





 apoteket

presenta

10 de nuestros

# Mitos sobre salud

más habituales + consejos sobre cómo  
cuidarte realmente



## Los antibióticos no son medicamentos contra el resfriado

En la época de los catarros, muchas personas se ven afectadas por tos, nariz mucosa y fiebre. También es habitual sufrir sinusitis y problemas en los oídos y la garganta. Hasta 1 de cada 5 suecos piensa que los antibióticos ayudan a curar el resfriado.

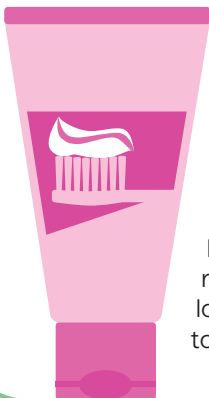
Lo cierto es que los catarros son una infección vírica que no puede solucionarse con antibióticos. Incluso las infecciones bacterianas más leves suelen curarse igual de bien sin el recurso a los antibióticos.

Por tanto, evita los mitos y aplica en su lugar estos tres principios: Descanso, calor y líquido.



## El uso habitual de dentífricos con flúor no es nocivo

Hay rumores que afirman que el flúor tiene un efecto perjudicial sobre el cerebro, en particular en los niños. Un exceso de flúor no es aconsejable al implicar un riesgo de fluorosis, lo que produce manchas en los dientes. Estudios realizados en EE.UU. evidencian también que una ingesta excesiva de flúor en los niños por causa de agua potable con flúor añadido puede afectar al desarrollo del cerebro. En algunos estados de EE.UU. el agua de beber contiene flúor añadido, pero no es el caso en Suecia. Debe subrayarse que dichos riesgos se aplican con cantidades ingentes de flúor, las cuales son imposibles de ingerir si te cepillas los dientes con dentífrico fluorado.



El flúor fortalece los dientes y los protege de la caries. Es beneficioso para adultos y niños por igual y se requiere con el fin de reforzar el esmalte dental. El flúor ofrece una forma eficaz de reducir la caries y ayuda a proteger el entorno del diente. Ahora bien, no es aconsejable que los niños ingieran demasiado. Por este motivo hay disponibles pastas dentales para niños con una menor cantidad de flúor.

El cepillado con dentífricos fluorados constituye el principal motivo de disminución de la presencia de caries en Suecia. Por lo tanto, recomendamos el uso de pastas de dientes con flúor a todo el mundo, tanto niños como adultos.

## Las hojas de té no curan los problemas oculares

Un consejo de belleza recurrente sostiene que colocar bolsas de té templadas y húmedas sobre los ojos ayuda a reducir la hinchazón o el enrojecimiento de los mismos. Uno puede leer también en ocasiones que este truco funciona contra la conjuntivitis.



Si sufres este problema, lo más habitual es que se cure por sí solo. Si las lagañas hacen que se te peguen los párpados por la mañana, límpiarte los ojos con un bastoncillo de algodón humedecido en agua o en colirio (por ejemplo, el que puedes adquirir en Apoteket). También puedes usar las pomadas oculares exentas de receta de Apoteket.

Si tus lagañas no han desaparecido después de 3-4 días, te aconsejamos que solicites asistencia médica.

## Meterse ajo en la oreja no cura la otitis

La otitis puede resultar muy molesta, tanto a los adultos como a los niños. ¿Has oído alguna vez el consejo de introducir un diente de ajo en la oreja para curar la inflamación de los oídos? Ten cuidado con ello, ya que el ajo puede causar irritación y agravar las molestias.

En la mayoría de los casos, la otitis se sana sola. Puedes aliviar los síntomas con analgésicos sin receta y, al dormir, colocar otra almohada bajo la cabeza para reducir la presión. Usa un aerosol nasal si te cuesta respirar por culpa de la inflamación.

Ponte en contacto con tu médico si las molestias no remiten trascurridas 24 horas. A veces puede ser necesario tratar la otitis con antibióticos.



## Mejor calor que un repollo en el sostén

La mastitis puede resultar muy dolorosa y hacer que te sientas realmente enferma. No es inusual que en los foros de maternidad o las personas de tu entorno te aconsejen introducir hojas enteras de repollo en el sostén, afirmando que "quita lo malo" del pecho afectado. ¿Es cierto eso? En absoluto. Si acaso tienen algún efecto las hojas de repollo es porque tal vez calienten un poco el pecho. Para tratar la mastitis existen métodos más adecuados. Por ejemplo, darte una ducha caliente antes de amamantar o aplicarte un trapo caliente.



Si sufres de mastitis lo mejor es seguir dando el pecho siempre que sea posible y hacer que el bebé succione más de lo habitual. Te aconsejamos igualmente que uses un sostén amplio que no presione sobre las glándulas ni los conductos mamarios.

Si la mastitis supone un grave problema para ti o dar el pecho te resulta difícil o doloroso, solicita asesoramiento y ayuda en un consultorio de lactancia o en el centro pediátrico.

## Protección solar y sombra mejor que aceite de coco

No hay pruebas fehacientes de que el aceite de coco, el aceite de oliva o ningún otro tipo de aceite proteja adecuadamente de la radiación ultravioleta del sol al bañarnos en la playa. En su lugar, no olvides protegerte de forma apropiada la próxima vez que te expongas al sol: con sombra, prendas de vestir y un alto factor de protección solar.



El sol es muy beneficioso para todos. De él obtenemos el calor y la vitamina D necesarios. Ahora bien, 15-30 minutos de sol en verano bastan para asimilar suficiente vitamina D. Son muchos los que pasan bajo el sol bastante más tiempo, exponiéndose al riesgo de quemarse. Evítalo, ya que las quemaduras aumentan el riesgo de padecer cáncer de piel.

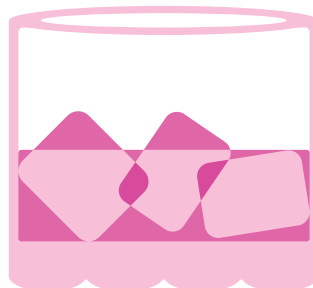
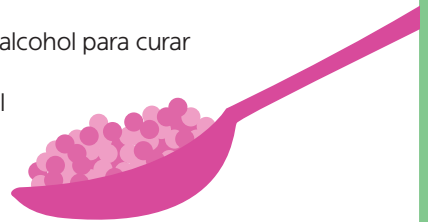
La mejor forma de protegerse contra la radiación nociva del sol se llama sombra y ropa. Te recomendamos que uses productos con un alto factor de protección cuando te expongas al sol. Evita también la radiación solar directa entre las 11 y 15 horas, el momento del día de mayor intensidad de los rayos del astro rey. La nieve y el agua reflejan la luz del sol, por lo que es importante también tener cuidado si vas en barco y en tus vacaciones de esquí.

## **No se ha demostrado que la pimienta blanca o el whisky acaben con la gastroenteritis**

A muchas personas les aconsejan ingerir granos enteros de pimienta para solucionar o prevenir la gastroenteritis, tal vez obedeciendo al viejo dicho "el mal con otro mal se espanta". Sin embargo, no hay ninguna prueba científica que avale este remedio casero.

A otros les recomiendan tomarse un chupito de alcohol para curar una intoxicación alimentaria, lo cual tampoco se corresponde con la realidad. De hecho, el alcohol absorbe energía del cuerpo.

Si quieres evitar caer enfermo, lo mejor es tratar de mantener una adecuada higiene y lavarte bien las manos con agua y jabón. En caso de sufrir gastroenteritis, es importante que tomes suficiente líquido y sales, por ejemplo, recurriendo al suero que podrás encontrar en Apoteket.



## No, el acné no desaparece con dentífrico

Las espinillas, o "acné", pueden ser una plaga. Antes solía aconsejarse aplicar pasta dental sobre ellas para resecarlas y hacerlas desaparecer. Sin embargo, no hay ninguna prueba de que esto dé resultado. Muy al contrario, puede causar una mayor irritación dérmica.

El acné es un fenómeno muy corriente y totalmente inofensivo. Lo causa la inflamación de las glándulas sebáceas y se manifiesta mediante eccemas en la cara, el pecho o sobre la espalda.



Si sufres de acné, no te servirá de nada lavarte repetidas veces. En su lugar, aplícate en la mañana y en la noche una loción facial para piel grasa y con acné. Si te provoca molestias, puedes probar también una solución o un gel antiacné con ácido salicílico, lo que impedirá que las glándulas sebáceas se obstruyan con la misma facilidad.

En Apoteket hay también disponibles medicamentos sin receta si la solución o el gel antiacné no solventan tu problema. Para los casos más severos de acné puedes obtener ayuda acudiendo a tu médico y mediante fármacos bajo receta.

## El alcohol no frena tu resfriado

Un mito habitual en torno al catarro es que un pequeño vaso de whisky u otro tipo de alcohol ayuda a detener o a aliviar las molestias. La verdad es que el alcohol, más que darte, te roba la energía necesaria para recuperarte.

En Apoteket podemos aconsejarte sobre el modo de tratar tu resfriado. Si presentas una secreción nasal espesa es posible que necesites despejar la nariz con una solución salina, la cual podrás preparar tú mismo o comprar en forma de aerosol listo para su uso. Otra alternativa consiste en usar un aerosol nasal descongestionante, que reduce la inflamación de las mucosas y facilita la respiración. En caso de tener fiebre, puedes recurrir a medicamentos antipiréticos sin receta.



Si te duele la garganta, te puede aliviar beber líquidos calientes o fríos. Hay también disponibles pastillas para la garganta con efecto analgésico.

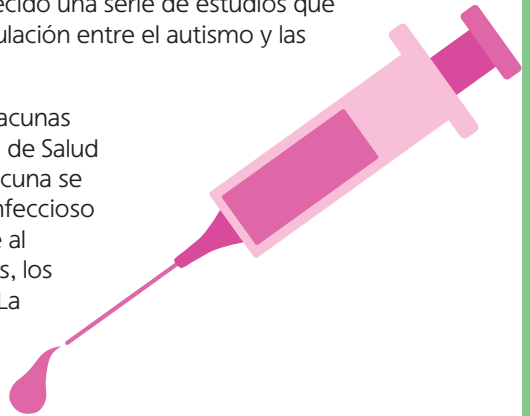
Los resfriados se curan casi siempre por sí solos, pero a veces provocan secuelas, entre otras, sinusitis u otitis, que pueden precisar de tratamiento.

## No existe ninguna relación entre las vacunas y el autismo

En 1998 se publicó un estudio que afirmaba que la vacunación podía provocar autismo. Ello hizo que a muchos comenzara a preocuparles que la triple vacuna (contra el sarampión, las paperas y la rubeola) pudiera propiciar en sus hijos otras enfermedades.

Sin embargo, el autor del estudio, Andrew Wakefield, actuó de forma deshonestamente manipulando los resultados de su investigación, lo que resultó en la retirada de la publicación. Posteriormente ha aparecido una serie de estudios que demuestran la inexistencia de una vinculación entre el autismo y las vacunas analizadas.

Apoteket aconseja a todos aplicar las vacunas recomendadas por el Instituto Nacional de Salud Pública de Suecia. Al administrar una vacuna se introduce en el organismo un agente infeccioso debilitado ("neutralizado"). Ello permite al sistema inmunológico crear anticuerpos, los cuales protegen de las enfermedades. La siguiente vez que se entra en contacto con la infección, el organismo se defenderá rápidamente para evitar caer enfermo.



La mayoría de los niños no suele sufrir ninguna reacción ni efecto secundario con las vacunas. En caso de desarrollar una reacción, la más habitual es el enrojecimiento en el punto de inyección y también una leve hinchazón, calentura o hipersensibilidad. Las vacunas pueden dar origen a reacciones alérgicas, aunque ello ocurre muy raras veces.

En Estocolmo y Sundsvall, Apoteket también puede administrar vacunas, entre otras, contra la gripe, el TBE (encefalitis transmitida por garrapatas), el herpes zóster y enfermedades tropicales habituales.



Tel: 0771-450.450  
apoteket.se

 apoteket