

(CONIMAN, S.L.)

DISTRIBUIDORES DE:

CERVEZAS SAN MIGUEL
 LA CASERA
 CENTRAL LECHERA ASTURIANA
 FONTVELLA
 SCHWEPPEES
 YUNTERO
 VINOGRAR
 CASTILLO DE DAIMIEL

Teléfono: (926) 22 73 35
 Extramuros de la Ronda de Calatrava
 CIUDAD REAL

PALETILLA DE CORDERO RELLENA

Ingredientes:

- 1 Paletilla de Cordero
- 150 Grs. de jamón entreverado
- 100 Grs. de aceitunas verdes
- 1 lata pequeña de pimienta morrón
- 5 Dientes de ajo.
- 1 Limón
- Sal, según gusto.

Modo de hacerlo: Se abre la paletilla y se rellena con tiras de jamón. Las aceitunas y el pimienta morrón hecho tiras

Se puede enrollar o dejarla con su forma. Coger y untarla con un majado que habremos preparado con los ajos y la sal. Colocar en una fuente de horno y echar el aceite hirviendo por encima. Se asa en el horno y cuando esté caliente a punto de sacar, regar con el zumo de limón y sacar para evitar la acidez.

Se sirve con lechuga o escarola muy picada.

JULIA

EL CONSEJO DEL DOCTOR

HEMORRAGIAS NASALES

Profesionalmente se conocen como Epistaxis, y a pesar de estar originadas por muy diferentes motivos, tienen el denominador común de cursar con emisión de sangre por los orificios nasales.

• CAUSAS

Las causas que originan una hemorragia nasal son muy variadas. Puede deberse, entre otras, a enfermedades generales como la hipertensión, dolencias cardíacas o hepáticas, alteraciones en la coagulación sanguínea, procesos infecciosos, tales como la fiebre tifoidea y la tos ferina; enfermedades de la sangre o bien deberse a

procesos localizados en las fosas nasales como ulceraciones, cierto tipo de rinitis e incluso tumores, ya sean benignos o malignos. Las más frecuentes son las denominadas epistaxis esenciales que aparecen sobre todo en los niños en periodos de crecimiento y que no se encuentra ninguna causa que las origine. Estas hemorragias se producen en la zona más anterior del tabique nasal, en la llamada área de Kisselbach, debido a que es allí donde se forma un conglomerado de las distintas arterias que irrigan la fosa nasal, hecho este muy importante a la hora de poner remedio fácil y rápido a una hemorragia.

• REMEDIOS

Los métodos, empleados de antiguo, de levantar un brazo, poner algo frío en la parte posterior del cuello o echar agua sobre esta zona, no tienen ningún fundamento y si se corta la epistaxis es porque ha pasado el tiempo y ha dejado de sangrar espontáneamente.

Ante una hemorragia nasal, sobre todo en un niño, la medida más efectiva y la que está al alcance de todos es comprimir con los dedos índice y pulgar las alas de la nariz contra el tabique, igual que hacemos cuando tratamos de taparnosla y mantener esta actitud durante diez minutos; esta sencilla manio-

bra bastará para que cese la hemorragia en un tanto por ciento muy elevado de casos.

Puede suceder que no se sangre del área vascular del tabique, sino de una zona posterior, como es frecuente en personas mayores en cuyo caso esta medida no será útil o bien que aunque siendo útil se repita muy a menudo la hemorragia; entonces será necesario consultar con el especialista el cual procederá a realizar otros tratamientos más efectivos y a investigar las posibles causas que la han producido.

D. Juan CRESPO SERRANO
 Otorrinolaringólogo

CLINICA COREYSA

Dirigida por médicos y personal cualificado
 Asistencia médica continuada
 Todas las especialidades:
 laboratorio, radiología, ecografía, scanner
 C/ Alisos, s/n — CIUDAD REAL
 Teléfono: 21 17 88

SEGURO COLEGIAL MEDICO—
 QUIRURGICO, S.A.

Le ofrece un amplio cuadro de especialistas
 con libre elección de facultativo
 Sanatorio dotado de las más modernas
 instalaciones
 C/ Alarcos, 3 — CIUDAD REAL
 Teléfs: 21 27 86 y 21 28 45