

# Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

 Mi hijo está acomplejado porque ya es mayor y tiene la voz 'de pito'. ¿Se puede cambiar?



**José María Barroso.**  
FONIATRA, LEÓN  
(FONIATRIABARROSO.ES)

**RESPUESTA:** la pubertad se produce entre los 12 a 14 años y conlleva cambios hormonales y estructurales que hacen que cambie la voz. Esto, sobre todo en los hombres, suele dar lugar al descenso de la laringe, aumento de su tamaño (generando una prominencia: la nuez), aumento de tamaño y longitud de las cuerdas vocales y cambio en la voz, que pasa a ser más grave. Cuando el adolescente tiene una voz aguda, a pesar de haber pasado la pubertad, hablamos de **puberfonía o disfonía mutacional**. Las causas suelen ser el estrés emocional, el desarrollo tardío de



caracteres sexuales masculinos, la excesiva protección maternal y posibles causas psicogénicas. Normalmente es porque la laringe no ha descendido correctamente, provocando que las cuerdas vocales se mantengan más tensas, y por ello, con tonos más agudos. **El tratamiento es sencillo: se le enseña a**

**descender la laringe y a mantenerla en esa posición.** Lo que hacemos es descenderla manualmente; y ahí, comienza a emitir sonidos: vocales, unión de dos vocales, palabras, frases, hasta una conversación. Después ya no es necesario mantenerla abajo, ya que la laringe se acostumbra.



**¿Qué hago si he usado el cepillo de dientes de mi pareja por error?**

**RESPUESTA:** aunque no debemos dramatizar sus consecuencias, utilizar el cepillo dental de otro no solo es una cuestión de higiene, sino un problema sanitario (las bacterias de la boca quedan alojadas en el cepillo después de utilizarlo). La posibilidad de contagiar enfermedades bacterianas o víricas a través del cepillo dental (**probable en personas con encías sangrantes o gingivitis**) dependerá de la enfermedad base de nuestra pareja. La mejor medida ahora es que **utilices durante unos minutos un colutorio que contenga clorhexidina**, que observes los posibles cambios de coloración de la encía y sumerjas el cepillo utilizado en un antiséptico durante 12 horas.



**José María Suárez Quintanilla.**  
PRESIDENTE DEL  
COLEGIO DE  
ODONTÓLOGOS DE  
A CORUÑA.

**¿Cuándo tengo que cargar mi móvil para que no se estropee la batería? ¿Con la batería descargada o a la mitad?**

**RESPUESTA:** no existen restricciones ni 'buenas prácticas' para cargar la batería, ya que su duración y su vida útil no cambian por el modo en que se carga. Eso sí, **no es necesario esperar a que el móvil esté totalmente descargado para cargarlo, ni esperar a que la carga llegue al 100 % para desconectarlo.** La vida útil de una batería se mide en ciclos de uso, es decir, el número de veces que se carga su capacidad total. Un ciclo de carga podría ser una única carga del 0 al 100 %, y también dos diferentes del 50 % cada una.

**Iván Castro.** PRODUCT MANAGER DE BQ  
(WWW.BQ.COM).





**¿Puedo usar un champú anticaspa aunque no tenga? Me equivoqué al comprar el bote y ahora no sé si utilizarlo...**

**RESPUESTA:** los champús anticaspa presentan una serie de componentes que regulan los estados descamativos del cuero cabelludo. Si lo utilizas aunque no presentes caspa, **no debería producírtela, incluso a pesar de utilizarlo de forma continuada, así que menos aún si es puntual.** La caspa es un problema médico conocido como "dermatitis seborreica del cuero cabelludo", y es un proceso crónico que cursa en brotes. Suele mejorar en verano y empeorar en épocas de estrés. Existen tratamientos que funcionan muy bien, aunque, al no ser curativos, con el paso del tiempo pueden reaparecer y se necesitaría volver a utilizar los champús anticaspa.

**Dr. Sergio Vañó.** TRICÓLOGO, MADRID (GRUPO PEDROJAEN.COM).



**Rogelio Nogales Vargas-Machuca.** .....  
PRESIDENTE DE LA RED ESPAÑOLA DE COMPOSTAJE (RECOMPOSTAJE.COM).

## ¿Qué se puede compostar y qué no?

**RESPUESTA:** el compostaje es un proceso aeróbico (necesita aire), termófilo (se calienta) y biooxidativo (se lleva a cabo por microorganismos), que se puede aplicar a los restos de comida y de poda y jardín generados en los hogares. Estos residuos reciclados se transforman en un abono orgánico, compost, que podemos utilizar para todas nuestras plantas, ya sean flores, hortalizas o árboles. Los residuos que más fácilmente podemos compostar son los **restos de frutas y verduras, restos de pan, posos de café y té, cascaras de huevo, papel y servilletas** de cocina, hojas, restos de poda triturada, restos del corte del césped... Los restos de carne y pescado también se pueden compostar, puesto que son orgánicos, pero se deben compensar adecuadamente con los de poda triturada de tipo leñoso (no tipo césped). Otros residuos orgánicos sobrantes de la cocina, como aceites o productos lácteos, no es conveniente incorporarlos, no por



su naturaleza, sino porque pueden dificultar el adecuado desarrollo del proceso. Los residuos que no debes compostar en ningún caso son: **excrementos de perros y gatos, colillas de tabaco, restos de aspiradora, pañales,** compresas, periódicos y revistas y restos de madera tratada, así como los restos de barrer.



**Pagué una oferta de gimnasio y no me la cancelan (debo cuidar a mi novio enfermo).**

**RESPUESTA:** se trata de un caso complicado en el que, por desgracia, legalmente no tienes muchas alternativas. La mejor opción es solicitar una **hoja de reclamaciones** y dejar bien detallado tu caso. Lo habitual sería que, después, el gimnasio se ofreciera de buena fe a negociar una compensación. Es importante que lo señales si al contratar la oferta no se te facilitó ningún contrato ni las condiciones detalladas que la regirían. Por desgracia, normalmente las **excepciones por enfermedad son para familiares de primer o segundo grado o el esposo o mujer;** en este caso, sin serlo, es aún más difícil que te lo admitan como válido. Además, deberías tener informes médicos que acrediten que es un caso de fuerza mayor.

**Ileana Izvernicanu.**  
RESPONSABLE DE COMUNIC.  
DE LA OCU (OCU.ORG).

## 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)