

MAL ALIENTO Y LLAGAS

El mal olor de boca, conocido como halitosis, suele tener su origen en una mala higiene bucal. Pero la halitosis también puede estar relacionada con diferentes patologías, como el reflujo del esófago, una afección en la que los contenidos estomacales vuelven hacia atrás desde el estómago hacia el esófago", explica el Dr. Manuel Gómez, médico estomatólogo y profesor de la Universidad del País Vasco.

► **La presencia en la boca de manchas rojas o blancas, bultos, inflamación, úlceras** o áreas con descamación, incluso cuando se tiene dificultad al tragar, "pueden indicar algún tipo de lesión tumoral (cáncer oral y de garganta, amígdalas o en la parte trasera de la lengua)", añade el Dr. Manuel Gómez. "Se trata de un cáncer fácilmente detectable y si el diagnóstico es precoz, el tratamiento es más eficaz y la supervivencia es mayor".



LOS EFECTOS SECUNDARIOS

¿Tienes tos persistente?
A veces, ciertos medicamentos, como los antihipertensivos, pueden ser la causa de una tos que no cesa.

¿Y SI TIENES SIEMPRE MUCHA SED?

► **Puede ser indicio de diabetes.** Desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) se recomienda prestar atención a los siguientes síntomas: sensación continua de sed, que está relacionada con un aumento del consumo de agua y, por lo tanto, de la necesidad de acudir al baño. Aumento del apetito, ante la necesidad del organismo de obtener la energía que no puede procesar de la glucosa.

A pesar de que la persona aumente su ingesta de alimentos, en muchas ocasiones, también se produce una pérdida notable de peso. Un cansancio continuo, relacionado con la pérdida de peso y líquidos. Visión borrosa en episodios de hiperglucemia, debido a la inflamación del cristalino. Y cambios bruscos de humor, que algunos pacientes relacionan con episodios de hipoglucemia.

DIFICULTADES PARA DORMIR

El insomnio puede ser por problemas a la hora de conciliar el sueño; o bien, por despertares precoces (antes de hora) frecuentes durante la noche.

► **Los problemas para conciliar el sueño "se asocian, claramente,** al estrés y la ansiedad; y los despertares precoces a un estado depresivo. De forma que, simplemente observando este dato, ya se puede saber si la persona está deprimida, o solo estresada", explica el Dr. Marín.

Lluïsa Sanmartín

Heces y orina

Fíjate cuando vayas al baño

Evacuar cada día no significa defecar bien, según explica el Dr. Adrian Schulte, en su libro 'Conozca su caca y lo que dice de su salud'. En él advierte de que es el color, la forma, la textura y el olor lo que de verdad indica el funcionamiento del sistema digestivo. Las heces ideales son de color marrón, tienen forma tubular y apenas huelen. Se consideran normales las que va del marrón claro al oscuro. Si son muy claras pueden señalar problemas de bilis. Si son de color negro, indican sangrado en el tracto digestivo superior y hay que acudir al médico. Si son rojizas puede deberse a un sangrado en el intestino grueso o a hemorroides. Asimismo, un tono marronáceo, amarillento o rojizo en la orina puede indicar una sobrecarga de los riñones. Y orinar más de 6 veces al día, una infección. La diabetes también produce un exceso de orina.

¿SUBES DE PESO?

SIN CAUSA APARENTE

Coger varios kilos en poco tiempo no siempre está relacionado con un aumento en la ingesta, también puede deberse a un fallo del organismo y conviene darle importancia. "No es normal engordar más de 5 kilos en medio año", explica el Dr. Francisco Marín. "Entre las causas que motivan el aumento de peso están las hormonales, como el hipotirodismo, pero también tomar medicamentos que pueden engordar, como ciertos antidepresivos, la cortisona o antihistamínicos", añade.



! SI GANAS peso de forma notable sin saber por qué, acude al médico.