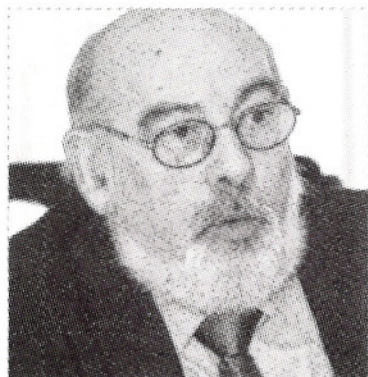


TÚ PREGUNTAS

## CONTRA EL RESFRIADO, REPOSO

¿Cómo se propaga, en realidad, el virus de los resfriados de una a otra persona? ¿Hay algún remedio natural para tratarlo? MARINA SECO (Segovia)

NUESTRO EXPERTO RESPONDE



DR. RAFAEL GARCÍA GUTIÉRREZ Asoc. para el Autocuidado de la Salud (ANEPF).

Un individuo resfriado expulsa el virus mediante la tos y los estornudos, con lo que otro puede contagiarse respirando en un ambiente en el que el virus se ha propagado. Tocar objetos contaminados y luego llevarse las manos a los ojos o la nariz también facilita el contagio. Lo más eficaz es el reposo y la prescripción de medicamentos contra los síntomas más molestos (tos, secreción nasal y fiebre).

TÚ PREGUNTAS

## LA PSORIASIS NO SE CONTAGIA

En la última visita al dermatólogo, me ha dicho que tengo psoriasis. ¿Es grave? ¿Es contagiosa? ÁNGEL COSTA (Madrid)

NUESTRA EXPERTA RESPONDE



**DRA. MAYTE GÁRATE**  
Dermatóloga del Hosp. Ramón y Cajal (Madrid).

No. La psoriasis es una enfermedad crónica de la piel que produce lesiones escamosas, engrosadas e inflamadas. En la mayor parte de los casos no es grave y, por supuesto, no es contagiosa. No tiene una curación definitiva, pero los tratamientos para conseguir blanquear las lesiones son efectivos. Requiere constancia en el tratamiento, pudiendo desaparecer por largas temporadas.

CLAVES DEL EXPERTO

## PARA LA CIRCULACIÓN ¡MUÉVETE!



DR. RODRIGO RIAL  
Miembro del Capítulo Español de Flebología.

Para beneficiar a la salud venosa...

- > Evita la exposición a fuentes de calor intensas.
- > Usa ropa amplia y cómoda. Las fajas, ligas y medias de compresión inadecuadas dificultan la circulación en los muslos.
- > Controla la dieta. Ganar peso sobrecarga las piernas y su circulación.