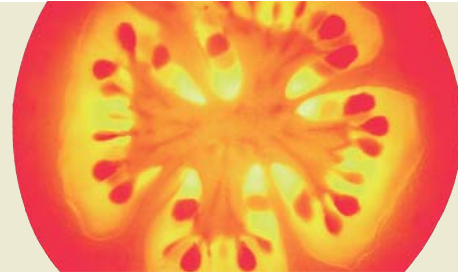


www.lavidapordelante.com

Es un portal de salud destinado a todas aquellas personas que creen en la prevención y en los hábitos de vida saludables para poder disfrutar de una mejor calidad de vida.



Libros & Webs

EL ENLACE DE LA CLÍNICA

www.cun.es/la-clinica/areas-y-unidades-clinicas/areas-clinicas/patologia-mamaria/

PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA

A partir de los 35 años, el riesgo que tiene la mujer de padecer un cáncer de mama aumenta. Las mujeres son cada vez más conscientes de ello y están muy atentas a los pequeños cambios que puedan detectar. Muchas siguen el consejo médico de explorarse una vez al mes. No obstante, en la Clínica Universitaria insistimos en lo importante que es, cumplidos los 40, acudir cada año al especialista para descubrir a tiempo cualquier anomalía que a la paciente pudiera haberle pasado inadvertida.

A veces retrasan su cita por falta de tiempo, pudor, pereza o por simple descuido. Pero está demostrado que la molestia es mínima comparada con el beneficio que la revisión supone.

LA MEDIDA FORMA PARTE DE LA RENOVACIÓN DE LA PÁGINA WEB DE LA CLÍNICA

El portal viatusalud.com se integra en cun.es



Todos sus contenidos se encuentran en la zona denominada **área de salud**

■ La Clínica Universitaria ha puesto en marcha la primera fase de renovación de su web cun.es. Y una de las acciones principales, además del rediseño gráfico, ha consistido en la integración en este portal de los contenidos de salud que conformaban el portal viatusalud.com. Desde ahora, por lo tanto, todos los archivos de salud de este portal se encuentran en cun.es, y más concretamente en la zona denominada “área de salud”. El internauta podrá encontrar información sobre enfermedades mediante búsquedas alfabéticas o por grupos de patologías; información sobre



El diccionario y el especialista son algunas de las secciones que ofrece el área de salud de cun.es

medicamentos: qué son, para qué se usan, que precauciones se deben tomar, cuando no deben usarse o que problemas puede ocasionar su empleo. ‘Área de salud’ también incluye un completo y práctico diccionario de salud en el que su buscador alfabético le facilita el acceso instantáneo a los términos médicos más comunes y especializados. Las pruebas diagnósticas también tienen cabida. Así, se puede localizar información, por ejemplo, sobre pruebas médicas como la angiografía, la broncoscopia, la gastroscopia o la mamografía. Por último, las calculadoras médicas le facilitan el cálculo de su peso ideal, su índice masa corporal, las proteínas que debe consumir a diario o la fecha aproximada de parto.

Es punto de referencia para todas las personas afectadas por enfermedades poco comunes que pueden causar deficiencias motoras, psíquicas o mentales.

El portal sobre el asma en niños y adolescentes con información divulgativa interesante sobre esta enfermedad. De gran ayuda para los padres con hijos que padecen asma.



Prevención

PROPÓNTELO, PROPÓNTELO, EVITAR EL SIDA

Autores: Dr. Jokin de Irala

Editorial: Eunsa

Número de Páginas: 165

■ El sida es una de las epidemias más graves de la Historia y ha sido responsable de más de 25 millones de fallecimientos desde su identificación en 1981. El mundo está más movilizado que nunca ante esta epidemia. Sin embargo, la evidencia desgarradora es que siguen infectándose millones de personas con consecuencias personales, familiares y comunitarias devastadoras.

Algunos opinan que la solución pasa por la utilización extensa de preservativos. Pero ninguna campaña centrada en los preservativos ha conseguido realmente frenar la epidemia. Por el contrario, lo han logrado los pocos países que han recomendado prioritariamente el retraso de la edad de inicio de las relaciones sexuales y la monogamia mutua. Este libro se basa en estudios científicos para intentar arrojar algo de luz sobre esta controversia.



Oncología

RECETAS DE COCINA Y AUTOAYUDA PARA EL ENFERMO ONCOLÓGICO

Autores: Francisca Ruiz Mata, Miguel A. Seguí y M.ª Luisa de Cáceres Zurita

Editorial: Mayo

Número de Páginas: 160

■ Uno de los grandes progresos de la medicina moderna ha sido el hecho de confirmar la influencia de los modos de vida, trabajo y del medio ambiente en la frecuencia de aparición del cáncer. En nuestra práctica diaria, entre las recomendaciones que damos a nuestros pacientes, siempre incluimos el consejo de la 'necesidad de seguir unos hábitos sanos', pero rara vez somos muy explícitos al comentar qué es una alimentación con esa bondad. En este libro se explica con todo detalle los fundamentos de una dieta sana para el enfermo oncológico, y se pone a disposición de nuestros pacientes y cuidadores las herramientas necesarias para que puedan seguir unas pautas alimentarias beneficiosas en la prevención de la enfermedad, y para el tratamiento de la mayoría de los problemas digestivos relacionados con la enfermedad o con su tratamiento.



Formación

CÓMO PREVENIR Y CURAR LESIONES DEPORTIVAS

Autores: Alfonso del Corral, Francisco Forriol, Javier Vaquero

Editorial: EUNSA

Número de Páginas: 324

■ La traumatología deportiva es una especialidad médica que despierta cada vez más interés entre los profesionales del deporte y en el público en general, tanto para controlar su propia salud como para entender lo que ocurre con sus jugadores favoritos. Desde conocer el alcance de la ruptura de menisco en una estrella del fútbol, hasta cómo prevenir el codo de tenista o el esguince de clavícula del aficionado al golf, el tema de las lesiones deportivas está en boca de los propios atletas, sus entrenadores, preparadores físicos y fisioterapeutas. Este libro, pretende dar a conocer las bases de algunos de estos traumatismos y de los problemas del sistema músculo-esquelético más comunes en la actividad deportiva diaria. Un libro sencillo de consulta para deportistas, entrenadores y periodistas deportivos, de la mano de especialistas que desarrollan su actividad en campo relacionados con el deporte.



Bienestar

CUIDADOS DE LA PIEL

Autor: Dr. María Pilar Gil Sánchez

Editorial: Everest

Edición: 1ª

Número de Páginas: 216

■ Desde hace siglos la piel ha sido considerada sinónimo de belleza. El deseo y búsqueda de resaltar la belleza de la piel sigue suscitando en nuestros días un interés creciente por su conocimiento y cuidado. Esta actitud tiene su fundamento, en las implicaciones que tiene la apariencia externa en las relaciones sociales. Mostrar una piel saludable es una buena tarjeta de presentación personal. Además dar una 'buena imagen' favorece la autoestima. Estos aspectos conllevan búsqueda y conocimiento de los métodos necesarios para retrasar al máximo el proceso de envejecimiento de la piel. Esperamos que el lector aprenda qué conductas debe tomar y hábitos a adquirir para prevenir, fotoenvejecimiento y aparición del cáncer de piel. Conocerá estrategias de tratamiento para retrasar y tratar, el envejecimiento por la edad así como el inducido por radiación solar.