

## Singular malestar

Qué hacer para mejorar el dolor de garganta, propuesta de Betania López, de La Habana

**P**ARA esta dolencia, siempre se recomienda consultar al médico especialista. Sin embargo, hoy hablaremos de comunes y populares remedios caseros con base científica a los que se acude por el malestar y que quizá puedan ofrecer resultados o no: limón, miel, alcohol, especias, romerillo y agua con sal.

Miel y limón, bebida caliente hecha en casa, opción notoria, seguida por zumo de limón recién exprimido y calentado. A lo que se puede agregar masticar el romerillo y hacer gárgaras de agua con sal. La inclinación hacia estos proviene del conocimiento transmitido generación tras generación, o sea, por recomendación de familiares, amigos y también de los medios de comunicación que publican estudios basados en sus componentes.

El limón es habitual en bebidas debido a sus altos niveles de vitamina C; realmente, el interés por el uso de ellas para tratar resfriados comunes se remonta

a la década de los años 1940. No obstante, los resultados de diversos ensayos clínicos realizados desde entonces han variado y mientras los primeros estudios concluían que tomarla reducía la duración de la constipación, el consenso actual dicta que resulta ineficaz.

A pesar de las actuales conclusiones, existen grupos de personas que suelen beneficiarse de las bondades de la vitamina cuando se avecina el resfriado, igual a los que realizan ejercicio físico intenso y poseen niveles bajos de ella. Pero lo cierto es que no hay evidencia de que la vitamina C o limón alivien el dolor de garganta.

La miel, bien conocida por sus propiedades antimicrobianas, es efectiva en la reducción de la gripe, según explica un estudio publicado en la revista **Anesthesiology and Pain Medicine**.

Para el dolor de garganta, la miel se estudia en el contexto de la amigdalectomía, cirugía para extraer las amígdalas, y las investigaciones demuestran

La mayoría de los dolores de garganta son causados por infecciones virales como gripe o resfriado común.

su efectividad. Otros estudios han analizado su certidumbre para reducir la tos, asociada al resfriado común, y los ensayos clínicos indican una pequeña mejoría en las noches y en la calidad del sueño en niños mayores de un año.

También hay quien piensa que las bebidas alcohólicas, calientes o frías, pueden aliviar el dolor de garganta. Si bien hay evidencia de que el alcohol puede matar virus responsables del resfriado común y la gripe, se trata de geles alcohólicos para manos y desinfectantes, no de ingerir bebidas alcohólicas en sí.

Al respecto, declaran otorrinolaringólogos que el alcohol tiene efectos anestésicos, pero no hay certeza científica de los beneficios que se les atribuyen a brebajes alcohólicos para calmar la dolencia de garganta.

¿Y las especias? La primera que viene a la mente es el jengibre. Al decir de especialistas, suele exponerse como método eficaz para calmar o reducir este malestar.

En un estudio publicado en la revista **Genomics Inform**, los investigadores usaron modelos informáticos para descubrir si el jengibre podría prevenir la infección de influenza o gripe, particularmente la cepa H1N1. El equipo reveló que el ingrediente activo de esta especia evita que el virus infecte las células humanas.

La segunda en la lista pudiera ser la canela. Según investigaciones un componente encontrado en su aceite esencial inhibe el crecimiento del virus, pero no hay estudios específicos que relacionen canela y dolor de garganta.

## Bostezos

Por qué se contagian, interrogante de Caridad Torriente, de La Habana

**A**UNQUE no estemos cansados, si vemos a alguien bostezar, lo hacemos también, se torna reacción común que todos hemos experimentado alguna vez; pero ¿por qué sucede? El

quid lo tiene la aceleración de una región concreta del cerebro, según una investigación de la Universidad de Nottingham.

El estudio apunta que el apego al contagio del bostezo involuntario se origina

en la corteza motora primaria del cerebro, área responsable de la ejecución del movimiento a través de los impulsos neuronales, hallazgo que a la vez permite avanzar en el tratamiento de enfermedades neuropsiquiátricas, rama de la medicina que se ocupa de trastornos mentales atribuibles a enfermedades del sistema nervioso.

Los resultados que arrojan luz sobre la base neural de este ecofenómeno

ugc.kn3.net



**Todos los bostezos son iguales, solo difieren en su forma y duración.**

de resistimos al contagio es limitada, incluso el intento de reprimirlo aumenta la necesidad de bostezar.

Por mucho que lo intentemos, nuestra predisposición al bostezo no va a cambiar.

La buena noticia es que el hallazgo –publicado en la revista **Current Biology**– permitirá a los investigadores comprender mejor las causas de las enfermedades relacionadas con un aumento de la excitabilidad

cortical o disminución de la inhibición fisiológica, donde los pacientes no pueden frenar los ecofenómenos más comunes: ecoalía, imitación involun-

–repetición automática de las palabras o acciones de otros–, deja claro que la necesidad de bostezar es diferente en cada persona. Sin embargo, la capacidad

taria de palabras, y ecopraxia, imitación automática de acciones.

“Consideramos que estos descubrimientos pueden servir para comprender mejor una amplia gama de patologías clínicas como la epilepsia, la demencia, el autismo y el síndrome de Tourette”, asegura Stephen Jackson, profesor de Neurociencia Cognitiva de la Universidad de Nottingham y director del estudio.

Por otra parte la profesora de Neuropsicología Cognitiva del Instituto de Salud Mental de Nottingham, Georgina Jackson explica: “Esta investigación ha demostrado que el impulso se incrementa cuando intenta detenerse. Utilizando la estimulación eléctrica se pudo aumentar la excitabilidad motora y, al hacerlo, aumentó la tendencia a contagiarse del bostezo, por lo que si en pacientes con Tourette pudiéramos bajar la excitabilidad, reduciríamos los tics, y eso es en lo que estamos trabajando”.

## No tan limpio

**Es bueno que los niños se ensucien, sugerencia de Adriana Moreno, de la provincia de Granma**

**E**N los primeros años de vida, el sistema inmune necesita exponerse a microbios para aprender a combatirlos. Con la limpieza y la desinfección, tan malo es pasarse como no llegar, si bien nadie discute que eliminar las bacterias del agua o pasteurizar la leche ha ayudado a reducir la mortalidad infantil y ha salvado millones de vidas, pero no faltan quienes aseguran que llevar la pulcritud al extremo puede tener consecuencias negativas.

Recientemente un equipo de alergólogos suecos demostró que los niños que viven en casas donde se lavan los platos a mano y se compra comida directamente de las granjas sufren menos casos de asma, rinitis, conjuntivitis y eccemas en la piel. Otra investigación reveló que los infantes que crecen en medios rurales, en contacto directo con animales, desarrollan menos alergias y enfermedades autoinmunes como la esclerosis múltiple, diabetes y psoriasis.

Hay médicos que señalan que pudiera parecer un fenómeno contradictorio pero tiene lógica. Existen ciertos linfocitos normalmente encargados de responder a los parásitos que alcanzan cantidades demasiado altas en los niños que viven en ambientes sumamente limpios. Es necesario que exista un contacto temprano con los microorganismos para que nuestro sistema inmune tenga las proporciones correctas y aprenda a autorregularse. De lo contrario, la superpoblación de células especializadas en defendernos de agresiones externas puede hacer que nuestro organismo sea demasiado sensible y tienda a reacciones exageradas frente a sustancias y microbios inocuos.

Por su parte, inmunólogos aseguran que los microorganismos con los cuales



sonosinamas.com.ar

**El exceso de limpieza en los niños puede ser negativo, el cuerpo debe estar en contacto con microorganismos.**

evolucionaron los seres humanos cuando vivían en contacto con la naturaleza asumieron el rol de poner a punto los mecanismos regulatorios que permiten a nuestras defensas actuar como es debido. Si los eliminamos con pulcritud extrema, obsesiva, el sistema inmunológico se descontrola y puede atacar moléculas inofensivas, como partículas de polvo, e incluso a células propias. La conclusión es clara: no es dañino que los niños se ensucien un poco para que crezcan sanos y fuertes. ●