

CARLOS A. MARTÍNEZ CERESO
Presidente de Grupo Retiro
» www.gruporetiro.com



¿Cómo se calcula la hipoteca inversa?

Recordemos que la hipoteca inversa es un crédito con garantía hipotecaria destinado a personas mayores de 65 años que sean propietarias de una vivienda.

Para el cálculo de las rentas mensuales que en cada caso concreto pueda corresponder a los titulares de una vivienda, se tendrá en cuenta la edad y el sexo del contratante. Junto con el valor de su vivienda, así como las condiciones técnicas y financieras que aplique cada entidad.

economía ▲



belleza ▼



Cada vez oigo hablar más de los antioxidantes orales dirigidos a prevenir el envejecimiento. Me gustaría saber qué son estos productos, si resultan eficaces y si se pueden comprar sin receta médica.
Susana Pérez. Villafranca de los Barros (Badajoz).

Los antioxidantes son sustancias que neutralizan algunos elementos dañinos para el organismo, que se producen interiormente cuando estamos enfermos, con el ejercicio físico intenso, y en procesos metabólicos. También nos atacan desde el exterior: los rayos ultravioleta (sol) y el tabaco. Todos influyen negativamente en la salud y en el envejecimiento cutáneo.

Los antioxidantes orales son suplementos que contienen algunas moléculas (vitaminas C y E, ubiquinona, resveratrol, beta carotenos, etc.), con la intención de retrasar el envejecimiento. Sin embargo, lo mejor es hacer una dieta adecuada rica en antioxidantes (frutas, verduras, té verde, vino tinto, aceite de pescado, nueces, etc.). Se pueden comprar sin receta, pero es recomendable que hayan sido prescritos por el médico de acuerdo a la persona y sus necesidades. No se deben tomar indiscriminadamente.

SANTIAGO PALACIOS
Director del Instituto Palacios.
Salud de la mujer.
» www.institutopalacios.com



Un amigo me ha comentado que el tabaco y el alcohol provocan un aumento de los niveles de tensión arterial. ¿A qué se debe? Enrique S. Toledo.

Efectivamente, tanto el tabaco como el exceso de alcohol son dos de los riesgos cardiovasculares. Sabemos que, después de fumar un cigarrillo, aumentan la presión cardíaca y los niveles de presión sanguínea. Además, la nicotina estimula la producción de diversos neurotransmisores como adrenalina, noradrenalina, dopamina, acetilcolina y vasopresina; lo que aumenta también los niveles de presión. De hecho, el tabaco aumenta la presión arterial, tanto en personas normotensas como hipertensas; por lo que una persona hipertensa no debe fumar bajo ningún concepto.

El consumo moderado o alto de alcohol puede también ocasionar un aumento de la presión arterial. Además, existe una relación entre alcohol e hiper-extensión arterial, cuando la ingesta supera los 30 mililitros de etanol al día. De esta manera, la ingesta menor de 30 gramos al día no modifica e incluso beneficia la presión; mientras que un consumo mayor de 30 gramos es perjudicial, pudiendo aumentar incluso 5,10 mililitros de mercurio en la presión arterial. También se ha demostrado que personas con hiper-extensión, cuando reducen el consumo de alcohol baja la presión.

salud ▲

AURORA GUERRA
Jefa de Sección de
Dermatología Hospital
Universitario 12 de Octubre,
Madrid
» www.auroraguerra.com



Envía tus consultas a redaccion@gruposenda.net



Los destinos más *románticos*

» por JUANÍ LORO

CÁDIZ

una luz especial para cubrir los sentimientos

Rodeada de mar y como protegida por él, nos recibe Cádiz, una ciudad con una luz distinta, con un sabor especial, donde los sueños son posibles al otear su horizonte desde cualquiera de las torres que jalonan la urbe. O concretamente de la Torre Tavira, situada junto al mercado de abastos. Cualquier paseo por la ciudad nos traslada, gracias al trazado que aún hoy conserva, al siglo XVIII y a las calles que recorrieron los viajeros que salían hacia el Nuevo Mundo o que llegaban de él.

Cualquiera de sus sugerentes rincones sorprenden por su belleza y su naturalidad, aunque tal vez sean el paseo marítimo y el Pópulo, el barrio más antiguo de la ciudad, dos puntos emblemáticos para enamorarse de ella.

Cádiz es el lugar apropiado para compartir con tu pareja una cena romántica, al son del vaivén de las olas y con un rico Manzanilla entre las manos. Así, sus tortillitas de camarones, sus guisos marineros y el arroz caldoso, sabrán a pura gloria en un ambiente cálido y único.

Fotos: Patronato de Turismo de Cádiz

Un carnaval con seis siglos de historia

Aquéllos viajeros que busquen un aliciente más a su viaje, ese que imprime el carnaval, tienes que elegir Cádiz como destino en febrero. Concretamente, del 7 al 17 de este mes, las calles del casco histórico volverán a dar fe del merecido reconocimiento al Carnaval como fiesta de Interés Turístico Internacional. Déjate impregnar de su música y del humor más saludable.

www.cadizturismo.com

