

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.

