LA AUTOMEDICACIÓN

Más que alivio, es un riesgo para la salud

Ya se ha hecho costumbre que cuando nos enfermamos pedimos opiniones de lo que podríamos tomar para aliviarnos.

De esta forma consultamos al compañero de trabajo, al vecino o directamente al farmacéutico. Esto si no somos allegados a los remedios caseros de tés y chiqueadores en la cabeza y cápsulas de víbora de Tasmania o pastillas verdes y rojas.

Todo lo anterior se refiere a la automedicación que acostumbramos hacer cuando consideramos que el problema o la enfermedad que nos aflige no es nada y no amerita consultar un doctor.

Pero ¿quién nos dio el criterio suficiente para decidir si los síntomas que tenemos no son de alguna enfermedad de gravedad? Nadie, tal vez el sentido común o la confianza que le tenemos al vecino que nos explicó: "el otro día yo me sentía igual que tú, dicen que es una epidemia, tómate estas pastillas y se te quita rápidamente, mírame... ya estoy como nuevo", y sin medir las consecuencias hacemos caso y comenzamos un tratamiento que sabrá Dios cuándo acabe y en qué dosis lo tomamos.

Según los especialistas en medicina, los riesgos de la automedicación varían dependiendo del medicamento que tomemos, así, los efectos secundarios de tomar una medicina mal empleada pueden variar desde una gastritis, hasta una intoxicación seria y de gravedad.

Entendamos que si existen medicinas que se venden sin receta médica, no es que sean inofensivas, simplemente no son muy peligrosas o no causan adicción, pero no por ello se pueden tomar sin asesoría médica.

Además, es necesario que cuando tomamos un medicamento, tener bien establecido los tiempos y las dosis del tratamiento, de lo contrario los problemas secundarios varían desde el no aliviarnos hasta volvernos resistentes a los antibióticos, de tal forma que en el futuro no habría forma de atacar una infección en nuestro organismo.

Es recomendable asistir siempre al médico, tomar las dosis que él nos indica y no compartir las medicinas con otras personas y no permitir que nos recete cualquiera que su profesión no sea doctor.

La automedicación es peligrosa y debemos evitarla. Es importante saber que los remedios caseros generalmente ayudan a atenuar las molestias de alguna enfermedad pero no la curan. Las yerbas y las cápsulas "milagrosas" no curan un cáncer ni los problemas renales ni nada. Sólo dan tiempo para que se agrave la enfermedad y sea más difícil para la medicina moderna atacar el problema.

Acuda a tiempo y siempre con su médico, no le huya y siga las indicaciones que le dé al pie de la letra. Es por nuestra salud y nuestro beneficio, algo que cuidamos y queremos demasiado como para arriesgarlo, ¿no lo cree usted así?

El Norte.

Consecuencias de la privación del sueño

Claudia De León/ABC

La privación del sueño tiene un efecto psicopatológico por el estado de excitación, de confusión simple u onírica y de angustia que provoca, pero la resistencia del hombre a la privación del sueño a veces es muy grande.

En las personas muy nerviosas y los grandes neuróticos, comprueban los autores, la privación del sueño provoca una desintegración de la personalidad mucho más rápida que en el sujeto sano.

La falta de reposo lleva al paroxismo las tendencias latentes del comportamiento, la edad del sujeto, las previsiones, el uso de estimulantes y de anfetaminas tiene también su influencia.

El humor desagradable, la falta de energía de la cual alguien se queja después de una mala noche son sin duda los daños subjetivos.

Pero si la falta de reposo se prolonga, se asiste a la instrucción de los "microsueños" en el estado de vigilia: durante un ínfimo del orden de un segundo, la atención se relaja, el espíritu se aparta de la realidad.

Las noches acortadas de manera sucesiva, no tienen las consecuencias repentinas de la privación total del sueño, pero a la larga muchas personas resisten las mismas molestias.

LA NECESIDAD DEL SUEÑO TIENE UNA TRADUCCION CLINICA

Se observan cefaleas, lumbalgia, conjuntivitis, sensación de fatiga y tendencia a un endormecimiento diurno; a veces náuseas, perturbaciones en la realiza- ción de tareas fastidiosas y reacciones psicológicas discretas.

Pero a veces éstas pueden ser muy intensas en las personas que desarrollan un quilibrio neurótico preexistente. En el insomnio, a menudo se [illegible] fondo neurótico y la necesidad del sueño: la disminución de la cantidad de sueño acentúa los síntomas neuróticos; la correlación de un insomnio los atenúa.

Reducir el sueño a menos de cinco horas provoca una caída de las pruebas, deterioro que aumenta en los casos repetidos de privación del sueño.

El déficit es máximo al comienzo del día y está potencializado por el alcohol y la monotonía, está compensado más o menos por el interés que se aplica en las tareas a cumplir.

El exceso del sueño, por más de diez horas, es responsable también del deterioro de las pruebas y de la degradación del humor, desde el punto de vista subjetivo, se registran signos depresivos, con sensación de agotamiento.

ACORTAR EL SUEÑO ES TAMBIEN MODIFICARLO

Un sueño al cual se le quitan dos horas tiene una composición más deficitaria en un sueño paradójico que en un sueño lento, una cierta cantidad de sueño lento parece ser indispensable para el desencadenamiento del sueño paradójico.

En el hombre se ha podido comprobar que, en los casos de privación del sueño, después de una noche en blanco, el sueño profundo se recuperaba en general durante la primera noche.

El sueño paradójico no se recuperó más que al final de la primera noche y el curso de las noches ulteriores.

En cuanto a los sueños, el sujeto voluntario se esfuerza automáticamente en hilvanar más a menudo las fases del soñar, se ha hablado de dificultades diurnas de concentración, a veces de sensación injustificada, de malestar y de ansiedad.

El sujeto sueña mucho más, sobre todo sintiendo su sueño como un período de olvido profundo. Los investigadores creen que debe establecerse un parentesco entre la privación y la enfermedad mental.

LA PRIVACION DEL SUEÑO PROVOCA PERTURBACIONES NEUROTICAS Y PSICOTICAS

Otros autores subrayan que la idea de que el soñar constituya una válvula blanchachora en sí misma, está ampliamente extendida en los medios neuropsiquiátricos y psicofisiológicos.

Los cuales investigan para demostrar que la privación de los sueños provoca perturbaciones neuróticas y psicóticas.

Pero privaciones a veces importantes se han realizado sin que las personas tengan que pagar demasiado caro su deuda de sueño.

Desde 1965, se observa con regularidad, y contrariamente a lo que se pensaba, que la privación del sueño en el adulto sano no provoca, al cabo de dos a diez noches, más que ligeras reacciones psíquicas ligadas a la falta de sueño debido a los despertares repetidos.

Los estudios psicológicos recientes indican algunas variaciones ocurridas sobre el "control del ego", la memoria o la afectividad, pero en ningún caso un deterioro de la personalidad.

En algunos casos, las privaciones no tienen consecuencias, y todavía no se ha puesto en evidencia ningún trastorno importante del comportamiento, de la memoria, de la inteligencia o del aprendizaje.

Incluso es posible que el sueño desempeñe un papel favorecedor en la memoria epigenética y el aprendizaje, esto ocurre sin duda a nivel de la memoria de la especie, en la cual la propagación de los instintos tienen relación con las funciones del sueño.

La ausencia de trastornos evidentes y específicos después de la privación instrumental, farmacológica o patológica de algunas semanas o algunos meses de sueño paradójico es un enigma para las mayorías de las teorías del sueño.

Si el sueño constituye el momento privilegiado de la intersección entre los acontecimientos epigenéticos y los esquemas genéticamente programados de comportamientos instintivos, existen pocas probabilidades de que aparezcan trastornos espectaculares en el individuo adulto.

El hombre privado farmacológicamente del sueño vive a menudo en un medio de hospitalización, y rara vez continúa su vida en su universo familiar, tiene tendencia a culpar a las drogas o al ambiente del hospital de los cambios que experimenta.

En efecto, en la vida diaria del hombre moderno, los esquemas genéticamente programados que los etólogos han comenzado a investigar, tienen con frecuencia lugar en los comportamientos adquiridos socioculturalmente.

Es muy probable que los trastornos importantes aparezcan cuando la supresión del sueño es provocada en el momento en que se efectúa la mayor parte de la programación genética.

Hasta ahora, sin embargo, ha sido imposible hacer vivir durante un tiempo suficientemente largo a los ratones privados del sueño por los medios farmacológicos o instrumentales inmediatamente después del nacimiento.

El sueño es un amo al cual no se resiste nadie, se instala con una brutalidad de la que están exentas las demás exigencias fundamentales: el hambre y el apareamiento.

Vence al conductor del automóvil, al centinela, al estudiante ante la vista del profesor, al minero en el fondo de la mina, al piloto de guerra, en fin la necesidad de dormir del cual la gente cree no poder prescindir se desvanece rápidamente.

LA privación de los sueños provoca perturbaciones neuróticas y psicóticas

En la expresión escrita hay algunas letras que ofrecen dificultad y provocan errores debido a que su pronunciación es idéntica. A continuación se presentan actividades para que practiques el uso correcto de las letras

y **ll**

r **rr**

3.49 Realiza las actividades siguientes:

3.49.1 Observa las palabras.

3.49.2 Escribe oraciones en las que incluyas las palabras observadas.

a) a) LLAVE b) YAVÉ c) YA VE

a) _____

b) _____

c) _____

a) a) BAYA b) VALLA c) VAYA

a) _____

b) _____

c) _____

a) a) CAYO b) CALLO

a) _____

b) _____

a) a) MAYA b) MALLA

a) _____

b) _____

3.50 Regla 1

3.50.1 Observa las siguientes palabras

DOY	**HOY**	**SOY**
REY	**LEY**	**MUY**

3.50.2 Infiere la regla para el uso de la ***y***, de la cual son ejemplo las palabras del punto 1.

3.50.3 Las excepciones de la anterior regla son los verbos: **roí, caí.**

3.50.4Determina si el sonido equivale a una ***i*** o a una ***ll.***

3.51 Regla 2

3.51.1 Lee el texto

Cosas Nuestras
Beatles

Por: JORGE VILLEGAS

Lo vimos en la tele. Un concierto reciente de Paul McCartney.
Lloraban los cincuentones por la nostalgia, pero ¿Los adolescentes y jóvenes por qué?
Metidazos en el concierto y en las lágrimas, pronto descubrimos la causa.
La música cantaba a la paz y al amor pero en la pantalla veíamos la lluvia del Napalm sobre los vietnamitas.
O las palizas a los jóvenes en París, las marchas con la guerra, el Muro de Berlín.
Era, el plano, la nostalgia por el tiempo idos en los que estaban radicalmente claros los campos del Bien y el Mal.
No había por qué vacilar ni motivo de confusión: estaban mal Vietnam, Johnson, el sistema y los mayores de 30.
Era bueno marchar por la paz, quemar las cartillas y repudiar a los ganaderos. Valían el sexo liberado y la experiencia psicodélica.
Luego vendrían Reagan, el SIDA y otras plagas. Y las lágrimas pararon en seco.

Monterrey, N.L.
Viernes 3 de Diciembre del 1993

3.51.2 Explica qué tipo de palabra es la subrayada.

3.51.3 Determina si su sonido corresponde a una ***i*** o a una ***ll***

3.52 Regla 3

3.52.1 Observa las palabras

disyuntiva	**adyacente**	**subyace**
disyunción	**adyuvante**	**subyuga**

¿Cómo se llama lo que está subrayado?

3.52.2 Infiere la regla para el uso de la ***y***.

3.53 Regla 4

3.53.1 Observa las palabras en el siguiente recuadro:

LEY-LEYES	**REY-REYES**
MAGUEY-MAGUEYES	**CONVOY-CONVOYES**

¿Qué se ha subrayado en las palabras?

3.53.2 Infiere la regla para el uso de la ***y***.

3.54 Regla 5

3.54.1 Observa las palabras en el recuadro.

Atribuir	atribuyo
	atribuyera
Huir	huyo
	huyera
Contribuir	contribuyo
	contribuyera,

3.54.2 Determina qué relación tienen las palabras subrayadas con los verbos en infinitivo.

3.54.3Infiere la regla para el uso de la ***y***

3.55 Regla 6

3.55.1 Observa las palabras.

YERMA **YERBABUENA** **YESO** **YERRO**

3.55.2 Explica qué se ha subrayado.

3.55.3 Infiere la regla para el uso de la ***y***.

3.56 Regla 1

3.56.1 Observa las siguientes palabras:

CABELLO **ESTRELLA** **CENTELLA** **CAMELLO**

3.56.2 Expresa qué clase de palabras son:

3.56.3 Infiere la regla para el uso de la ***ll***.

3.57 Regla 2

3.57.1 Observa las palabras en el recuadro:

BULLIR **ESCABULLIR** **ZAMBULLIR**

3.57.2 Determina qué clase de palabra son:

3.57.3 Infiere la regla pra el uso de la ***ll.***

3.58 Regla 3

3.58.1 Observa el siguiente conjunto de palabras:

TALLAR RALLAR LLAMAR LLORAR CALLAR

3.58.2 Expresa qué tienen en común:

3.58.3 Con base en los puntos anteriores infiere la regla para el uso de la ***ll.***

3.59 Regla 4

3.59.1 Observa con detenimiento las palabras en el recuadro:

PILLO	**CABALLO**	**ORILLA**	**CANALLA**

3.59.2 ¿Qué se ha subrayado en las palabras?

3.59.3 Infiere la regla pra el uso de la ***ll.***

3.60 Regla 5

3.60.1 Observa con detalle las palabras siguientes:

CARRO	**CARRILLO**
MANO	**MANECILLA**
REY	**REYECILLO**
PIE	**PIECECILLO**

3.60.2 Expresa qué significado tiene lo subrayado en las palabras:

3.60.3Infiere la regla para el uso de la ***ll***

3.61 Regla 6

3.61.1Observa las palabras en el siguiente recuadro.

CEPILLO	**TOBILLO**	**MUCHACHILLO**

3.61.2 Expresa qué se ha subrayado en las palabras:

3.61.3 Explica el significado de la terminación ***illo*** en las palabras del punto 1.

A continuación están las reglas para el uso de la ***y*** y la ***ll***, para que te auxilien en la resolución de tus actividades.

3.62 Las palabras llevan*ll* cuando:

1. **Son sustantivos, terminados en -ella, -ello.**
2. **Son palabras terminadas en -llir.**
3. **Son verbos que llevan ll en su infinitivo y en sus derivados.**
4. **En las palabras con los sufijos diminutivos -illo, -cillo, -ecillo, -cecillo.**
5. **En las palabras terminadas en -illo, -illa, -allo, -alla.**

3.63 Las palabras llevan*y* cuando:

1. **Son palabras terminadas en i sin acento.**
2. **Son conjunciones copulativas.**
3. **Son palabras que llevan los prefijos DIS, SUB y AD.**
4. **Son palabras que forman su plural con *y*.**
5. **Son verbos terminados en UIR y llevan en sus conjugaciones *y*.**
6. **Son palabras que llevan las sílabas *yec* y *yer* (inicial).**

3.64 Ejercicio integrador

3.64.1 Observa la siguiente lista de homófonos: a) Explica el significado de cada uno. b) Escribe una oración donde utilices correctamente dichas palabras:

a) DESMAYAR _____

DESMALLAR _____

b) HAYA _____

HALLA _____

c) HUYA _____

HULLA _____

d) POYO _____

POLLO _____

e) RAYA _____

RALLA _____