

DETIENE EL PROCESO DEGENERATIVO

Frene la osteoporosis con cloruro de magnesio

Es el mineral clave para el buen desarrollo del organismo y tiene grandes beneficios para el tratamiento de la osteoporosis. **pág. 5**



INFUSIONES QUE DESTAPAN ARTERIAS

Cómo mejorar la arteriosclerosis con árnica y espino blanco

Una guía de infusiones con plantas medicinales argentinas para aliviar o prevenir esta enfermedad. **pág. 9**



Diario de la Salud

Noticias que curan y mejoran su vida

Año 2 Nro. 85. Edición semanal del 15 de mayo al 22 de mayo de 2015.
Argentina: \$ 950 (Recargo envío al interior: \$0,50). Uruguay: \$ ROU 45.
Chile: \$500. Extremos I, XI y XII Región: \$650.

Botulismo

Aleje el riesgo

Medidas prácticas que necesita implementar para evitar

A base de infusiones, alimentación, ejercicios y automasajes



CUANDO BAJAN LAS DEFENSAS...

Los problemas de piel que trae el estrés

El estrés repercute en la piel manifestándose con distintas reacciones. Le contamos cuáles son.

Por Dra. Johanna Gleiser, médica dermatóloga del centro Estético. MN: 126729.

Para entender cómo el estrés repercute en la piel, primero es necesario definir de qué se trata. Es una respuesta del organismo que genera cambios físicos y emocionales ante estímulos nuevos en algunas situaciones e incluso hasta en momentos de peligro.

Cuando es reiterado, deja de ser una adaptación y en su lugar nos genera malestar. Muchas veces puede contribuir a ser el disparador de enfermedades predisuestas. En otras ocasiones puede exacerbar patologías (pero el estrés no es la única causa, en general son enfermedades con causas multifactoriales). Ansiedad, depresión, cambios o crisis,



nariz o mentón. También puede haber afectación ocular. Las zonas de mayor afectación son las mejillas, frente y escote. Las causas que exacerban son variadas:

- Calor (incluyen los baños de agua caliente y estufas).
 - El ejercicio intenso.
 - Radiación solar.
 - Viento.
 - Frio (como el que da el aire acondicionado).
 - Estrés: ponerse nervioso al hablar en público o en una discusión.
 - Alcohol.
 - Comidas y bebidas calientes o picantes.
- Al principio puede ser transitorio pero en etapas más avanzadas se tornan permanentes, lo que puede generar engrosamiento y deformidades.
- Herpes simple es la infección producida por un virus. Ocurre en la infancia y queda latente en un ganglio, provocando la

Acné en la adultez

Es una afección muy frecuente en la adolescencia y muchas veces se extiende en la edad adulta. Presenta diferentes formas: desde comedones, pústulas, nódulos hasta formas especiales. Además, el brote y la seborrea están relacionados con el estrés y afecta la calidad de vida y la autoestima de la persona.

Enfermedad inflamatoria de la piel caracterizada por presentar eritema, vesículas, pápulas y exudación. Hay varios tipos de eczemas, entre ellos la dermatitis atópica con mayor predisposición durante la infancia.

• Hiperhidrosis es el aumento de la sudoración. No solo moja las prendas sino también la cara, manos y pies, lo cual genera inseguridad y situaciones incómodas.

Muchas veces la persona puede sentir picazón en diferentes partes del cuerpo, como la cabeza y vulva, y generar lesiones por rascados que podrían derivar en una infección. También puede existir la sensación de quemazón en la cavidad bucal.

• La psoriasis es una enfermedad inflamatoria crónica y sistémica. Afecta la piel y en algunos casos también las articulaciones (sobre todo las periféricas, cadera y columna). Tiene varias formas de presentación. La más

como ser una separación, un nuevo trabajo, el nacimiento de un hijo, la enfermedad de un familiar, desocupación, trabajo excesivo, generan estrés.

En relación a la piel, son varias las patologías en las que incide el estrés. Y algunas de ellas alteran la calidad de vida y muchas veces la autoestima de la persona.

AFECCIONES QUE APARECEN

Estas patologías pueden ser evaluadas y diagnosticadas por un dermatólogo, quien será el que decida el tratamiento adecuado para cada paciente.

En algunos casos podría requerirse de un tratamiento multidisciplinario.

- Le contamos cuáles son esas reacciones.
- La rosácea es una enfermedad frecuente que presenta varias etapas: desde enrojecimiento y pústulas hasta engrosamiento de



reactivación con la manifestación de enrojecimiento y ardor seguido de ampolla y costras ante la presencia de estímulos como las radiaciones ultravioletas y el estrés, entre otras.

- Alopecia atesta es la falta de pelo que puede ser circunscripta o generalizada. Puede afectar otras zonas pilosas como cejas, pestañas, barba y cuerpo.
- Dermatitis seborreica es una patología benigna que se caracteriza por enrojecimiento y descamación en entrecejo, orejas, cuero cabelludo y pecho.
- Eczemas es una en-

característica es el enrojecimiento y las escamas. Es una enfermedad multifactorial con una predisposición genética. Las infecciones y el estrés pueden ser desencadenantes. Presenta brotes y remisiones. Hay diferentes grados de severidad y puede condicionar bastante la calidad de la persona que padece psoriasis ya que muchas veces están condicionados a usar determinadas ropas para ocultar las lesiones. El dolor articular les impide a las personas con psoriasis realizar las tareas habituales. En algunas ocasiones las personas se alejan a pesar de que no es una enfermedad contagiosa.

- El vitiligo es otra enfermedad inmunitaria que se caracteriza por la presencia de manchas blancas. Pueden ser localizadas o generalizadas y afectar alrededor de la boca, ojos, manos y resto del cuerpo. Muchas veces los pacientes relacionan el comienzo de los síntomas con algún episodio de estrés.

BIENESTAR

Recomendaciones para mejorar su salud



Entre el trabajo, la familia, los amigos y la vida, cuidar de uno está en el fondo absoluto de su lista de prioridades. Consejos para optimizar su autocuidado y ganar en energía.

1. Si no hace nada, haga del sueño una prioridad. El sueño podría ser la principal pieza que faltaba en el puzzle de la salud (y en el puzzle de control de peso, de hecho). Carecer de sueño nos hace propensos a consumir en exceso alimentos ricos en calorías con mucho azúcar, carbohidratos refina-

dos y grasas, que nos hacen engordar y a la larga nos producen más cansancio que antes.

2. Al hacer la elección de alimentos, piense en eficiencia. Comer alimentos combustibles es su mejor defensa. Elegir alimentos que le dan el golpe más nutritivo significa que pasará menos tiempo comiendo. Alimentos ricos en nutrientes como los granos enteros, las frutas, hortalizas frescas y cereales le dan a su cuerpo lo que se necesita con menos calorías. Por eso tienen que ser

siempre una prioridad.

3. Salga a caminar todos los días.
4. Tome 20 minutos a la semana para planificar sus comidas. Lo sé, lo sé: ¿Quién tiene tiempo para planificar? Pero hágalo a conciencia y verá que no fallará y ganará en salud.
5. Utilice la técnica de respiración 4-7-8. No hay nada más curativo que utilizar una herramienta que tiene en todo momento: la respiración. Esta técnica conocida también como respiración pausada es una

manera increíble para refrescar su cuerpo y mente en cualquier lugar. He aquí cómo funciona: respire por la nariz mientras cuenta hasta 4. Mantenga la respiración durante un conteo de 7. Repita el ciclo de 3 a 4 veces. Eso es todo. Sólo toma unos minutos y hará que su nivel de estrés se reduzca y su sentido de bienestar se maximice casi al instante.