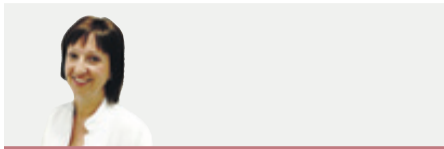


LÁSER; LA REVOLUCIÓN SILENCIOSA DE LA MEDICINA DERMATOLÓGICA Y ESTÉTICA



Tribuna

Dra. Roge Navarro

► Directora Médica del Centro Dermatológico Estético

Viendo la publicidad de cosméticos dedicados al cuidado de la piel, a veces, da la sensación de que tres cuartas partes del problema del envejecimiento de ésta, tienen que ver con las arrugas. Como médicos debemos ser precisos y apuntar algunas cuestiones a este respecto.

Una piel sana y joven es mucho más que una piel sin arrugas; es una piel luminosa, sin manchas, sin rojeces. Aunque las arrugas son parte del envejecimiento y merecen gran parte de nuestra atención, a veces conviene reflexionar y recordar que, en el aspecto de un rostro, de un cuello o de unas manos, las arrugas son sólo un matiz más. Una piel sin puntos rojos o

marrones, sin marcas, sin imperfecciones es una piel que se muestra más limpia, más joven; si me lo permiten, más bella.

Hoy me gustaría dedicar esta tribuna a explicar precisamente eso y, por una vez, centrando más el foco de atención en el aspecto de la piel más allá de las arrugas - de esa cuestión ya nos hemos ocupado y lo seguiremos haciendo con más detalle en otras ocasiones -.

Tecnología láser médica: el secreto para conseguir una piel limpia y sana.

El empleo de la luz láser es una herramienta tan versátil como eficaz. Las plataformas láser de uso médico dermatológico son una tecnología muy potente por la que hemos apostado desde el primer día en Centro Dermatológico Estético. Hoy, nadie en el ámbito médico pone en duda sus excelentes resultados sobre la piel. La clave, una vez más, reside en completar la ecuación: un diagnóstico certero y personalizado, un equipo médico experimentado y la última tecnología.

En el rostro, lesiones habituales como las manchas marrones redondeadas (léntigos) pueden eliminarse por completo con dos o tres sesiones. Las rojeces, como la cuperosis (provocadas por pequeñas

El empleo de la luz láser es una herramienta tan versátil como eficaz, y una tecnología por la que hemos apostado desde el primer día

arañas vasculares en la nariz o los mofletes) o los angiomas (manchas rojas de color vino) podemos hacerlos desaparecer poco a poco gracias a las plataformas adecuadas. Tratamientos efectivos para eliminar los cavos de vena o puntos rubí que aparecen por todo el cuerpo, los antiestéticos lagos venosos de los labios, los xantelasmas (manchas abultadas que generalmente aparecen en los párpados), los clavos plantares de los pies o las verrugas víricas.

Capítulo aparte merece, seguramente, el tratamiento de las estrías rojas, las pequeñas varices de las piernas o las cicatrices y queloides. El láser médico ha abierto un nuevo camino en su tratamiento con unos excelentes resultados; seguramente impensables hace apenas unos años. La depilación láser médica se ha convertido en la mejor y más eficaz alternativa para la eliminación de cualquier tipo de vello. Y sí, aunque hoy no me he querido a referir a

ello, también tenemos láser específicos que inciden sobre las arrugas. La fiabilidad de esta tecnología médico-dermatológica nos permite incluso combinar varios láser en una misma sesión para tratar las lesiones más complicadas o atacar distintas patologías cuando un paciente las presenta de forma simultánea.

En nuestro Centro hoy disponemos de seis plataformas diferentes de láser de uso médico cutáneo. Esta amplia y específica gama constituye el nuevo instrumental de herramientas médicas que, sin duda, hoy podemos afirmar ha supuesto una verdadera revolución silenciosa en el mundo de la medicina dermatológica y estética.

El láser apenas provoca efectos secundarios. Su uso es apto incluso en niños de muy corta edad. La luz, que el médico dirige con la ayuda de la «varita» (así se llama el aplicador) actúa sobre la piel eliminando únicamente el tejido dañado, sin afectar a la zona circundante. Precisión y eficacia, pero pese al nombre del aplicador muy poco de magia; sólo ciencia, ciencia médica.

Aunque existe un pero. Si no acudimos pronto al médico no podremos recurrir a este tipo de tratamientos, al menos en las zonas expuestas al sol, hasta pasado el verano. No es posible combinar el láser con la exposición solar y la nuestra es tierra de sol. Así que si me permiten me despido con un consejo; si quieren lucir una piel radiante este verano ahora es el momento de prepararse

¿SERÁ LA PRÓSTATA?



Tribuna

Dr. Bartolomé Lloret

► Urologo. Director Centro Salud Hombre. Hospital Internacional Medimar.

La mayoría de los especialistas están de acuerdo en que levantarse a orinar una vez por la noche no es un problema, pero, levantarse dos o más veces (nicturia) implica una alteración significativa del sueño y por tanto de la calidad de vida. Aunque es cierto que con la edad aumenta de forma natural la cantidad de orina que filtran nuestros riñones durante la noche y por lo tanto aumenta la frecuencia de la micción nocturna debemos estar muy atentos y realizar una sencilla evaluación para intentar determinar si lo que nos está ocurriendo es normal o bien se debe a una alteración de nuestro organismo que debemos corregir.

Casi nunca le damos importancia a la micción nocturna, no parece que sea algo que deba alarmarnos o que nos indique gravedad, sin embargo voy a dar algunos datos para llamar su atención, quizás le asusten pero son reales y extraídos de estudio clínicos.

¿Sabía usted que el aumento de la frecuencia nocturna es un claro predictor de la mortalidad en pacientes de menos de 65 años, es decir que el riesgo de muerte se incrementa proporcionalmente al número de

micciones nocturnas? Esta relación entre, la nicturia y el riesgo de muerte se debe a que la nicturia puede ser debida a alteraciones importantes de nuestro organismo como son: urológicas, por infecciones urinarias, inflamaciones de la vejiga, tumores vesicales, aumento del tamaño de la próstata; cardiológicas (insuficiencia cardíaca...); endocrinológicas (diabéticos, hipertiroides); apnea del sueño, ansiedad...

Para intentar evaluar de una forma sencilla si el levantarnos a orinar durante la noche esta relacionado o no con un problema que podría ser importante conteste a estas preguntas: ¿Cuándo realizo la micción... 1.- el chorro de la orina es fino, sin fuerza, me cuesta iniciar la micción? 2.- tengo que levantarme con prisas e ir corriendo al baño? 3.- tengo dolor, escozor? 4.- la orina es oscura, color coñac, coca cola, roja? 5.- tengo que levantarme muchas veces y orino poca cantidad? 6.- me levanto muchas veces pero la micción es abundante, como durante el día? 7.- suelo tener dificultad al respirar, cansancio? 8.- tengo las piernas hinchadas y mejoran al levantarlas? 9.-estoy tomando medicamentos diuréticos o para la tensión arterial...?

También es muy importante saber la cantidad de orina que hace durante el día, para ello compre un recipiente y mida la cantidad de orina que hace de 9 de la mañana a las 21 horas, y desde las 21 horas a las 9 de la mañana Una vez haya recogido estos datos acuda a su médico, le ayudará mucho a establecer un diagnóstico y enfocar un tratamiento adecuado.

Como habrá observado la próstata no siempre tiene la culpa de los males, pero si la respuesta a las preguntas número 1, 2, 3, 4, 5 es afirmativa tiene muchas posibilidades de ser la causa de todos sus problemas.

Taller intensivo de meditación en Alicante

J. M. P.

■ «Aprender a meditar es el mejor regalo que puedes hacerte en esta vida. Pues sólo a través de la meditación puedes emprender el viaje hacia el descubrimiento de tu verdadera naturaleza y encontrar así la estabilidad y la confianza que necesitarás para vivir, y morir, bien. La meditación es el camino hacia la iluminación». Así reza en «El Libro Tibetano de la Vida y la Muerte» de Sogyal Rimpoché, maestro de gran renombre procedente del Tíbet, y fundador y director espiritual de Rigpa, una red internacional con más de 130 centros y grupos budistas en 41 países de todo el mundo. Para los instructores de Rigpa «la meditación es la manera de volver a nosotros mismos, el lugar donde poder experimentar y saborear nuestro ser completo, más allá de todos los patrones habituales. En la calma y el silencio de la meditación, vislumbramos y regresamos a esa profunda naturaleza interior a la que hace tanto tiempo perdimos de vista con tantas ocupaciones y distracciones de nuestras mentes».

Precisamente, el sábado 15 de marzo, se realizará un «Taller intensivo de meditación en Alicante» en el Centro Espau (c/ Presbítero Baltasar Carrasco, 9 bajo) para todos los interesados en iniciarse o perfeccionar esta práctica milenaria. El taller será impartido por Juan Brouilhet y María García, instructores de meditación en Rigpa Valencia y Rigpa Alicante, respectivamente. Juan Brouilhet también dirige habitualmente talleres de meditación a lo largo de



PILAR CORTÉS

Juan Brouilhet impartirá el taller.

todo el territorio nacional y es, actualmente, el director de Rigpa en España.

El taller se llevará a cabo el próximo sábado, de 10.00 horas a 13.30 horas y de 15.30 horas a 19.00 horas. El precio del mismo varía en función de si se es socio de Rigpa España (15 euros) o no socio (25 euros).

Para aquellos que quieran saber más sobre la meditación, pueden acudir al capítulo 5 de «El Libro Tibetano de la Vida y la Muerte» que proporciona una introducción completa a la práctica de la meditación y «nos muestra como cómo su práctica puede devolvernos la seguridad, y despertar nuestra compasión y creatividad naturales», señalan desde la organización. Los talleres y el libro «proporcionan una experiencia genuina de la meditación y permite obtener todas las herramientas que se necesitan para integrar sus beneficios en todos los aspectos de la vida».

Para información e inscripción en el taller: llamar a **Pilar Velasco (618 621 819)** o a través de e-mail: **pilar@gmail.com**