barcelona).

## ¿POR QUÉ DEBEMOS EVITAR LOS ALIMENTOS PROCESADOS?

**RESPUESTA:** Porque son altamente energéticos y contienen cantidades importantes de azúcar, sal, harinas blancas, grasas no saludables... y nuestra genética no es capaz de metabolizarlos correctamente. Se ha demostrado que una dieta basada en alimentos procesados nos enferma al favorecer la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, mientras que una



alimentación en la que lo mayoritario sean alimentos no procesados nos mantiene sanos. Hay que distinguir los alimentos ultraprocesados de aquellos que se han procesado para aumentar la oferta de alimentos saludables. Es decir, no es lo mismo unos fideos que recomponemos con agua y al microondas que unas espinacas frescas en bolsa, merluza congelada o unas legumbres cocidas con agua y sal.

**MARÍA DEL MAR SILVA RIVERA.** Dietista-Nutricionista, asociada a Doctoralia, Madrid.

## ¿EN QUÉ SE DIFERENCIA LA FECHA DE CADUCIDAD DE LA DE CONSUMO PREFERENTE?

**RESPUESTA:** Todos los alimentos contienen, de forma natural, una carga microbiana. Es por ello que se utiliza la fecha de caducidad, porque el incremento de esta carga microbiana es la responsable de la descomposición de los alimentos.

Cuando esta carga se incrementa y el alimento se consume, puede llegar a ser un riesgo para la salud de las personas, porque puede producir enfermedades. En cambio, la fecha de consumo preferente establece el período en el que se garantiza la calidad organoléptica (sabor, color, olor, etc.) del producto. Una vez pasada la fecha, en principio no conlleva ningún riesgo para la salud de las personas, porque básicamente los daños en los alimentos serían, por ejemplo, la pérdida de su olor, aparición de sabores desagradables...

Así, es importante que se respeten siempre las fechas de caducidad, porque no hacerlo puede acarrear efectos nocivos para la salud del consumidor.

Sin embargo, en el caso de la fecha preferente, como no afecta de una forma directa a la salud, dependerá del producto. No hay ninguna indicación ni recomendación, debido a que solo es una cuestión de gusto.

**ELVIRA SÁNCHEZ**  
Licenciada en Nutrición y Dietética y CEO de My Personal Diet Consulting, asociada a Doctoralia, Barcelona.



## ¿ES EL ESMALTE MALO PARA LAS UÑAS?

**RESPUESTA:** Pintarse las uñas a menudo puede debilitarlas y hacer que amarilleen. Y lo mismo ocurre con el quitaesmalte, sobre todo si contiene acetona. Para cuidar las uñas y evitar que se debiliten, lo ideal es aplicar siempre una base fortalecedora antes del esmalte. Esto no solo consigue que la manicura sea más duradera, sino que, a su vez, evita el contacto directo de los pigmentos de color del esmalte con la uña, evitando, así, que estas se amarilleen.



**DRA. MERY LAMAH.**  
Especialista en Medicina Estética y miembro de Top Doctors, Zaragoza.



## ¿QUÉ ES EL EFECTO NOCEBO?

**RESPUESTA:** Se puede decir que es lo contrario al efecto placebo. Un placebo es una sustancia sin efecto farmacológico que se administra a una persona como si fuera un medicamento y consigue una mejoría. Cuando, tras la administración de un placebo, la persona manifiesta efectos adversos, estos se atribuyen al efecto nocebo. Ambos efectos están bien documentados y suelen usarse en investigación farmacológica. Algunas investigaciones relacionan su efectividad con rasgos psicológicos. Cuando la persona tiene unas expectativas mayores de que el placebo pueda servirle de ayuda o, por el contrario, de que pueda perjudicarle, un efecto u otro se producen con mayor facilidad.



**MARÍA GALLEGO BLANCO.**  
Psicóloga sanitaria y miembro de Top Doctors, Santiago de Compostela.

## 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@zinetmedia.es](mailto:miaexpertos@zinetmedia.es)