

# Descubre si tu cuerpo es feliz

Tu cuerpo se quiere comunicar contigo. Pero como para eso no vale el WhatsApp, en este artículo te desciframos sus mensajes.

**U**n cuerpo feliz es un cuerpo liviano, cómodo, saciado y satisfecho, porque está bien alimentado y bien tratado. Pero... si hay algo que le molesta, te avisa en forma de pequeños dolores, crujidos, bostezos, despistes, etc.

**¿Qué significan?** Por ejemplo, no sabe cómo decirte que si siempre llevas el bolso cargado y colgado del mismo brazo, la espalda sufre. Por ello, te mandará un mensaje de dolor en el hombro o la espalda. Te ayudamos a descifrar qué te quiere decir tu cuerpo para que le pongas remedio y puedas devolverle el buen humor.



## Fallos de memoria

**Qué pasa.** Detrás de los pequeños fallos de memoria suelen estar la ansiedad y el estrés. Normalmente son lapsus inofensivos y de todos los pacientes que las padecen solo un 14% desarrollará alguna demencia con el tiempo.

**Cómo cambiarlo.** Haciendo ejercicio físico, meditación, practicando técnicas de relajación. Y siguiendo una dieta con alimentos ricos en triptófano y vitaminas del grupo B o C, que favorecen el buen humor, como los lácteos, el plátano, las espinacas, el huevo, el chocolate, la avena, las nueces, el aguacate...

### EXPERTOS



■ **Miguel Sánchez Viera**  
Director del Instituto de Dermatología Integral, (ideidermatologia.com)



■ **Gonzalo Guerra Flecha**  
Fundador del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (cmed.es)



■ **Luz María Vázquez**  
Especialista del Depto. de Estética y Rejuvenecimiento Oculofacial de IMO



■ **Vicente Concejero**  
Jefe de la Unidad de Rodilla de la clínica CENTRO



## Aparecen bolsas en los ojos

**Qué falla.** Si no las tienes normalmente, pueden deberse a una mala noche puntual o a un problema de retención de líquidos.

**Cómo las "borro".** Como explica la doctora Luz María Vásquez, "las cremas de contorno de ojos pueden ayudar". Aplica un gel fluido drenante (con cola de caballo, hiedra o hamamelis) y que active la circulación (con cafeína). Trata de descansar mejor, bebe mucha agua y sigue una dieta pobre en sal y grasa que te ayude a combatir la retención de líquidos.

*Espárragos, alcachofas, apio, pescado azul... combaten la retención*



## Piernas que pesan el doble

**Qué falla.** El cansancio provoca pesadez de piernas pero también puede indicar que padeces insuficiencia venosa crónica, un problema de mala circulación de la sangre. Si pasas mucho tiempo sentada o de pie y tienes antecedentes familiares de este problema tienes más opciones de sufrirla.

**Cómo cambiarlo.** Según la Sociedad Española de Angiología y Cirugía Vascular caminar es el ejercicio más beneficioso para la circulación venosa, siempre que lo practiques regularmente y con un calzado adecuado.



## No paro de bostezar

**Qué falla.** Si los bostezos se convierten en algo incontrolable, podrían indicar apnea del sueño, una enfermedad que muchas veces no se diagnostica y que puede tener consecuencias fatales, ya que se relaciona con problemas cardíacos.

**Cómo lo paro.** Acude al médico para que determine exactamente la causa de estos bostezos y aplique el tratamiento adecuado a la dolencia.



## Se marcan las ojeras...

**Qué falla.** Cuando no tienen un componente genético suelen aparecer por estrés, fatiga o falta de sueño. El doctor Miguel Sánchez Viera explica que "la zona que rodea los ojos tiene la piel más fina del cuerpo, donde pasan múltiples capilares sanguíneos, por lo cual es muy susceptible a que una simple mala noche se note en los ojos".

**¡Qué hago!** Eleva el cabezal de la cama al dormir. Aplicate una crema de contorno de ojos teclando ligeramente. Y procura descansar mejor y tomarle la vida con más calma, claro.



## La rodilla cruje

**Qué falla.** Como explica el doctor Vicente Concejero, "el crujido de la rodilla no tiene por qué ser un síntoma negativo". Si solo notas un crujido y no va acompañado de derrame, dificultad en la movilidad, cojera o dolor es probable que no tengas nada. Pero el crujido también puede avisar de muchos problemas, como lesiones en menisco, cartilago o ligamentos rotulianos.

**¿Me quedo quieta?** No, lo peor es quedarse parado. Según el experto, "es bueno moverse, eso sí, en el grado en que no produzca dolor. Y ante dolor siempre hay que acudir al especialista". Para prevenir problemas hay que evitar hacer sentadillas o bajar cuestas al trote y, en general, no sobrecargar las rodillas, manteniendo un peso corporal adecuado.



## La lengua tiene un color raro

**Qué falla.** La lengua es espejo del aparato digestivo. Tras una comida copiosa puede cambiar de color, pero si el cambio perdura, préstale atención. Como explica el doctor Guerra, "una lengua blanca indica que algo va mal en el estómago o el duodeno; si está amarilla algo falla en el hígado, vesícula o páncreas. Y si es de un color marrón puede indicar problemas de intestino, incluido el cáncer colon".

**Busca un diagnóstico.** El cambio de color puede ser síntoma de tantas dolencias que debe determinarlo un médico.