

CREENCIAS INFUNDADAS

50 PREGUNTAS FRECUENTES EN SALUD

Por Carlos Mateos

Nuestros padres, una vecina, la sabiduría popular, algo que creímos oír por televisión... son algunas de las fuentes en las que se basan muchas de nuestras creencias sobre la salud, aunque nunca hayan tenido ningún respaldo científico. Las hay de todos los tipos: desde las que prohíben determinados alimentos en función de la hora en que se ingieren o la edad de la persona, a las que recomiendan otros para obtener alivio a determinadas dolencias o resultados milagrosos en la grasa corporal. Tampoco faltan los remedios caseros para heridas, torceduras, contusiones y quemaduras; o las ideas peregrinas en torno a piel y el cabello. Sin embargo, son aquellos territorios que han permanecido más ocultos, por educación o vergüenza, como la sexualidad o los procesos fisiológicos, los que se llevan la palma en cuanto a falsas creencias. Y es que las dudas que no se consultan a la ciencia acaban supliéndose con la imaginación.

Algunas de estas creencias son inocuas, otras pueden llegar a ser muy peligrosas llegado el momento. A pesar de ello, nos dejamos guiar por ellas, una y otra vez. Quizá porque nunca nos hemos parado a comprobar si son ciertas. Ahora es el momento de hacerlo.

Trastornos digestivos

1. ¿Es aconsejable el bicarbonato para ayudar a hacer la digestión?

Los botes de bicarbonato sódico han ocupado, desde hace muchos años, un lugar preferente en los botiquines o cocinas de buena parte de las familias españolas y siguen siendo los más socorridos en casos de trastornos digestivos posteriores a una comida copiosa o especiada. Sin embargo, no son nada recomendables, como aclara el doctor Juan de Dios Alcántara, vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC): "Hay muchos medicamentos que ayudan a digerir y se eliminan sin problemas. En cambio, el bicarbonato sódico cambia el ph del estómago, lo que altera la digestión. Además, es rico en sal, por lo que está desaconsejado en

hipertensos o personas con trastornos cardiovasculares".

2. ¿Sirve la leche para aliviar la acidez de estómago?

Es también una creencia muy generalizada y recurrida, sobre todo cuando no se tiene un antiácido a mano o se quiere evitar medicarse. Pero no sólo no alivia el efecto de los jugos estomacales sino que lo potencia, debido al calcio que contiene, que estimula el ácido clorhídrico. Además y, al igual que le ocurre al bicarbonato, apunta el doctor Alcántara, cambia el ph del estómago. Tampoco es útil para tratar las intoxicaciones, como mucha gente piensa: al contrario: puede contribuir a que los tóxicos alcancen con mayor facilidad la sangre.

Dolor

3. ¿Es cierto que para aliviar la resaca hay que tomar alcohol o fritos?

Existen muchas leyendas sobre cómo combatir la resaca, desde ingerir más alcohol, a tomar alimentos fritos con aceite o atiborrarse a dulces, y lo más curioso es que quienes propagan estos

remedios aseguran, totalmente convencidos, que los han probado y les funcionan. Pero ninguno de ellos ha demostrado que sirva, según José Miguel Laínez, jefe de Neurología del Hospital Clínico de Valencia y miembro de la comisión de Cefaleas en la Sociedad Española de Neurología. A su juicio, sólo funciona beber líquidos y analgésicos antiinflamatorios (AINES). “Lo del alcohol tiene su explicación en que alivia el síndrome de abstinencia que está detrás de la resaca, igual que a un drogadicto le alivia temporalmente consumir más droga, pero no soluciona nada. En cuando a los fritos, sólo se entiende la ingesta de aceite previo, porque absorbe menos el alcohol, pero después no sirve”.

Sexualidad

4. ¿Es verdad que hay dos tipos de orgasmos femeninos?

La teoría de los dos tipos de orgasmo, uno más *superficial* y común, y otro más *profundo* y excepcional ha estado presente en los últimos años en multitud de películas, series de televisión, debates y libros. Sin embargo, no es cierto, según el doctor Juan José Borrás, presidente de la Asociación Española de Especialistas en Sexología. “Se han realizado resonancias magnéticas a mujeres que experimentaban orgasmos a partir de diferentes estímulos, del clítoris, el cuello de útero o la imaginación, pero aunque había matices diferenciales en el origen del orgasmo, en todos los casos las áreas del sistema nervioso central que son estimuladas son las mismas – explica-. La diferencia estriba en cómo se vive, cómo se siente”.

5. ¿Pueden eyacular las mujeres?

De nuevo es un tema que ha sido objeto de debate y de polémica y que por fin ha podido aclararse al haberse hallado en fluidos vaginales antígeno prostático

(PSA), una sustancia procedente de la próstata y que no se pensaba que pudieran tener las mujeres. “A fecha de hoy, está claro que algunas mujeres experimentan una expulsión de fluido durante el orgasmo, que se le ha llamado eyaculación femenina”, confiesa el doctor Borrás. Se desconoce, de momento, el porcentaje de féminas que sienten este “vaciado”, procedente de las glándulas de Skene, y que, en muchos casos, se confunde con pérdidas de orina.

6. ¿Puede el alcohol ser afrodisíaco?

La consideración del alcohol como un afrodisíaco se remonta a muchos siglos y hoy algunas bebidas espirituosas, como el champán o el cava, son las reinas de ese mito. Sin embargo, el etanol (el componente alcohólico) lo que hace es desinhibir pero no elevar el deseo sexual, como explica el doctor Enrique Vivas, autor del libro *Los 100 mitos de la salud*: “Aunque es cierto que en un primer momento puede sentirse una sensación euforizante y desinhibitoria, a medida que se aumenta la ingesta, esta aparente ‘virtud’ desaparece, y entonces se inicia una disminución paulatina de la actividad cerebral proporcional a la cantidad ingerida”, hasta el punto de que la función sexual se deteriora y el sujeto es incapaz de mantener la erección.

Niños

7. ¿Debo comer sardinas y beber cerveza en la lactancia?

Las sardinas son ricas en grasas insaturadas, en concreto ácidos omega 3, que son recomendables tanto para la madre como para el bebé, pero como otros pescados azules (atún, salmón, caballa, etc.). En cuanto a la cerveza, si bien su levadura contiene vitamina B1 (tiamina), hay otros alimentos menos perjudiciales que también la incluyen en

su composición, como las carnes magras, los huevos, los vegetales de hoja verde, los cereales enteros o enriquecidos, el germen de trigo, las bayas, los frutos secos y las legumbres. “La cerveza no es la mejor fuente de vitaminas durante el embarazo. Es una bebida que se prohíbe debido a que el alcohol que contiene pasará al bebé a través de la leche materna y puede llegar a intoxicarlo, especialmente si se consume en altas dosis”, advierten los doctores María José de Ibarrondo y Roberto Pelta, autores del libro *Mitos de la salud infantil*.

8. ¿Qué relación existe entre la salida de los dientes en los niños con la fiebre?

Ninguna. Ni los dientes tienen relación con la fiebre ni con las diarreas, aunque a muchas madres les parezca que sí. Se asocia un hecho con otro porque suelen suceder en la misma época de desarrollo del niño. Así lo comenta el doctor Enrique Vivas: “En el momento en que el bebé echa los dientes reptar por el suelo, se lleva todo a la boca y coge infecciones por el contagio mano-boca, pero no por la dentición”. Incluso cuando el niño camina, el dolor por la dentición puede hacer que se lleve más las manos a la boca. Y si no están limpias, se puede producir el paso de los gérmenes a la cavidad bucal. Por eso si se produce una infección no hay que considerarlo natural y conviene ir al pediatra.

9. ¿Es bueno que los bebés estén gordos?

El origen de la creencia según la cual los bebés más sanos son los más *rollizos* hay que situarlo en períodos de carestía económica. Cuando la mortalidad infantil debida a enfermedades era alta y pocos podían alimentarse adecuadamente, estar obeso se consideraba sinónimo de salud. Pero ni lo era entonces ni lo es

ahora. El exceso de peso acorta la vida y ya desde edades más tempranas puede originar, además de hábitos nocivos, elevados índices de colesterol y lesiones arteroscleróticas. Lo ideal es mantenerse dentro de las tablas de proporcionalidad altura/peso.

Alimentación

10. ¿Puede causar acné el chocolate?

No se ha demostrado que exista ninguna relación entre los alimentos y el acné, salvo en casos de alergia, aunque muchas personas están convencidas de que el chocolate les provoca granos. El doctor Enrique Vivas lo desmiente: “El acné está causado por las bacterias. Lo que ocurre es que el chocolate es consumido, sobre todo, por un segmento de la población que sufre más desarrollo hormonal, los adolescentes. La prueba es que los niños que también comen chocolate no tienen granos, puesto que no sufren desarreglos hormonales”.

11. ¿Abren las vitaminas el apetito?

Las vitaminas no tienen ninguna influencia en el hambre ni en el estado de ánimo. Sólo en las anemias, que tampoco son tan frecuentes algunos creen, tienen una relación indirecta, aunque ni siquiera en todas. Así, para las anemias ferropénicas (las más comunes) se recomienda acompañar la ingesta de hierro con la de vitamina C, que ayuda a su absorción, y existe otro grupo de en las que su aparición se atribuye a una carencia de ácido fólico, que hay que suplementar. Pero en una persona sana, no se ha demostrado que las vitaminas tengan un efecto vigorizante ni de apertura del apetito.

12. ¿Por qué no se recomienda tomar naranjas para cenar?

Este consejo, que incluso aparece reflejado en refranes que las califican incluso de “veneno” a partir de determinadas horas, no tiene ningún fundamento científico, como comenta el doctor Gabriel Contreras, presidente de la Asociación de Médicos Naturistas. “Es una solemne tontería. La naranja es beneficiosa siempre”. El único inconveniente que encuentra en éste y otros cítricos al ingerirse por la noche es que “al ser rica en vitamina C tiene un ligero efecto estimulante y en las personas que tienen el sueño frágil puede que les dificulte dormir más profundamente”.

13. ¿Son las lentejas ricas en hierro?

Sí, pero eso no quiere decir que lo podamos absorber si nos las comemos. Y es que, además de hierro, también contienen un ácido, el fítico, que dificulta su absorción. Se recomienda seguir comiendo lentejas, ya que contienen muchas otras propiedades, pero si se busca ingerir este mineral, es mucho más beneficioso hacerlo a través de alimentos como la carne, el hígado o las gambas, en los que el hierro llega con más facilidad a la sangre después de digerirlos.

14. ¿Si tomamos más fósforo tendremos mejor memoria?

Los aportes de fósforo, que tantas madres han recomendado a sus hijos estudiantes, no están justificados, ya que la deficiencia de este mineral en nuestra dieta es excepcional, según los expertos en alimentación. Además, como asegura el doctor José Miguel Laínez, “no existe evidencia científica que con más fósforo, ni con otro alimento o sustancia vegetal mejore la memoria, salvo algunos fármacos en el caso del Alzheimer”. Este experto atribuye esta creencia a que el

fósforo forma parte de las membranas neuronales pero eso no indica nada. “Lo mejor para la memoria es entrenarla”, apostilla.

15. ¿Por qué los hipertensos evitan el café?

Está generalizado que el café, al igual que la sal, eleva la tensión arterial, pero esta bebida no influye en la presión sanguínea a menos que se exceda en su consumo y el individuo se encuentre agitado, destaca la doctora Nieves Martell, secretaria de la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española contra la Hipertensión. El café estimula la respuesta neuronal al provocar una descarga de adrenalina que pone en alerta los sentidos. El corazón se acelera, pero la tensión permanece casi intacta.

Primeros auxilios

16. ¿Debemos golpear la espalda de alguien que se atraganta?

Lo hemos visto hacer mil veces y a todo tipo de personas, desde bebés a hombres talluditos. Alguien se atraganta con un trozo de comida (como le ocurrió a Bush con una galleta) o un cuerpo extraño y rápidamente se ofrecen voluntarios para golpearle la espalda. El atragantado no consigue ningún alivio pero debe estar agradecido porque le han golpeado. En realidad en esas circunstancias lo mejor que podríamos hacer es “abrazar fuertemente a la persona por detrás para que se produzca una presión en las vías aéreas que libere el objeto”, explica el doctor Fernando Martín, internista de la Clínica Puerta de Hierro de Madrid. “Golpear la espalda”, añade, “no sirve para nada”.

17. ¿Debemos echar la cabeza hacia atrás si nos sangra la nariz?

Al echar la cabeza hacia atrás impedimos que salga la sangre por el conducto nasal, pero con ello provocaremos que lo haga a través de la garganta. De ese modo pasará al estómago, con lo que pueden provocarse náuseas y vómitos. El doctor Martín recomienda presionar la fosa nasal en la que se produce la hemorragia para taponar la sangre y que se coagule. Si continua brotando, aconseja acudir a urgencias.

Toxicidad

18. ¿Es más sano el tabaco 'light' que el normal?

Ningún tabaco es sano ni menos perjudicial. Se fume el tipo de tabaco que se fume y se haga en boquilla, pipa o puro, se seguirán inhalando hasta 40 compuestos cancerígenos. Por eso una reciente ley, en común acuerdo con nuestros vecinos de la Unión Europea, obliga a que, en pocos años, deje de utilizarse la denominación de "light", que induce a creer a algunas personas que es menos nocivo que el normal.

Dieta

19. ¿Es verdad que la sal engorda?

La sal es un mineral y no tiene calorías. Tan sólo en algunos casos provoca una retención de líquidos, según admite la web oficial de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), pero no tiene nada que ver con la verdadera obesidad, la acumulación de grasa.

20. ¿Es preferible el aceite frío que el caliente?

"El calor no afecta al contenido calórico de los aceites, por lo que ambos tienen

las mismas calorías", desmiente la doctora Susana Monereo, secretaria de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, quien relata cómo muchas personas confiadas en las virtudes cardiosaludables del aceite de oliva no dudan en regar todos sus platos con él, pero rechazan los fritos "porque engordan".

21. ¿Podemos adelgazar gracias al agua?

El agua tiene 0 calorías, por lo que ni engorda ni adelgaza. Las propiedades adelgazantes que algunas personas atribuyen al agua se deben al incremento de la micción, pero sólo se está eliminando el líquido que se ha ingerido. Lo mismo ocurre con otros diuréticos, aunque a nadie se le ocurre atribuir propiedades adelgazantes a la cerveza.

22. ¿Qué engorda más, el agua con gas o sin gas?

Ninguna de las dos. Para la SEEDO, el anhídrido carbónico inyectado al agua para obtener burbujas no es un elemento del que se puede obtener energía. Tan sólo se proscribió en algunas dietas bajas en sal por su contenido en sodio.

23. ¿Qué es más ligera, la mantequilla o la margarina?

Ambas tienen prácticamente el mismo contenido calórico. Tan sólo hay algunas diferencias según el fabricante. Por eso conviene leer los ingredientes y fijarse en el porcentaje de contenido de grasa.

24. ¿El tabaco adelgaza?

El tabaco no tiene nada que ver con la grasa, si bien la nicotina produce un efecto anorexígeno (disminuye la sensación de hambre), al bloquear los receptores nicotínicos del cerebro, que tienen relación con los vinculados a la saciedad. A pesar de ello, existen

muchos otros métodos más sanos para conseguir el mismo efecto.

25. ¿Es cierto que la fruta después de las comidas engorda más?

La fruta tiene el mismo efecto calórico se tome antes, durante o después de las comidas. Hay quienes prefieren comérsela media hora antes de las comidas porque es el tiempo en que solemos tardar en sentir saciedad por los alimentos ingeridos. De ese modo, reducen las cantidades de comida. También hay expertos que recomiendan no mezclar la fruta con las principales comidas para que los azúcares de la misma no produzcan un efecto de fermentación en el intestino, pero nada que ver con el aporte calórico.

26. ¿Adelgaza el pomelo si se toma en ayunas?

El pomelo, como cualquier otro alimento, no posee ninguna virtud mágica que no sólo no engorde sino que, además, nos haga adelgazar. “Lo que sí es cierto es que tiene menos calorías que otras frutas (30 Kcal por 100g)”, relata el doctor Miguel Ángel Rubio, miembro de la junta directiva de la SEEDO.

27. ¿Hay que evitar la pasta y el pan en las dietas de adelgazamiento?

La pasta por sí sola no contiene muchas calorías, por lo que es compatible en una dieta. Además, más de la mitad de los nutrientes de una dieta equilibrada deben ser hidratos de carbono, según un estudio del Departamento de Nutrición en la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid. El problema suele residir en la salsa. No es lo mismo, por ejemplo, una salsa de tomate frita con poco aceite que una carbonara, con mucha grasa. En cuanto al pan depende de su cantidad.

28. ¿Son menos calóricos los palitos de pan que el pan normal?

Los palitos, al igual que el pan, se hacen con harina y su contenido calórico es similar, indican los endocrinos. Algunos, incluso, se hornean con aceite, por lo que tienen más calorías. De nuevo, hay que prestar atención a los ingredientes.

29. ¿Debemos sudar para perder peso?

Cuando sudamos perdemos agua, que volvemos a recuperar en cuanto bebemos. Plásticos, fajas o bandas calientes para adelgazar son un buen negocio para sus fabricantes, pero no sirven para perder peso, advierte doctor Miguel Ángel Rubio.

30. ¿Hay que depurar el organismo antes de hacer un régimen?

Algunas dietas incluyen la ingestión de sopas “quemagrasas”, sirope de savia o zumo de limón con el propósito de “depurar” el organismo. No depuran ni desintoxican nada, advierte la doctora Monereo y lo único que contribuyen es a perder agua, que recuperamos después al beber.

31. ¿Adelgazaremos más si nos saltamos alguna comida?

Eso sólo sirve para llegar con más hambre a la comida siguiente y desequilibrar la dieta. De hecho se ha demostrado que las personas que tienden a saltarse las comidas, sobre todo el desayuno, tienen mayor tendencia a la obesidad.

32. ¿Si pierdo kilos con una dieta y después vuelvo a ganarlos significa que no la he hecho bien?

No, significa que se ha producido el llamado *efecto yo-yo*, muy común en muchos de los regímenes de

adelgazamiento que prometen perder muchos kilos al instante. El individuo logra perder peso los primeros días, ya que se elimina el agua de los tejidos, pero con la misma rapidez con la que se pierde, se vuelve a ganar, aunque esta vez en forma de grasa. De ese modo, el organismo no vuelve a estar como estaba antes de iniciar la dieta, sino que ha asimilado más grasa y, además se expone a sufrir numerosos y peligrosos efectos secundarios. Es por ello que la doctora Monereo, advierte contra los riesgos de seguir una dieta sin control médico.

33. ¿Existe algún producto “milagroso” para adelgazar?

“No se ha inventado ni se va a inventar jamás una pastilla que permita adelgazar sin hacer nada por nuestra parte”, sentencia el doctor Basilio Moreno, presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad. Cualquier promesa en ese sentido es “un fraude”, añade. La fórmula que insisten en repetir los endocrinos es: cambio de hábitos dietéticos, ejercicio físico y, en caso de necesitarlo, suplementos farmacológicos bajo la supervisión del médico.

Infecciones

34. ¿Puede tratarse la gripe con antibióticos?

Cada vez que llega la época de la gripe las ventas de antibióticos se disparan, a pesar de las advertencias en contra de los expertos. Como las del doctor Jesús Honorato, catedrático de Farmacología de la Clínica Universitaria de Navarra y presidente de INESME (Instituto de Estudios Médico Científicos): “La gripe está causada por un virus y los antibióticos sólo sirven para combatir las bacterias”. Tratar de combatir esta infección con antibióticos no sólo es inútil sino que nos perjudica, ya que las

bacterias se hacen inmunes a ellos (causan resistencias) y los antibióticos dejan de hacernos efecto.

35. ¿Es posible coger una cistitis por culpa del frío?

La incontinencia urinaria que caracteriza a la cistitis no tiene ninguna relación ni el frío ni la humedad (a veces se atribuye a los bañadores mojados), aclara el doctor Fernando Martín, ya que está originada por una bacteria. Las bajas temperaturas pueden provocar mayor frecuencia en la micción, pero eso no es una cistitis. “Lo que sí sucede”, confiesa, “es que en las personas mayores que utilizan absorbentes, la humedad sí puede tener relación, ya que si están impregnados de orina durante mucho tiempo, se favorece el cultivo de bacterias”.

Medicación

36. ¿Puedo tomar el sol si he ingerido antibióticos?

“Los antibióticos no están contraindicados, de manera generalizada, con el sol”, afirma el doctor Martín. Sí es cierto que algunos de ellos pueden provocar fotosensibilidad y en contacto con el sol se producen reacciones de la piel, pero para saber cuáles son sólo hay que leerse el prospecto.

37. ¿Son peligrosos los somníferos?

Los somníferos deben gran parte de su leyenda negra a la muerte de Marilyn Monroe. Su vida se convirtió en mito, pero también su muerte, provocada por la ingestión de un bote de barbitúricos, indicados para conciliar el sueño. Estos fármacos presentaban importantes efectos secundarios, pero eran los únicos indicados para el insomnio en los años 60. Hoy existen alternativas más eficaces

y seguras, entre las que destacan los agonistas selectivos de las benzodiazepinas, según un documento de consenso entre 35 expertos en insomnio coordinados por el doctor Eduardo Estivill, jefe la Unidad de Alteraciones del Sueño en el Instituto Dexeus de Barcelona, ya que apenas presentan efectos secundarios, aunque siguen necesitando la supervisión del médico. “Lo que estamos haciendo es cada vez acercarnos un poco más a lo que podría ser el fármaco ideal: se ha conseguido que los fármacos sean menos tóxicos, que tengan menos efectos secundarios, que sepamos más sobre cuándo los tenemos que usar”, reconoce.

Remedios caseros

38. ¿Sirve la pasta de dientes para las quemaduras?

No sólo no es eficaz, sino que se trata de una “barbaridad”, según el doctor Pedro Jaén, jefe de Dermatología del Hospital Ramón y Cajal de Madrid. Si bien el dentífrico ayuda a secar los granos (de lo que quizá provenga el origen de esta falsa creencia), en el caso de las quemaduras lo que hace es irritar la piel. Le ocurre lo mismo a las cremas antihistamínicas que muchos emplean, que en realidad agravan la quemadura.

39. ¿Podemos quitarnos el hipo con un susto?

Nos encontramos con una práctica muy tradicional que, de nuevo, se repite durante generaciones sin haber comprobado su eficacia. No es sólo que no exista ningún estudio al respecto, sino que tampoco es fácil encontrar a alguien a quien se le haya quitado de esa manera. El hipo es una respuesta refleja, señala el doctor José Miguel Laínez, y “sólo se quita comprimiendo el nervio vagal”, que recorre de la cabeza a los

órganos internos. Los remedios caseros contra él, como aguantar la respiración, beber un vaso de agua de una vez o el propio del susto podrían contribuir a esta compresión, reconoce este experto, pero en todo caso sería “poco importante”.

40. Cuando sufrimos de lumbalgia ¿debemos descansar?

Cuántas veces lo habremos practicado o recomendado a los demás: “Para el dolor de espalda lo mejor es tumbarse y no moverse hasta que se pase”. Hasta los médicos lo han repetido sin cesar y no han dudado en conceder bajas por ello. A pesar de ello, un reciente estudio publicado en *New England Journal of Medicine* ha echado por tierra toda una de las creencias más arraigadas en la salud. Según los científicos que comprobaron la eficacia del reposo y la compararon con la de la actividad, permanecer quietos alarga el periodo de recuperación. Lo mejor es mantener la actividad habitual en la medida de lo posible.

41. ¿Qué hay de cierto en el remedio tradicional contra la gripe de miel, leche y coñac?

Ninguno de estos alimentos ha demostrado su eficacia contra la gripe. En el caso del alcohol, produce una sensación de euforia que se confunde con una mejoría. El problema es cuando se mezcla con analgésicos como la aspirina, provocando una auténtica *bomba* para el estómago. Tampoco es muy aconsejable -lo sentimos por tantas madres y abuelas- el tradicional caldito de pollo. Su contenido en grasas animales no es lo más beneficioso para la salud, como han advertido algunos nutricionistas. Lo mejor de esta sopa es que se trata de un líquido, que hay que beber en abundancia, y caliente, que expande las fosas nasales, pero existen otras fuentes mucho más recomendables

de alimentos en general y de proteínas en particular.

Terapias naturales

42. ¿Son más seguros los productos naturales?

Natural no es sinónimo de inocuo, de otro modo sería absurdo utilizar plantas medicinales porque no servirían para nada. Y no es así. De hecho, muchos fármacos de síntesis (o *químicos*) fueron extraídos inicialmente de plantas, como la aspirina y la corteza de sauce o el anticancerígeno Taxol y la del tejo. No obstante, “en términos generales, las plantas medicinales suelen ser más seguras que los fármacos de síntesis, debido a la sinergia de sus componentes”, confiesa Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO). En su opinión, “todas las plantas con efecto terapéutico deben considerarse como medicamentos, con sus interacciones y efectos secundarios”. La profesora Navarro recomienda que si se busca un fármaco, sea de origen sintético, vegetal o homeopático se adquiera únicamente a través de una farmacia, y que se sigan las indicaciones del prospecto.

Dermatología

43. Si estoy a la interperie en un día nublado ¿evito los efectos perjudiciales del sol?

En un día nublado pueden filtrarse hasta la mitad de los rayos ultravioletas de un día despejado. Al hacer menos calor y no ver el sol, muchos veraneantes se confían, pero la agresión solar sigue su curso, y el riesgo de melanoma también. Tampoco una sombrilla permite mantenernos a salvo, ya que “los rayos se reflejan en la arena y en el mar.

Además, con algunas sombrillas ligeras penetran hasta el 40 por ciento de los rayos UVA”, destaca el doctor Pedro Jaén. La mejor manera de evitar el peligro que representan los ultravioleta es no exponerse al sol (ni a las cabinas de bronceado).

44. ¿Se me caerá más el pelo si me lo lavo con frecuencia?

Ni si te lo lavas con frecuencia ni si lo haces a cada instante, ya que la caída del cabello no tiene relación con los lavados que suceden en su superficie, señala el doctor Jaén, quien atribuye esta creencia a la jardinería: “Como las plantas hay que regarlas pero no conviene hacerlo demasiado porque se pudren, hay quienes lo asimilan con el cabello, porque también tiene raíz”.

45. ¿Existe algún método efectivo para hacer desaparecer las verrugas?

La medicina proporciona muchos métodos eficaces para combatir las verrugas, desde los fármacos querolíticos hasta crionización o el láser. Sin embargo, un reciente estudio ha encontrado uno mucho más sencillo, barato y no menos útil: el celofán. Basta cubrir las verrugas con este papel adhesivo para que desaparezcan progresivamente. Es el único remedio casero comprobado. Ése y el de la sugestión, el que hace confiar en un sinfín de tradiciones disparatadas: lagartijas en un canuto, garbanzos en un pozo, piedras en un camino... y con los que también se consigue el mismo efecto si se cree en ellos, resalta el doctor Emilio Quintanilla, director de la Unidad de Dermatología de la Clínica Universitaria de Navarra: “Las verrugas desaparecen por sugestión, la que le produce un curandero de pueblo a quien acude a él, poniéndole un amuleto o metiendo una lagartija en un cajita”. Es el llamado “efecto placebo” que, según este especialista, “funciona en toda la

patología médica, y mucho más en las dermatosis, que son lesiones que se ven”.

46. ¿Puede el miedo o el dolor dejarnos el cabello blanco?

Todos hemos oído casos de personas que aseguraban haberse acostado con el cabello negro y un susto haberles dejado el cabello blanco, un suceso que se atribuye, entre otras personas, a María Antonieta, al ver la guillotina desde su celda. También es habitual comentar que nuestras canas o las de los demás se deben a disgustos. Sin embargo, nada de ello es cierto. Lo que sucede, reconoce el doctor Pedro Jaén, es que “en situaciones de extrema ansiedad puede caerse el cabello. En algunos casos, después de que se han caído los pelos negro crecen nuevos blancos, pero no cambian de color”.

47. ¿Si espaciamos el tiempo entre depilación y depilación evitaremos que nos crezca el vello con fuerza?

El corte o extracción no tiene ninguna influencia en el crecimiento del vello. El cabello es más grueso en su base, por lo que, al cortarlo, parece más fuerte. Este grosor inicial del pelo y quizá también, de nuevo, la jardinería, o mejor dicho la silvicultura, pueden estar detrás de esta falsa creencia, según el doctor Jaén, ya que “al podar las ramas viejas crecen otras más fuertes”. Pero árboles, plantas, flores y arbustos no tienen nada que ver con el cabello, salvo en que tienen raíces, pero ni nos salen hojas o frutos ni crece cuando lo mojamos.

48. ¿Hay que cortar el pelo para fortalecerlo?

Esta falsa creencia, en línea con la anterior, tiene una explicación sencilla, reconoce el doctor Ramón Grimalt,

profesor de Dermatología de la Universidad de Barcelona: cuando el cabello es corto, es más difícil hallarlo. Un adulto sano pierde de 80 a 100 pelos al día. Si son largos, nos tropezaremos con ellos por toda la casa y parecerá que perdemos más.

Envejecimiento

49. Cuando envejecemos ¿se nos caerán los dientes?

La pérdida de dentición se debe a las enfermedades periodontales, como la caries, señalan los odontólogos, pero no a la edad. Lo que ocurre es que muchas personas abandonan el cuidado de los dientes a partir de cierta edad y éstos acaban cayéndose. La prueba de que un proceso no tiene que ver con otro es que hay ancianos con magníficas dentaduras.

50. ¿Es normal tener pérdidas de memoria con los años?

Basados en la creencia, compartida hasta hace poco por los científicos, de que el cerebro sólo se desarrolla hasta la adolescencia, muchos mayores abandonan en sus intentos por aprender o memorizar. Sin embargo, desde hace apenas tres años se ha observado que el cerebro puede seguir generando neuronas y conexiones toda la vida. Basta con entrenar la memoria. “Hasta hace pocos años, se dudaba de la efectividad de esta medida, pero en fechas muy recientes se ha comprobado su eficacia, porque se ha visto que el entrenamiento de la memoria provoca la neurogénesis –nacimiento de nuevas neuronas a partir de células madre- en el cerebro de las personas mayores. Por tanto, una forma de prevención es poner en marcha programas de entrenamiento de la memoria para generar nuevas neuronas, capacidad que existe en el cerebro del adulto y en el cerebro de los ancianos”, subraya el doctor José Manuel Martínez-Lage, consultor de la

Unidad de Trastornos de la Memoria en
la Clínica Universitaria de Navarra.