

P La gran PREGUNTA

¿Por qué siempre me pongo enferma justo cuando tengo vacaciones?

Rosa García, Barcelona

R: Cuando hagas la maleta, no olvides el cargador del móvil, el cepillo de dientes, ese vestido que te queda espectacular... ¡ni el minibotiquín! Parece que la ley de Murphy tiene especial capricho por que disfrutes de tus días de descanso en la cama y abrazada a un paquete de *kleenex*, pero tranquila, no es cosa tuya. Se trata del Síndrome del tiempo libre, bautizado así por el Dr. Ad Vingerhoets, profesor de Psicología de la Universidad de Tilburg (Holanda). "Hormonas como la adrenalina estimulan tu sistema inmunológico ayudándote a estar sana cuando sientes la presión de una fecha de entrega", explica. "Pero cuando acabas y te relajas, se descontrolan y dejan las puertas abiertas a la enfermedad", añade. ¿La solución? Programa en la agenda tu escapada e intenta bajar el ritmo los días previos. Cambia los achís por las risas... y, si cuentas con una semana de *break*, ¿por qué no te animas y te vas al Caribe (o a las Canarias) y te tomas las 12 uvas en bikini?

*Cerrado por vacaciones
¿y virus?*

P ¿Es verdad que el agua con gas puede dañar mis dientes?

> Mireia Alcázar, Córdoba

R: Existe la creencia de que esta bebida puede pasarle factura a tu sonrisa. ¡Y no es cierto! El agua sin gas tiene un pH de 7, mientras que la carbonatada se mueve entre el 5 y el 6, "pero el esmalte de los dientes se disuelve con una acidez inferior al 5,2", explica el Dr. Carlos Saiz, odontólogo responsable de la salud bucal de muchas *celebrities*. También afirma que puedes estar tranquila, ya que tendrías que beber muchos (¡muchísimos!) vasos para disolver el esmalte de forma más rápida de lo que este se renueva. Otro dato, ¿sabías que cuanto más tiempo pase el líquido en la boca, más perceptible es la caída del pH? Así que si quieres estar totalmente segura, utiliza una pajita para evitar el contacto con los dientes. Si todavía no has ido al frigorífico a darle un trago a tu nueva bebida gaseosa, espérate a conocer los resultados del estudio del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, que demuestran que su consumo habitual protege de forma activa contra la hipertensión arterial. ¡Blinda tu salud a sorbos!

P ¿Cómo evito las rozaduras en los muslos cuando hago ejercicio?

> Iratxe Anchorena, San Sebastián

R: Cuando vas al gimnasio buscas bienestar, desconexión, cuidarte... ¡Lo último que esperas es llevarte a casa unas rozaduras que no te dejan ni caminar! Se provocan por la fricción de piel con piel o con determinados tejidos, además el sudor no hace más que empeorar las cosas. Nuestros trucos antimolestias: utiliza ropa entallada y tejidos transpirables, técnicos y sin costuras. También ayuda aplicar vaselina en las zonas más sensibles, como ingles, muslos, pezones y axilas. En el caso de que ya sea demasiado tarde, ahí va un consejo: aplica polvos de talco o crema para culito de bebé. Si les calma a ellos, ¿cómo no va a funcionar contigo?

Sin
derecho
a roce.

¿BUENO O MALO? MÉTODO DE HIPOXIA

R: Ya no hace falta que subas una montaña si quieres descubrir lo que es hacer ejercicio con menos oxígeno de lo habitual. En algunos gimnasios existen cámaras y máscaras que reproducen las mismas condiciones. Entrenar en hipoxia equivale a hacerlo a una altitud de unos 2.500 m, con la consecuente reducción de concentración de oxígeno. Estamos acostumbrados a concentraciones del 20%, mientras que en hipoxia se reducen hasta un 14%. Esto se traduce en una mejora de la irrigación sanguínea, del sistema inmunológico y de la capacidad de recuperación.

Además, se obliga a los músculos a trabajar con mayor intensidad para adaptarse. El Dr. Artiz Urdampilleta, autor de *Fisiología de la hipoxia y entrenamientos de altitud* (ElikaEsport Editorial), señala que entre los beneficios de este tipo de entrenamiento destaca su contribución a bajar la presión arterial. Por no hablar de sus efectos a la hora de perder grasa y reducir el apetito. Si te mueres de curiosidad por probarlo, pásate por el Cem Bac de Roda (Barcelona) o el Optimal Health & Performance (Madrid) y consigue llegar a la cima de tu rutina fit.



☒ BUENO
☐ MALO

P Mis rodillas crujen cuando me agacho. ¿Debería preocuparme?

> Clara Ramírez, Zaragoza

R: Si no es algo habitual, no tienes por qué comerte la cabeza. Piensa que cuando te agachas aplicas a tus rodillas una fuerza que equivale a 3-4 veces tu peso. Ahora bien, la cosa se complica si suena como si estuvieras tocando las castañuelas (vamos, que solo te faltan los palmeros). Si es así, no te alarmes, pero ve pidiendo hora al especialista. "Es un inicio de artrosis", advierte el Dr. Ferran Abat, traumatólogo deportivo de la Clínica Resport. Ese chasquido que oyes lo produce un roce excesivo de la articulación femoropatelar (que está entre los cartílagos de la rótula y el fémur) y debes prestarle especial atención si además te duele, ya que esta siempre es una señal de alarma. **WH**