



HISTORIA DE LA SALUD

El primer médico

El año pasado se descubrió en el norte de Siria lo que se cree es la ciudad más antigua conocida (3.500 años antes de nuestra era).

Allí, en su archivo, se encontraron más de dos mil tablillas de barro y algunas de ellas hablan de enfermedades y de cómo curarlas.

Por más que parezca mentira, también se fijan las tarifas que los médicos deben cobrar.

Si se trataba a una persona que se había puesto «amarilla» (muy posiblemente hepatitis o algún tipo de ictericia) se debían pagar con dos corderos.

Pero si erraba al usar el bisturí —probablemente operaciones de cataratas— se perdía el órgano dañado al paciente.

Sólo tenemos las consonantes de quién fue el médico que redactó las tablillas, MRN.

En cinco mil años no se ha cambiado nada, sólo que ahora los médicos no pierden nada por sus errores.

El resfriado, tan familiar como molesto

Todo comienza con la inflamación de la primera vía respiratoria, la mucosa nasal. Súbitamente, aparecen los estornudos, acompañados por la irritación de la garganta. La nariz se obstruye, obligándonos a respirar por la boca y comienza la secreción nasal, normalmente abundante y acuosa, haciéndose más densa y mucosa según pasan los días. Al mismo tiempo, uno es presa de una molesta sensación de atontamiento.

Este cuadro sintomatológico es lo que llamamos resfriado. En la mayoría de las ocasiones se trata de una afección benigna de tipo alérgico o bacteriano, que el propio organismo se ocupa de controlar y eliminar. Marañón decía que un tratamiento para el resfriado lo cura en una semana y sin tratamiento alguno se cura en siete días.

Sin embargo, cuando al cabo de dos o tres días no notamos una apreciable mejoría, sino que la mucosa se torna de color amarillento, verdoso o marrón, el resfriado asume el aspecto patológico de la enfermedad.

A una primera reacción del organismo, causada frecuentemente por la contaminación atmosférica o el polen primaveral, entre otros muchos factores, se suma ahora una causa bacteriana. También puede tener esta complicación un origen viral, a través de los rinovirus, los virus parainfluenzales y otros muchos tipos que van aumentando cada vez más.

Algunas estadísticas cifran en cinco resfriados por habitante y año la incidencia de la enfermedad en países como el nuestro.

Efectivamente, en la mayoría de los casos, el resfriado se resuelve, se cura espontáneamente en un plazo máximo de cuatro días. Si este período se alarga pueden aparecer complicaciones más o menos graves, que pueden afectar al sistema auditivo, respiratorio, cardíaco u otros varios. En estos casos, el tratamiento debe realizarse mediante prescripción médica con la administración de antibióticos.

De cualquier modo, el uso de antiinflamatorios aliviará el malestar general y los posibles dolores de cabeza que suelen acom-

pañar a esta dolencia. Según investigaciones de la Universidad de Florida, la ingestión metódica y periódica de zumo de naranja puede ser la solución para el estornudo, la tos y la mucosidad desmesurada del fastidioso resfriado. Ello se debe a su alto contenido en vitamina C, que atenúa esta infección de las vías respiratorias altas. Además, esta vitamina es capaz de prevenir la propia enfermedad, es decir, la congestión nasal y la consiguiente sensación de «nariz taponada», que muy frecuentemente se intenta suprimir con el uso de anticongestivos del tipo de los sprays nasales o inhalaciones de vapor de plantas aromáticas.

No sólo las naranjas nos proveen de esta importante vitamina. Los limones, mandarinas, sandías, fresas, espárragos, col pepinillos, espinacas, hígado y pulmones de animales, entre otros alimentos, también las poseen en grandes cantidades. Con una cantidad de vitamina C equivalente a la que existe en un vaso de jugo de naranja, tomado diariamente, el resfriado puede mantenerse alejado de nosotros. Actualmente la vitamina C también puede adquirirse en las farmacias, bien formando parte de complejos vitamínicos o como tal preparados de la misma.

Un dato curioso. Los típicos y escandalosos estornudos que acompañan por regla general al resfriado constituyen un sistema de defensa natural del organismo. En cada estornudo expulsamos aire con microorganismos a una velocidad de 300 kilómetros por hora. Si queremos que este invierno no hagan acto de presencia, basta con no experimentar cambios bruscos de temperatura e ingerir dosis suficientes de vitamina C. Esta ayudará a reforzar nuestros mecanismos de protección contra diversas afecciones virales y bacterianas, así como, según afirma el Premio Nobel de Química Linus Pauling, contra infecciones cardíacas y degeneraciones de origen canceroso.

Niños mirones

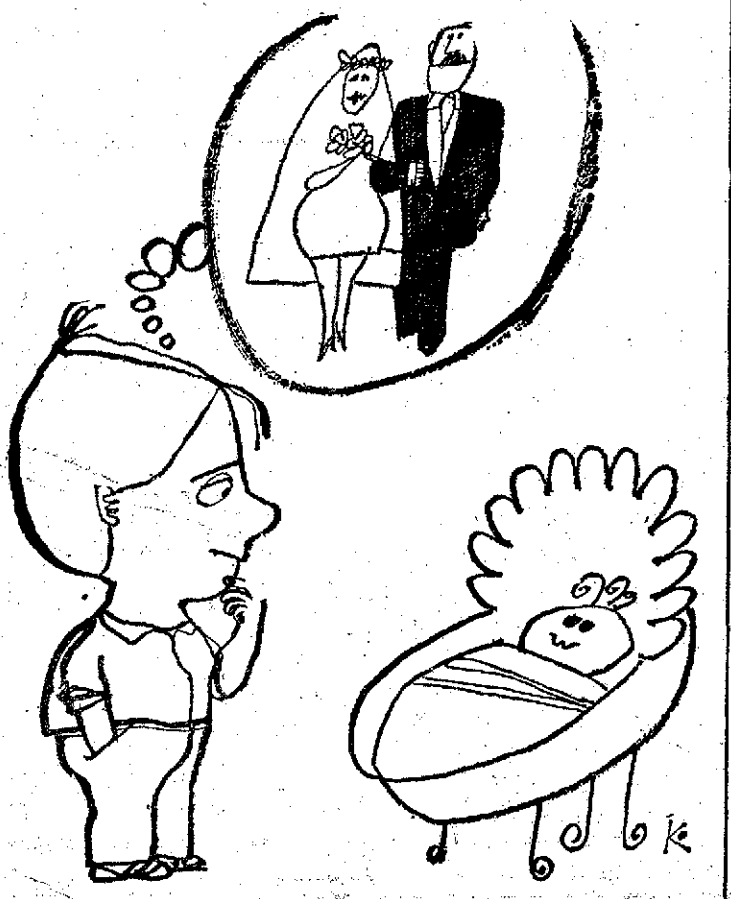
A los cuarenta días del parto, cuando los padres reanudan sus relaciones sexuales, los niños deben dejar de dormir en la habitación matrimonial.

Esta es la conclusión a que se ha llegado en el seminario sobre educación del recién nacido, desarrollado recientemente en Nancy, Francia.

De seguir durmiendo con los padres, el niño percibe ruidos, quejidos, suspiros, lamentos y alegrías de sus progenitores, sin llegar a saber el motivo exacto de los mismos.

«Así —se dice en las conclusiones del seminario—, si la madre sufre, el niño adquirirá una penosa imagen de las relaciones sexuales, mientras que si ve alegría a sus padres querrá participar y será rechazado...».

Cada cual, pues, a su dormitorio, teniendo la precaución de dejar las puertas abiertas para oír los posibles —y temibles— lloros nocturnos.



Playa El Mojón
PINATAR
PRIMERA LINEA DE MAR
CHALETS
APARTAMENTOS
Y ESTUDIOS
DESDE
1.175.000 PESETAS!!
TELF. 180400 — PROMOSA

IMPORTANTE GRUPO DE EMPRESAS RELACIONADO CON EL SECTOR DEL MUEBLE, NECESITA RESPONSABLE DEPARTAMENTO DE EXPORTACION
IMPRESINDIBLE:
— Dominar idioma inglés.
Escribir enviando curriculum al apartado de Correos 54.
YECLA.

GRUPOS ELECTROGENOS Y COMPRESORES ALQUILER
LLORCA, S.L.
Talleres: Avda. Mare Nostrum, 18
Alicante - Telf. 289758 (Todo el día)
Oficinas: 267743 (Solo mañanas)