

CLÍNICA MAYO



Libro de los

REMEDIOS

CASEROS

Qué hacer ante los problemas
de salud más frecuentes

CLÍNICA MAYO

Editores Médicos Philip Hagen, M.D., Martha Millman, M.D.

Director en jefe de contenido Nicole Spelhaug

Director en jefe, Libro Christopher Frye

Gerente de edición Kevin Kaufman

Editor contribuyente Karen Wallevand

Director de arte Stewart Jay Koski, Rick Resnick

Editores de investigación literaria Anthony Cook, Amanda Golden

Correctores de estilo Miranda Attlessey, Donna Hanson

Indexador Steve Rath

Asistentes administrativos Beverly Steele, Terri Zanto Strausbauch

TIME HOME ENTERTAINMENT

Editor Richard Fraiman

Vice Presidente Steven Sandonato

Director ejecutivo, servicios de marketing Carol Pittard

Director ejecutivo, menudeo y ventas especiales Tom Mifsud

Director ejecutivo, desarrollo de productos nuevos Peter Harper

Directora de marketing y desarrollo de Bookazine Laura Adam

Director de la publicación, gerente de marca Joy Butts

Subdirector jurídico Helen Wan

Producción Susan Chodakiewicz

Directora de diseño y pre prensa Anne-Michelle Gallero

Directora de producción asociada Nina Fleishman

Agradecimientos especiales a Christine Austin, Jeremy Biloan, Glenn

Buonocore, Jim Childs, Rose Cirrincione, Jacqueline Fitzgerald,

Carrie Frazier, Lauren Hall, Suzanne Janso, Malena Jones,

Brynn Joyce, Mona Li, Robert Marasco, Amy Migliaccio,

Kimberly Posa, Brooke Reger, Dave Rozzelle, Ilene Schreider,

Adriana Tierno, Alex Voznesenskiy, Sydney Webber

Publicado por Time Home Entertainment Inc.

Time Home Entertainment Inc.

135 W. 50th St.

New York, NY 10020

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede reproducirse o utilizarse en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico o mecánico inventado o por inventarse, incluidos fotocopiado y grabación, o mediante algún sistema de almacenamiento y consulta de información sin el permiso escrito del editor, con excepción de algún crítico que pudiera citar pasajes breves en sus revisiones.

© 2010 Mayo Foundation for Medical Education and Research

ISBN 10: 1-60320-159-9

ISBN 13: 978-1-60320-159-9

Número de control de la Biblioteca del Congreso: 2010933018

Primera edición: Octubre 2010

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Agradecemos sus comentarios o sugerencias sobre *El Libro de los remedios caseros de la Clínica Mayo*. Por favor escriba a Time Home Entertainment Inc. Books, Attention: Book Editors, P.O. Box 11016, Des Moines, IA 50336-1016.

Para ventas al mayoreo para empleados, grupos y compañías contactar a Mayo Clinic Health Management Resources, 200 First St. SW, Rochester, MN 55905, o enviar correo electrónico a SpecialSalesMayoBooks@Mayo.edu.

El Libro de los remedios caseros de la Clínica Mayo pretende complementar las recomendaciones del médico de cabecera, a quien es necesario consultar en relación con los padecimientos médicos específicos. MAYO, MAYO CLINIC y el logotipo de tres escudos Mayo son marcas de la Mayo Foundation for Medical Education and Research.

No promocionamos compañía o producto alguno.

Créditos de fotos: Stock photography from Artville, BananaStock, Brand X Pictures, Comstock, Corbis, Creatas, Digital Stock Art, Digital Vision, EyeWire, Food Shapes, Image Ideas, Image Source, PhotoAlto, Photodisc, Pictal, Rubberball and Stockbyte. Los individuos fotografiados son modelos, y las fotos se utilizan con fines ilustrativos. No existe una correlación entre las personas retratadas y las condiciones o temas que se discuten.

Diseño de portada de Daryl Luepke



Reproducir esta obra en cualquier formato es ilegal.
Infórmate en: info@cempro.org.mx

La traducción al español de esta edición fue realizada por Intersistemas, S.A. de C.V., con autorización de Mayo Foundation for Medical Education and Research.

Intersistemas, S.A. de C.V., se hace responsable de la precisión de la misma.

Copyright© 2014

ISBN: 978-607-443-401-9 Edición en español



Intersistemas, S.A. de C.V.

Aguilar y Soijas 75
Lomas de Chapultepec
11000, México, D.F.
Tel. (5255) 5520 2073
Fax (5255) 5540 3764
intersistemas@intersistemas.com.mx
www.intersistemas.com.mx

Traducción: Elia Olvera Martínez

Cuidado de la edición: Lic. Cristina Segura Flores, Alejandro Bravo V.

Formación: LDCV Beatriz del Olmo Mendoza

Contenido

A

Acidez	10
Acné.....	12
Aftas	13
Agotamiento por calor	14
Alergias	15
Ampollas	18
Arrugas	19
Artritis	20
Asma	22

B

Boca seca	24
Bronquitis	25
Bursitis	26

C

Calambres.....	27
Cálculos renales	28
Callos y callosidades	29
Candidosis bucal	30
Caspa	31
Chinches	32
Colesterol alto.....	33
Cólico.....	36
Cólicos menstruales.....	37
Comezón del nadador	38
Congelamiento	39
Cortaduras y raspones.....	40
Crecimiento de la glándula prostática.....	42
Crup.....	43

D

Dedo magullado	44
Dentición.....	45
Depresión	46
Dermatitis del pañal.....	48
Desfase horario (<i>Jet lag</i>)	49
Diabetes	50
Diarrea	53
Diarrea del viajero	54
Distensión muscular.....	55
Dolor crónico.....	56
Dolor de cabeza	59

Dolor de codo	62
Dolor de cuello	63
Dolor de espalda	64
Dolor de espinilla	67
Dolor de garganta	68
Dolor de hombro	70
Dolor de muelas	71
Dolor de muñecas y manos	72
Dolor de pies y tobillos	73
Dolor del pulgar	75
Dolor en las rodillas	76
Dolor en los talones	77
Dolor ligero en las mamas	79

E

Eccema	80
Enfermedad de Raynaud	81
Esguinces	82
Estreñimiento	84
Estrés y ansiedad	85

F

Fatiga	88
Fatiga visual	90
Fibromialgia	91
Fiebre	93
Forúnculos	95

G

Gas, eructos y meteorismo	96
Gastroenteritis viral	98
Gota	101

H

Hemorragia nasal	102
Hemorroides	103
Herpes	104
Hipo	105
Hongos en las uñas de los dedos de los pies	106

I

Impétigo	107
Incontinencia	108
Indigestión	109
Infección de los oídos	110
Infección de la vejiga	112

Infección vaginal por hongos	113	Ronchas	156
Inflamación de las piernas	114	Ronquera	157
Influenza	115	Ronquido	158
Insomnio	117		
Intolerancia a la lactosa	120	S	
M		Salpullido por hiedra venenosa	160
Mal aliento	121	Síndrome de intestino irritable	161
Mareo (vahído)	178	Síndrome de las piernas inquietas	163
Menopausia	122	Síndrome del túnel del carpo	164
Mojar la cama	124	Síndrome premenstrual (SPM)	165
Mordeduras de garrapatas	125	Sinusitis	167
Mordeduras y picaduras de insectos	126	Sudor y olor corporal	169
Moretones	128		
N		T	
Nariz tapada	129	Tapón de cerilla	171
Náusea del embarazo	130	Tendinitis	172
Náusea y vómito	131	Tos	173
O		U	
Objeto extraño en los oídos	132	Úlcera	175
Objeto extraño en los ojos	133	Úlceras del herpes	176
Oído del aviador	134	Uñas encarnadas en los dedos de los pies	177
Oído del nadador	135	V	
Ojo morado	136	Vahído (mareo)	178
Ojo rosa	137	Vahído (mareo) por movimiento	179
Ojos llorosos	138	Vellos encarnados	180
Ojos secos	139	Venas varicosas	181
Orzuelo	140	Verrugas	182
Osteoporosis	141	Z	
P		Zumbido de oídos	183
Pie de atleta	143		
Piel seca	144	+ Atención de urgencia	
Piojos	146	Ataque cardíaco	186
Presión arterial alta	147	Atragantamiento	188
Psoriasis	149	Convulsiones	190
Q		Envenenamiento/intoxicación	191
Quemadura de sol	150	Estado de choque	192
Quemaduras	151	Evento vascular cerebral	193
R		Fractura	194
Rasguño en el ojo	153	Hemorragia	195
Resfriado común	154	Quemaduras	196
		Reacción alérgica (anafilaxia)	197
		Reanimación cardiopulmonar (RCP)	198

Introducción

La idea del *Libro de los remedios caseros de la Clínica Mayo* surgió de muchos debates entre médicos, enfermeras, educadores de la salud y otras personas dedicadas a la atención de la salud en torno a las preguntas e inquietudes que escuchan con más frecuencia de quienes visitan la Clínica Mayo. En otras palabras, ¿cuáles son las razones principales por las que la gente acude al médico?

Nuestro objetivo era crear un recurso sencillo que pudiera orientar tus decisiones de salud, ofrecer remedios fáciles para atender muchos de tus problemas y tal vez reducir la necesidad de acudir a una clínica o al servicio de urgencias. El resultado es un libro lleno de información confiable y práctica sobre más de 120 de los trastornos médicos más frecuentes y temas relacionados con la buena salud.

En la actualidad, se nos ha asignado a cada uno de nosotros una mayor responsabilidad para conservarnos sanos y prevenir las enfermedades. Esto ha sido fruto, en buena medida, de los costos cada vez más altos de la atención de la salud y de la creciente preocupación por problemas de salud pública tan diversos como la obesidad, la diabetes, la influenza y la higiene de los alimentos.

Desde luego, suceden cosas sobre las que tienes poco control—inclusive después de tomar todas las precauciones puedes contraer un resfriado, tener un

esguince en el tobillo, sufrir reacciones alérgicas o padecer presión arterial alta. Sin embargo, el *Libro de los remedios caseros de la Clínica Mayo* puede mostrarte cómo reducir al mínimo tus riesgos de enfermarte y lesionarte y—en el caso de que algo suceda—tomar las medidas necesarias que ayuden a atender el trastorno hasta que se resuelva o hasta que puedas ver a tu médico. Te puede ayudar a detectar la enfermedad antes de que se convierta en un problema grave y costoso. Desde luego, la intención de este libro no es sustituir la recomendación de tu médico, y te indica cuándo necesitas ver a un profesional médico.

Cómo se organiza este libro

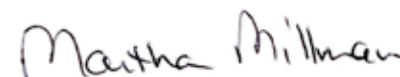
Al considerar la amplia diversidad de problemas de salud que se incluyen en el *Libro de los remedios caseros de la Clínica Mayo*, sentimos que la manera más fácil de tener acceso a la información fue organizando el contenido por orden alfabético. Cada tema se presenta con un resumen que puede incluir signos y síntomas, causas y desenlaces posibles.

A cada tema lo acompaña un segmento de “Remedios caseros” que describe acciones sencillas que puedes realizar para ayudar a prevenir, tratar o manejar el trastorno, ya sea un consejo directo de dieta y ejercicio o una modificación en la conducta o un

complemento que te ayude a aliviar signos y síntomas.

El segmento de “Ayuda médica” que acompaña a cada tema identifica signos y síntomas graves y te aconseja cuándo comunicarte con un médico u otro profesional de la salud y qué clase de tratamiento podrías esperar.

Al final del libro hay una sección de Cuidados de urgencia que te ofrece una referencia rápida a información que necesitarás en caso de una urgencia, ya sea una apoplejía, un ataque al corazón, un envenenamiento o la fractura de un hueso. Tu acción decidida durante una urgencia puede significar la diferencia entre la vida y la muerte. El *Libro de los remedios caseros de la Clínica Mayo* se basa en la premisa de que hay muchas cosas que puedes hacer en casa para conservarte saludable, aliviar síntomas, mejorar tu salud emocional, sentirte con fuerzas y disfrutar una calidad de vida más alta. Es nuestro sincero deseo que este libro te ofrezca un recurso importante para lograr esta actitud integral hacia la buena salud.



Philip Hagen, M.D., Martha Millman, M.D.
Médicos Editores



Suministros médicos para tu hogar

Cuando ocurre un accidente o surge un problema de salud, es conveniente tener suministros básicos a la mano para atender el problema. Por eso conviene tener un botiquín listo para usar, ya sea un auténtico botiquín de primeros auxilios o tan sólo tu vitrina del baño con abastecimiento de diversos artículos útiles.

Es mejor almacenar material médico en un lugar de fácil acceso para los adultos, pero fuera del alcance de los niños. Recuerda reabastecer los artículos después de usarlos, asegúrate de que el botiquín esté siempre completo. Y revisa tus suministros cada año para ver si no han caducado algunos productos y sea necesario reemplazarlos. Verifica las fechas de caducidad de las medicinas dos veces al año.

Estos son algunos artículos clave que debes tener a la mano si deseas estar preparado para atender accidentes y enfermedades frecuentes:

- *Para cuidados generales.* Tijeras con filo, pinzas, algodón, hisopos con punta de algodón, pañuelos desechables, jabón, toallitas de limpieza o desinfectante instantáneo para manos, bolsas de plástico, seguros, guantes de látex o sintéticos para usarlos en caso de que haya sangre o líquidos corporales, medicinas antidiarreicas y una taza o cuchara dosificadora para la medicina.
- *Para cortadas.* Vendas de distintos tamaños, gasas, cinta de papel o tela adhesiva, solución antiséptica para limpiar heridas y ungüento antibacteriano para prevenir infecciones.
- *Para quemaduras.* Compresas frías, gasas, aerosol para quemaduras y crema antiséptica.
- *Para dolores y fiebre.* Termómetro, aspirina (sólo para adultos), otros medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, como ibuprofeno (Advil, Motrin, otros), y paracetamol (Tylenol, otros).
- *Para lesiones de los ojos.* Lavavojos, con solución salina, taza para enjuagarlos, parches para los ojos y gafas protectoras.
- *Para esguinces, distensiones musculares y fracturas.* Compresas frías, envolturas elásticas para cubrir las lesiones, férulas para dedos y una venda triangular para hacer un cabestrillo de brazo.
- *Para mordeduras y picaduras de insectos.* Compresas frías que ayuden a reducir el dolor y la inflamación. Crema tópica que contenga hidrocortisona (0.5 o 1%), loción de calamina o bicarbonato de sodio (combina bicarbonato de sodio con agua y forma una pasta) para aplicarlo hasta que los síntomas cedan. Los antihistamínicos (Benadryl, Cloro-Trimeton, otros) pueden ayudar a aliviar la comezón. Para personas alérgicas a las picaduras de insectos, incluye un estuche con una jeringa que contenga epinefrina (adrenalina). **Tu médico puede recetarte una.** Revisa la fecha de caducidad de manera periódica.
- *Para la ingestión de venenos.* Ten el número de urgencias cerca del botiquín o del teléfono.

Artículos de urgencia

Estos son otros artículos que sería conveniente tener a la mano en caso de que surgiera una urgencia en casa o cuando estés de viaje:

- Teléfono celular y cargador de batería para enchufar al coche
- Números telefónicos de emergencia, incluida la información para establecer contacto con tu médico familiar y pediatra, servicios de urgencia local, servicios de urgencia en carreteras y el centro de control regional de intoxicaciones
- Formatos de consentimiento médico para cada integrante de la familia
- Formatos para historiales médicos para cada integrante de la familia
- Linternas pequeñas y a prueba de agua y baterías extra
- Velas y cerillos para climas fríos
- Filtros solares
- Manta laminada de supervivencia
- Manual de instrucciones de primeros auxilios

Acidez

La acidez es una sensación de ardor en el pecho, justo detrás del esternón. Técnicamente denominada enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE), la acidez ocurre cuando el contenido estomacal retrocede hacia el interior del esófago. Un sabor amargo y la sensación de que el alimento regresa hacia la boca pueden acompañar este trastorno.

La acidez se presenta generalmente después de una comida y puede ocurrir en la noche. El dolor suele empeorar cuando estás acostado o inclinado.

¿Por qué se regresa la comida a tu esófago? En condiciones normales, una resistente banda de músculo (esfínter esofágico inferior) cierra la parte baja del esófago y se abre para dejar pasar los alimentos y el líquido hacia el estómago. Luego se cierra de nuevo. Si el músculo se relaja de manera anormal o se debilita, el contenido del estómago puede fluir de regreso (reflujo) e irritar el esófago.

La acidez ocasional es común y no es motivo de alarma. La mayoría de la gente maneja sola este síntoma. Cuando la acidez es más frecuente e interfiere en tu vida cotidiana puede ser el síntoma de algo más serio que requiera atención médica.

Continúa en la siguiente página >



🏠 Remedios caseros

La mayoría de la gente puede controlar la incomodidad de la acidez con cambios en el estilo de vida y medicamentos que se venden sin receta médica.

- *Conserva un peso saludable.* La presión que ejercen los kilos de más sobre tu abdomen empuja tu estómago hacia arriba, lo que ocasiona que el ácido retroceda al interior del esófago. Si tienes sobrepeso u obesidad, esfuérzate por perder peso lentamente —no más de ½ a 1 kg por semana. Pide a tu médico que te ayude a elaborar una estrategia para bajar de peso.
- *Evita la ropa apretada.* La ropa apretada en la cintura ejerce presión sobre tu abdomen, lo que contribuye a forzar el regreso del ácido del estómago hacia el esófago.
- *Evita alimentos y bebidas que desencadenan la acidez.* Todo

el mundo tiene factores desencadenantes específicos. Éstos incluyen: alimentos con alto contenido de grasa, alcohol, bebidas con cafeína o carbonatadas, café descafeinado, menta, hierbabuena, ajo, cebolla, canela, chocolate, frutas cítricas y sus jugos, así como productos de jitomate.

- *Evita las comidas abundantes.* Para no comer en exceso consume comidas más pequeñas y más frecuentes.
- *Retrasa la hora de acostarte después de una comida.* Espera por lo menos 2 a 3 horas después de comer para acostarte a descansar o tomar una siesta.
- *No comas antes de ir a dormir.* No comas 2 a 3 horas antes de ir a dormir en la noche.
- *Eleva la cabecera de tu cama.* Una elevación de unos 15 a 22 centímetros en la cabecera de

tu cama ayuda a que la gravedad opere a tu favor en contra del reflujo del estómago.

Coloca bloques de madera o cemento debajo de los pilares de la cama en la cabecera. Si no es posible elevar la cabecera, inserta una cuña entre el colchón y su base que eleve tu cuerpo de la cintura para arriba. Las cuñas se venden en las farmacias y tiendas de suministros médicos.

- *No fumes.* Fumar interfiere en el funcionamiento correcto del esfínter esofágico inferior.
- *Usa antiácidos que se venden sin receta médica ocasionalmente.* Estos productos pueden neutralizar de manera temporal el ácido del estómago y aliviar la acidez leve. Sin embargo, el uso prolongado o excesivo de antiácidos que contienen magnesio puede ocasionar diarrea. Los productos a base de calcio o aluminio pueden ocasionar estreñimiento.
- *Prueba con otras medicinas.* Los productos como famotidina, omeprazol, cimetidina y ranitidina pueden aliviar los síntomas de la acidez al reducir la producción de ácido del estómago. Estas medicinas están a la venta tanto en presentaciones que se venden sin receta médica como con receta.

🏥 Ayuda médica

La mayor parte de los problemas de acidez son ocasionales y leves. Si tienes malestar intenso o diario, no ignores los síntomas. Si no administras tratamiento, la acidez crónica puede lacerar la parte baja del esófago y hacer difícil la deglución. En ocasiones excepcionales, la acidez grave conduce a esófago de Barrett, que puede aumentar tu riesgo de padecer cáncer de esófago.

Busca atención médica de inmediato si experimentas dolor en el pecho, en especial si se acompaña de otros signos y síntomas, como falta de aliento o dolor en la quijada o el brazo. Pueden ser signos y síntomas de un ataque cardíaco.

Acné

El acné surge cuando los folículos pilosos, las diminutas aberturas de la piel por donde crecen los vellos y cabellos, se taponan con aceite y células cutáneas muertas. Los folículos tapados pueden producir:

- **Comedones** (*espinillas negras y blancas*). Los comedones que aparecen en la superficie de la piel se denominan espinillas negras por su aspecto oscuro. Los comedones que están encerrados y justo por debajo de la superficie de la piel se denominan espinillas blancas.
- **Pápulas**. Las pápulas son bultos pequeños, rojos y dolorosos que indican que hay inflamación o infección en los folículos pilosos.
- **Pústulas**. Las pústulas son bultos rojos y dolorosos con pus blanca en la punta.
- **Nódulos**. Los nódulos son protuberancias grandes, sólidas y dolorosas por debajo de la superficie de la piel. Son resultado de la acumulación de secreciones en el interior profundo de los folículos pilosos.
- **Quistes**. Estos bultos dolorosos llenos de pus por debajo de la superficie de la piel son infecciones similares a forúnculos que pueden dejar cicatriz.

Hay una serie de factores que son importantes para la aparición del acné, como hormonas, bacterias, algunas medicinas y la herencia.

Si bien el acné es más frecuente en adolescentes, cualquier persona de cualquier edad puede tener acné.

Remedios caseros

Para reducir o prevenir el acné:

- **Ten cuidado con lo que te pones en la cara**. Evita los cosméticos grasosos o aceitosos, así como los productos para peinar o los maquillajes para cubrir el acné. Utiliza productos que indiquen en la etiqueta que son a base de agua o no comedogénicos.
- **Mantén la cara limpia**. Lava las áreas problemáticas todos los días con un limpiador suave que seque suavemente tu piel. Los productos como exfoliantes faciales, astringentes y mascarillas en general, no se recomiendan porque tienden a irritar la piel, lo que puede agravar el acné.
- **Vigila lo que entra en contacto con tu cara**. Mantén el cabello limpio y lejos de la cara. Evita apoyar las manos u objetos, como teléfonos, en la cara. Los sombreros ajustados también pueden ocasionar problemas, en especial si sudas. El sudor y la mugre pueden contribuir al acné.
- **Cuidate**. Piensa que la falta de sueño o el estrés, o ambos, hacen que el acné se exacerbe. Trata de dormir lo suficiente y controlar el estrés.
- **No rompas ni exprimas los granos**. Hacerlo puede ocasionar infección o la formación de cicatrices.
- **Prueba con productos que se venden sin receta médica**. Busca lociones para el acné que contengan peróxido de benzoílo o ácido salicílico como ingrediente activo para ayudar a secar el exceso de aceite y favorecer la descamación de las células muertas de la piel.
- **Aceite del árbol de té**. Algunos estudios sugieren que los geles que contienen 5% de aceite del árbol de té son tan eficaces como las lociones que contienen 5% de peróxido de benzoílo, aunque el aceite del árbol de té podría funcionar con más lentitud. Existe la preocupación de que los productos tópicos que contienen árbol de té podrían ocasionar el crecimiento de las mamas en los niños pequeños. No utilices el aceite del árbol de té si tienes acné rosácea porque puede agravar los síntomas.
- **Complementos de zinc**. El mineral zinc es importante para la cicatrización de heridas y reduce la inflamación, lo que puede ayudar a mejorar el acné.
- **Ácido glicólico**. Un ácido natural que se encuentra en la caña de azúcar, el ácido glicólico, aplicado en la piel, ayuda a eliminar las células cutáneas muertas y destapa los poros.

+ Ayuda médica

Los barros persistentes, quistes inflamados o las cicatrices pueden necesitar atención médica y tratamiento con medicamentos que se venden con receta médica. La valoración y tratamiento apropiados pueden prevenir la formación de cicatrices físicas y psicológicas del acné. En casos excepcionales, el inicio repentino de acné grave en un adulto de mayor edad puede ser el indicio de una enfermedad subyacente que exige atención médica.

Aftas

Un afta es una úlcera en el tejido blando del interior de la boca —la lengua, el paladar blando, la parte interna de los labios o el interior de las mejillas—. Por lo general percibes una sensación de ardor y observas una mancha blanquecina redonda rodeada por una orilla roja o un halo.

A pesar de la gran cantidad de investigaciones sobre el trastorno, la causa del afta sigue siendo un misterio. En la actualidad se cree que el estrés o la lesión del tejido pueden ocasionar la erupción de las aftas comunes.

Algunos investigadores opinan que ciertas deficiencias nutricionales o sensibilidades a alimentos pueden complicar el problema. Además, algunos trastornos gastrointestinales y deficiencias inmunitarias se han vinculado con las aftas, así como sustancias como el lauril sulfato de sodio —un ingrediente de algunas marcas de pastas de dientes—.

Tipos

Hay dos tipos de aftas: simples y complejas. Las aftas simples pueden aparecer 3 o 4 veces al año y durar 4 a 7 días. La primera vez que aparecen suele ser entre los 10 y 40 años de edad, pero también surgen en los niños más pequeños. A medida que una persona llega a la edad adulta, las aftas son menos frecuentes. Las mujeres parecen tenerlas con más frecuencia que los hombres y quizá sea un padecimiento hereditario.

Las aftas complejas son menos frecuentes, pero mucho más problemáticas. A medida que sanan las viejas aftas, aparecen nuevas.

Remedios caseros

No hay cura para las aftas simples ni para las complejas, y son pocos los tratamientos eficaces. Para aliviar el dolor y acelerar la curación:

- *Enjuaga la boca.* Usa agua con sal; bicarbonato de sodio (disuelve 1 cucharadita de bicarbonato en ½ taza de agua tibia); peróxido de hidrógeno diluido a la mitad con agua; o una mezcla de una parte de difenhidramina (Benadryl) por una parte de subsalicilato de bismuto (Kaopectate, PeptoBismol, otros), o una parte de simeticona (Maalox). Asegúrate de escupir las mezclas después de enjuagarte.
- *Cubre las lesiones.* Usa una pasta hecha de bicarbonato de sodio.
- *Prueba con los productos que se venden sin receta médica.* Busca los que contengan una sustancia que entumezca, como Anbesol y Orajel.
- *Evita los alimentos abrasivos, ácidos o condimentados.* Pueden ocasionar más irritación y dolor.
- *Aplica hielo en tus aftas.* O deja que se disuelvan lentamente trocitos de hielo sobre las úlceras.
- *Cepíllate los dientes con suavidad.* Usa un cepillo suave y una pasta de dientes sin sustancias que formen espuma, como TheraBreath.
- *Prueba leche de magnesia.* Aplica una pequeña cantidad de leche de magnesia en la úlcera algunas veces en el día. Esto puede aliviar el dolor y ayudar a que la úlcera sane más rápido.

+ Ayuda médica

En los casos graves, tu dentista o tu médico pueden recomendarte un enjuague bucal, bálsamo o solución de venta con receta médica.

Comunícate con tu médico si tienes:

- Dificultades importantes para comer o beber por las aftas.
- Fiebre alta con las aftas.
- Úlceras que se extienden o signos de infección que se disemina.
- Dolor que no se controla con las medidas descritas arriba.
- Úlceras que no sanan por completo en el lapso de 1 semana.

Visita a tu dentista si tienes superficies dentales puntiagudas o aparatos dentales que te estén ocasionando úlceras.

Agotamiento por calor

En condiciones normales, los mecanismos naturales que controlan tu temperatura corporal se ajustan bien al ambiente exterior. Sin embargo, trabajar arduamente en condiciones calurosas o húmedas durante periodos prolongados puede hacer que tus aparatos y sistemas hagan un esfuerzo exagerado y ocasionar un incremento excesivo de la temperatura corporal.

El agotamiento por calor puede aparecer de manera repentina o después de días de exposición al calor. Los signos y síntomas son: piel fría y húmeda con piel de gallina cuando estás en el calor, sudoración abundante, desmayo, mareo, fatiga, pulso rápido y débil, calambres musculares, náusea y dolor de cabeza.

¿Qué es la insolación?

La insolación es un trastorno que pone en peligro la vida y que ocurre cuando tu temperatura corporal alcanza los 40 °C (104 °F) o más. Es la intensificación de otros dos problemas de salud relacionados con el calor: calambres y agotamiento por calor. Con la insolación, dejas de sudar y tu piel se calienta, se enrojece y se reseca. Puedes sentir confusión y desorientación. Otros signos y síntomas incluyen respiración rápida y superficial, latidos cardiacos rápidos, dolor de cabeza y calambres musculares o debilidad.

🏠 Remedios caseros

Para evitar trastornos relacionados con el calor:

- Evita estar en el exterior durante la parte más calurosa del día, que generalmente es del mediodía a las 4 de la tarde. Reserva el ejercicio o la actividad vigorosos para temprano en la mañana o la noche. Si te es posible, haz el ejercicio en la sombra.
- Bebe muchos líquidos, en especial agua y bebidas deportivas. Evita el alcohol y la cafeína, que pueden contribuir a la pérdida de líquidos.
- Usa ropa holgada, ligera y de colores claros.
- Evita las comidas calientes y pesadas.
- Modera tu ritmo de actividad. Deja que tu cuerpo se aclimate al calor.
- Al primer signo de agotamiento por calor, aléjate del sol y descansa en la sombra o en un edificio con aire acondicionado.
- Aplica agua fría en tu piel. Si te es posible, toma una ducha fría o un baño de tina frío. No uses alcohol en tu piel.



+ Ayuda médica

Si no se administra tratamiento, el agotamiento por calor puede progresar a insolación. Si no empiezas a sentirte bien en 60 minutos, busca atención médica pronto. Si sospechas que se trata de insolación, llama al servicio médico de urgencias de inmediato.

Alergias

Una alergia es una reacción exagerada del sistema inmunitario a una sustancia que, por lo regular, sería inofensiva, como el polen o la caspa de las mascotas.

Entrar en contacto con esta sustancia, denominada alérgeno, desencadena la producción de anticuerpos que luchan contra el invasor. Estos anticuerpos, a su vez, ocasionan que las células inmunitarias del revestimiento de los ojos y vías respiratorias segreguen sustancias inflamatorias, como histamina.

Cuando estas sustancias químicas se segregan, producen los signos y síntomas familiares de la alergia: ojos rojos, inflamados y con comezón, nariz tapada, estornudos frecuentes, tos y ronchas o protuberancias en la piel.

Muchas personas confunden las alergias con resfriados, pero los signos y síntomas de estos dos trastornos son diferentes (*ver* la página 17). Un resfriado por lo general desaparece en unos cuantos días, en tanto que una alergia a menudo persiste durante más tiempo.

Tipos

Las sustancias que se encuentran en el exterior y en el interior

pueden ocasionar reacciones alérgicas. Los alérgenos más comunes se inhalan:

- *Polen*. La primavera, el verano y el otoño son estaciones en las que se produce polen en muchos climas, cuando estás más expuesto a las partículas atmosféricas procedentes de árboles, pasto y maleza.
- *Ácaros del polvo*. El polvo doméstico alberga muchos alérgenos, incluidos polen y moho. Pero lo que desencadena alergia principalmente son los ácaros del polvo. Hay miles de estos insectos microscópicos en una pizca de polvo casero. El polvo doméstico puede ocasionar síntomas de alergia todo el año.
- *Caspa de mascotas*. Los perros y, en especial, los gatos son los animales que más a menudo ocasionan reacciones alérgicas. La caspa de animales (descamación de piel), la saliva, la orina y algunas veces el pelo son los principales factores.
- *Mohos*. Mucha gente es sensible a las esporas de moho que hay en el aire. Los mohos del exterior producen esporas, sobre

todo en el verano y al principio del otoño en los climas del norte y durante todo el año en los climas subtropicales y tropicales. Los mohos de los interiores producen esporas todo el año. La gente también puede presentar alergias a ciertos alimentos, picaduras de insectos, medicinas, látex u otras cosas que toca.

Fiebre del heno (rinitis alérgica)

En general, los signos y síntomas comprenden nariz tapada o que fluye, estornudos frecuentes y comezón en ojos, nariz, garganta o boca. La fiebre del heno también se puede acompañar de tos. Los factores que desencadenan la fiebre del heno estacional son:

- El polen de árboles, frecuente en la primavera
- El polen del pasto, frecuente al final de la primavera y en el verano
- El polen de la maleza, más frecuente en el otoño
- Las esporas de hongos y moho, que pueden empeorar durante los meses de clima cálido