

TÚ PREGUNTAS

PREVENIR LAS VARICES

En mi trabajo paso largos periodos seguidos de pie y también sentada. ¿Cómo puedo evitar las varices? C. L. (Cádiz)

NUESTRO EXPERTO RESPONDE



XAVIER PUNCERNAU, cirujano Centro Médico Teknon, Barcelona.

Cuando estés de pie, dispón de un taburete que te permita ir descansando un pie y, alternativamente, el otro; cada hora, mueve los tobillos en círculos y eleva el cuerpo poniéndote de puntillas; y, por último, camina sobre los talones. Cuando estés sentada, levántate y camina por lo menos cinco minutos cada hora; no te sientes con las piernas cruzadas; apoya los talones y eleva el antepié. Intenta hacerte con un reposapiés.

TÚ PREGUNTAS

REDUCIR MAMAS EN EL HOMBRE

“No me gusta mi pecho porque me hace ver como si tuviera mamas. ¿Qué puedo hacer?” CORREO ELECTRÓNICO

NUESTRO EXPERTO RESPONDE



DR. ÓSCAR JUNCO, cirujano plástico clínica CIMA, Barcelona.

Se trata de una ginecomastia “mamas similares a las de la mujer”, debido a un aumento del tejido glandular mamario o a un aumento del tejido graso. Es necesario practicar una mamografía, para observar el tipo de tejido que se ha desarrollado en exceso. Si lo hay de tejido graso se realiza una liposucción; si se trata del tejido glandular se realiza una mastectomía subcutánea o una mamoplastia.

CLAVES DE LA EXPERTA

TABACO Y FERTILIDAD



DRA. VICTORIA VERDÚ, ginecóloga Clín. Ginefiv, Madrid.

En las mujeres que fuman se requiere más medicación con gonadotropinas para estimular la ovulación. Podemos decir que el efecto que causa el tabaco sobre estas mujeres es comparable a tener 10 años más, lo que incrementa las posibilidades de sufrir abortos o los embarazos extrauterinos. Pero la pérdida de la fecundidad asociada al tabaco puede revertirse en un año si se deja de fumar.