

Tejidos saludables

La ropa de géneros 100% naturales –como el algodón, la seda o el lino–, y sin teñir, es la que causa menos alergias

Mar **Claramonte**

A la hora de escoger vestuario, suele tenerse en cuenta la impresión externa que causa la pieza, el precio, el tacto, si se lleva... aunque pocas veces se plantea si puede causar algún daño al organismo. Como apunta la diseñadora de moda Miriam Ocariz (quien siempre procura utilizar “materiales que tengan una buena relación de equilibrio con el cuerpo”), “a menudo la gente se deja llevar más por el aspecto que por la composición. En general no hay mucha cultura de tejidos, se debería saber más aunque entiendo que los consumidores prioricen que una prenda les resulte cómoda y se adapte a sus necesidades, considerando sólo hasta cierto punto si afecta a su salud”.

Lo cierto es que algunos tejidos (especialmente sintéticos, lanas o con determinados tintes) son más propensos a causar molestias. Las más comunes son el picor y las alergias cutáneas, “sobre todo los llamados eccemas o dermatitis de contacto alérgicas, aunque también existen otras dermatitis, reacciones fo-

● MATERIA PRIMA SEGURA

Las fibras textiles, sean naturales o sintéticas, excepcionalmente causan problemas dermatológicos

● ACABADOS CONFLICTIVOS

Los eccemas o dermatitis surgen principalmente por culpa de los acabados, como tintes y resinas

totóxicas, urticarias... Se considera un trastorno poco frecuente, aunque probablemente está infradiagnosticado: su incidencia está en torno al 1% de la población, si bien varía en función de los criterios de inclusión usados”, explica el Dr. Ignacio Jáuregui, secretario del comité de alergias cutáneas de la Sociedad Española de Alergología y jefe del servicio de Alergias del Hospital de Basurto (Bilbao), quien añade que “las fibras textiles, sean naturales o sintéticas, solo excepcionalmente causan problemas dermatológicos”.

Como señala Miriam Ocariz, “muchas



ATENCIÓN A LA ROPA DEL HOGAR

Investigadores del Hospital Universitari Vall d'Hebron han demostrado por primera vez que la exposición a edredones y/o cojines de plumas es una de las principales causas de la fibrosis pulmonar idiopática. En el estudio clínico, publicado recientemente en la prestigiosa revista científica *The Lancet Respiratory Medicine* se comprobó que la mitad de los pacientes con esta grave enfermedad (de causa desconocida hasta ahora) que participaron en la investigación habían estado en contacto de forma persistente con los antígenos o hongos de las plumas de ave que contenía su ropa de cama. Cerca del 30% de la población usa edredón de plumas, pero el principal responsable de la investigación, el Dr. Ferran Morell, jefe del servicio de neumología de Vall d'Hebron y catedrático de neumología de la UAB, quiere evitar crear alarma social: “la frecuencia de afectación pulmonar por el uso de estos edredones es muy baja y creo que no es necesario evitarlos, pero sí es importante saber que una persona de cada mil o dos mil puede desarrollar neumonitis por hipersensibilidad o fibrosis. Existe un mínimo riesgo pero cuando toca puede ser grave”.

Las personas asmáticas o con rinitis alérgica también deberían tener en cuenta que los ácaros del polvo que se reproducen no sólo en los edredones de plumas sino en general la ropa de cama pueden agudizar sus síntomas. Por eso, los especialistas recomiendan lavarla al menos a 60° centígrados, secarla preferiblemente al exterior y nunca guardarla húmeda



LOS TEJIDOS NATURALES SON LOS MÁS INDICADOS PARA LAS PERSONAS CON PIEL SENSIBLE. JORDI PLAY



ZAPATOS HECHOS A MANO CON UNA SOLA TRENZA DE YUTE Y SUELA DE CREPE NATURAL. PLA

veces estos trastornos no surgen porque la calidad no sea buena, ya que por ejemplo hay mucha gente a la que la lana 100% natural o cualquier tejido con pelo le pica” y matiza que “hay mucha diferencia entre tejidos muy cerca de la piel que los que están sobre capas, los que sientes más son los que tenemos que cuidar mejor”.

De hecho, subraya el Dr. Jáuregui, “las lesiones cutáneas debidas a eccema de contacto por textiles se localizan habitualmente en las zonas de mayor contacto con la piel como son las caras laterales del cuello, bordes axilares, cintura, cara

interna de antebrazos y anterior de codos. Y predominan en cara interna de muslos, detrás de las rodillas y dorso de pies cuando se trata de prendas como pantalones, medias y panties”. Por otra parte, el alergólogo señala que los problemas que revisten más gravedad surgen de los acabados de los materiales: “los más conflictivos serían los tintes, como por ejemplo el cuero teñido que lleva colorantes derivados de las sales de cromo y los colorantes dispersos de tonos oscuros, usados sobre todo para tejidos sintéticos o artificiales (serían aquellos que destiñen más fácilmente,



sobre todo rojos y azules oscuros). También aquellos que utilizan resinas de formaldehído para mejorar el tacto, evitar arrugas, conseguir un plegado permanente, secado rápido o impermeabilizar. Finalmente, hay que prestar atención a los compuestos de complementos como hebillas y elásticos”.

MINIMIZAR RIESGOS

Los tejidos 100% naturales (algodón, seda, lino, lana...) en tonos claros, sin teñir, causan en general menos alergias y son los más recomendables, sobre todo para las personas con piel sensible como los bebés, si bien como advierte el Dr. Jáuregui, “la lana o el algodón son más fácilmente colonizados por ácaros, sobre todo cuando se almacenan a oscuras durante largos periodos de tiempo. Esto puede ser un problema para los alérgicos a ácaros y los que sufren del llamado ecema atópico”.

En cuanto a los materiales sintéticos como el nylon y la lycra, son poco aconsejables en la ropa interior. A diferencia del algodón transpirable, estas telas mantienen la humedad y el calor, lo que predispone a infecciones por hongos en las zonas íntimas.

Finalmente, el Dr. Jáuregui aconseja “lavar un par de veces la ropa recién adquirida antes de usarla” y, al igual que el resto de la colada, hacerlo “con detergentes sin colorantes ni perfumes a temperaturas altas, aclarar muy bien y dejar secar totalmente, si puede ser al sol”.

La forma de vestir puede incluso con-

dicionar el funcionamiento del organismo. Así, usar habitualmente ropa demasiado ajustada o pequeña favorece la aparición de problemas cardiovasculares, ya que dificulta la circulación sanguínea, según alerta la Sociedad Española de Cardiología (SEC), que considera ropa ajustada “aquella que impide realizar movimientos de forma natural y que, tras haberla llevado unas cuantas horas, deja marcas en la piel”. Además, lucir prendas excesivamente ceñidas puede desencadenar trastornos de digestión y respiratorios.

En el caso de la mujer, el uso de ropa

● PRENDAS PERJUDICIALES

Usar ropa ajustada o demasiado pequeña favorece la aparición de problemas cardiovasculares

interior y pantalones muy ajustados, al impedir una correcta ventilación y absorción de la humedad, puede favorecer infecciones o modificación del ph de la zona, dando lugar a irritaciones u otras molestias. Además, debe prestar especial atención a la elección del sujetador, sobre todo cuando hace deporte, ya que utilizar una talla inferior a la necesaria o un modelo que no se adapte perfectamente a su pecho suele ocasionar rojeces y dolor en las mamas pero también malestar en hombros y espalda.

Sonrisas convertidas en una sala de juegos en el hospital Gregorio Marañón



• Playskool celebra su 85 aniversario con “85.000 sonrisas”, una acción solidaria que ha convertido 85.000 sonrisas en una nueva sala de juegos en la Unidad de Oncología del Hospital Gregorio Marañón de Madrid.

Esta sala, que ayudará en la recuperación de los niños y adolescentes enfermos de cáncer atendidos por la Fundación Aladina, ha sido posible gracias a las sonrisas donadas vía on line de forma desinteresada desde el pasado mes de junio.

Los internautas puede seguir colaborando y regalar su sonrisa en www.playskool.es/85000-sonrisas, o mediante una APP disponible en el perfil de Playskool en Facebook. Además, todos ellos han podido subir una fotografía a una “Galería de Sonrisas” para que cualquier persona pueda disfrutar de ella.

Acupuntura permanente frente al Parkinson

HAN SIDO TRATADOS MÁS DE 4.000 PACIENTES DEL MUNDO CON ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS Y CRÓNICAS

Centro de Medicina Neuro-regenerativa, pionero en el tratamiento de enfermedades neurológicas, ofrece una terapia basada en la acupuntura permanente y capaz de mejorar la calidad de vida de los enfermos.

Pensando en el público catalán, el centro ofrece la posibilidad de atenderles sin que éstos tengan que trasladarse a Valencia pues, bajo demanda, es posible pasar consulta en Barcelona.

La terapia ha sido desarrollada por el neurólogo alemán Ulrich Werth, actualmente volcado en la investigación, y es aplicada únicamente en los centros debidamente acreditados. Un equipo de especialistas lleva a cabo esta estimulación cerebral periférica que, mediante la aplicación de pequeños microimplantes de titanio en el cartílago de la oreja, trabaja continuamente para combatir tanto la causa como los síntomas de la enfermedad y el dolor. De este modo, frente a terapias que mitigan los síntomas de una enfermedad durante meses o años, con esta “aguja permanente” se obtiene una estimulación continua y una eficacia de por vida.

Está indicada para varios tipos de dolencias comunes como alergias, migrañas, asma u obesidad, e incluso como tratamiento anti-aging, aunque los estudios se han centrado

mayoritariamente en el tratamiento del Parkinson, enfermedad en la que ha mostrado unos sorprendentes resultados: con una sola sesión se logra un aumento de la movilidad, mejora la concentración y se palían otros síntomas de la enfermedad y la medicación. Los pacientes dan fe de ello compartiendo sus testimonios en la web del Centro (www.weracu.org).

El tratamiento carece de efectos adversos por lo que resulta una opción muy recomendable para tratar el Parkinson y otras enfermedades crónicas y neurológicas sin importar la edad del paciente y los años de evolución de la enfermedad.

Actualmente, Centro de Medicina Neuro-regenerativa ha iniciado un estudio clínico para documentar la eficacia de la acupuntura permanente “Werth” ante la enfermedad de Parkinson.

El estudio, que se sumará a los ensayos ya realizados en Alemania, se está desarrollando en la sede principal de Centro de Medicina Neuro-regenerativa, ubicada en la ciudad de Valencia.

El proceso de selección de pacientes ha comenzado y los interesados deberán contactar con el centro a través de su Web www.weracu.org o llamando al 96 351 66 80.

Tel. 96 351 66 80
www.weracu.org



LAS AGUJAS DE ACUPUNTURA AYUDAN A PALIAR LOS EFECTOS DE ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS. F.R.