

www.vacunas.org/es/info-publico/vacunas-para-viajeros

Página de la asociación Española de Vacunología con lo que hay que saber sobre vacunas, con mención especial para los viajeros.



www.enfermedades-raras.org/

Las enfermedades raras son aquellas que afectan a menos de 5 de cada 10.000 habitantes. Según la OMS 7.000 enfermedades raras afectan al 7% de la población mundial.

www.crecimiento.org/

Página oficial de CRECER, la Asociación Nacional para Problemas de Crecimiento, una ONG sin ánimo de lucro.



Libros & Webs

EL ENLACE DE LA CLÍNICA

www.cun.es/la-clinica/servicios-generales/comunicacion/

CONSULTE LOS VIDEOCHATS EMITIDOS

La Clínica puso en marcha en febrero de 2011 el servicio mensual de videochat con nuestros médicos. El objetivo de esta nueva sección de nuestra página web es responder a las dudas de los internautas sobre cuestiones relacionadas con la salud. Las preguntas se pueden formular con antelación o en directo. Aquellas cuestiones que por razones de tiempo no se pueden abordar en directo se responden y publican posteriormente en la web. Los vídeos de los cuatro video chats emitidos hasta la fecha así como sus correspondientes transcripciones se pueden consultar en el enlace superior.

- Febrero. Dr. Miguel Muñoz. Prevención del cáncer de colon.
- Marzo. Dr. Pablo Irimia. Migrañas y dolores de cabeza.
- Abril. Dra. Marta Ferrer. Alergias primaverales.
- Mayo. Dr. Javier Salvador. Obesidad.
- Junio. Dra. Pilar Gil. Los cuidados de la piel frente al sol.

Los videochats dejarán de emitirse durante los meses de julio y agosto y regresarán el 8 de septiembre, con el doctor Juan Pablo de Torres especialista en Neumología, que hablara sobre EPOC y enfisema.

El doctor Sarraís escribe sobre el descanso

El libro contiene consejos que ha ido dando a sus pacientes para prevenir el cansancio crónico y favorecer el descanso

■ El doctor Fernando Sarraís, del departamento de Psiquiatría y Psicología Médica de la Clínica, ha publicado el libro *Aprendiendo a vivir: el descanso con la idea de "difundir los consejos que he dado durante 25 años a los pacientes para prevenir el cansancio crónico y favorecer el descanso"*, según resume el especialista.

El volumen es el número 2 de la 'Colección Persona y Cultura' de la Editorial Eunsa.

Según el doctor Sarraís, esta publicación describe cómo hay que prevenir "el desequilibrio entre la tensión y el relax, entre el cansancio y el descanso y evitar así enfermar. Algunas personas, por su manera de ser, son propensas al estrés crónico, que desemboca en agotamiento psíquico y en enfermedades psicósomáticas. No vivir una vida en equilibrio entre lo negativo y lo positivo acaba rompiendo el equilibrio psicológico, dando lugar a la ansiedad, crisis de angustia, alteraciones de la angustia, que acabará en depresión".

En el libro, el doctor Sarraís recoge las manifestaciones y consecuencias del cansancio y del descanso. "Hablo del descanso físico mediante el relax, el reposo y el sueño, y de las circunstancias personales y ambientales que producen cansancio psíquico y, finalmente, de las actividades y actitudes que descansan psíquicamente".



El doctor Fernando Sarraís, con su libro.

FICHA TÉCNICA

Título: Aprendiendo a vivir: el descanso
Autor: Fernando Sarraís
Editorial: Eunsa. Colección Persona y Cultura
Nº de Páginas: 134
Precio: 9 euros

Según el especialista, "hay algunas actitudes de las personas que dificultan el descanso: como la hiperresponsabilidad, el perfeccionismo, el activismo, la competitividad, el temor a sufrir o las prisas".

El libro, que incluye ejemplos para prevenir el cansancio o el

estrés crónicos, concluye con una lista de actividades que "favorecen el descanso" que se deben realizar todos los días porque, según el doctor Sarraís, el cansancio de cada día "se debe acompañar de un descanso y un relax diario".



Dermatología
CUIDADOS DE LA PIEL

Autores: María Pilar Gil e Ignacio Sánchez-Carpintero
Editorial: Everest
Número de Páginas: 216
Precio: 15,95 euros

■ A lo largo de las páginas de este libro se exponen conceptos y consejos claros relacionados con el cuidado, mantenimiento y embellecimiento tanto de la piel, como del cabello y las uñas. Por su importancia, se exponen con más detalle los efectos producidos por la luz del sol, tanto los positivos como los negativos, responsables en parte del envejecimiento y del desarrollo de tumores. También se abordan las conductas y hábitos recomendables para prevenir el fotoenvejecimiento y el cáncer de piel. La piel cambia a lo largo de la vida y los cuidados o problemas que pueden aparecer son diferentes. Durante la infancia, la adolescencia, el embarazo o la menopausia requieren cuidados específicos. Por este motivo no sólo se exponen cuestiones relacionadas con el acné o la piel grasa sino también sobre la práctica del piercing o tatuajes en el cuerpo humano.



Medicina Interna
EL DOLOR CRÓNICO: UNA GUÍA PARA FAMILIARES...

Autor: Julie K. Silver
Editorial: Paidós Ibérica
Número de Páginas: 224
Precio: 18 euros

■ Con un tratamiento poco apropiado, el dolor crónico puede llevar al abuso en el consumo de sustancias (habitualmente analgésicos), al sufrimiento psicológico y a la tensión emocional. El dolor engendra estrés y, a su vez, el estrés provoca dolor. La doctora Julie K. Silver, profesora asociada de Fisioterapia y Rehabilitación en la Harvard Medical School, revisa las causas y características del dolor crónico e investiga el impacto que produce en las relaciones en el seno de la familia y en el clan familiar. Además, el texto aborda la diferente vivencia del dolor en función del sexo, su efecto sobre la conducta de un niño pequeño o el rendimiento de un niño mayor en la escuela, los riesgos de dependencia y adicción de los analgésicos. Además, ofrece consejos prácticos para que los familiares, más allá del círculo familiar inmediato, ofrezcan apoyo a la víctima del dolor.



Nutrición
LA COCINA DE LA SALUD

Autores: Ferrán Adrià, Valentín Fuster, Josep Corbella
Editorial: Planeta
Número de Páginas: 384
Precio: 20 euros

■ El libro muestra en sus distintos capítulos un recorrido a lo largo de un día en la vida de una familia corriente, y trata en apartados sucesivos cómo deberían ser el desayuno, la compra, la conservación de los alimentos, la cocción, la comida, etc. En él se explica cómo diferentes personas de una misma familia tienen necesidades dietéticas diferentes, y que una dieta saludable no tiene por qué estar reñida con el disfrute de los alimentos. La conclusión final es que no hay alimentos malos, sino que la variedad y la moderación es el secreto de una alimentación sana.



Geriatría
EL DÍA DE 36 HORAS

Autor: Nancy L. Mace y Peter V. Rabins
Editorial: Paidós
Número de Páginas: 464
Precio: 26,5 euros

■ Este libro, cuya tercera edición se presenta ahora en castellano, está considerado como uno de los textos de referencia para los familiares y cuidadores de enfermos de Alzheimer. En ésta última versión, los autores han mantenido la estructura, el enfoque y el objetivo original del texto, pero han actualizado por completo cada uno de los capítulos para reflejar los últimos avances en la investigación médica, así como en los métodos de atención a los enfermos. Entre los temas que se han revisado destacan la actualización de la terminología y la estadística, la información sobre el diagnóstico de las demencias seniles, una nueva sección sobre cuidados en centros asistenciales, más información sobre centros de día y modos de financiación, los últimos hallazgos sobre alimentación y dietética, e innovadoras investigaciones en áreas como la farmacología y la genética.