

INFO

**Agujas seguras para los diabéticos**

Ya está en el mercado la aguja más fina y corta del mundo para que los diabéticos puedan inyectarse insulina: la B-D Microfine+ 31 G x 5 mm, creada por la compañía Becton Dickinson, líder mundial en material de inyección. Este nuevo producto, resultado de un continuo proceso de investigación, reduce el riesgo de inyecciones intramusculares, el temor y la aversión a la inyección, y tiene un proceso de lubricación, afilado y pulido exclusivo. Además, se puede utilizar con cualquier pluma o boquígrafo desechable de insulina de los que se venden en nuestro país. El nuevo artículo supone una mejora considerable en la calidad de vida del diabético. Se presenta en cajas de color malva que contienen 100 agujas. Precio aprox: 3.000 ptas. Puedes encontrarlas en farmacias y en el farmacéutico el Código Nacional de Farmacia (C.N. 396473) o pedirlo -gratis- en el Centro de la Seguridad Social.

**Ideas claras**

# Qué pasa en nuestro cuerpo cuando dejamos de fumar

*Los primeros beneficios son rápidos: a los 20 minutos del último cigarro la presión sanguínea y el pulso se normalizan.*

La mayoría de las campañas que pretenden sensibilizar y concienciar a la población de lo impor-

tante que es dejar de fumar informan sobre los aspectos perjudiciales del consumo de tabaco, pero pocos explican los síntomas de abs-

tinencia que pueden aparecer nada más abandonar este hábito. Sin embargo, «aunque sea difícil tomar la decisión de dejarlo y se pase mal en la primeras semanas, los beneficios son tan importantes que merece la pena el esfuerzo», asegura el doctor Javier Herrero, del Centro de Prevención del Tabaquismo del Ayuntamiento de Madrid.

| Tiempo                              | Efectos inmediatos  |
|-------------------------------------|---|
| 20 minutos después de un cigarrillo | La tensión arterial y la frecuencia cardiaca vuelven a sus niveles normales. La temperatura de manos y pies sube hasta normalizarse.                      |
| 8 horas                             | El nivel de monóxido de carbono en sangre disminuye hasta cifras normales. El oxígeno también aumenta hasta un grado normal.                              |
| 24 horas                            | Disminuye el riesgo de un ataque al corazón.  |
| 48 horas                            | Las terminaciones nerviosas comienzan a rebrotar. Aumenta el olfato y el gusto.   |
| 72 horas                            | Se relajan los bronquios y aumenta la capacidad pulmonar, lo que hace más fácil respirar. Disminuye la tos, la congestión nasal, el cansancio y el ahogo. |
| De 2 semanas a 3 meses              | Mejora la circulación. Cuesta menos trabajo caminar. El funcionamiento del pulmón mejora hasta en un 30 por ciento.                                       |

Fuente: Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica.

**Sus ventajas...**

- Aumenta la capacidad pulmonar y se incrementa la resistencia frente al ejercicio físico y el deporte.
- Se produce un aumento de la calidad de vida y un mejor rendimiento físico y mental gracias al adecuado funcionamiento de los apa-



LUNARD

ratos respiratorio, cardiovascular y sistema nervioso. ● Disminuye el riesgo de padecer tumores cancerígenos, infarto de miocardio y bronquitis. A los 10 años de dejar el hábito, el riesgo de padecer estas enfermedades se equipara al de los no fumadores.

**Avances**

## Nuevo centro para estudiar el cerebro

*Está en Barcelona y es una unidad neurovascular que diagnostica y evita enfermedades.*

Un chequeo cerebral detecta enfermedades que apenas tienen síntomas, pero que cuando se presentan son

irreversibles, porque si no resultan mortales, dejan al enfermo en muy mal estado. Parálisis, hemiplejía, pérdida del habla, visión doble, sordera, pérdida de la coordinación y de la motricidad... son diferentes manifestaciones que puede producir una enfermedad vascular en el cerebro. El Centro Quirúrgico Sant

Jordi, de Barcelona, tiene la primera unidad neurovascular que pone en práctica nueve tipos de chequeo cerebral, sin pruebas que resulten agresivas para el paciente.

**Mirar el interior del cráneo**

El chequeo cerebral consiste en un examen médico de la cabeza. En una primera fase los especialistas realizan preguntas y observaciones; luego se hacen exploraciones de alta tecnología. Se intenta comprobar y estudiar el sistema nervioso. En la primera visita, al paciente se le realiza un cuestionario para determinar su posibilidad de padecer los siguientes síntomas: cefaleas, mareos, vértigos, desorientación, disminución de la fuerza, caídas sin moti-

vo aparente, falta de coordinación, cambios de carácter, angustias y depresiones. Después se realiza un estudio neurovascular que se compone de tres pruebas radiológicas:

-Doppler transcraneal tridimensional, para detectar cualquier problema de flujo en las arterias principales del cerebro.

-Doppler de troncos supraaórticos; mide la irrigación de las cuatro arterias que rigen el cerebro a través del cuello. Su fin es controlar que no hay problemas de flujo sanguíneo.

-Cartografía cerebral; comprueba si los circuitos cerebrales funcionan con absoluta normalidad o no. Si tras estas pruebas el paciente no presenta un cuadro de riesgo, se da por finalizado el chequeo. □

E. F.

**Ginecología**

*Para que tu hijo nazca bien, la prevención es la mejor arma. Por ello los controles son más exhaustivos.*

Según el doctor Felipe García, ginecólogo del sanatorio San José, de Madrid, hay que prestar atención a estos casos:

**Factor Rh.** Se detecta con análisis de sangre. Si la mujer es Rh- y el feto Rh+ (como el padre), no se presentan complicaciones en un primer embarazo, porque la sangre de la madre y el feto no suele entrar en contacto hasta el parto. Pero si vuelve a quedarse embarazada y las células del primer feto entraron en contacto con las de la madre, el segundo hijo podría verse afectado por la incompatibilidad sanguínea. La madre puede desarrollar anti-



El chequeo cerebral está indicado en personas mayores de 40 años y en quienes tienen alto riesgo de sufrir enfermedades neurológicas.