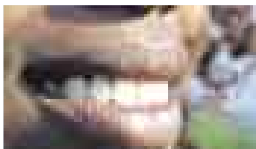


PERJUDICA LAS ENCÍAS

Fumar marihuana aumentaría el riesgo de padecer enfermedad periodontal o de las encías, que origina la pérdida de dientes, según estudio neozelandés.

**DUPLICA SUS MEMORIAS Y LOS PRECIOS**

La compañía Apple anunció dos nuevas versiones del iPhone y del iPod Touch que tendrán el doble de memoria y un precio superior al de sus predecesores.

**AVIONES DE PAPEL EN EL ESPACIO**

Investigadores japoneses planean lanzar aviones de papel desde la Estación Espacial Internacional para ver si logran volver a la Tierra.

MÁS CONECTADOS: Las conexiones de banda ancha en Chile aumentaron un 28% en el 2007 respecto al año anterior hasta sumar un total de 1'323.446, según el barómetro Cisco difundido ayer.

UN MOLESTO ACOMPAÑANTE EN EL VERANO

Buena alimentación, higiene y abrigo son básicos contra la gripe

La temperatura del cuerpo debe estar acorde con el lugar donde se encuentre

Si usted es una de las tantas personas que en este principio de año ha sido víctima de la incómoda gripe de verano, no hay motivos para alarmarse. Según los especialistas, se trata de una condición normal, pues una persona de cualquier edad puede padecer entre 6 y 10 infecciones respiratorias altas (o gripes) al año, aunque no existen medicamentos para combatirla, hay maneras naturales de evitarla.

CAMBIO DE CLIMA

“Durante el verano las personas consumen productos más helados, usan ropa más descubierta y usan el aire acondicionado al máximo. Todos estos cambios de temperatura predisponen a captar más rápido aquellos virus que siempre están en el ambiente”, explica Carla Quevedo, médica general de la Clínica Internacional.

El frío hace que las defensas del cuerpo bajen y seamos más vulnerables a las bacterias y los virus.

Aseguró que el 70% de las causas de una rino-faringitis



PERSISTENTE. Los procesos virales de la gripe suelen durar alrededor de una semana. Tome mucho líquido.

SEPA MÁS

Los especialistas recomiendan el consumo de zinc para fortalecer el sistema inmunológico.

Los alimentos con alto contenido de zinc son las carnes rojas, el hígado, los cereales fortificados, pescados, crustáceos, mariscos, yema de huevo, leche, lechuga, entre otros.

aguda (resfrío común) aparece en cualquier época del año, aunque con mayor incidencia en invierno y en los cambios de estación.

Por lo general, el proceso viral dura entre cinco y siete días, dependiendo de cuán fuerte y preparado esté el organismo de la persona que tiene el virus.

RECONOZCA LOS SÍNTOMAS

Mucosidad transparente, tos seca, fiebre, picazón y dolor de garganta son algunos de los sín-

tomos de la gripe común. Como el organismo se encuentra débil, la gripe se puede complicar por efecto de alguna bacteria. Por ello, el doctor Rubén Iglesias, infectólogo de la clínica Ricardo Palma, recomienda una inmediata evaluación médica en caso se reconozca alguna de estas molestias para descartar cualquier infección viral o bacteriana.

El especialista sostuvo también que la mayoría de personas consume antibióticos para aliviar el malestar y acabar con la

enfermedad, pero que se trata de una mala práctica ya que la gripe es causada por un virus y no por una bacteria.

El virus de la gripe se contagia principalmente a través de las manos, por las diversas secreciones corporales como la saliva. El principal consejo es evitar el contacto directo con personas infectadas.

En caso ya se tenga el virus, es imprescindible el lavado constante de las manos y el uso de pañuelos desechables o de tela para la higiene de la zona nasal. El consumo abundante de líquidos es beneficioso.

Según recalca la doctora Quevedo, se debe tener mucho cuidado con la vestimenta en los cambios de clima y recomienda tomar algunas precauciones, como abrigarse un poco más en los lugares cerrados donde el aire acondicionado sea más fuerte. “Lo importante es que la temperatura del cuerpo esté acorde con la temperatura del ambiente en el que nos encontramos”, explica la especialista.

No hay medicamentos para curar la gripe y los que existen solo son para aliviar los síntomas. En vista de esto, la clave para vencer a la gripe de manera rápida está en el reforzamiento del sistema inmunológico, encargado de la defensa del cuerpo. Por ello, los médicos coinciden en recomendar una buena alimentación, rica en frutas y verduras.

Además, recomiendan la higiene personal y el aseo y ventilación constante de las casas. ■

EN ESTADOS UNIDOS

Interrumpen estudio sobre diabetes

Se registraron muchas muertes durante terapia para reducir niveles de azúcar en la sangre

WASHINGTON [AP]. Un número inesperado de muertes entre pacientes que recibían terapia intensiva para reducir su nivel de azúcar en la sangre obligó al Instituto Nacional de Salud de E.E.U.U. a reducir abruptamente una parte de un importante estudio sobre la diabetes y la enfermedad cardíaca.

La terapia estaba destinada a reducir a niveles normales el azúcar en la sangre de diabetes de tipo 2 en pacientes con elevado riesgo de ataques cardíacos y apoplejía. Hubo 257 muertes entre quienes recibieron tratamiento intensivo para la diabetes y 203 fallecimientos en el grupo con tratamiento estándar, dijo el Instituto Nacional de Corazón, Pulmones y Sangre (NHLBI) del Instituto Nacional de Salud.

Unas 10.251 personas se inscribieron en el estudio de Acción para Controlar el Riesgo Cardiovascular en la Diabetes (Accord), que se desarrolló durante cuatro años.

El estudio se centra en tratamientos para adultos con diabetes de tipo 2 —la forma más común— que corran un riesgo particularmente elevado de padecer enfermedad cardíaca. ■

Y el Óscar va para...

Todos los jueves: Los nominados
 Jueves 07 feb: Director
 Jueves 14 feb: Actriz
 Jueves 21 feb: Actor
 Domingo 24 feb: Película

Todos los sábados 80 años del Óscar
 Sábado 09 feb: Historia de la Academia
 Sábado 16 feb: Los records de la Academia
 Sábado 23 feb: Los grandes perdedores

Domingo 24: Día del Óscar: Infografía con todas las nominaciones para que sigas la ceremonia categoría por categoría.

Lunes 25: Edición Especial de Luces sobre la ceremonia de premiación

No te pierdas en Luces de El Comercio una cobertura especial de la 80 premiación de la Academia, y el detalle de la ceremonia del Óscar.

Luces **El Comercio**