

# PREVENIR

¡ES SALUD!

**-4 KG.**

**¡AHORA!**

Esta vez **sí**  
lo vas a lograr

- ▶ La mejor dieta
- ▶ Sin pasar hambre

**¡GÚSTATE  
COMO ERES!**

**VALES  
MUCHO,  
MUCHO**

**20**

HÁBITOS QUE  
REFUERZAN  
TU SALUD

**CAMINAR**

El ejercicio más sencillo para  
todos. ¡Y sienta tan bien...!

...Y TODO LO  
QUE TE INTERESA  
SOBRE  
**NUTRICIÓN,  
BIENESTAR,  
BELLEZA...**

RECETAS  
SANAS Y  
**MUY  
RICAS**

¡SE HACEN  
CON LA  
MÍNIMA  
GRASA!

**GRANDES  
AVANCES  
MÉDICOS**

ALARGAN,  
MEJORAN Y  
**FACILITAN  
TU VIDA**

N. 217



GLOBUS

REVISTA MENSUAL

# TÚ

...nos inspiras, nos motivas, nos ilusionas cada mes. Queremos que seas el alma de la revista, el espejo en el que miramos para hacer un contenido a tu medida. Cuéntanos qué temas te interesan. Danos tus consejos de bienestar, que servirán de ayuda a otros lectores. Manda un mail a [prevenir@globuscom.es](mailto:prevenir@globuscom.es), teclea [www.revistaprevenir.es](http://www.revistaprevenir.es) o escribe a **Prevenir, C/Covarrubias, 1. 28010 Madrid.**

## NOS HAS ESCRITO

### EVITAR QUE EL AJO REPITA

Que el ajo repita es desagradable, pero es bastante frecuente, así que si no quieres privarte de este rico condimento no tienes más que partir el ajo por la mitad y eliminar el germen que se aloja en su interior, en el centro. Verás cómo ya no te repite tanto. **EUGENIA ROBLES, Oviedo**

## NOS GUSTA CONOCERTE

# 70%

de los pacientes que han recibido un trasplante se encuentra muy contento con su calidad de vida, según un estudio realizado por el Servicio de Nefrología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla de Santander. La razón de ello, asegura Rosa Alonso Nates, supervisora del Servicio de Nefrología del hospital, es que el trasplante supone, muchas veces para el paciente, la propia vida (es el caso de los injertos cardíacos o hepáticos) y siempre una fuente de liberación para los pacientes renales y pancreáticos.

## CLAVES DEL EXPERTO

### EDUCACIÓN EN DIABETES



**DR. EDELMIRO MENÉNDEZ TORRE,**  
H. U. Central Asturias

La automedición de la glucemia capilar por parte del paciente diabético es un instrumento que ayuda al buen control de su enfermedad, pero para poder utilizarlo adecuadamente es necesario que realice un programa completo y estructurado de educación en diabetes. Es imprescindible si queremos lograr el autocuidado del paciente y que este mantenga ese buen control.

## TÚ PREGUNTAS

### TRATAR LA APNEA DEL SUEÑO

**A veces me despierto y compruebo que mi marido ronca y se queda un rato sin respirar. ¿Tiene apnea?** ROSARIO LARA, Teruel

## NUESTRA EXPERTA RESPONDE



**DRA. ALICIA MIGUEL CALVO,**  
Clínica dental A.M.C. de Madrid

Que detectemos en una persona un cese de la respiración durante el sueño no significa que padezca apnea, para que se diagnostique deben aparecer más de cinco episodios por hora y que cada uno dure más de 10 segundos. En los casos leves y moderados una de las terapéuticas que están demostrando ser más eficaces y cómodas para el paciente son las férulas intraorales diseñadas por dentistas especializados en el tema.

## TÚ PREGUNTAS

### AROMAS QUE CURAN

**¿Qué es la aromaterapia y qué enfermedades pueden tratarse con ella?** PEDRO TORRES, Jaén

## NUESTRA EXPERTA RESPONDE



**ANTONIA JOVER,**  
formadora de Pranarôm

La aromaterapia es el nombre que recibe el uso de los aceites esenciales extraídos de plantas y árboles aromáticos para prevenir y tratar patologías y mejorar la salud y el bienestar. Se emplea para tratar resfriados, gripes, bronquitis, infecciones virales y bacterianas, así como infecciones parasitarias y fúngicas. También es muy valiosa en caso de estrés, insomnio, nerviosismo, angustia y depresión.

## CLAVES DE LA EXPERTA

### LA CALIDAD DE LOS ÓVULOS



**DRA. VICTORIA VERDÚ,** ginecóloga de Ginefiv\* (Madrid)

Cuanto más tarde se activa el reloj biológico de la mujer, la calidad de los óvulos empieza a decaer. Con 45 años la cantidad de óvulos es muy baja, y la tasa de anomalías cromosómicas muy alta, lo que significa que no es el momento adecuado para quedarse embarazada. Por el riesgo que implica, animamos a las parejas que quieren tener un hijo a no retrasar tanto este momento.

\*Centro de Reproducción Asistida