

Lecturas recomendadas

El envejecimiento saludable, los efectos de la alimentación en el organismo, la historia de la Medicina y cómo educar a los niños a la hora de dormir son nuestras propuestas.

El arte de envejecer // Sherwin B. Nuland.
Taurus, 2007. 300 págs. 20 euros.

No es extraño que ante la evidencia del aumento de la esperanza de vida y del hecho de estar inmersos en una sociedad cada vez más longeva, proliferen los textos que elevan a la vejez a un estadio propio y bien definido en el que la creatividad, percepción e intensidad espiritual equilibran los estragos físicos que el paso del tiempo va generando. En este caso es Nuland, prestigioso catedrático de cirugía de Yale, el que ha elaborado desde su propia condición (ha superado los 70) un elegante manual donde describe sin cortapisas las formas de enfrentarse a la vejez. Destaca la fuerza interior, la profundidad de las relaciones personales y la aceptación del incumplimiento de algunos deseos como los factores a afianzar para seguir avanzando en el calendario de la mejor manera posible. Expresado de un modo menos prosaico: envejecer no es una enfermedad sino un arte, y para todos los que lo practiquen bien puede proporcionar extraordinarias recompensas. Muy recomendable para aquellos que piensan que el transcurrir del tiempo es nuestro peor enemigo.



Enseñar a dormir a los niños // Dr. Luis Domínguez Ortega. Espasa, 2007. 159 págs. 11,90 euros.

Algunos olvidan que el sueño es una de las facetas fundamentales de la vida. Dormir es tan decisivo como mantenerse despierto y vigilia y sueño resultan imprescindibles, pues son las dos caras de la existencia. De este principio básico es del que parte Domínguez Ortega, responsable de la Unidad del Sueño de la Clínica Ruber, para ayudar a padres, abuelos o a aquellos que tienen niños a su cargo con este práctico manual (ilustrado por Forges) cuya finalidad es la de proporcionar los conocimientos suficientes para que los responsables sepan distinguir entre trastornos, comportamientos inadecuados o malos hábitos. Además de proponer una serie de pautas a realizar a diario, el autor apela, sobre todo, a la aplicación del sentido común como una de las armas más eficaces para alcanzar un sueño regular, en calidad y horas, que beneficie el correcto desarrollo físico y psíquico de los pequeños. Ideal para solventar las interminables imaginarias y las ojeras más embarazosas.



Ciencia y Tecnología en Medicina // Andras Gedeon. Springer, 2006.

No es habitual que en esta página se propongan libros en lenguas extranjeras. Sin embargo, el valor que este volumen ofrece en todos sus aspectos —científico, médico, histórico, analítico y gráfico— así lo merece. Se trata de una mirada al pasado —para explicarnos el presente— a través de 99 descubrimientos científicos y tecnológicos en el ámbito médico desarrollados en los últimos cinco siglos. Andras Gedeon no se limita a enumerarlos: cada hallazgo se ha enmarcado en su contexto en la historia de la Medicina (explicando, además, su impacto en la evolución de ésta) y se publica junto con artículos de referencia y una asombrosa recopilación de material fotográfico, ilustrativo y artístico relacionado con los descubrimientos. Desde el pintor Durero (y su intento de aplicar la matemática a las proporciones del cuerpo humano) a Michael Phelps y sus descubrimientos sobre la tomografía transaxial, todo un recorrido por la historia de la Medicina.



Alberto Ubeda