

Las alteraciones en la lengua pueden revelar problemas de salud

Las bacterias que se acumulan en la lengua son tan nocivas como las de los dientes, recuerdan los expertos

REDACCIÓN/BILBAO

Cualquier alteración en la boca y la lengua pueden dar información fundamental sobre la salud de las personas, desde problemas aparentemente sencillos, como la falta de vitaminas, hasta un primer aviso de cáncer que puede ser fundamental para detectarlo a tiempo. Pero para eso hay que ser capaces de conocer bien la boca y evidenciar alteraciones. «Es fundamental que todo el mundo se explore la lengua y mantenga la vigilancia. Ante cualquier señal que dure más de dos o tres semanas, hay que acudir al médico», explica el médico estomatólogo y profesor de Odontología de la UPV, Manuel Gómez.

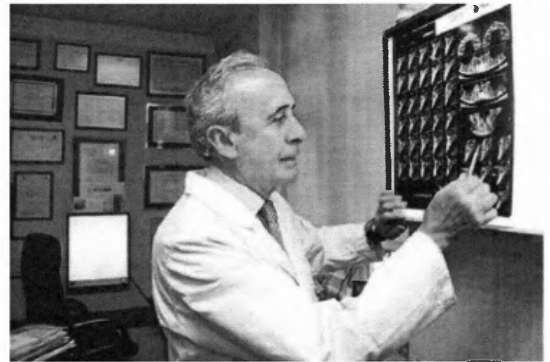
La lengua es la gran olvidada de la boca. En general, preocupan mucho más los dientes, cuando lo cierto es que no se debería descuidar ninguna, dado que las bacterias que se acumulan en la lengua son igualmente nocivas. La limpieza de la lengua debe hacerse con un cepillo diferente al que se utiliza para limpiar los dientes. De hecho, hay uno específico, conocido comúnmente como rastrillo lingual. Respecto a la frecuencia,

lo ideal sería cepillarse después de cada comida y, como mínimo, antes de acostarse, debido a que al dormir se seca la boca, lo que facilita que las bacterias actúen.

Una lengua saludable debe tener color rosado y estar húmeda. Con color pálido indica falta de nutrien-

tes, y decolorada o amarronada, consumo excesivo de tabaco.

Los granos en la lengua indican un consumo excesivo de proteínas, grasas o azúcares, y una película blanca puede indicar la presencia de hongos. Además, una lengua de color rosa intenso o rojizo acompañado de fiebre podría deberse a la escarlatina, y una lengua con color rojo oscuro indica inflamación, e incluso podría ser un síntoma de cáncer.



El doctor Manuel Gómez.

DURANTE LA MENOPAUSIA

La ansiedad aumenta el riesgo de fracturas óseas en mujeres

Ciertos niveles de ansiedad están relacionados con un mayor riesgo de fracturas óseas en mujeres postmenopáusicas, según un estudio. Se estima que una de cada tres mujeres en todo el mundo sufre una fractura relacionada con la osteoporosis durante su vida.

En la elaboración de un estudio, las participantes con trastornos de ansiedad eran 1,79 veces más propensas a desarrollar osteoporosis que aquellos sin ansiedad. De las 192 mujeres postmenopáusicas reclutadas para el estudio, aquellas con los niveles más bajos de ansiedad mostraron una menor probabilidad de fractura que las mujeres con puntajes de ansiedad más altos. Los niveles de ansiedad se relacionaron significativamente con la edad, la edad de la menopausia, los años desde la menopausia y los síntomas depresivos. La osteoporosis, que afecta a la mortalidad y la calidad de vida, va en aumento, según los expertos.



AQUÍ CAFÉ SE DICE BAQUÉ

3^a CARRERA Familiar SOLIDARIA

20
mayo
11:00 h.



DURANGO









- 3 categorías o generaciones (abuelos, padres, amigos e hijos) para correr en familia.
- Un recorrido de 1,5km. Puedes dar entre 1 y 5 vueltas!
- Diskodantza.
- Sorteo de bicicletas.
- 10€ por grupo familiar (de 2 a 10 personas).
- Recaudación íntegra para JAED Ayuda Solidaria.

Inscríbete en www.carrerasfamiliares.eus hasta el lunes 14 de mayo. Cerraremos el número de inscripciones en 700 participantes.

