

A TONO

El príncipe de Gales prohíbe aerosoles en su casa

El heredero al trono británico, príncipe Carlos de Gales, prohibió los aerosoles en su residencia debido al daño que estos causan al medio ambiente.

El anuncio de esta decisión fue hecho anoche por el propio príncipe, durante una presentación de premios a industrias que demuestran cuidado por preservar el equilibrio ecológico y el cuidado de la naturaleza.

Al referirse al daño que los aerosoles causan al medio ambiente y a la capa de ozono que rodea la tierra, el príncipe dijo: «a medida que me he hecho más viejo he ido adoptando medidas más autocriticas y una de ellas es la prohibición de los aerosoles en mi casa».

En tono de broma, el príncipe Carlos, de 39 años, hizo una pequeña referencia a su esposa Diana y señaló que «el problema, como todos los maridos aquí presentes lo saben, sigue siendo el de los aerosoles para el cabello».

Descubrimiento aliviará a personas que se queman con el sol

Un grupo de científicos ha descubierto el medio de extraer de las plantas, una sustancia que protege a las pieles sensibles de las quemaduras del sol y puede ayudar en la lucha contra el cáncer de piel y otras enfermedades degenerativas.

El descubrimiento realizado por investigadores de Estados Unidos, el Reino de Israel permitirá disponer por primera vez, de la «Beta Carotena natural», pues hasta ahora la industria farmacéutica sólo contaba con un preparado sintético.

Los científicos han llegado a la conclusión de que dicha sustancia es uno de los más eficaces agentes de limpieza de los denominados «radicales libres», moléculas perjudiciales existentes en el organismo y que se incrementan con el alcohol, los excesos de comida, el tabaco, la contaminación y la tensión.

Los «radicales libres» envejecen el organismo y están vinculados con muchas enfermedades.

El embarazo: Cuidarse y vivir

Resulta paradójico que a finales de la década en que vivimos los adelantos de la técnica no hayan logrado impedir que los partos prematuros sean un fenómeno en alza cuando en los años 70 habían disminuido sensiblemente. Si bien se han descrito factores que influyen activamente en la prematuridad, la prevención más eficaz pasa por la adecuación de la actividad física de la embarazada a su estado.

Doctora CLASINA KRAAN.
EFE

Factores de riesgo.—

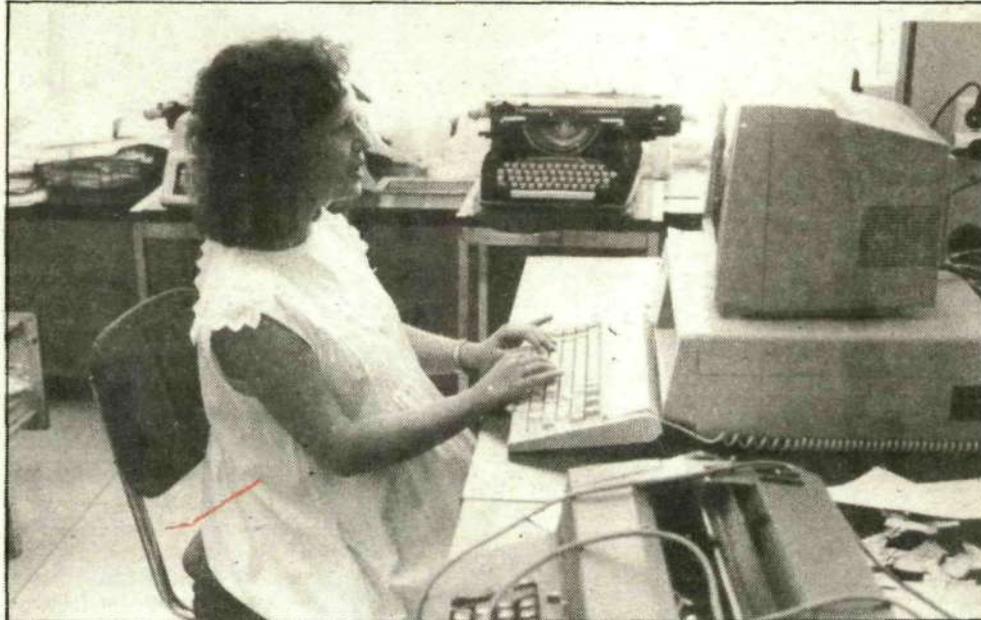
Entre los antecedentes obstétricos que inciden en los partos prematuros se hallan la hipertensión arterial, las hemorragias, las contracciones uterinas dolorosas y una historia clínica en la que figuran otros partos prematuros. El médico deberá alertar a la gestante para que tome las debidas precauciones ante el más leve síntoma.

También son propensas a sufrir estos incidentes las madres menores de veinte años y las mayores de treinta y seis. Otros factores a tener en cuenta son la talla y el peso: tanto los valores muy altos como los excesivamente bajos suelen dificultar que el embarazo llegue a feliz término.

Casi más importantes que estos hechos médicos son las malas condiciones de vida laboral y social, que suelen ir de la mano con el alcoholismo, el tabaco y el estrés, todos ellos enemigos declarados del normal desarrollo y crecimiento del bebé.

Sin embargo los partos prematuros no siempre están asociados a la pobreza. Hoy día es cada vez mayor el número de mujeres trabajadoras que, preocupadas por cumplir con sus obligaciones laborales, descuidan su embarazo y acuden al tocólogo de manera irregular o tardía.

Con frecuencia trabajan hasta el último día, lo cual suele ser para ellas motivo de orgullo. No es raro que la futura madre prefiera reservarse los días libres que le corresponde para después del nacimiento con el fin de disponer de más tiempo libre para estar junto al recién nacido y ocuparse mejor de él. Los médicos deberían mentalizar a las emba-



Las embarazadas pueden seguir realizando sus labores en el trabajo, siempre que no tengan que hacer grandes ejercicios físicos.

- Las malas condiciones de vida laboral y social son enemigos declarados del normal desarrollo del feto
- El alcoholismo, el tabaco y el estrés influyen también de forma negativa en el futuro bebé
- La mujer debe evitar pasar muchas horas de pie, cargar grandes pesos, largas estancias en locales cerrados y el contacto con materiales tóxicos

razadas y explicarles que el cuidado del hijo comienza en el mismo momento de la concepción.

Por suerte en algunos países la legislación ya prevé estos factores de riesgo y la embarazada tiene derecho a disponer de una baja laboral que contempla un tiempo previo al parto, ejemplo que se debiera imitar.

Si se sensibiliza a las mujeres y se las incita a acudir a la consulta prenatal cuanto antes y a concurrir con regularidad a los controles médicos, convenciéndolas de la importancia de tomarse un tiempo de descanso antes del parto, se habrá ganado gran parte de la batalla contra la prematuridad, como vemos, debe librarse sobre todo en el terreno social.

Actividades permitidas

¿Qué actividades puede desarrollar una mujer cuyo embarazo es normal?

Se pueden realizar todas las tareas del hogar, excepto aquellas que resulten

adecuado descanso nocturno, que no será menor de ocho horas, y una hora después del almuerzo. Si tiene tendencia a las varices lo hará con los pies elevados.

Parece que estas recomendaciones condenan a la gestante a la total inactividad. Sin embargo puede vivir su embarazo de manera activa y agradable. Los paseos moderados con calzado cómodo y a ser posible en zonas aireadas y tranquilas, son muy recomendables. También puede conducir un automóvil a condición de que lo evite en los viajes largos y al final del embarazo.

Si a los deportes no violentos

Si ha practicado deportes previamente, puede continuar realizándolos siempre que no sean demasiado bruscos. La natación es un excelente ejercicio para las piernas, ya que las relaja y mejora su circulación. No obstante deben evitarse las zambullidas, la natación en mar abierto y los grandes oleajes.

El ciclismo, el remo o la gimnasia rítmica se pueden continuar durante la primera mitad de la gestación. En cambio se prohibirán desde el comienzo del embarazo el patinaje, el esquí, la equitación, el tenis y el alpinismo, entre otros, ya que implican un desmedido esfuerzo corporal.

En cuanto a los viajes en automóvil se pueden realizar si su trayecto es menor de 200 kilómetros. Los recorridos más largos convienen hacerlos en tren con litera, mientras los viajes en avión se permiten hasta el séptimo mes de la gestación.

VUELTA DE HOJA

El Estado tahúr

MANUEL ALCANTARA

La patria está en juego: décimos y participaciones, cupones y cuponazos, quinielas y quinielas del descanso, bingos, ruletas, prodiecus, máquinas tragaperras y lotos consiguen que los españoles se gasten lo que no tienen y persigan la suerte por las aceras, por los casinos y por los bares. No creemos más que en el seguro azar y sólo esperamos la reedición económica del golpe de fortuna, quizá porque sabemos que hay una lotería mejor que el trabajo y la economía: la lotería propiamente dicha. España es una unidad de jugativos en lo universal.

El año pasado nos gastamos algo más de dos billones y medio de pesetas, con b de borricos, en diversas clases de juegos, incluidas la lotería primitiva y la lotería evolucionada, que ambas no sólo son «un impuesto sobre los tontos», que decía Bernard Shaw, sino un impuesto sobre los desesperados. Muchos compatriotas piensan que para poca salud, ninguna, y a quien le quedan 3.000 pesetas para terminar el mes, aunque aún falten varios días, no le importa jugárselas a una carta o a un cartón. Una forma de locura colectiva se ha extendido por todas partes y hay datos que avalan el diagnóstico: en España hay cerca de medio millón de máquinas tragaperras.

La situación preocupa a todo el mundo salvo al Estado recaudador, que va a invertir dinero para mejorar la gestión de loterías y está dispuesto a crear una sociedad para la venta de sistemas de juego. Se trata de mejorar los procedimientos en la misma medida en que se empeoran las situaciones económicas de los aspirantes a la fortuna súbita. Cuando a Voltaire le dijeron que el juego es una pérdida de tiempo, dijo que sí, que se pierde mucho tiempo al barajar. El Gobierno no quiere que eso nos suceda y va a dedicar a la protección de los jugadores todo el tiempo que no emplea en perseguir a los fumadores. El Estado de nación es el Estado del juego.