

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

 ¿Qué es ser supinador, pronador o tener el pie varo o valgo?



Doctor Eduardo Sánchez-Osorio.
ESPECIALISTA EN
MEDICINA DEPORTIVA
(ergodinamicaclinica.com).

RESPUESTA: son tipos de apoyos anormales del pie. Definimos como **valgo o pronación** que el pie caiga hacia dentro y **varo o supinación** cuando el pie se va hacia fuera. Estas alteraciones pueden venir dadas por desequilibrios musculares del resto de las piernas o por compensaciones como tener una pierna más larga que la otra. Hoy en día es un error clasificar los pies por su estructura (cavos, planos) o por su alteración (varos, valgos), pues la mayoría suele venir combinado; por ejemplo, es frecuente ver un varo de talón (con el talón hacia afuera) con un valgo del antepié (antepié hacia dentro). Los pies planos



suelen ocasionar problemas en la parte externa de la articulación del tobillo y en el compartimiento externo de la rodilla. También es frecuente ver en este tipo de pies tendinitis del tibial posterior (en la cara interna del tobillo) y sobrecargas del tríceps sural (gemelos). Los pies cavos son más

propensos a presentar **fascitis plantar o metatarsalgias y dedos en garra**. La pronación ocasiona lesiones del tibial posterior, sobrecarga del tríceps sural y tendinitis del tendón de Aquiles, esta última como la supinación, además de fascitis plantar y sobrecarga de gemelo interno.



Siempre salgo con la misma amiga pero... ¡me sabotea los ligues!

RESPUESTA: para afrontar esta situación lo primero que te preguntaría es: '¿Qué entiendes por amistad?' Y '¿para qué sales siempre con la misma "amiga" sabiendo que te saboteará los ligues o te incitará a que os vayáis rápidamente, enfadándose si le dices algo?'. Mi consejo es: valórate haciéndote respetar y respetándola. **Atrévete a mostrar tu opinión y a decir 'no'** y comunícale con ella de manera asertiva (expresando tus sentimientos sin culparla de nada). Pídele hablar con ella y darle la oportunidad de expresar por qué se comporta así, pero **pon claros los límites de la relación** y, en último caso, valora la posibilidad de quedar con esta amiga para hacer actividades diferentes.



Juan Cruz González.
PSICÓLOGO CLÍNICO
Y CONSULTOR
(diotocio.com).

Viajo a Perú y después a Bolivia, ¿tengo que renovar la vacuna de la fiebre amarilla o ponerme alguna más?



RESPUESTA: no existen vacunas obligatorias viajando desde España a Perú y este país no exige la vacuna de la fiebre amarilla, pero **Bolivia sí la reclama si viajas desde Perú**. Sin embargo, Bolivia acepta el certificado de vacunación contra esta enfermedad **de por vida (aunque te vacunaras hace mucho)**, pero debes llevarlo junto con el resto de la documentación del viaje. Vacunas recomendables, además, son la de la fiebre tifoidea o las hepatitis A y B.

Mar Faraco Oñorbe. SECRETARIA DE LA ASOCIACIÓN DE MÉDICOS DE SANIDAD EXTERIOR (amse.es).



¿Por qué me dicen que me pase al desmaquillante si el agua y el jabón quitan bien la pintura de los ojos?

RESPUESTA: los productos para limpiar (la cara, el suelo, etc.) incluyen tensioactivos de muchos tipos. Son moléculas que se encargan de arrastrar todas las partículas de suciedad, grasa... Por lo general, el jabón de manos o de tocador incluye tensioactivos con **gran capacidad detergente, pero esto puede alterar la barrera cutánea y el manto ácido**, generando tirantez, picor, descamación y rojeces. Los productos de desmaquillado específicos son capaces de limpiar y respetar al mismo tiempo esa función barrera y el manto ácido de la piel, que ayudan a tener un cutis resistente frente a las agresiones, a reducir la sensibilidad y el envejecimiento.

Mercedes Abarquero. DIRECTORA CIENTÍFICA DE LABORATORIOS VICHY.

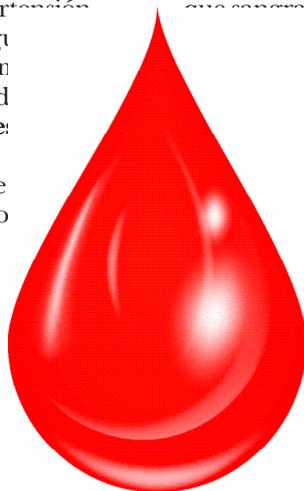


Doctor Iñigo Pérez Abraguin. OTORRINO DE LA CLÍNICA CIO BILBAO (ciobilbao.es).

Últimamente me sangra mucho la nariz. ¿Por qué puede ser?

RESPUESTA: la epistaxis o hemorragia nasal se produce como consecuencia de la rotura de uno de los pequeños vasos sanguíneos del interior de la nariz. Éstas ocurren con mayor frecuencia como consecuencia de la manipulación del interior de la nariz con el dedo o el pañuelo, en pacientes con alergias nasales, hipertensión, sinusitis o trastornos sanguíneos, así como aquellos que toman medicamentos anticoagulantes; **además, favorecen el ambiente húmedo o seco.** Para prevenirla, es conveniente evitar introducir el dedo o el pañuelo en el interior de las fosas nasales, aumentar la humedad en las estancias donde se permanece más tiempo mediante humidificadores (sobre todo en invierno con calefacciones altas), así

como los lavados con agua de mar o sprays con ácido hialurónico. En caso de sangrado, **no inclines la cabeza hacia atrás, solo conseguirás tragar la sangre sin que la hemorragia ceda.** Como truco o recomendación, presiona con el dedo pulgar la parte carnosa de la nariz sobre el lado en el que sangras durante al menos 15



minutos. Si lo tienes a mano, puedes usar un algodón con agua fría. Pasa el algodón en la nariz y presionarla mientras realizas la maniobra. Si el sangrado persiste, puedes probar a aplicar un poco de hielo exterior. Si la temperatura corporal es alta, puede ayudar a disminuir la temperatura corporal, **introduciendo en la boca un cubito de hielo.**

Además, después de que el sangrado cese, puedes probar a chupar un helado, esto permitirá mantener la temperatura corporal baja durante más tiempo.



¿Me pueden multar por aparcar y conducir en dirección contraria si no me han visto?

RESPUESTA: la situación de tu vehículo en dirección contraria evidencia indicios de que has circulado en dirección contraria, incumpliendo la norma. Así que **sí es motivo de una posible sanción.** Además, aunque los agentes no observaran la infracción en el momento de cometerse, tienen el deber de denunciar los hechos que a su juicio puedan constituir una infracción, y **sus denuncias tendrán valor probatorio si no hay pruebas de lo contrario.** Circular en sentido contrario constituye una infracción muy grave cuya sanción se eleva a 500 € y la posible pérdida de 6 puntos. Estacionar en sentido contrario constituye una multa leve que puede elevarse hasta los 200 €. La única forma de no pagarla es intentar recurrirla.

Raquel Del Castillo. RESPONSABLE JURÍDICA DE TRÁFICO DE DVUELTA (dvuelta.es).

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@gyj.es