

## ÍNDICE

PRÓLOGO . . . . .	5
EL PRECIO DE LA CIVILIZACIÓN . . . . .	7
ESTRÉS . . . . .	10
Tan antiguo como el hombre . . . . .	10
El mecanismo . . . . .	11
El estrés de hoy . . . . .	15
Las consecuencias . . . . .	17
Las fases . . . . .	18
Cómo evitarlo . . . . .	20
DEPRESIÓN . . . . .	22
Las tristezas . . . . .	23
Incidencia . . . . .	25
Causas: físicas o biológicas, psíquicas y sociales . . . . .	26
Es una enfermedad . . . . .	30
La depresión se disfraza . . . . .	31
Depresión y suicidio . . . . .	33
La prevención . . . . .	34
HIPERTENSIÓN . . . . .	36
La tensión . . . . .	36
Cómo se mide . . . . .	37
La tensión «normal» . . . . .	39
Factores que influyen en la tensión . . . . .	41
Los síntomas de la hipertensión . . . . .	44
Riesgo y consecuencias . . . . .	45
Cómo evitarla . . . . .	48
La sal . . . . .	49
CANCER . . . . .	52
Hacia una comprensión . . . . .	52
La renovación de las células . . . . .	54
Cuando las células se rebelan . . . . .	54
Las teorías del origen . . . . .	56
Los cánceres más comunes: estómago, útero, etc. . . . .	62
Cáncer de mama: la mayor incidencia; la palpación . . . . .	69
COLESTEROL . . . . .	72
La controversia . . . . .	74
La tasa normal . . . . .	77
La opinión del profesor Grande Covián . . . . .	77

Reducir mucho colesterol puede presentar problemas . . . . .	81
INFARTO DE MIOCARDIO . . . . .	82
Una mirada al corazón . . . . .	82
Surgen los obstáculos . . . . .	84
Angina de pecho . . . . .	86
Se lesiona el miocardio . . . . .	87
Los avisos . . . . .	87
Fibrilación . . . . .	88
¿Qué podemos hacer? . . . . .	88
Hay una prevención . . . . .	91
El post infarto . . . . .	93
EL SIDA . . . . .	94
Como una maldición . . . . .	94
El sistema defensivo . . . . .	96
Muchos portadores . . . . .	98
El contagio . . . . .	98
Nueva enfermedad . . . . .	99
Alarma . . . . .	100
La enfermedad . . . . .	102
ALERGIA . . . . .	103
Sustancias alérgicas . . . . .	104
El polen . . . . .	104
El asma . . . . .	106
Schok anafiláctico . . . . .	107
En el niño . . . . .	108
Pruebas cutáneas . . . . .	109
Prevención . . . . .	110

Las fotografías que aparecen en la obra, proceden de los archivos: Firo-Foto, Zardoya, Index, Fotostock, Image Bank, Salmer y archivo editorial.

