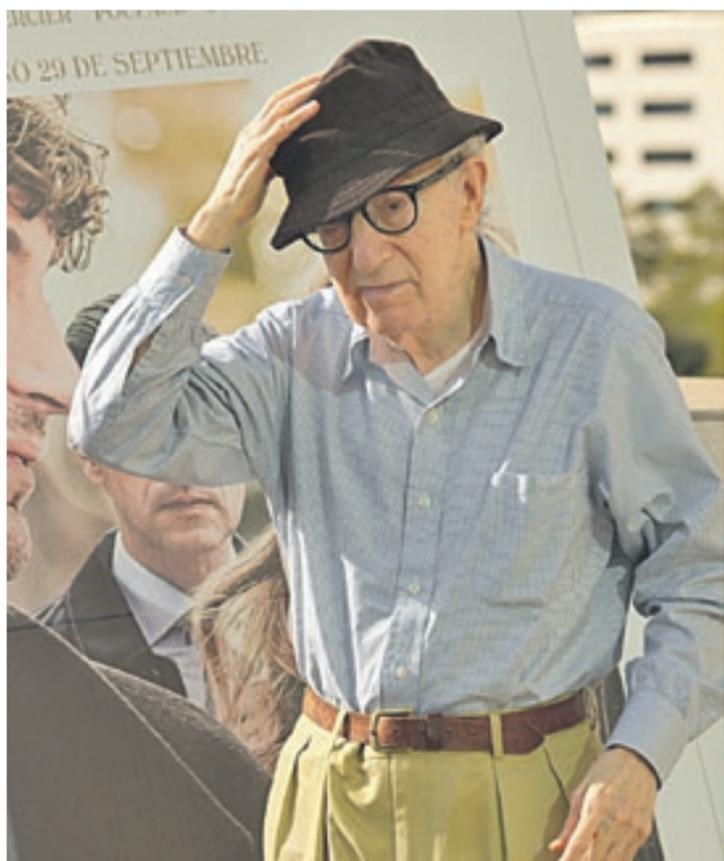


## SOCIEDAD

ENRIC FONTCUBERTA



Woody Allen, en la presentación de su última película, "Golpe de suerte".

## Woody Allen: "Si lo financian, seguiré haciendo cine"

El director presentó en Barcelona su último filme y abrió el festival de jazz con su banda

JOSÉ OLIVA  
BARCELONA

El director de cine neoyorquino Woody Allen, que ayer presentó su último filme, "Golpe de suerte", coincidiendo con el primero de los dos conciertos que ofrecerá en Barcelona con su banda de jazz, dijo que continuará haciendo cine "mientras alguien quiera financiar las películas".

El veterano cineasta, de 87 años, aseguró: "Tengo algunas ideas para nuevas películas y si alguien las financia entonces estoy seguro de que estaré tentado por hacerlas, pero alguien tiene que pagar para hacerlas, para proyectarlas en pantalla y eso no es fácil, pero si es así, seguro que aceptaré, porque tengo algunas muy buenas ideas". Sin llegar a precisar si alguna de esas ideas podrían pasar por España, el director de "Manhattan", "Annie Hall" o "Match Point" confiesa: "Me encantaría volver a filmar en Barcelona y volver a trabajar en España, donde ya lo hice en San Sebastián y me encantó, es maravilloso, el entorno es fantástico".

Ya en el pasado festival de Venecia adelantó que tenía "una idea muy buena para volver a ro-

"QUERÍA TOCAR JAZZ CON MI BANDA Y ES AGRADABLE QUE COINCIDA LA PRESENTACIÓN DE LA PELÍCULA CON EL FESTIVAL"

dar en Nueva York, y si alguien se ofrece a financiarme sin hacer demasiadas preguntas, si algún loco me pone el dinero sobre la mesa, la haría", dijo con ironía y dejando claro que si no rueda en EEUU es por no encontrar productores allí.

"Golpe de suerte" se planteó inicialmente como "una película sobre dos americanos que vivían en París", pero cuando empezó a desarrollar la historia la cosa se complicó porque necesitaba más personajes y fue entonces cuando pensó rodar todo en francés con actores franceses. El hecho de que el rodaje fuera en francés no le hizo perder el control sobre el resultado final, porque "cuando un artista actúa bien, lo sabes y cuando lo hace mal, también. Las emociones se ven, eso no ha sido difícil". ■

## Tu farmacéutica informa

CORAL LOMBA

Centro de información del medicamento COF Ourense



## Cómo afrontar la insuficiencia venosa desde la Farmacia

La insuficiencia venosa se caracteriza por la incapacidad de realizar un adecuado bombeo de la sangre. Constituye una de las patologías más frecuentes entre la población. De hecho, según la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria hasta el 70% de la población mayor de 16 años presenta algún síntoma de esta afección que prolifera, mayormente, entre las mujeres.

El calor agrava los síntomas y disminuye la calidad de vida de los pacientes que sufren esta patología. Por este motivo, es necesario que las personas afectadas por insuficiencia venosa crónica presten especial atención a la enfermedad y extremen las medidas preventivas. De lo contrario, su dolencia puede agravarse y provocar complicaciones tan graves como tromboflebitis o trombosis venosa profunda.

### FACTORES Y SÍNTOMAS

Existen diversos elementos que pueden influir y ser determinantes en la aparición de esta afección como puede ser la edad o los factores genéticos, el embarazo, las alteraciones hormonales, el sobrepeso, la vida sedentaria o la falta de ejercicio. También influye en su aparición el realizar actividades laborales que exigen estar muchas horas de pie.

Su síntoma principal es la aparición de varices, que pueden picar o incluso ser dolorosas. Pueden estar acompañadas de pesadez en las piernas y edemas (acumulación de líquido), especialmente en los tobillos. Es frecuente también la aparición de cansancio, de calambres musculares o la sensación de debilidad cuando existe insuficiencia venosa.

### MEDIDAS HIGIÉNICO-DIETÉTICAS

Es importante acudir al médico en cuanto aparezcan las primeras arañas vasculares o varices reticulares, pero especialmente ante varices tronculares, edemas, úlceras o lesiones. Todos estos síntomas pueden ser especialmente preocupantes en mujeres embarazadas o en personas que sufren cualquier otra dolencia médica u ortopédica.

Utilizar calzado cómodo, evitando los tacones altos o zapatos muy



Las varices son síntoma de insuficiencia venosa.

planos, así como la ropa ajustada ayuda a evitar la proliferación de las varices. Por otro lado, hay que tener en cuenta que los edemas empeoran con el calor o si se está mucho tiempo de pie. En cambio, mejoran al levantarse o al mover las piernas y también cuando se aplica frío en la zona en la que aparecen.

Por todos estos motivos, los farmacéuticos de Ourense recomendamos las duchas con agua fría y la realización de masajes con cremas o geles en dirección ascendente (de los tobillos a las ingles). Incluso es recomendable realizar alternos de agua fría y caliente sobre las piernas para reactivar la circulación sanguínea.

Evitar ambientes calurosos, saunas o la depilación con cera también son cuestiones importantes para luchar contra las varices. Si es imprescindible permanecer de pie un periodo de tiempo prolongado hay que intentar estirar las piernas de cuando en vez o, incluso ponerse de puntillas. Es importante, además, llevar un modo de vida activo y practicar al menos dos horas y media semanales de actividad física moderada y un mínimo de 75 minutos de actividad intensa. En este sentido, lo recomendable es escoger deportes de bajo impacto como la natación o

el ciclismo.

Seguir una alimentación sana y equilibrada con abundante hidratación y evitar el alcohol, el tabaco, los dulces o fritos ayudará a evitar el sobrepeso y la posible proliferación de varices. Estas medidas higiénico-dietéticas ayudan a mejorar el retorno venoso. Pero, si todo esto no es suficiente, desde las oficinas de farmacia te podremos recomendar preparados tópicos para piernas cansadas, productos de fitoterapia o tratamientos orales, entre otras sugerencias.

### MEDIAS DE COMPRESIÓN

Cuidar o tratar las piernas con medias de compresión contribuye a disminuir la presión venosa y a que se aminore el dolor provocado por los edemas o por las úlceras. De hecho, las medias de compresión son el tratamiento no quirúrgico más eficaz. Deben tener un nivel de presión mínimo y contar con un gradiente de presión adecuado que favorezca el retorno venoso lo más rápido posible.

Junto a esto, la utilización de geles tópicos alivia la sensación de congestión, calor y ardor de las piernas cansadas. Aportan un efecto frío intenso, rápido y duradero, gracias a los principios activos de los que están hechos como el mentol y contribuyen a mantener la piel suave, lisa y elástica, aportando una sensación de bienestar. Es fundamental aplicar el gel siempre de abajo a arriba a lo largo de toda la pierna.

### TRATAMIENTOS ORALES

Finalmente, es conveniente recordar que los medicamentos venotónicos pueden ayudar a hacer frente a esta dolencia puesto que actúan reduciendo la fragilidad y la permeabilidad vascular. Junto a esto, incrementan el tono muscular de las paredes venosas, mejorando significativamente la sintomatología, en especial la sensación de cansancio y el edema. ■

Los farmacéuticos de Ourense recomendamos las duchas con agua fría y la realización de masajes con cremas