

# Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

Muevo la pierna compulsivamente, ¿es estrés? No me siento nerviosa.



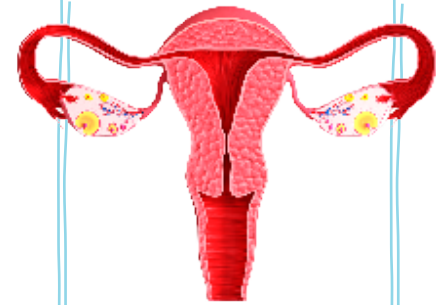
**Helena Romeu.**  
Psicóloga clínica,  
Barcelona  
(drromeu.net)

**RESPUESTA:** efectivamente, se trata de un hábito relacionado con el nerviosismo o la hiperactividad. Más concretamente, es una manera de liberar el estrés contenido, aunque este sea imperceptible para ti. Piensa que ante cualquier cambio, ya sea interno o externo y por mínimo que sea, debemos adaptarnos a la nueva situación generando respuestas de estrés, por lo que constantemente lo estamos gestionando, aunque no lo notemos. **Generalmente, este tipo de costumbres son manías que se han ido aprendiendo a lo largo de la vida.** Seguramente, en algún momento empezaste a mover la pierna así y notaste



un alivio u otro tipo de beneficio, aprendiendo a canalizar, de forma inconsciente, el estrés subyacente. Estas conductas son del mismo estilo que morderse las uñas, jugar con un bolígrafo o repiquetear con los dedos en la mesa. Pero este tipo de hábitos no debe confundirse con el llamado

Mal de San Vito (Corea de Huntington), el Síndrome de las piernas inquietas (RLS) u otras enfermedades neurológicas. Al contrario que los anteriores, **lo que a ti te pasa es completamente inofensivo y muy común,** aunque quizás algo molesto para los que te rodean.



## ¿Qué contienen los óvulos vaginales?

**RESPUESTA:** piensa en las cápsulas, ¿qué llevan? Pues depende, **no hay una única composición de cápsula, sino que se trata de una posible vía para tomar una medicación** (otras pueden ser comprimidos, pomadas, inyectables).

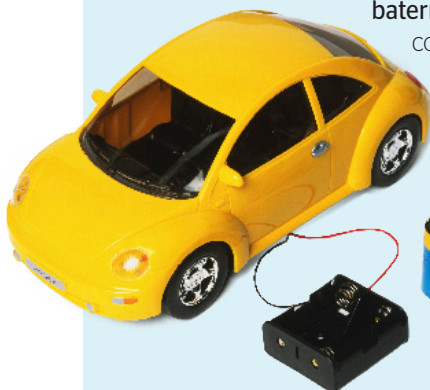
Con los óvulos vaginales pasa igual: pueden llevar antifúngicos (para infecciones por hongos), antibióticos (para infecciones bacterianas), probióticos (para equilibrar la flora vaginal), estrógenos (para la sequedad vaginal de la menopausia), progesterona (para situaciones de déficit de la misma); también hay óvulos con hidratantes, cicatrizantes, antiinflamatorios o antisépticos. **Si tienes picor, primero habría que saber el motivo** del mismo y para ello sería necesario hacer una exploración y, a veces, otras pruebas complementarias.



**Dra. Miriam Al Adib Mendiri**  
Ginecóloga,  
Badajoz  
(miriamginecologia.com)

## ¿Cómo sé cuánto le queda a mi batería del coche?

**RESPUESTA:** para tener una idea aproximada, no hay más remedio que verificarla en un taller, ya que se necesitan aparatos concretos. **Pero puedes hacerte una idea de su estado si notas que el coche tarda en arrancar o el piloto de carga de la batería no se apaga rápidamente al encender el motor.** En condiciones normales, la batería suele durar unos tres años. Pero hay que tener cuidado con no dejar encendidas las luces, la radio o el aire acondicionado. También debes saber que las baterías "sufren" más con los cambios bruscos de temperatura. Por ello, es en invierno cuando se suelen cambiar.



**Enrique Marcos (Talleres Kike) y Ángel L. Campos.** Asesores de talleratotes.



## ¿Hay alguna manera de que a un hombre le crezca más barba?

**RESPUESTA:** el desarrollo del vello facial en los hombres está relacionado con la densidad de folículos pilosos de la piel de la cara y con su respuesta hormonal. Estos folículos empiezan a generar vello como respuesta a una orden hormonal (los andrógenos). Por eso las barbas y bigotes aparecen normalmente en la etapa de la adolescencia, cuando las hormonas empiezan a fluir por su organismo. **Una falta de barba o bigote se puede deber a varios factores, uno de ellos, la herencia. Pero también a una densidad de folículos baja o un nivel hormonal bajo.** Entre los mejores tratamientos para aumentar el pelo está el minoxidil. Este producto permite a los folículos dilatarse y aumentar la fase de crecimiento para permitir que el pelo crezca más y con más fuerza.

**Dr. Waseem Shams Romani.** Dermatólogo (vsequipodermatologia.com).



**Dra. Marta Gil.**

Oncóloga del Instituto Catalán de Oncología (ico.gencat.cat).

## ¿Los polvos de talco provocan cáncer de ovario?

**RESPUESTA:** el talco es un mineral que contiene elementos como magnesio, silicio y oxígeno. Su uso para la higiene íntima femenina es prácticamente inexistente ahora, pero se ha estudiado durante muchos años su asociación con el cáncer de ovario y de endometrio. El mecanismo causal sería su paso a través del cuello uterino y las trompas de Falopio hasta los ovarios, actuando como irritante. **Hasta los años 70, algunos polvos de talco comercializados contenían otros elementos como el asbesto (el conocido amianto) que sí es un claro carcinógeno causante de cáncer.** Así mismo, el polvo de talco ya no se usa en material médico como guantes e instrumental, ni en otros productos como preservativos o diafragmas. Los estudios publicados en revistas



científicas en 2017 no pueden establecer una relación causal entre el cáncer de ovario y los polvos de talco. Dichos estudios son heterogéneos en cuanto a los grupos de personas que utilizaban talco y las que no y en qué cantidad, y **parece haber un efecto dependiente del uso muy frecuente y durante muchos años.** Por estos motivos, las Agencias de Oncología europeas y americanas lo califican como posible factor de riesgo en el uso muy prolongado para la higiene íntima femenina.



## ¿Cuánto puedo facturar sin hacerme autónomo?

**RESPUESTA:** legalmente, están obligatoriamente incluidos en el Régimen de Autónomos (RETA) las personas que ejerzan una actividad económica a título lucrativo en territorio nacional y esta se realice de forma habitual, personal y directa sin sujeción a contrato de trabajo. El problema surge a la hora de determinar la "habitualidad". En este sentido, a pesar de que hay diversas interpretaciones de la jurisprudencia, **el criterio de la Administración es claro: considera que la normativa exige obligatoriamente causar alta en el RETA si se ejerce una actividad económica lucrativa por cuenta propia, sin establecerse ningún límite mínimo de ingresos.** Por tanto, darse de alta sería el primer paso para poder emitir cualquier tipo de factura.

**Antonio Paredes.**

Portavoz de los Técnicos del Ministerio de Hacienda (gestha.es).

## TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar?  
Escríbenos. Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida. ¡Estamos contigo!



[miaexpertos@gyj.es](mailto:miaexpertos@gyj.es)