

ECOS

DEL ALTO ARAGÓN

COMO ACTUAR SI...

CONSEJOS PARA UTILIZAR BIEN EL WHATSAPP

Hace un tiempo leía un artículo en la revista Vanity Fair en el que recordaban algunos consejos para utilizar bien el Whatsapp. Es lógico poner una foto en nuestro perfil, pero recordad que aparecemos en la agenda de todos los que tenemos como contactos, desde familiares hasta profesionales de trabajo, por lo que es mejor no poner fotos raras o disfrazados. Están muy de moda los grupos del Whatsapp, pero ojo con participar en muchos, a la larga dan problemas, pues no todo el mundo pensamos igual... Os aconsejo silenciar el grupo en alguna ocasión. **Jara Bernués. Socia de C&P, Comunicación y Protocolo. Organización de eventos, congresos y azafatas**



EL MUNDO AVANZA



'Luna azul', un fenómeno inusual. s.e.

La 'luna azul', una cada tres años

Ayer viernes, último día de julio, se pudo ver en el cielo una "luna azul", algo que ocurre aproximadamente cada tres años y que no volverá a producirse hasta enero de 2018. Como recuerda el Observatorio Naval de EEUU en su página web, se llama "luna azul" a la segunda luna llena dentro de un mismo mes del calendario, julio en este caso. Cada ciclo lunar dura aproximadamente 28 días. **EFE**



Zion. s.e.

Zion, primer niño trasplantado de manos

Un hospital de Estados Unidos logró que Zion Harvey, de ocho años, se haya convertido en el primer niño del mundo en recibir un trasplante en las dos manos, lo que marca un hito en medicina infantil, al lograr adaptar a los más pequeños una técnica de trasplante reservada, hasta ahora, a los adultos. La operación para implantar al pequeño unas manos y unos antebrazos se realizó a principios de julio y ahora el niño, de nacionalidad estadounidense, se prepara para cumplir su sueño y lanzar un balón. **E.P.**

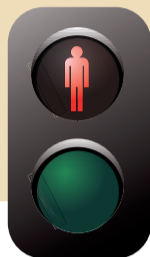


Ruta de los dinosaurios en Burgos. s.e.

Nuevos rastros de dinosaurios en Burgos

El Colectivo Arqueológico-Paleontológico de Salas de los Infantes (Burgos) ha cerrado la campaña de excavaciones de este verano con el hallazgo de diez nuevas huellas y siete rastros de dinosaurios, ha informado en una nota de prensa el Museo de Dinosaurios de la localidad. Todos los hallazgos se han realizado entre el 14 y el 24 de julio en el yacimiento de Las Sereas, en cuya limpieza y prospección se ha centrado la campaña de este verano. Se han encontrado también huellas aisladas de saurópodos de pequeño tamaño. **EFE**

A TU SALUD



¡ERROR!

- Olvidar problemas como colesterol e hipertensión cuando nos diagnostican un cáncer
- Dejarnos vencer por el miedo y no informarnos sobre los efectos de los tratamientos



¡BIEN HECHO!

- Preparar nuestro cuerpo para minimizar los efectos secundarios del tratamiento oncológico
- Informarnos y conocer los recursos
- Cuidar cuerpo y mente



Afrontar el cáncer con ayuda e información

Las dolencias previas no se deben olvidar

ECOS

HUESCA.- Los tratamientos del colesterol, hipertensión y diabetes quedan a veces relegados cuando se diagnostica un cáncer, pero es importante seguirlos atendiendo, y también cuidar nuestro estado general para que quimioterapia y radioterapia dejen las menores secuelas posibles.

La farmacéutica María José Gandía dirige Esencia, centro de atención oncológica nacido hace un mes en Huesca, y se encarga del asesoramiento a los pacientes. La farmacéutica insiste en que el tratamiento siempre lo prescribe el médico, "pero la gente llega aquí en un ambiente de confianza y muchas veces nos conoce antes del diagnóstico. Les podemos ayudar además en el seguimiento farmacoterapéutico de patologías

previas", apunta esta profesional.

Desde Esencia se aconseja también sobre pautas higiénico dietéticas previas a tratamientos de quimio o radioterapia. La hidratación profunda de la piel para minimizar los efectos de la quimioterapia, por ejemplo, puede reducir molestias posteriores. "Aquí ayudamos si vienen después de los tratamientos, pero si vienen antes, sería lo ideal", señala.

"No hay que descuidar las patologías que ya se tienen por comenzar un nuevo tratamiento. Normalmente la medicación se mantiene, y los tra-

tamientos de quimio son cada vez más personalizados", añade.

Por otro lado, preparar el organismo antes de los tratamientos es algo que tiene su importancia y muchas veces no se tiene en cuenta. "El tratamiento supone el primer día de la recuperación, pero nos gustaría que desde el diagnóstico y ese primer día de tratamiento pudieran recibir asesoramiento, porque, para quitar miedos, la mejor arma es la información. A veces, imaginas las cosas más graves de lo que van a ser. Existen problemas como la caída del pelo, la cerosis, o sequedad de la piel, o la radiodermatitis, que están ahí, pero existen cremas específicas y pautas para que suceda en menor medida".



María José Gandía. M.G.

"En el hospital hacen muy bien su trabajo, pero a veces los pacientes se sienten un poco perdidos y hay cosas que no se acuerdan o no se atreven a preguntar. Cuando conocen las respuestas, se van reconfortados", concluye.