Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

¿QUÉ ES UN **GANGLIÓN** Y POR QUÉ SE DA?

RESPUESTA: Su nombre proviene del griego 'ganglia': es un nudo de tejido y consiste en tumores benignos, bien definidos, que se forman a lo largo de los tendones o de las articulaciones de las muñecas o manos (aunque también se han descrito en tobillos y pies). No tienen relación con los ganglios ni se relacionan con enfermedades ganglionares ni similares.

Estos tumores son pequeños, redondos y pueden estar rellenos de líquido sinovial (líquido gelatinoso articular). Por lo general, son indoloros, pero podrían ser dolorosos si comprimieran alguna estructura de la articulación.

No se sabe exactamente por qué se producen, los quistes se forman a partir de tejido de revestimiento de la articulación, y se cree que podrían estar condicionados por pequeños traumatismos y daños en la articulación, pero también pueden aparecer de forma espontánea. Pueden desaparecer solos, pero si te molestan, no dudes en consultar a tu médico para que los resuelva.

SARA CARRASCO. Dermatóloga, asociada a Doctoralia, Bilbao.

¿EL BLANQUEAMIENTO DENTAL RESULTA PERJUDICIAL PARA EL ESMALTE?

RESPUESTA: El blanqueamiento dental profesional, realizado en una clínica dental, no daña el esmalte si el producto utilizado es de calidad. Un buen diagnóstico, seguido de un buen plan de tratamiento, evitará este tipo de situaciones de riesgo. Por otra parte, el tratamiento de blanqueamiento dental tampoco perjudica a las encías, si se hace correctamente y con los productos adecuados.

Por el contrario, los remedios caseros, como servirse de bicarbonato o limón, sí son métodos perjudiciales para nuestra salud dental, ya que son abrasivos, por lo que sí dañan el esmalte.

DRA. ESTER NOGUERAS. Odontóloga en Clínica familiar Dra. Nogueras, Mataró (Barcelona).

¿POR QUÉ CON LA EDAD **EL TOMATE** PROVOCA ACIDEZ?

RESPUESTA: Hay ciertos alimentos causantes de la acidez estomacal o reflujo, como el ajo, la cebolla, el tomate, la menta, los fritos, los alimentos grasos o muy especiados, el café y el alcohol.

Con el paso de los años, las enzimas digestivas pierden actividad y se retrasa el vaciamiento gástrico, por lo que se incrementa la incidencia de acidez.

El aumento de peso y de perímetro abdominal también aumentan el reflujo.

AMIL LÓPEZ. Doctora en Farmacia y nutricionista, asociada a Doctoralia, Vigo (dietacoherente.com).

¿CUALQUIERA PUEDE INSTALAR **UN PANEL SOLAR EN CASA?**

RESPUESTA: Así es, cualquier persona puede colocar paneles solares en su hogar, ya que no es necesario ni disponer de un tejado donde colocarlos, ya que el mercado ofrece múltiples soluciones adaptadas a las necesidades de cada cliente.

Entre estas múltiples soluciones están, por ejemplo, los balcones solares, especialmente diseñados para los bloques de pisos que no disponen de grandes superficies donde colocar los paneles: este vidrio solar templado hace las veces de barandilla y de generador de energía.

También podemos aplicar este mismo vidrio solar para forrar las fachadas y aprovechar la superficie, tal y como hacen muchos edificios municipales.

Tampoco deben olvidarse los típicos paneles solares o calentadores de agua solar ACS, que también pueden ser montados en cualquier hogar.

En definitiva, no hay ninguna restricción a la hora de colocar paneles solares o alternativas en nuestro hogar.

GABRIEL RODRÍGUEZ. CEO y co-founder de SolarGraus, Mataró, Barcelona (solargraus.com).

¿TODAS LAS MUJERES PUEDEN SER **DONANTES DE ÓVULOS?**

RESPUESTA: Para ser donante de óvulos, es imprescinible que la mujer tenga entre 18 y 35 años, buen estado de salud psicofísica y plena capacidad de obrar. La donante debe acceder a someterse a estudios clínicos y determinaciones analíticas para demostrar, según el estado de conocimiento de la ciencia y las técnicas existentes en ese momento, que no padece enfermedad genética, infecciosa o hereditaria transmisible a la descendencia.

Cuando una mujer acude a un centro expresando su deseo de ser donante de óvulos, se le informa sobre todos los detalles del proceso, sin minimizar las molestias, ni las posibles complicaciones, aunque estas sean poco frecuentes.

Todas las candidatas deben someterse a un examen físico, una revisión ginecológica completa, incluida exploración mamaria, y una valoración psicológica individualizada. Se realizarán las pruebas complementarias necesarias (analítica general, serología), pruebas genéticas (cariotipo y test de compatibilidad genética) y otros estudios que determine la clínica.

Habitualmente, se administran anticonceptivos antes de iniciar la estimulación con gonadotropinas para programar las fechas y la correcta sincronización de la donante con la receptora. Se realizan entre 3 y 5 controles ecográficos, tras los que se procede a la punción folicular para extraer los ovocitos en quirófano y bajo sedación.

La donante suele permanecer en la sala de observación 1-2 h, tras las cuales puede ser dada de alta con analgesia domiciliaria, si lo precisara, asegurándose de que podemos mantener con ella un contacto telefónico para controlar su evolución.

En España, la donación de gametos es anónima y garantiza la confidencialidad de la identidad de la donante.

DRA. PALOMA BAVIERA. Ginecóloga especializada en Reproducción Asistida, responsable de la Unidad de Óvulos en Equipo Juana Crespo, Valencia.

¿SE SIENTE FÍSICAMENTE LA VERGÜENZA O ES UNA EMOCIÓN APRENDIDA?

RESPUESTA: La vergüenza es una emoción y, como todas las emociones, las sentimos físicamente. Del mismo modo que ocurre con la empatía, por ejemplo, hay gente que nace con mayor o menor timidez y, en ocasiones, esta deriva en el sentimiento de vergüenza.

La vergüenza suele aflorar en situaciones de interacción, tras una o varias situaciones, al sentirnos observados y, a veces, ridiculizados, o, al hacer algo de lo que nos arrepentimos, podemos desarrollar así este sentimiento. En este desarrollo es importante el acontecimiento que ocurre, pero es mucho más importante el ojo del que lo vive, ya que no todo el mundo interpreta de la misma manera. La personalidad del individuo es de vital importancia en la interpretación de los hechos.

MARINA BASSAS. Especialista en psicología clínica, homeopatía y Quantum Scio en Hearth, y miembro de Top Doctors, Barcelona.

¿A QUÉ SE DEBE **EL DALTONISMO?**

RESPUESTA: El daltonismo es una enfermedad de origen genético en la que se pierde la **capacidad de distinguir correctamente los colores**.
El color que percibimos de un objeto es la longitud de onda de la luz que este refleja. La retina del ojo capta estos rebotes con diferentes longitudes de onda a través de los fotorreceptores conos, cada uno de los cuales está conectado con el centro visual del cerebro por medio del nervio óptico. Los conos tienen tres tipos de fotopigmentos: uno especialmente sensible a la luz roja; otro, a la luz verde; y un tercero, a la luz azul (colores también llamados primarios). La combinación de estos tres colores (rojo, verde y azul) es suficiente como para ver unos 20 millones de colores distintos. Así, por ejemplo, el violeta es rojo con un poco de azul. Es en el cerebro donde se lleva a cabo esta interpretación.
Los daltónicos no distinguen bien los colores por fallo de los genes encargados de producir los pigmentos de los conos. Si el pigmento defectuoso es el del rojo, la persona no distinguirá el rojo ni sus combinaciones. Y pueden estar afectados los tres tipos de pigmento, dando lugar a una forma severa de daltonismo en la que todo se ve de tonalidad grisácea.
El defecto genético de los daltónicos es hereditario y se transmite por un alelo recesivo ligado al cromosoma X. Si un varón (XY) hereda un cromosoma X con esta deficiencia, será daltónico. En cambio, en el caso de las mujeres (XX), solo serán daltónicas si sus dos cromosomas tienen la deficiencia. En caso contrario, serán solo portadoras, pudiendo transmitirlo a su descendencia. Así, **son los hombres los más afectados**.

Por lo general, se nace con daltonismo, pero en algunos casos puede adquirirse más tarde en la vida. Un cambio en la manera de ver los colores puede indicar la presencia de un problema más serio. Toda persona que note un cambio en la manera en que percibe los colores debe consultar un oftalmólogo.

LUIS LEÓN IBÁÑEZ.
Oftalmólogo CEO y Coordinador médico de MOAT Oftalmología, y miembro de Top Doctors, Castellón de la Plana.

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@zinetmedia.es

¿DE QUÉ MANERA INFLUYE **EL DIAFRAGMA EN LAS CONTRACTURAS** DE ESPALDA?

RESPUESTA: De todos los músculos que participan en la respiración, el de mayor importancia es el diafragma.
Aparte de ser un músculo primario de la respiración, el diafragma participa en el complejo mecanismo de estabilización de la columna vertebral, lo cual contribuye a reducir las cargas sobre los discos intervertebrales y sobre el resto de estructuras que la componen (articulaciones, ligamentos y músculos).

Si el patrón respiratorio no es el correcto, estos músculos no podrán realizar como es debida la función de respiración y estabilización, y disminuirá la capacidad de estabilización vertebral y aumentarán, de esta manera, las contracturas musculares.
Por otra parte, no menos importante, el diafragma reviste una gran importancia también en el plano emocional, donde **contribuye a gestionar el estrés y los estados de ansiedad**.
Los motivos por los cuales se pierde la sana costumbre de respirar con el diafragma son diferentes: el estrés, la ansiedad, posturas equivocadas y actividades deportivas incorrectas... todos ellos son ejemplos de esta desincronización de la correcta respiración.
Es importante saber y reconocer que, efectivamente, el estrés y los problemas emocionales afectan a la respiración y, en consecuencia, al cuerpo.
Para mejorar el patrón respiratorio y aliviar los dolores de espalda existen diferentes tipos de ejercicios. Algunos de los más importantes son:

- **Relajar y estirar el diafragma.**
- **Alargar la espiración.** Es imprescindible insistir en este aspecto, ya que el bloqueo respiratorio, en ocasiones, hace que no soltemos el aire, y es de suma importancia que trabajemos la espiración bajando las costillas superiores.
- **Inspiración diafragmática.**
- Ejercicios para **movilizar las articulaciones** costillas-vertebras y costillas-esternón.
- Ejercicios para **la relajación del epigastrio**.
- Ejercicios para **estirar los músculos intercostales,** permitiendo que las costillas se separen mejor unas de otras.
- Estiramiento de **los músculos pectorales** (mayor y menor).
- Relajación de los **pilares del diafragma**.
- **Relajación del psoas**.

Estos son algunos de los ejercicios que ayudan a mejorar el bloqueo del patrón respiratorio, además de mejorar la salud de nuestra espalda y de todo el cuerpo, en general.
Por último, es importante recalcar que los dolores y las contracturas en la espalda están estrechamente relacionados con una mala respiración, siempre que no haya ningún problema más allá de esto.

MARÍA PILAR RESTA SERRA.
Fisioterapeuta y osteópata en Instituto Sanum, Albacete (isanum.es).