

PÍLDORAS

El consumo de café frena el cáncer de útero

■ Las mujeres que consumen cuatro o más tazas de café al día podrían presentar menor riesgo de desarrollar cáncer de útero, según un estudio realizado sobre más de 67.000 mujeres por la Harvard School of Public Health (Estados Unidos), cuyos resultados se publican en "Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention". Estos investigadores vieron que las mujeres que bebían esa cantidad de café eran un 25 % menos propensas a desarrollar un cáncer de endometrio que aquellas cuya media de cafés diarios era de menos de una taza al día. Aunque los autores del trabajo no pueden afirmar como cierto que el café fuera la razón de que las mujeres consumidoras de esta bebida presentaran un menor riesgo, el estudio viene a sumarse a otros que han obtenido similares resultados.

Reducir las calorías para estar jóvenes

■ El catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Facultad de Medicina de Valencia Guillermo Sáez aseguró el miércoles que "lo más efectivo para reducir la velocidad de oxidación es reducir el aporte de calorías". En este sentido, constató que las pruebas llevadas a cabo permiten ver que "una dieta hipocalórica alarga la especie". A lo largo de la sesión "Frutas y hortalizas. Fuente de antioxidantes y prevención de enfermedades degenerativas" habló de los beneficios de la dieta mediterránea. "Se ha demostrado que un macerado de cebolla con aceite de oliva disminuye la tensión y mejora la fluidez sanguínea", dijo.

Hacer ejercicio mejora la dieta

■ La revista Obesity Reviews ha publicado un estudio que revela que "el ejercicio mejora la calidad de la dieta alimenticia". Comer bien y realizar actividad física es "fundamental para tratar y prevenir la obesidad".

ENFERMEDADES BUCALES

La gingivitis de las embarazadas

Más del 50 por ciento de las mujeres en estado de gestación sufren inflamación de encías y con tendencia a sangrar. Una buena higiene y la visita al dentista ayudarán a prevenir la gingivitis.

Los cambios físicos y hormonales que se producen durante el embarazo, sobre todo a partir del tercer mes de gestación, hacen que las mujeres embarazadas sean más propensas a padecer gingivitis. De hecho, un estudio de la firma Dentaaid confirma que el 50% de las gestantes padecen esta patología que suele combatirse a tiempo con una buena prevención y el tratamiento indicado por el dentista.

La gingivitis no comporta ningún riesgo para la salud siempre que se actúe en sus estados iniciales. Por este motivo, la primera regla de oro de toda mujer embarazada es la de mantener un minucioso cuidado diario de sus encías con el fin de eliminar la placa bacteriana y evitar que una simple gingivitis pueda evolucionar hacia la periodontitis.

Durante la gestación, "las hormonas femeninas modifican su capacidad de respuesta de la encía a la infección y hacen que sea más vulnerable a patologías como la gingivitis", explican desde el Colegio de Odontólogos de Catalunya.

Entre los factores que aumentan la aparición de infecciones en las encías están el aumento del flujo sanguíneo, los cambios hormonales y las náuseas. "El aumento del flujo sanguíneo se incrementa alrededor de un 30% o un 50% durante la



Las mujeres embarazadas deben seguir una escrupulosa higiene dental para evitar infecciones. ARCHIVO

gestación para que la madre pueda abastecer de los nutrientes necesarios al bebé y los niveles hormonales de prolactina y estrógeno aumentan", describen los especialistas en salud bucodental de Dentaaid.

Estos factores provocan que las encías y los dientes de las embarazadas se vuelvan más sensibles a las bacterias que se ocultan en la placa y estén más expuestas a infecciones. Además, con las náuseas matinales, el ácido estomacal daña el tejido de las encías y el esmalte dental, añaden.

LOS SÍNTOMAS

Ante cualquier signo de alerta, la embarazada deberá acudir a la consulta de un odontólogo para que diagnostique si padece este tipo de infección. Los

Cuándo ir al dentista

Dicen que las mujeres que deseen quedarse embarazadas deben cuidar también su salud dental. Para evitar problemas mayores antes de la gestación es importante acudir a una clínica para realizarse un examen bucal y el tratamiento odontológico adecuado. Si ya estás esperando un bebé haz una visita a un odontólogo para que compruebe si padeces alguna afección. También es aconsejable realizar una segunda revisión después del parto.

síntomas más claros de una gingivitis son el sangrado al cepillarse o masticar, el mal aliento o sabor desagradable, el color de las encías enrojecidas e inflamadas y un aumento de la sensibilidad dental.

Una vez diagnosticada la infección, el dentista deberá reinstaurar lo antes posible la higiene bucal de la paciente, con la eliminación del sarro y una limpieza profesional con un pulido minucioso.

En caso de detectar alguna caries en alguna pieza es básico no realizarse el tratamiento hasta después del primer trimestre de embarazo, porque es un periodo de extrema importancia para el desarrollo del bebé.

No debemos olvidar que la mejor prevención debe seguir-

se en casa. Hay que cepillar bien los dientes cada día después de cada comida, mejor con un cepillo de cerdas suaves y finas, y recurrir al hilo dental para eliminar los restos de alimentos escondidos. Los enjuagues bucales también ayudan a mantener sanas las encías y contrarrestan los efectos de la placa o sarro, según insisten desde la empresa Dentaaid.

Está comprobado que no es suficiente el uso del cepillo dental. Los cepillos interproximales ayudan a limpiar los espacios entre los dientes y reducir el biofilm oral acumulado alrededor de implantes y prótesis fijas. El biofilm oral es la principal causa del desarrollo de la gingivitis y periodontitis.

Redacción

REDES SOCIALES

La primera comunidad para las parejas que desean tener un hijo

En un escenario como el actual en el que el día a día, el trabajo, el estrés y las responsabilidades pueden afectar al aparato reproductor femenino y masculino, nace una alternativa natural a través de Proyecto-BEBE para dar respuesta a las parejas que desean tener un hijo. Con sede en Munich y de la mano de Irene Hernando, natural de las Palmas de

Gran Canarias, esta plataforma ofrece foros, chats y tutoriales y constituye una guía de información práctica para conocer el cuerpo de la mujer, su estado previo a la concepción, los pasos durante el embarazo, el parto y el postparto. El portal www.proyecto-bebe.com funciona desde hace un año y cuenta con los testimonios de casi 7.000 miembros



Beldefinity
fotodepilación | belleza

Beldefinity te garantiza una fotodepilación efectiva y segura, eliminamos el vello de ingles y axilas en tan sólo 4 sesiones

Si no sabes que regalar estas Navidades. Pregunta por las «tarjetas Regalo» tú también saldrás beneficiado con la fotodepilación de una zona gratis

Solicite información sobre «Rollacción» tratamiento anticelulítico y reafirmante. Un nuevo sistema de masaje natural con resultados excelentes.

Plaça Salvador Espriu, 3, local 1.
08221 Terrassa. Tel. 93 733 13 20.