

## Zonas verdes y salud

# MENOR RIESGO

Vivir cerca de zonas verdes disminuye el deterioro cognitivo y el riesgo de cáncer de mama.

Dos estudios recientemente publicados muestran los beneficios para la salud de vivir en las cercanías de espacios verdes. El primero de estos estudios fue realizado durante un periodo de 10 años sobre un grupo de 6.506 personas de 45 a 68 años de edad que vivían en Reino Unido. Su conclusión es que las personas que residían en las zonas más verdes tenían un menor deterioro cognitivo. El segundo de estos estudios realizado en mujeres españolas encontró que vivir en las cercanías de zonas verdes urbanas reducía el riesgo de cáncer de mama, mientras que vivir en las cercanías de zonas agrícolas lo aumentaba. A la vista de estos resultados, los autores del último estudio plantearon que la asociación observada entre vivir junto a zonas verdes urbanas o agrícolas y riesgo de cáncer de mama podría depender del uso que se le diera a la tierra. Es decir, que quizás el mayor riesgo de cáncer de mama en las mujeres que vivían cerca de áreas agrícolas se debiera al uso de pesticidas en esas zonas. Pero esto es tan solo una hipótesis pendiente de estudio ya que los autores no llegaron a analizar este aspecto.



## Buena contra la tos

# Miel

La ciencia muestra que la miel sirve como remedio para la tos.

**La tos en los niños es una causa importante de visitas ambulatorias y de preocupación para los padres.** Puede afectar la calidad de vida, causar ansiedad y alterar el sueño de los niños y de sus padres. La miel se ha usado tradicionalmente para aliviar los síntomas de la tos, pues se cree que previene el crecimiento de gérmenes y reduce la inflamación.

**Una revisión Cochrane** ha evaluado en el ámbito ambulatorio la efectividad de la miel para la tos aguda en niños entre 12 meses y 18 años. Se comparó la miel con dextrometorfano (un ingrediente en los remedios para la tos de venta sin receta), difenhidramina (un antihistamínico), salbutamol (un medicamento que abre las vías respiratorias), bromelaína (una enzima de la piña) combinada con miel, ningún tratamiento y placebo (falso tratamiento). En general, la calidad de la evidencia encontrada fue de baja a moderada.

**Ahora sabemos que la miel**, administrada de 1 a 3 días, probablemente reduce más los síntomas de la tos que no tomar nada, el placebo y el salbutamol, y puede ser mejor también que la difenhidramina; en cambio, puede tener un efecto similar al dextrometorfano. Sepa que no se recomienda dar miel a los menores de 12 meses, por el riesgo de botulismo. Y que el dextrometorfano está contraindicado para los que tienen menos de 2 años.



Información extraída de Cochrane ([es.cochrane.org](http://es.cochrane.org)) y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.