

DOCTOREN CASA

PUBLICACIÓN MENSUAL | EDICIÓN MAYO | TORREÓN, COAHUILA. MÉXICO. | NO. 12

De Torreón



¿TE CUESTA RESPIRAR?

Protege a tus pulmones ante cualquier peligro

SIN DESCANSO CUANDO TU CEREBRO NO PARA | **OPORTUNIDAD FUTURA** CONGELACIÓN DE ÓVULOS

VIVIMOS CONTIGO TU MEJOR MOMENTO



PAQUETES DE

MATERNIDAD

 **CESÁREA** 

\$13,362.06 + IVA

(No incluye honorarios médicos)

 **PARTO**
normal 

\$10,344.82 + IVA

(No incluye honorarios médicos)

 **San José**
SANATORIO

Todo por ti.

Especialidades Médicas Morelos

Av. Morelos 235 Norte
Gómez Palacio, Dgo.
Tel. 192 1225

Sanatorio e Imagenología

Av. J. Mina 245 Norte
Gómez Palacio, Dgo.
Tel. 705 1910



Hospital Angeles

TORREON

“Ser mamá no se mide por lo que dejas atrás al tener un bebé, sino por lo que ganas al hacerlo.”

*POR QUE NOS PREOCUPAMOS POR TI
TENEMOS LOS PAQUETES DE
MATERNIDAD MÁS COMPLETOS*

PAQUETE DE PARTO

\$18,035 iva incluido

Incluye: DOS noches de hospitalización en habitación Junior Suite (sujeto a disponibilidad).

No incluye honorarios.

PAQUETE DE CESÁREA

\$25,160 iva incluido

Incluye: Dos noches de hospitalización en habitación Junior Suite (sujeto a disponibilidad).

No incluye honorarios.

**NUESTRA MEJOR
ESPECIALIDAD
ERES TÚ**

Más información de paquetes al Tel. 729 0407. Aplican restricciones.



www.hospitalesangeles.com/torreon



Hospital Angeles Torreón



Paseo del Tecnológico 909, Col. Residencial Tecnológico



GUSTAVO TORRES ADELANTADO
Gerencia Comercial

CRISTINA GARZA
Coordinación de contenidos

NADIA GONZÁLEZ
WENDY ALEMÁN
CLAUDIA BADILLO

Coordinación de ventas

ELIZABETH LOZANO
GABRIELA ORTIZ
MARA SÁNCHEZ
IVETH CARRILLO
RUBÉN SUÁREZ
ALFREDO ROCHA
YAJAIRA GARCÍA
DANIEL ZAVALA
ANTONIO GALLEGOS

Ventas

MARIANA ÁVILA
ABRIL RIVERA

Diseño editorial

MARITZA ONTIVEROS
MÓNICA CUEVAS
LUIZA GÓMEZ
ARTURO MARTÍNEZ

Diseño publicitario

JUNIOR ROBLES
FABIOLA PÉREZ-CANEDO
ANGÉLICA SANDOVAL
EDITH GONZÁLEZ
ESTEFANIA CUARAQUI
ANA ROJAS
LAURA PUENTES

Redacción

AGRADECIMOS
A las numerosas fuentes médicas
locales y nacionales
(hospitales, doctores e instituciones
de apoyo a la salud)
que aparecen en esta edición,
por su tiempo y conocimiento
para la realización de Doctor en Casa.

LOS TEMAS TRATADOS EN ESTA
REVISTA NO PRETENDEN REEMPLAZAR
EL DIAGNÓSTICO PROFESIONAL.
CONSULTA SIEMPRE A TU MÉDICO. LOS CONCEPTOS
Y RECOMENDACIONES DE LOS ARTÍCULOS
SON RESPONSABILIDAD DEL ENTREVISTADO.
LOS PRODUCTOS Y SERVICIOS PUBLICADOS, SON
RESPONSABILIDAD DEL ANUNCIANTE.
RECHAZA LA AUTOMEDICACIÓN.

Correo electrónico
doctorencasa@elsiglodetorreon.com.mx

Certificado de Reserva de Derecho al Uso Exclusivo
del Título otorgado por la Dirección de Reservas del
Instituto Nacional de Derecho de Autor
04 - 2016 - 070411235500 - 102

DOCTOR EN CASA | Revista hecha por
El Siglo de Torreón, Matamoros #1056
Pte. Torreón, Coahuila. Teléfono
7591200 Distribución en la edición
de El Siglo de Torreón y en puntos
estratégicos de la Comarca Lagunera.

IMPRESIÓN DE FORROS

Celsa Impresos
ventascelsa@celsaimpresos.com.mx

[secciones]

DON BOTICARIO P **6**

Alivio con
consecuencia

RADIOGRAFÍA
Hidratación
efectiva P **8**

MITOS
¿Enemigo en
cada bocado? P **10**

EL RIESGO DE...
¿Eres sujeto de
prueba? P **24**

INFOGRAFÍA P **30**
¡En sequía!

Siempre vivos

Respírar no solo es una acción que realiza el ser humano en automático, es una señal que simboliza vida y capacidad para enfrentar cualquier reto.

Los pulmones, sin duda, son de los órganos más importantes para todos. Gracias a sus funciones podemos gozar de una vida plena y feliz. Lamentablemente, a veces no los tratamos con el cuidado que se merecen.

Cada día, la Comarca Lagunera se enfrenta a diversas afecciones que pueden atacar a estos órganos vitales; los cambios climáticos, la contaminación y el tabaquismo son principales factores.

Según la Secretaría de Salud, en Coahuila se registraron 654,892 casos de enfermedades respiratorias, la dependencia indicó que se trataba del resultado de un clima seco que favorece la presencia de tolvaneras, con las cuales se levanta la contaminación y se disemina por el

medio ambiente; además si le agregamos al aire los residuos de las numerosas granjas agrícolas, porcinas y vacunas y el humo de las fábricas de la región o del tabaco, nos damos cuenta de que el aire de la zona es altamente sucio y riesgoso.

En esta edición de Doctor en Casa queremos proteger tu salud, por eso investigamos más sobre los problemas respiratorios y las consecuencias que se pueden desencadenar si no se les presta atención.

También, como cada mes, encontrarás recomendaciones de los mejores especialistas de la ciudad e investigaciones de diversas dependencias de salud a nivel internacional y nacional para tratar dichas afecciones.

Recuerda que en una región como la nuestra, es fundamental aprender a proteger los pulmones ante cualquier riesgo.

La Redacción

20
PORTADA

**¿TE CUESTA
RESPIRAR?**

**Protege tus pulmones
ante cualquier peligro**

26
**SIN
DESCANSO**

Cuando tu cerebro no para

**OPORTUNIDAD
FUTURA**

CONGELACIÓN DE ÓVULOS

36

[bienestar]

INFORMACIÓN SALUDABLE 12 > Sigue tu ritmo | **NUTRICIÓN 16** > Todos los excesos son malos |
DEPORTE 19 > Rinde al máximo | **SALUD AMBIENTAL 34** > Respira vida |



¿Qué enfermedades puede curar la Homeopatía?

Los tratamientos homeopáticos son adecuados para las sigs. dolencias:

- *Obesidad
- *Diabetes
- *Enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares
- *Hipertensión arterial
- *Cáncer y problemas articulares
- *Prevención contra enfermedades leves como gripe, otitis, amigalitis, etc.



MÉDICO HOMEÓPATA

Escuela Nacional de Medicina Homeopática del Instituto Politécnico Nacional

Dr. Juan Francisco Zavala Madero

R.G.P. 241478 REG. S.S.A. 1057

Zaragoza No. 206 Nte. Cd. Lerdo, Dgo. Tel. **725.28.05**



CENTRO DE HERNIAS
Cirugía Especializada de Hernias

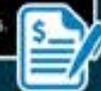
El sobrepeso no es una contraindicación para operar una hernia abdominal

VIVE SIN DOLOR Hernias

MAYOR EXPERIENCIA EN CIRUGÍA CON MALLAS
UMBILICAL • INGUINAL • VENTRALES

- Dolor Mínimo
- Recuperación Rápida
- Anestesia Local

ACEPTAMOS SEGUROS DE GASTOS MÉDICOS MAYORES: AXA, Medife, Mapre, GNP, Atlas, Seguros Monterrey, Plan Seguro, entre otros.



Dr. Ricardo Muñoz Pámanes

CITAS: 723-8755 • URGENCIAS: (871) 243-2258
Av. Ocampo 1005 Ote. Torreón,
Coahuila 173301202A0052



Dr. Ricardo Muñoz Pámanes
Centro de Hernias

Atención especializada en endodoncia, implantes, ortodoncia y periodoncia.

odontoclinic

clínica dental

Dr. Gerardo Molina Bermejo
Céd. Prof. 6661793

¡Queremos verte reír!

2x1

Limpieza dental mamá e hijo todo mayo

\$3,000
Inicio de ortodoncia



CLÍNICA GALERÍAS
Blvd. Independencia 2449
Col. Nvo. San Isidro



ODONTOCLINIC
Hidalgo 1394 Ote.
Col. Centro

Citas al tel. **718.99.59** www.drgerardomolina.com

Aceptamos tarjetas de crédito

6, 12 y 18 meses sin intereses

UNIDAD OFTALMOLÓGICA.



Dr. Iván Cárdenas Hernández

Céd. Profesional UA DE C 2192720 Céd. Especialidad UA DE C 3224679

Cirugía Sin Suturas

- Retina - Macula
- Catarata
- Enfermedades de diabetes
- Desprendimiento de retina y prematuro

- Refractiva
- Glaucoma

MÉDICO RETINÓLOGO
consultante en
INSTITUTO DE LA VISIÓN
TEL. 7 29 92 00

Citas
7 17 60 61, 2 28 71 80
Óptica 2 04 24 82

Contamos con
servicio de óptica y
descuentos permanentes

Microincisión y sin suturas

Clinica Medilán
C. Juan E. García No. 63 Nte Torreón Coah.

Búscanos en DOCTORALIA.COM y en [f](https://www.facebook.com/DrCardenas) Drs. Cardenas

COFEPRIS 163301202A0006



* CLÍNICAS

- CLÍNICA DE HERNIAS/
DR. RICARDO MUÑOZ PÁMANES
Tel. 793-87-55
- OR / ORTOPEDIA Y
REHABILITACIÓN
Tel. 295-18-53

* COLOPROCTOLOGÍA/ COLONOSCOPIA

- DRA. GABRIELA GONZÁLEZ HDZ.
Tel. 222-54-57
- DR. JACOBO QUIROZ NÁJERA
Tel. 222-54-25
- DR. ENRIQUE VALDÉZ LANDEROS
Tel. 222-54-54

* DOLOR CRÓNICO Y CUIDADOS PALIATIVOS

- DR. ALFREDO HÉCTOR CORRALES
AGUIÑAGA
Tel. 225-99-93

* EQUIPO MÉDICO

- IMPORTACIONES MÉDICA FEL-PER
Tel. 718-98-26
- OXIMÉDICA
Tel. 721-23-38

* GASTROENTEROLOGÍA

- DR. SAMUEL BELKOTOSKY VILLA
Tel. 227-48-50

* HOMEOPATÍA

- DR. JUAN FCO. ZAVALA MADERO
Tel. 725-28-05

* HOSPITALES

- HOSPITAL ÁNGELES
Tel. 729-04-07
- SAN JOSÉ SANATORIO
Tel. 192-12-25

* ODONTOLOGÍA

- IDENTIS/ DRA. MARINA GARCÍA
CHÁVEZ
Tel. 712-55-30
- ODONTOCLINIC
Tel. 718-99-59

* OFTALMOLOGÍA

- DR. IVÁN CÁRDENAS
HERNÁNDEZ
Tel. 717-60-61

* SALUD

- AFLEX
Tel. 716-42-98





**DRA. GABRIELA
GONZÁLEZ HERNÁNDEZ**
COLOPROCTOLOGÍA

HOSPITAL ÁNGELES TORREÓN

📍 Paseo del Tecnológico #909
Torre Especialidades módulo 950
☎ 222 54 57 y (871) 277 3862

HOSPITAL GREEN CARE

📍 Allende #139 Ote.
☎ (871) 712 0220

FISURA ANAL / ABSCESO Y FÍSTULA ANAL
HEMORROIDES / PÓLIPOS / CÁNCER DE COLON Y RECTO
CONDILOMAS PERIANALES / DIVERTÍCULOS
INTESTINO IRRITABLE / ESTREÑIMIENTO
INCONTINENCIA / COLONOSCOPIA
CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA DE COLON

CÉDULA PROFESIONAL 6215755

CÉDULA SUBESPECIALIDAD 10144291

COLOPROCTOLOGIATORREON.COM

Importaciones Medica Fel - Per S.A. de C.V.

Equipo Médico en General y Ortopedia



1. Andador con descansa pies
2. Masajeador infrarrojo
3. Respaldo para cama
4. Andador múltiple tres funciones
5. Pedales para ejercicio
6. Mesa para masaje
7. Baumanómetro parlante (pulsera)
8. Tanque oxígeno con carrito



Av. Corregidora No. 696 Ote. Col. Centro C.P. 27000 Torreón, Coah.
Conmutador y fax 718-98-26 ventas@medicafelper.net

ALIVIO CON CONSECUENCIA

El uso correcto del antiácido

POR LAURA PUNTES
DOCTOR EN CASA

////////////////////

Todos hemos sufrido acidez alguna vez en nuestra vida, pero ¿sabemos verdaderamente qué es y qué medicamentos usar para combatirla?

La acidez gástrica es un problema común, a menudo relacionado con el estilo de vida actual. Acostumbramos a llevar un ritmo acelerado, vivimos estresados y nos enfrentamos a tensiones laborales y familiares, situaciones de nerviosismo, y desgraciadamente a comidas rápidas que nos llevan a mantener dietas desequilibradas.

CONOCE MÁS

Esta es una sensación dolorosa que se presenta en el esófago. El dolor suele originarse en el pecho y puede expandirse hacia el cuello y la garganta. Esta sensación también se denomina pirosis.

Para corregir la acidez, se utilizan los llamados antiácidos. Estos tienen como finalidad neutralizar el exceso de ácido secretado por el estómago, proporcionando un alivio rápido y transitorio de sus síntomas.

Los antiácidos se clasifican en sistémicos y no sistémicos.



Los sistémicos (como el bicarbonato sódico) son de acción rápida, poco duradera y pueden tener efectos secundarios como el estreñimiento. Los no sistémicos (derivados del aluminio, magnesio y calcio) tienen una acción más lenta y sostenida, no presentan efectos secundarios y prácticamente no se absorben.

TOMA TUS PRECAUCIONES

Según un estudio publicado en

JAMA Pediatrics, en el cual se dan a conocer los resultados de un grupo de bebés que recibieron antiácidos como Zantac o Pepcid, quienes tienen más probabilidades de desarrollar alergias infantiles, tal vez porque estos medicamentos pueden alterar sus bacterias intestinales.

Para los niños que recibieron un antiácido durante sus primeros seis meses, las probabilidades de desarrollar una alergia alimentaria

se duplicaron; las posibilidades de desarrollar una reacción alérgica severa llamada anafilaxis o fiebre del heno fueron aproximadamente 50 por ciento más altas.

El doctor Edward Mitre, de la Uniformed Services University en Bethesda, Maryland, comentó que las bacterias intestinales desempeñan un papel importante en un sistema inmune saludable.

Los antibióticos y los antiácidos pueden cambiar la composición del microbioma de un bebé, tal vez lo suficiente como para causar una reacción exagerada en el sistema inmune que se manifiesta como una alergia. Los antiácidos también cambian la forma en que se digiere la proteína y algunos pueden alterar el desarrollo de las vías del sistema inmunitario.

No obstante, si convives con el malestar prácticamente a diario y todo el tiempo estás pensando cómo quitar la acidez estomacal, lo mejor es consultar al gastroenterólogo y evitar consumir medicamentos antiácidos sin prescripción médica de manera indiscriminada, recuerda que todo exceso resulta nocivo para la salud.

Fuentes
time.com; mejorconsalud.com;
almax.com

MAGNETOTERAPIA

¿QUÉ ES LA MAGNETOTERAPIA?

La magnetoterapia se basa en la utilización de campos magnéticos de frecuencia fija o variable para tratar distintas patologías. Su aplicación acelera los procesos químicos del organismo, como el sodio potásico, y ayuda a que los tejidos no disminuyan ante una enfermedad crónica o inflamatoria; también actúa sobre los huesos, los músculos y la linfa.

Su fin principal radica en la eliminación del dolor, ya que relaja la musculatura para favorecer la circulación y la producción de vasodilatación, que liberen endorfinas y provoquen un efecto antiinflamatorio.

PADECIENCIAS PARA TRATAR CON LA MAGNETOTERAPIA

Lo más frecuente es el tratamiento de osteoporosis, ya que dificulta la pérdida de calcio y favorece su regeneración; pero hay una gran cantidad de males para los que puede usarse: artrosis de rodilla, cadera o lumbar; espondilitis; ralentización de la cicatrización; quemaduras; asma; pie diabético; síndrome del túnel carpiano; lumbalgia; tendinitis o tendositis; contusiones e contracturas.

EFFECTOS DE LA MAGNETOTERAPIA

- Estimula específico del metabolismo del calcio en el hueso y sobre el colágeno conocido como Efecto piezodérmico de la magnetoterapia. Se considera que el hueso dirige su forma y estructura a base de descargas eléctricas que crean un ambiente de electronegatividad o electropositividad cuando se deforma, pareciendo cargas negativas en la convexidad y positivas en la concavidad.
- Antiinflamatorio: Liberación de prostaglandina e histamina.
- Analgésico: No inmediato pero sí duradero.
- Descontracturante.
- Antiespasmodico.

- Sedación general.
- Dolor paradójico: Es la reacción de la activación celular, es un dolor que se presenta entre el primer y el quinto día después de empezado el tratamiento.

INDICACIONES

- Procesos reumáticos
- Reumatismos periarticulares
- Trastornos de la osificación
- Traumatología
- Patología vascular periférica
- Sinusitis
- Migrañas
- Síndromes vertiginosos secundarios a trastornos de la microcirculación.

CONTRAINDICACIONES

RELATIVAS:

- Tuberculosis
- Embarazo
- Hemiparesia
- Miocardi
- Hemorragias
- Estados de pre-ictus
- Hipertensión

ABSOLUTAS:

- Embolia
- Clavícula intermitente
- Angiopatía diabética
- Angina de pecho
- Insuficiencia coronaria



ESTAMOS CONTIGO **PASO A PASO**

Atención Médica
Especializada y Rehabilitación



ESPECIALIDADES



Medicina Física y Rehabilitación

Lic. Cecilia Ramírez Avendaño
Lic. Fernanda Michel Hernández de la Fuente
Lic. Víctor Geovanni Galarza Estrada

- » Atención del Adulto Mayor
- » Medicina del Deporte



Ortopedia y Traumatología

Dr. Rafael Ortega González
Dr. José Abraham de León Briviescas

- » Prótesis de Rodilla
- » Prótesis de Cadera
- » Artroscopia
- » Asesoramiento Pre - Post Quirúrgico



Tratamientos

- » Proloterapia
- » Electroterapia (Láser/ Ultrasonido)
- » Hidroterapia
- » Crioterapia
- » Termoterapia
- » Mecanoterapia (Gimnasio Terapéutico)
- » Terapia Manual
- » Magnetoterapia
- » Aplicación de Vendaje Neuromuscular (KinesioTape)
- » Presoterapia
- » Resistencia Progresiva
- » Terapia Condral (Regenerador de Cartílago)



EVALUACIÓN Y ATENCIÓN
A DOMICILIO

Bld. Los Viñedos 50B Col. Los Viñedos Torreón Coah.
C.P. 27016 Horario de 9:00 a.m. a 7:00 p.m.

Tel. 295 18 53

orehabilitacion@gmail.com

OR
— CLÍNICA —
ESPECIALIZADA



HIDRATACIÓN **EFFECTIVA**

El agua de coco y sus beneficios

El agua de coco es mejor conseguirla de cocos verdes, si la fruta está madura el agua pierde un poco sus propiedades y por consecuencia, baja su calidad.

POR ANA ROJAS
DOCTOR EN CASA

El consumo de agua de coco se ha incrementado alrededor de todo el mundo convirtiéndose en una de las bebidas consentidas por miles de personas. Esta popularidad no es solo porque sí, además de tener un sabor exquisito, tiene múltiples propiedades como

ser baja en calorías y sodio, es rica en potasio y contiene hidratos de carbono fáciles de digerir. Si estas aburrido de beber agua todo el día y quieres probar algo nuevo y saludable, en este artículo te contamos sobre el agua de coco, una deliciosa alternativa.

¿POR QUÉ BEBERLA?

Lo mejor para deportistas
Durante la actividad física el cuerpo pierde, a través del sudor, una gran cantidad de minerales que necesitan ser repuestos. En vez de optar por bebidas energéticas, consume agua de coco, pues repone estos nutrientes de forma mucho más rápida y evita los dolorosos calambres.

Facilita la digestión

Si tienes constantemente problemas de digestión y de reflujo, el agua de coco te puede ayudar gracias a su alto contenido en fibra; por esta misma propiedad, es una de las bebidas que no falta en una dieta pues mantiene la sensación de saciedad por más tiempo.

Reduce la presión arterial

Un estudio realizado en 2005 descubrió que después de beber agua de coco diariamente por dos semanas, la presión arterial de las

personas disminuyó un 71 por ciento; esto se debe a que esta bebida le provee al cuerpo los electrolitos que éste requiere para disminuir el riesgo de padecer de presión alta.

Cuida los riñones

Por ser un diurético natural, el agua de coco previene infecciones en el tracto urinario y los cálculos renales. Investigadores filipinos aseguran que el consumo de este elixir por lo menos tres veces a la semana reduce el tamaño de las "piedras en el riñón" y la necesidad de cirugía.

¡CUIDADO CON EL EXCESO!

Se suele creer que el agua de coco, por su suave sabor, no contiene un

alto grado de azúcar pero esto es totalmente falso ya que una taza de este líquido llega a tener 6,26 gramos de azúcar, lo que equivale a una cucharadita y media.

Entonces, tomar agua de coco en exceso produciría el mismo efecto que tomar muchas bebidas gaseosas, ya que el agua de coco entero tiene el mismo equivalente de azúcar que media lata de refresco. El exceso de azúcar en la sangre puede ocasionar problemas cardíacos y sobrepeso entre otros padecimientos.

Lo recomendable es beberla solo tres o cuatro veces por semana cuidando una buena alimentación y haciendo actividad física regularmente.

Los nutriólogos concuerdan con que el agua de coco no debería de remplazar al agua natural como fuente principal de hidratación, sino solamente incorporarse ocasionalmente a una dieta balanceada como una alternativa más sana a los refrescos y demás bebidas en el mercado.

Checa los valores nutricionales de 100 gramos de agua de coco:

- Valor energético: 19 calorías
- Hidratos de carbono: 3,7 g
- Proteína: 0,7 g
- Grasa total: 0,2 g
- Grasa saturada: 0,2 g
- Fibra dietética: 1,1 g
- Sodio: 105 mg
- Potasio: 250 mg

LUMBALGIA CIÁTICA



La ciática se refiere a los síntomas de dolor de pierna que empiezan en la parte inferior de la espalda y pasan por los glúteos y el nervio ciático en la pierna. Esto es síntoma de otra afección, no es en sí un diagnóstico médico.

¿CÓMO SE PRESENTA?

A menudo este dolor se caracteriza por la presencia de uno o más de los siguientes síntomas:

- Dolor constante en un glúteo o pierna
- Dolor agudo al sentarse
- Quemazón u hormigueo en la pierna
- Debilidad y dificultad para mover la pierna o el pie

Este dolor puede variar desde infrecuente e irritante hasta constante.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

Las causas más comunes de la ciática se nos presentan seis principales problemas de la parte inferior de la espalda que son las más comunes causas para este característico dolor:

- Hernia discal lumbar: provoca irritación de la raíz nerviosa.
- Estenosis del canal lumbar: Se produce debido al estrechamiento del canal vertebral.
- Discartrosis: un disco debilitado genera micromovimientos en el nivel de la columna y las proteínas inflamatorias irritan el área.
- Espondilolistesis istmica: se crea una pequeña fractura por sobrecarga en las vértebras y se genera pinzamiento del nervio.
- Síndrome piriforme: el nervio ciático se irrita al pasar por debajo del músculo piriforme.
- Disfunción de la articulación sacroilíaca: La irritación de la articulación también puede irritar el nervio.

¿EXISTEN TRATAMIENTOS?

Existen varias opciones para mitigar el dolor que van desde un tratamiento médico a base de pastillas, así como bloqueos de nervios, infiltración de articulaciones, Ablación por radiofrecuencia, colocación de dispositivos como bombas de infusión continua y estimuladores de cordones posteriores. El tratamiento depende de cada paciente y el tipo de enfermedades que presenta además del dolor.



DR. ALFREDO HÉCTOR CORRALES AGUIÑAGA / DOCTOR EN CASA



Dr. Enrique Valdez Landeros
COLOPROCTÓLOGO

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA CEDELA PROFESIONAL 974104
CERTIFICADO POR EL CONSEJO MEXICANO DE ESPECIALISTAS
EN ENFERMEDADES DEL COLÓN Y RECTO A.C. N. 487

HOSPITAL ÁNGELES TORREÓN. COFEPRIS 160508202A0009
Torre de especialidades, piso 9.
Módulo 900
Teléfono: 2.22.54.54 **Aceptamos tarjetas**
Dr. Enrique Valdez Landeros / Coloproctólogo

**Cirugía de hemorroides sin incisiones,
menor dolor postoperatorio.**



Tratamiento integral de:

● Fístulas y abscesos anales.	● Prolapso rectal y Quiste pilonidal.	● Enfermedad inflamatoria intestinal: Crohn y CUCI.
● Fisura anal.	● Pólipos de colon y recto.	● Colonoscopia diagnóstica y terapéutica.
● Incontinencia fecal.	● Cáncer de colon, recto y ano.	● Cirugía laparoscópica de colon y recto.
● Estreñimiento	● Divertículos de colon	

URGENCIAS 24 HRS.




MEJORE SU CALIDAD DE VIDA

Control del Dolor Crónico	Dolor en descarga eléctrica
Dolor de Espalda	Neuropatía Diabética
Dolor de Cuello	Dolor en la cara tipo descarga
Dolor que corre del glúteo al pie	Pie Diabético
Dolor ardoroso, quemante	Dolor por Cáncer

DR. ALFREDO HÉCTOR CORRALES AGUIÑAGA
ESPECIALISTA EN DOLOR CRÓNICO Y CUIDADOS PALIATIVOS
Ced. Prod. 3156254 • Ced. Esp. 4319015 • Clave de Autorización: 163301201A0003

Egresado de la Universidad Autónoma de Coahuila Unidad Torreón,
Anestesiología: Centro Medico Nacional La Raza, Clínica del Dolor: Hospital
General de México, Avalado por la UNAM, Certificado por el Consejo
Mexicano de Anestesiología No. 5771 No. 201



Fco. I. Madero No. 181 Sur Col. Centro, Torreón, Coah. - dccorrales@hotmail.com
TEL. (871) 225.99.93 CEL. (871) 211.41.00

¿ENEMIGO EN CADA BOCADO?

Conoce más sobre los aceites comestibles

**POR JUNIOR ROBLES
DOCTOR EN CASA**

Los aceites comestibles provienen de los animales o vegetales, cuyo componente principal son los lípidos -aunque pueden incluir otras sustancias en cantidades menores-. Las primeras se obtienen de adiposos de determinados animales, principalmente del cerdo y del vacuno.

Las segundas provienen de diferentes procedimientos técnicos como presión, fusión o extracción con disolventes de frutos y de

semillas oleaginosas.

En Doctor en Casa investigamos algunos mitos sobre los aceites comestibles que seguramente te interesarán. ¡Pon atención!

1 NO APORTAN AL ORGANISMO:

FALSO.

No se trata de alejar los lípidos de tu dieta, pues estos también son importantes porque funcionan como el vehículo de las vitaminas A, D, E, K y F (indispensables para el crecimiento y la reproducción del ser humano). Por eso, lo recomendable es consumir grasas con moderación y siempre aliado a los conocimientos de un especialista en nutrición.

2 SON BUENOS ANTIOXIDANTES:

VERDADERO.

Son una buena fuente de antioxidantes, como los carotenos y tocoferoles. Estas sustancias son las que les dan el color amarillo o verde. Entre más virgen sea el aceite, mayor será su contenido.

3 DESENCADENAN ENFERMEDADES:

VERDADERO.

Un estudio realizado por el químico Martin Grootveld de la Universidad Montfort (Reino Unido), indica que al preparar alimentos con aceites comestibles se liberan sustancias tóxicas relacionadas con padecimientos como cáncer, enfermedades cardíacas y demencias. Por su parte, el Centro de Investigación y de Estudios Avanzados (Cinvestav) identificó que las células cancerosas incrementan su movilidad e invasión a otras partes del organismo con la presencia del ácido linoleico, contenido que se encuentra en algunos aceites comestibles.

4 SABEN MAL:

FALSO.

Además de contar con propiedades químicas que ayudan a mantener la salud, los aceites se usan en la gastronomía para mejorar el sabor de algunos alimentos. Su uso es común en la preparación de comida mediterránea, sobre todo el aceite de oliva, pues posee un sabor más profundo.

5 LOS ACEITES VEGETALES SON MEJORES QUE LOS ANIMALES:

FALSO.

Los aceites vegetales son mejores que los animales: Falso. Cualquier aceite debe consumirse con moderación. En el estudio del químico Martin Grootveld se prepararon alimentos con diferentes aceites (tanto vegetales como animales), lo que permitió comprobar que los de maíz y girasol contienen grasas polisaturadas, que liberan sustancias nocivas mejor conocidas como aldehídos cuando se eleva la temperatura. En cambio, las grasas animales como la manteca y la mantequilla no desencadenan sustancias nocivas.

6 PUEDEN FUNCIONAR COMO MEDICAMENTO:

VERDADERO.

Algunos aceites benefician a la salud y funcionan como medicamentos; como el de amapola, que refuerza al sistema nervioso; o el borraja, que ayuda a regular el sistema endocrino y hormonal.



GÁNALE AL TIEMPO

Cuida tu colon

POR DR. JACOBO QUIROZ NÁJERA
DOCTOR EN CASA



El cáncer de colon es la segunda neoplasia más común después del cáncer de mama o cervicouterino. Según cifras del Registro Histopatológico Nacional en Oncología del Hospital de Especialidades del Centro Médico Nacional Siglo XXI, en México este padecimiento se ha triplicado en menos de una década.

Torreón es una de las ciudades en donde existe una mayor incidencia de cáncer a nivel nacional junto con Chihuahua y Monterrey.

El cáncer de colon es una enfermedad en la que las células malignas se localizan en la porción intermedia y más larga del intestino grueso. Comienza con la formación de un pólipo (bulto que se forma junto a alguna membrana corporal) comúnmente maligno, que origina su aparición al desarrollarse.

‘Hay diferentes grados histológicos de pólipos. Dependiendo del tipo de lesión o pólipo, que puede ser tubular, vellosos y tubulovelloso,

es el grado de malignidad y la rapidez con la que se va a convertir en un cáncer’, explica Jacobo Quiroz Nájera, especialista en Coloproctología y Colonoscopia.

FACTORES DE RIESGO

Hasta el momento no se han descubierto las causas exactas que originan el desarrollo del cáncer de colon, pero es asociada con factores como la alimentación rica en carnes rojas y pobre en fibras, la adicción al tabaco y al alcohol y sobre todo a la carga genética, pues se ha detectado principalmente en aquellos pacientes que han tenido familiares

directos con esta enfermedad.

PROTÉGETE

El cáncer en estado temprano suele ser asintomático, en cambio en etapas avanzadas tiene un crecimiento rápido y suele causar síntomas (estreñimiento, heces fecales delgadas, sangrado al evacuar, pérdida de peso, dolor abdominal) con un peor pronóstico.

A partir de los 50 años es recomendable también acudir al médico si se presenta sangrado al evacuar o sin evacuar, pérdida de peso, falta de apetito y disminución del calibre de las heces fecales.

¡LUZCA O ESCUCHE MEJOR QUE NUNCA!

APARATOS PARA SORDERA Y PRÓTESIS OCULARES PERSONALIZADAS

¡Pregunta por nuestras promociones!!

¡Aceptamos tarjetas bancarias!

Aflex

- AUDIOMETRÍA
- REPARACIÓN
- PILAS
- MOLDES

Av. Ocampo #129 Ote. Col. Centro. Torreón, Coahuila
716-42-98 • aflex@prodigy.net.mx

Dr. Jacobo Quiroz Nájera
Coloproctología / Colonoscopia

Cédula especialidad 744231. Cédula profesional 6451992 COFEPRIS-02-002-A

Hemorroides

Hospital Angeles único en Torreón con este procedimiento con:

- Mínimo dolor / mínima invasión
- Procedimiento ambulatorio guiado por Doppler con gran precisión
- Sin incisión y heridas

Procedimiento THD
(desarterialización Hemorroidal transanal)

Tratamiento quirúrgico **simple y menos doloroso** que la cirugía convencional de Hemorroides

Aceptamos tarjetas de crédito

222.54.25

Paseo del Tecnológico No. 909 Torre de Especialidades
4º piso Módulo 410 Hospital Angeles Torreón

SIGUE TU RITMO

Y conoce más sobre tu salud

POR LAURA PUENTES

DOCTOR EN CASA

Conocer el indicador ideal de tu salud, ayudaría a entender como funciona tu cuerpo de una forma más sencilla y precisa, pero ¿sabes cuál es?

Cada vez más expertos se inclinan por un nuevo indicador: la variabilidad de la frecuencia cardíaca o HRV (Heart Rate Variability).

Es imposible reducir tu compleja biología a una única métrica global, pero entenderás la importancia de monitorizar este valor. No sólo para mejorar tu salud, también tus entrenamientos. Y lo mejor, lo puedes analizar diariamente sin salir de casa.

En condiciones normales, los latidos de tu corazón no

son regulares. Hay pequeñas variaciones de tiempo entre cada latido, siguiendo un patrón fractal. Este patrón se repite a todos los niveles del universo, desde creaciones naturales hasta la forma en la que caminamos.

TU LATIDO Y TU ENTRENAMIENTO

Hoy sabemos que la variabilidad de tu corazón nos da mucha información sobre tu salud. Y es precisamente lo que mide el HRV o la variabilidad de la frecuencia cardíaca, cada vez más utilizado para evaluar el estado global de cuerpo y optimizar el desempeño deportivo.

Y contrariamente a lo que podría parecer, cuanto más variabilidad, mejor.

Solo necesitas dos cosas para medir la variabilidad de la

frecuencia cardíaca:

Un pulsómetro Bluetooth. El Polar H7, económico, fiable y compatible con la mayoría de smartphones.

Una app específica. Se puede utilizar Elite HRV (gratuita), de SweetBeat (iPhone) y BioForce (costosa pero muy completa).

Esto no es nuevo. Los deportistas de élite llevan décadas programando sus entrenamientos en base al HRV (detalle). Esta tecnología está hoy al alcance de todos.

Por supuesto, no se trata de fiarte más de un indicador (por bueno que sea) que de tus propias sensaciones. Utilízalo como completo a tu propio sentido común. Por ejemplo:

- **HRV elevado:** Estás recuperado. Hoy es el día de empujarte algo más y entrenar con intensidad. Tu sistema simpático está listo para activarse al máximo.

- **HRV medio:** Entrena según lo planificado, pero no intentes romper ningún récord.

- **HRV bajo:** Tu cuerpo está en alerta. No añadas mucho estrés adicional. Algo de cardio ligero, quizá un paseo tranquilo o alguna sesión de movilidad y temprano a la cama.

La naturaleza no es uniforme. Sorprenda a nuestros ancestros

UN IMPULSO EXTRA

Mantén buenos hábitos generales, pero no olvides añadir cierta aleatoriedad en todas las dimensiones de tu vida:

- En tu alimentación: haz días de ayuno y días de recarga, cicla carbohidratos, varía tus vegetales y frutas según la temporada.

- En tus entrenamientos: incluye días de máxima intensidad y días de descanso absoluto, sesiones largas y sesiones cortas, unas estructuradas y otras de movimiento libre.

- En tu entorno: pasa frío de vez en cuando, ensúciate, camina en diferentes superficies, cuélgate de ramas...

POR EL CONTRARIO

Un corazón muy regular (baja variabilidad de la frecuencia cardíaca) está asociado a múltiples trastornos:

- Desarrollo de enfermedad coronaria. Los cardiólogos llevan décadas usando el HRV como indicador de salud

cardiovascular. Más práctico y fiable que el colesterol.

- Síndrome metabólico, diabetes, inflamación e incluso cáncer.

- Ansiedad y depresión.
- Deterioro cognitivo.
- Mayor mortalidad y enfermedad general.

con frecuencia. Aprovecha las comodidades modernas pero no elimines la variabilidad que tus genes esperan. Si no me crees, hazle caso a tu corazón.

Fuente

www.fitnessrevolucionario.com

OXIMÉDICA

ESPECIALISTAS EN EQUIPO MÉDICO Y RESPIRATORIO

Renta y Venta de Oxígeno Medicinal y Equipos Médicos

OXIGENOTERAPIA

Concentrador de oxígeno



Oxímetro portátil



Oximóvil



APNEA DEL SUEÑO

CPAP



VENTILACIÓN MECÁNICA



Colchón Antilagas



Aspirador de flemas



¿Roncas al Dormir y No Descansas?, Es Peligroso Para tu Salud

Contamos con Insumos de Oxígeno e Inhaloterapia y el Personal Calificado para el Manejo de su Tratamiento

Bvld Revolución 2390 Local 1 Col. Centro. CP: 27000
Tel: 721-23-38 Cel: 87-12-46-84-10 Oximedica Laguna



Servicio las 24 horas
¡Cotiza Ya!

Tenemos un proceso fácil y rápido para la renta de oxígeno y equipos médicos



Dr. Samuel Belkotosky Villa

Gastroenterología y Endoscopia
Consejo Mexicano de Gastroenterología

ESPECIALISTA EN GASTROENTEROLOGÍA Y ENDOSCOPIA



COLITIS

GASTRITIS

REFLUJO GASTROESOFÁGICO

ENFERMEDADES HEPÁTICAS

ENFERMEDADES PANCREÁTICAS

PÓLIPOS

DIVERTÍCULOS

DIARREA

ESTREÑIMIENTO

Teléfono: (871) 227. 4850 Urgencias: (044871) 137. 8211
Av. Allende #351 Ote. Consultorio 211

¿PIENSAS COMO MADRE?

Los cambios en tu cerebro tras el embarazo

POR JUNIOR ROBLES
DOCTOR EN CASA

Es inexplicable el amor que las madres le otorgan a sus hijos; incluso antes de que naciéramos y que nos vieran por primera vez, ellas ya daban su vida por nosotros. Pero en esta historia no existe un instructivo de cómo ser la mamá perfecta, esto se aprende con el tiempo; sin embargo, en el cerebro de cada mujer se generan cambios cuando llegan a la maternidad.

Un estudio de la Universidad Nacional Autónoma de México

(UNAM) reveló que esta fase que experimentan las féminas, genera cambios en el cerebro debido a las variaciones hormonales que promueven la adaptación de este órgano desde la fecundación del óvulo en la matriz.

La investigadora Teresa Morales Guzmán, parte fundamental de este análisis e integrante del Instituto de Neurobiología de la UNAM, explicó que tras el embarazo, el cerebro suele volverse más empático. “Se mejora la memoria a corto y largo plazos, particularmente en el aprendizaje espacial; resiste mejor al estrés; disminuye el envejecimiento neuronal, además de ser clave en la producción de leche, todo para un mejor cuidado de los hijos”, indicó.

LA MATERNIDAD Y LA INTELIGENCIA

La maternidad vuelve más inteligentes a las mujeres. Hay que tener en cuenta que existen

múltiples tipos de inteligencia puesto que en la vida hay diversos problemas que resolver. Para la mujer embarazada su prioridad va a ser la supervivencia de su bebé, pues él dependerá de su capacidad como madre para proveerlo de alimentación y protección. Por eso su cerebro cambia potenciando determinadas habilidades útiles para la consecución de sus objetivos maternos y presenta nuevas fases, por ejemplo:

1. El cerebro multitarea: La maternidad mejora la memoria espacial y el aprendizaje. Un niño pequeño requiere una vigilancia constante y la capacidad de controlar lo que ocurre a su alrededor. Sin embargo, la mujer no puede descuidar el resto de sus tareas, esto provoca que se potencialice su capacidad de hacer varias cosas a la vez y aumentar su rapidez a la hora de aprender.

2. El cerebro anti-estrés: Cualquier madre es consciente del estrés que genera un recién nacido que necesita comer a menudo y que suele despertarse constantemente durante la noche. Una madre puede perder unas 700 horas de sueño durante el primer año de vida de su hijo. Tal pérdida de sueño sin el respaldo de un cerebro anti-estrés podría afectar negativamente a su salud y a sus capacidades.

3. El cerebro social: La maternidad mejora las habilidades para

el lenguaje no verbal, y parece razonable que esto sea así pues los bebés no van a ser capaces de hablar después de bastante tiempo. Por otro lado, las posibilidades de supervivencia de un pequeño aumentan notablemente cuando la madre dispone de ayuda dentro de su grupo, por lo que la sociabilidad se seleccionó naturalmente como una habilidad valiosa que había que fomentar.

4. El cerebro sin miedo:

Todas las hembras se vuelven extremadamente agresivas y protectoras tras el parto. Son capaces de enfrentarse a animales mucho más grandes, ofreciéndose como señuelos para despistar al depredador. También son capaces de arriesgarse más para encontrar alimento para sus crías. La causa de esto está en la reducción de la amígdala, que es la responsable de las reacciones de huida-lucha.

Los cambios en las diferentes regiones del cerebro de la madre no solo ocurren en las neuronas; también abarcan a las células gliales, que dan soporte y energía a las neuronas. Esto también puede suceder en los hombres que se involucran en el cuidado de los hijos, aunque en menor medida: se vuelven más empáticos con las necesidades del hijo, y lo mismo sucede con quienes adoptan bebés. “El ejemplo más claro es que se vuelven más sensibles al llanto”, precisó Morales Guzmán.



EL PLACER NO ACABA

El sexo en la tercera edad

POR AGENCIAS DOCTOR EN CASA

La salud sexual forma parte de la vida de todos los seres humanos, sin embargo, para la sociedad pareciera que la a cierta edad este tema está agotado.

En contraste, de acuerdo a una encuesta de la Universidad de Michigan, el 73 por ciento de ancianos está satisfecho con su actividad en la cama y dos de cada cinco dicen ser activos sexualmente, pero este dinamismo decae a medida que se acercan a los 80.

El deseo sexual y la actividad existen en la tercera edad y podrían significar un beneficio notable en la salud.

LO NATURAL

Los años pesan y el cuerpo da señales de estar lejos de la plenitud juvenil, pero aun así más de la mitad de estadounidenses con pareja de entre 65 y 80 años son sexualmente activos y más del 70 por ciento está satisfecho con su vida sexual actual, aunque, como es lógico, tiene sus peros.

A las puertas de la etapa octogenaria, el 25 por ciento dice practicar sexo, un porcentaje que, según la sexóloga Antonia López, con consulta en Miami, debería

alcanzar el 100 % por ciento ya que nuestros cuerpos están hechos para mantener relaciones sexuales hasta el fin de nuestros días.

“Se puede disfrutar de todo el cuerpo y tener una vida sexual plena, aunque adecuada a cada etapa y con matices”, dice a Efe López.

La sexóloga asegura que existen en el mercado numerosas posibilidades para eliminar las disfunciones sexuales propias de la vejez, pero que los ancianos no preguntan al doctor por vergüenza y porque “pensará que son unos adictos sexuales”.

LA RELEVANCIA PARA EL HOMBRE

Las diferencias entre hombres y mujeres en la percepción del sexo también se dan en la tercera edad.

Muchas menos mujeres que hombres son sexualmente activas, el 31 por ciento respecto el 51 por ciento de los hombres, y una de las principales explicaciones, según Erica Solway, codirectora de la encuesta, es que los hombres

están más interesados en tener una pareja, y la tienen, después de quedarse viudos o divorciarse.

Asimismo, el 70 por ciento de los hombres dijeron que el sexo es importante en su calidad de vida, mientras que en las mujeres esta transcendencia se reduce al 40 por ciento.

“Generalmente los hombres están más interesados en el sexo que las mujeres. Y cuando ellas se hacen mayores creen que pueden intimar o conectar con alguien de otras formas que no sea con el sexo”, señala Solway.

LA VIDA SEXUAL SIGUE

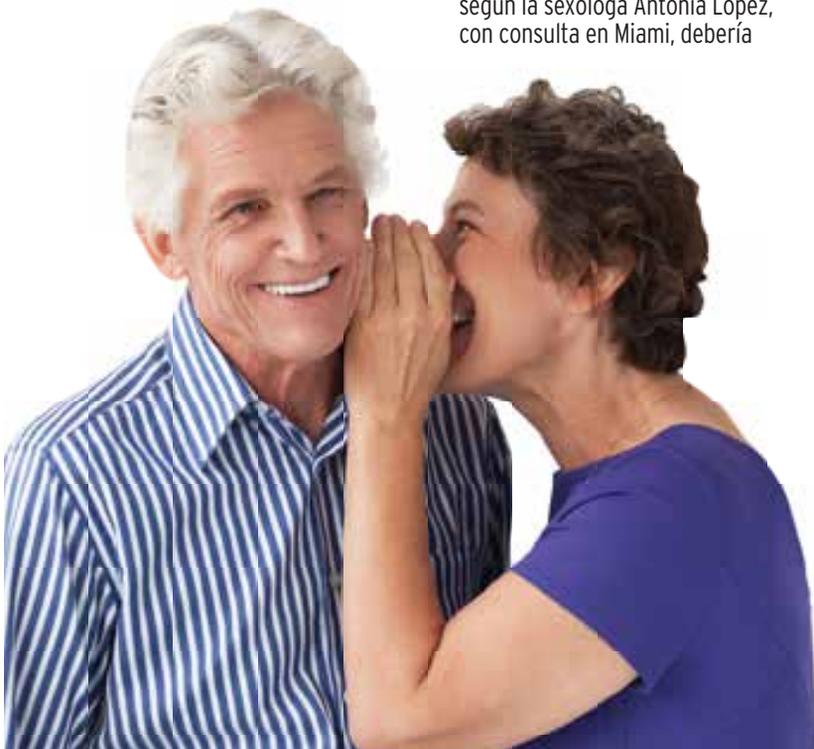
La sexóloga Antonia López considera que todavía queda mucha concienciación para que se acepte que la vida sexual se puede trabajar y cultivar, y acabar con las falsas creencias de que “se acabó porque somos mayores”.

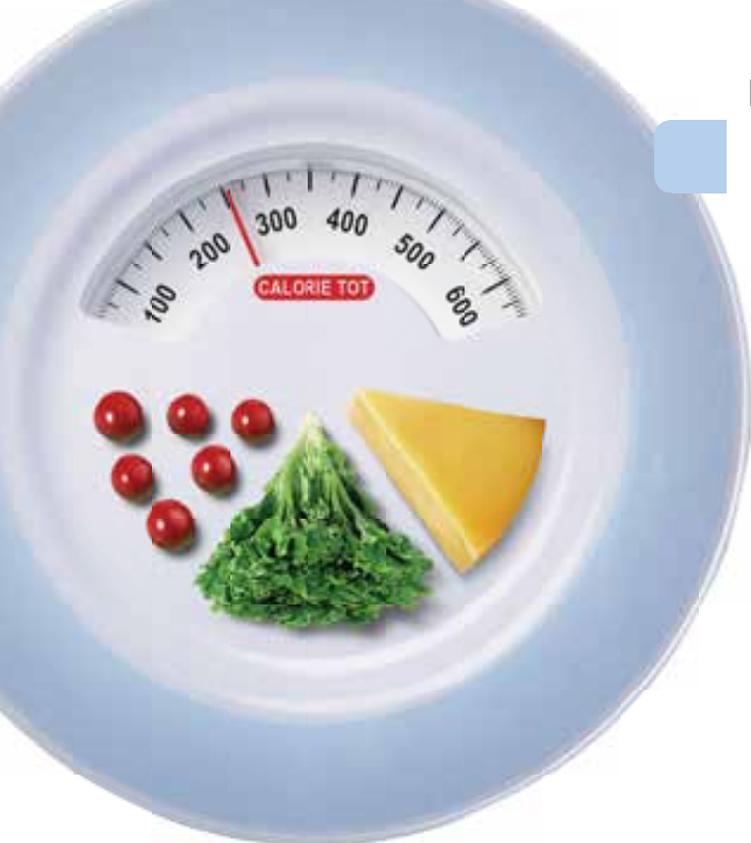
Los problemas físicos se pueden tratar con un médico para disfrutar plenamente de la sexualidad.

Cuanto más cuida uno su salud sexual, más mejora. Cuanto más la abandonas, más tarda en recuperarse.



Dentis
Dra. Marina García Chávez
Cirujano Dentista
Periodoncia, Implantes dentales, Estética
(UAdeC, UANL, certificado por el consejo mexicano de Periodoncia, preceptorado en Implantología dental University of Texas Health Science Center)
20 años de experiencia
Odontología de Vanguardia, agenda tu cita tel: 712-55-30.
Lima #1898-B Colonia Nueva San Isidro, Torreón, Coahuila.





UNA OBSESIÓN PELIGROSA

Ortorexia, la trampa de comer sano

POR JUNIOR ROBLES DOCTOR EN CASA



Desde niños hemos escuchado que comer sanamente traerá múltiples beneficios a nuestra vida, como prevenir enfermedades cardiovasculares o conseguir un cuerpo en forma. Sin embargo, y aunque suene contradictorio, existen investigaciones donde se afirma que consumir únicamente alimentos saludables u obsesionarse con ellos, puede resultar peligroso.

Sí, comer sano es una costumbre recomendable y se debe inculcar desde la infancia; pero si se lleva al extremo, tienden a desencadenarse carencias nutricionales en el interior. A este padecimiento se le conoce como "ortorexia"; el cual significa "apetito correcto".

En Doctor en Casa deseamos

proteger tu salud e informarte sobre padecimientos que existen y que tal vez no conocías. Hoy te hablaremos de la ortorexia y las consecuencias que puede producir. Recuerda que ninguna obsesión es buena, así que ponte cómodo, cómete una rebanada de pastel y conoce más sobre este trastorno.

SU DESCUBRIMIENTO

En el 2000, el científico Steven Bratman descubrió que la ortorexia es la obsesión a la comida sana, lo que conlleva a consumir exclusivamente productos procedentes de la agricultura ecológica. Quienes tienen este padecimiento suprimen la carne, la grasa y otros alimentos que son necesarios para el cuerpo humano por sus vitaminas y minerales.

La mayoría de los pacientes, según las investigaciones, son mujeres menores de 35 años, quienes se empeñan en comer de forma saludable cueste lo que

cueste. El científico explicó que ellas primero omiten las carnes rojas, huevos, lácteos y refinados; muchas veces lo hacen por su propia voluntad sin consultar antes con un especialista. Asimismo, ejercen un juicio de valor en relación a lo que come el resto de las personas.

Pero ¿de dónde proviene esta obsesión? De acuerdo con Bratman, desde hace tiempo los estándares de belleza se han apoderado de la mente de muchas personas (tanto en hombres como en mujeres); por ejemplo, en revistas de moda o en

pasarelas es muy "raro" ver a un/ una modelo de talla grande, lo que ha ocasionado que muchos relacionen a la belleza con una complexión delgada.



La ortorexia avanzada, puede causar hiponatremia, acidosis metabólica y pancitopenia.

La obsesión siempre busca el lado negativo de las cosas; en el caso de la ortorexia, cualquier excusa es buena para no consumir ciertos alimentos. “Yo como todo lo que sea sano”, “esto me da dolor de estómago”, “por culpa de esto me salen granos”, “soy intolerante a este tipo de comidas”, “soy alérgico a esto”... son algunas frases típicas de quienes la padecen.

Las personas con ortorexia están constantemente preocupadas por los alimentos; pasan horas pensando en la investigación, planificación y preparación de las comidas. Es común que ellos sigan reglas estrictas en cuanto a comer, así como eliminar ciertos alimentos de sus dietas como el azúcar refinado o aceite hidrogenado. Si se alejan de estas reglas, probablemente se sientan culpables.

Según Steven Bratman, las personas con ortorexia hablan abiertamente de sus reglas de alimentación, se enorgullecen y no se abstienen de decirlo a los demás. Asimismo, menosprecian a quienes no siguen sus reglas dietéticas, lo que puede ocasionar la pérdida de amigos.

¿QUÉ TAN MALO PUEDE SER?

La ortorexia es una obsesión con una dieta sana y, a la vez, es tan intensa que excluye todas las demás actividades de interés. Con el tiempo, se convierte en un trastorno grave. Los problemas que puede causar son:

Superioridad: Uno de los efectos secundarios es el sentimiento de

superioridad. Como el individuo tiene una norma autoimpuesta a comer bien, puro y sano, la persona se reconoce a sí misma superior a las demás. Y esto también afecta a las relaciones familiares o sociales porque para el paciente la dieta es lo más importante.

Pérdida de peso: Una selección limitada de alimentos conduce a la restricción de la ingesta de calorías, esto provoca gran pérdida de peso.

Desnutrición: Con una dieta restringida, la persona desarrolla una alimentación muy selectiva, lo que finalmente resulta en desnutrición.

De acuerdo con Bratman, “existe una línea entre la comida sana y la obsesión”; y para ello ha desarrollado un cuestionario para identificar a los pacientes de ortorexia:

1. ¿Se preocupa más por la virtud de lo que come que el placer de su recepción de comerlo?
2. ¿Pasa más de tres horas al día pensando en comida saludable?
3. ¿Se siente superior respecto a otras personas que no comen como usted?
4. ¿La calidad de su vida disminuye a medida de la calidad de su dieta aumenta?
5. ¿Se siente culpable si salta su régimen alimenticio?

TRATAMIENTO

La ortorexia no es un trastorno fácil de diagnosticar, porque la gente se esconde detrás del ideal de “comer bien”. Además, dado que no es clínico, muchos médicos y psicólogos ni siquiera son conscientes del problema. Sin embargo, cada quien puede buscar la ayuda de un terapeuta u otro profesional médico especializado en trastornos de alimentación.

Comer normal se trata de “escuchar su intuición”. Es la



capacidad de comer cuando tiene hambre y continuar comiendo hasta que se llene. Es ser capaz de elegir los alimentos que le gustan y ser capaz de tomar placer en ello. Comer normal es confiar en las señales del cuerpo de hambre y saciedad (comer cuando se tiene hambre y dejar de comer cuando se está lleno y satisfecho).

La dieta del ortoréxico puede ser poco saludable. Los problemas nutricionales dependen de la dieta específica que la persona se ha impuesto a sí misma y, además, las dificultades sociales son evidentes. Un ortoréxico a menudo puede estar aislado socialmente, ya que planea su vida alrededor de la comida. Es posible que tenga poco espacio en la vida para otra cosa. También pierden la capacidad de comer intuitivamente (saber cuando tienen hambre, la cantidad que necesitan, y cuando están llenos).

Sí es válido preocuparse por la salud y la apariencia, pero nunca se debe permitir que la obsesión llegue a los pensamientos. No existe mejor solución que la información, así que lo ideal es acudir con un nutriólogo, hacer ejercicio y un psicólogo que nos ayude a elevar el autoestima.



UN MULTIFACÉTICO VIRUS

El herpes zóster y sus alcances

POR ESTEFANÍA CUARAQUI
DOCTOR EN CASA

Después de que usted contrae varicela, el virus permanece inactivo (latente) en ciertos nervios del cuerpo. La culebrilla ocurre cuando el virus se reactiva en estos nervios después de muchos años. Incluso, muchas personas padecieron casos tan leves de varicela que no se percataron de que tuvieron la infección.

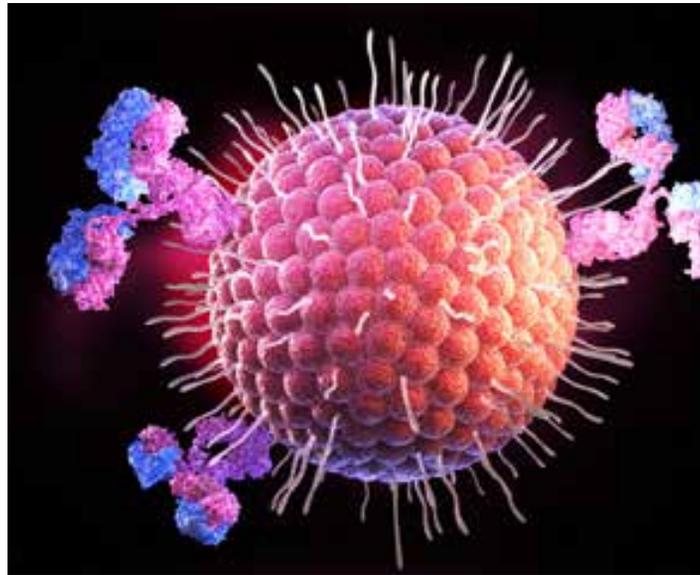
La razón por la cual el virus de pronto se vuelve activo de nuevo no es clara. Con frecuencia, solo se presenta un ataque.

La culebrilla se puede presentar en cualquier grupo de edad. Se tiene mayor probabilidad de desarrollar la afección si:

1. Tiene más de 60 años de edad.
2. Le dio varicela cuando tenía 1 año o antes.
3. Su sistema inmunitario está debilitado por medicamentos o enfermedad.

¿CÓMO LLEGA AL ORGANISMO?

Esta enfermedad infecciosa se acompaña de dolor neurálgico o sensación pruriginosa que se distribuye unilateralmente y se caracteriza por la aparición de vesículas agrupadas en una placa inflamatoria, localizada en el trayecto de un nervio de la piel. Esta puede afectar cualquier área del cuerpo



desde la cabeza hasta la pierna y pie, generalmente de un solo lado.

El herpes zóster se contagia a causa de las ampollas características de esta infección vírica. Para que otra persona se infecte ésta tiene que tener contacto directo con las heridas de la piel durante el periodo ampollas de la enfermedad aproximadamente la primera semana, en el cual el herpes es contagioso.

EL RECURRENTE VIRUS

Se considera que el herpes zóster es una recurrencia de la varicela durante la niñez, la infección suele conferir inmunidad de por vida y tras la recuperación de esta infección inicial, el virus queda latente en la

células ganglionares de la columna vertebral, manteniéndose en estado letárgico en los tractos nerviosos que emergen de la médula espinal durante el resto de la vida.

En este estado es asintomático y se vuelve inactivo para el cuerpo. Si se reactiva al cabo de muchos años, se disemina a todo lo largo del tracto nervioso causando dolor o sensación de quemazón, produciendo el herpes zóster.

La mayoría de las veces existe un período prodrómico con presencia de ardor, prurito, sensación de punzadas, seguido de dolor intenso e hiperestesia del nervio afectado y al cual se circunscribe. Este período dura de dos a tres días al cabo de

los cuales aparece una típica erupción en la piel, formada por pequeñas vesículas mejor conocidas como ampollas.

SINTOMATOLOGÍA

Existen otros síntomas asociados que acompañan esta enfermedad como fiebre, escalofríos, malestar general, inflamación de los ganglios linfáticos y otros en dependencia de la localización de la lesión como trastornos de la visión, anomalías del gusto, párpado caído, pérdidas del movimiento del ojo, pérdida de la audición, dolor articular, lesiones genitales, dolor abdominal, etc.

Para valorar correctamente la presencia de este virus, el médico suele hacer una inspección física del paciente para detectar los posibles sarpullidos y ampollas que puedan haber aparecido como consecuencia del herpes zóster.

Si aun así hay dudas, una forma de confirmar el diagnóstico es tomar una muestra de sangre del afectado y enviarla al laboratorio para analizarla y ver si hay concentraciones elevadas de anticuerpos. Además, se puede extraer un poco de piel para analizarla y ver si hay presencia de herpes zóster. En casos de personas sanas, el tratamiento suele ser innecesario, salvo paliar las molestias causadas por el picor y la fiebre.

RINDE *AL MÁXIMO*

Evitando las lesiones en tu piel

POR ESTEFANIA CUARAQUI
DOCTOR EN CASA



La piel es el órgano humano más visible y uno de los más importantes. Esta capa viva no solamente protege, sino que también es la que se encarga de comunicar sensaciones,



expresiones y es la portada que, aunque nunca definirá el libro, permite demostrar el cuidado que tienes hacia tu persona.

Dentro de todas las actividades que se realizan cotidianamente está involucrada la piel. Cuidarla, por tanto, es más que un acto de salud una acción de responsabilidad de cada persona con su cuerpo.

TIPOS DE LESIONES

Son las manifestaciones cutáneas objetivas, simples, que se ven o palpan. Por medio de su estudio localización, evolución, asociaciones de distintos tipos, es posible hacer el diagnóstico de las dermatosis.

Pueden ser clasificadas en lesiones elementales primarias y lesiones elementales secundarias.

• Las lesiones elementales :

Se dividen en mácula y pápula, la primera de ellas refiere a un cambio de coloración en la piel sin elevación ni depresión de su superficie. Adopta formas diversas; redonda, oval, alargada, irregular y figurada. Sus límites pueden o no ser precisos y con mucha frecuencia se combinan estas características. Por su origen, la mácula es vascular, cuando se debe a alteraciones de los vasos, y pigmentarias, cuando dependen de las alteraciones de pigmentos.

En el caso de la pápula, se trata de una elevación circunscrita de la piel, que puede medir hasta un centímetro de diámetro, debido a un

aumento del componente celular o estroma de la dermis o la epidermis. La mayor parte de la lesión está por encima del plano de la piel circundante y no en la profundidad de esta. Son sólidas y resolutivas.

• Las lesiones elementales secundarias:

Se producen por una agresión externa sobre la piel o como consecuencia o modificación de una lesión primaria. Se pueden subdividir en escamas; masas laminadas, secas o grasosas de la epidermis, su tamaño es variable. Algunas son finas, delgadas, parecidas al salvado, como en la pitiriasis versicolor; otras son más gruesas como el eczema e ictiosis, o estratificadas, como en la psoriasis. Por lo general en las exfoliaciones son delgadas, secas en forma de hojuelas, quebradizas y brillantes, pero a veces grasosas y mates por el cebo y el sudor, su color varía desde el blanco grisáceo amarillento o pardo, en ocasiones tiene un reflejo plateado por la penetración del aire entre las células.

Otro subtipo son las lesiones generalmente producidas por rascado o rozadura, en las que hay pérdida superficial de sustancia. Por su forma son redondeadas, e irregulares.

Las fisuras son desgarros lineales,

que se presentan en los sitios donde la piel ha perdido su elasticidad natural a causa de inflamación. Se desarrollan con frecuencia alrededor de los orificios naturales. Resultan muy dolorosas, habitualmente húmedas, hasta purulentas.

QUE NADA TE DETENGA

Particularmente en la práctica del deporte, la piel toma un papel muy importante y no solo nivelando la temperatura del organismo. Las quemaduras son una de las lesiones más habituales en aquellas personas que practican algún ejercicio.

De igual forma, las acciones mecánicas también pueden provocar lesiones cutáneas que terminarán por afectar el desempeño del deportista.

Para proteger tu piel, la primera recomendación de acuerdo al sitio de salud de la aseguradora Mafre, es utilizar crema o protector solar.

Es necesario procurar tener el equipo adecuado en la práctica de la mayoría de las disciplinas, sin embargo, la propia actividad puede causar roces que desencadenen callosidades. Estas lesiones más allá de ser una protección a ampollas, podrían estar afectando la piel en gran medida. Es aconsejable practicar un examen diario de la piel, en prominencias óseas, zonas expuestas a humedad y en sitios donde haya un deterioro del estado general de la piel.



¿TE CUESTA RESPIRAR?

Protege tus pulmones ante cualquier peligro

POR ANA ROJAS
DOCTOR EN CASA

//////
¿ Qué es lo que haces todo el día, todos los días, sin importar dónde o con quién estés? Si tu respuesta fue respirar, has acertado; y es que esta aparentemente sencilla acción es vital para cualquier ser vivo en la tierra. Para ayudarnos a realizar este trabajo tenemos los pulmones, los órganos más grandes de nuestro cuerpo quienes, en conjunto con el sistema respiratorio, nos permiten aspirar y eliminar el aire que necesitamos.

Por su gran importancia, le

dedicamos unas páginas a los pulmones, las enfermedades que pueden afectarlos, cuáles son sus causas y consecuencias y cómo prevenirlas para que no te falte el aire. ¡Pon atención!

LA CONDICIÓN CLIMÁTICA: UN FACTOR DETERMINANTE

“Para hablar de vías respiratorias hay que conocer el ambiente en el que nos encontramos. Los padecimientos de este tipo tienen una alta incidencia porque después de la piel, el sistema que está más en contacto con el medio ambiente es el respiratorio”, comenta el especialista.

“Somos una región con un gran potencial de enfermedades



¿Quién esta en riesgo de sufrir EPOC?

Existen 3 condiciones que nos predisponen a este mal:

■ Fumar o tener tener antecedentes de tabaquismo

El cigarro contiene al rededor de 2000 toxinas negativas que debilitan la defensa de los pulmones contra las infecciones, estrecha las vías respiratorias, causa hinchazón en los conductos respiratorios y destruye alvéolos pulmonares.

■ Exponerse a la contaminación del aire

La contaminación del aire, especialmente en el trabajo, también puede causar EPOC.

■ Tener deficiencia Alfa -1

Un reducido número de personas tiene una forma rara de EPOC conocida como enfisema asociado a la deficiencia de Alfa -1. Esta variante de la enfermedad es causada por la falta hereditaria de una proteína protectora en la sangre.

■ Tratamiento

El especialista advirtió que hasta el día de hoy no existe un tratamiento curativo específico sin embargo, si hay medicamentos que mejoran los síntomas e impiden que la enfermedad empeore. “Los estudios y los aparatos de la época no han podido encontrar una cura definitiva pero si no han proporcionado fármacos antiinflamatorios y de otros tipos ideales para controlar y reducir sus efectos”.

■ ¡Protégete!

Según el neumólogo, una vez que se te diagnostica con cierta afección no hay mejor tratamiento que la medicación por cualquier vía (oral, inyectada o

por intravenosa), aunque existen ciertas medidas de prevención que puedes poner en práctica para que tu sistema inmunológico se fortalezca y combata mejor la enfermedad.

■ Incluye los cítricos

Erróneamente creemos que hablar de cítricos es referirse a la naranja y al limón pero realmente la naturaleza nos da un menú más amplio que incluye pera, uva y lima. Consumirlos con regularidad nos permiten obtener grandes concentraciones de vitaminas A, B1, B2 y C, buenas para los pulmones.

■ Aléjate del cigarro

Dejar el cigarrillo es la mejor prevención. La nicotina y otras sustancias tóxicas causan enfermedades de todo tipo, en especial del sistema respiratorio, recordemos que es el principal causante del EPOC. Si eres fumador pasivo, aléjate lo más que puedas del humo.

■ Escóndete de las “tolvaneras”

Estos fenómenos tan comunes en la región son de los principales causante de las conocidas alergias y demás padecimientos respiratorios debido a que arrastran toda la contaminación de la ciudad. Cuando veas que se acerca una procura quedarte en casa para que no inhales todo ese aire dañino, de ser necesario usa un cubre bocas.

■ Vacúnate

Mantente al día con las vacunas. Anualmente se aplican contra el gripe estacional y cada cinco años contra el neumococo, bacteria implicada con el desarrollo de infecciones que afectan al pulmón.



respiratorias”, afirmó el doctor Arnulfo Portales, neumólogo del Hospital Los Ángeles. Y es que esta es una realidad en la Comarca Lagunera, como nos lo confirma la Secretaría de Salud de Coahuila, cuyos datos arrojan que en el 2017 se dieron 654, 892 casos de enfermedades respiratorias, equivalentes al 67 por ciento del total de afecciones de ese año. Aunque existe un ligero incremento de estas enfermedades durante la temporada de invierno, el registro se mantiene prácticamente en todo el año.

Las estadísticas son, en parte, resultado del clima que impera en la Laguna debido a su posición geográfica. El clima seco favorece la presencia de

Debido a que la Comarca Lagunera es una zona altamente industrializada y cada vez cuenta con una mayor concentración vehicular, mejorar la calidad del aire se vuelve indispensable para la salud de la población.



tolvaneras, con las cuales se levanta la contaminación y se disemina por el medio ambiente; además si le agregamos al aire los residuos de las numerosas granjas agrícolas, porcinas y vacunas y el humo de las fábricas de la región, nos damos cuenta de que el aire de la zona es altamente sucio y riesgoso.

LAS MÁS COMUNES

Dentro del “top 5” de las dolencias relacionadas con el sistema respiratorio se encuentran el resfriado común, la laringitis, la amigdalitis, la coccidioidomycosis (conocida como alergia) y la enfermedad pulmonar obstructiva.

Las primeras cuatro enfermedades comparten sintomatologías muy parecidas; un cuadro de catarro, congestión en la nariz, escurrimiento nasal de mucosidad como agua, tos,

irritación en la garganta e incluso inflamación y en ocasiones todo esto acompañado de cansancio, cuerpo cortado y dolor en las articulaciones.

Todos estamos expuestos a padecer alguno de estos males debido al aire de mala calidad que inhalamos diariamente, sin embargo, las probabilidades de contagio aumentan según qué tan competente sea nuestro sistema inmunológico y si tenemos alguna otra enfermedad pre-existente.

“No te enfermas sólo por inhalar el aire. Claro que es un factor importante pero solo 1 de cada 10 personas desarrollan una enfermedad concreta de las vías respiratorias, ese pequeño porcentaje tiene que cumplir con ciertas características como tener un sistema inmunológico débil o que tenga alguna condición que favorezca el desarrollo de éstas como la diabetes”, puntualiza el doctor.

Aunque pesques un resfriado o alguna otra de las cuatro enfermedades mencionadas anteriormente, solamente casos excepcionales llegan a ser mortales, regularmente desaparecen con medicamento ingerido por vía oral.

SIN PASO

La enfermedad pulmonar

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) es la cuarta causa de mortalidad en México arrebatándole la vida a 21,000 mexicanos por año.

No olvides que...

■ La EPOC es crónica, es decir, se vive con ella todos los días.

■ No hay cura pero es prevenible y tratable.

■ Puede causar discapacidad grave a largo plazo y la muerte prematura.

obstructiva, también conocido como EPOC, es un caso mucho más complicado que el de los anteriores. “Se caracteriza por la obstrucción del flujo aéreo y la dificultad para vaciar el aire de los pulmones, tras el engrosamiento de los bronquios y el aumento de la producción de moco, con pérdida de elasticidad de los bronquios, así como la destrucción de los mismos”, explica el doctor Portales. Sus síntomas característicos son la tos persistente y la falta de aire, signo que empeora con el tiempo y dificulta la realización de actividades cotidianas y sencillas como bañarse y vestirse.

Existen dos formas principales por las cuales se manifiesta este virus; una que es la

bronquitis crónica, la cual implica una tos prolongada con moco, y la segunda es el enfisema. Este último presenta un daño a los pulmones con el tiempo. “La mayoría de los pacientes presentan una combinación de ambas afecciones”, aclaró el doctor.

Fuente: IMPLAN Torreón, Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias.



¿ERES SUJETO DE PRUEBAS?

Cuídate de las terapias milagrosas

POR FABIOLA PÉREZ-CANEDO
DOCTOR EN CASA

//////
El editor en jefe de la Revista de Educación Bioquímica, el doctor José Víctor Calderón Salinas del Laboratorio de Bioquímica Médica en el Departamento de Bioquímica del Centro de Investigación y de Estudios Avanzados del Instituto Politécnico Nacional (CINVESTAV-

IPN), recibió una serie de mensajes y llamadas que pedían su opinión sobre la conveniencia de comprar productos con grafeno que se promovían en Torreón mediante diversos videos en medios informativos para pacientes con cáncer, diabetes y enfermedades hereditarias.

Tras revisar la información, indicó que los productos que contienen grafeno y un diseño nanotecnológico, consideró que se tratan, sin lugar a dudas, de "charlatanería disfrazada de ciencia y un descarado fraude". Luego de una inspección más profunda, indicó que lo más triste fue constatar el impacto social que pueden tener unas palabras estructuradas con la seguridad, simpleza y contundencia que da el descaro, la falta de autocrítica, la mentira dolosa y la falta del mínimo pensamiento y rigor científico.

"Charlatanería pura que hace recordar a los merolicos de las ferias o los mercados que ofrecen elixires que curan desde

callosidades en los pies hasta cáncer y que no tienen necesidad de ofrecer antecedentes, sino su palabra de que lo que ofrecen funciona", expuso.

Indicó que se ofrece un gel para ser ingerido y "reparar" órganos particulares y enfermedades específicas de acuerdo al color del gel, conteniendo supuestas nanopartículas de grafeno, esto con base en que este material ya se utiliza actualmente para reparar celulares.

El especialista explicó que las ideas anteriores son más que suficientes para poner en evidencia la terrible ignorancia y el manejo conceptual totalmente deficiente de la ingeniería de materiales, la nanotecnología, la biología, la bioquímica y que decir de la parte médica, del conocimiento de las enfermedades y menos aún de la farmacología.

Recordó entrevistas de radio de la Ciudad de México,

donde dicen curar la diabetes con gelatinas de nopal, la artritis con ozono, el cáncer con extractos de frijol y una lista interminable de mentiras, mala información y tendenciosa, todas referidas a que se realizaron por "investigadores" o "egresados" de la UNAM, del Politécnico Nacional, la UAM o las universidades y tecnológicos de todo tipo; pronunciando frases que hacen pensar que son avaladas por dichas instituciones y, por tanto, respaldadas por su prestigio académico científico.

Calderón Salinas señaló que es necesario estar conscientes y evaluar todos los efectos que las mentiras sobre productos milagrosos tienen; éstos generan en el paciente y en los familiares una esperanza que puede llevar incluso



a dejar sus tratamientos médicos, con consecuencias trágicas.

"En mi caso conozco pacientes que por desesperación, necesidad de esperanza y credulidad en la propaganda engañosa han dejado su tratamiento médico contra la diabetes, la hipertensión arterial o la insuficiencia renal, por gelatinas, tabletas de hongos desecados, polvos de víbora de cascabel o por temazcales curativos desintoxicantes de la sangre, con consecuencias muy negativas en la evolución de sus padecimientos".

ESCONDEN MENTIRAS

Especialistas coinciden en que las "terapias milagro" esconden

grandes mentiras detrás de su lenguaje pseudocientífico, pues generalmente cuentan con argumentos que son inventados, carentes de rigor científico, de validación y ética.

Sin embargo, la oferta de los productos milagrosos es interminable. Los consumidores gastan cada año millones de pesos en cremas que prometen eliminar arrugas, pastillas que eliminan los kilos de más en una semana, comprimidos con sustancias que mejoran el rendimiento físico e intelectual, dispositivos que curan la artrosis y pulseras que, por el simple hecho de llevarlas reducen el estrés, los mareos o la tensión. Los tratamientos pueden llevarse a cabo sin participación de personal de la salud y los mensajes van dirigidos a la población en general, por lo que los resultados son atractivos y se opta por estas alternativas riesgosas.

Se puede conseguir todo tipo de productos milagrosos en internet, pero lo máximo a lo que se puede aspirar se llama

"efecto placebo". No existen productos capaces de reducir centímetros de volumen, de quitar las arrugas, rejuvenecer la piel y eliminar varices, mucho menos curar enfermedades como el cáncer o el Alzheimer.

IDENTIFICAR EL ENGAÑO

Sospeche si le intentan vender un producto no avalado por la evidencia científica que prometa prevenir o tratar una enfermedad, sobre todo si es crónica e incurable.

Dude también si los anuncios sugieren propiedades adelgazantes o hacen referencia al uso en centros sanitarios o a la venta en farmacias.

Piénselo dos veces si incluyen testimonios de personajes famosos o de especialistas o si utilizan el término natural como característica asociada a efectos preventivos o terapéuticos. Desconfíe si sugieren mejor rendimiento físico, psíquico o sexual y si pretenden sustituir un tratamiento médico.





SIN DESCANSO

Cuando tu cerebro no para

POR ESTEFANIA CUARAQUI

DOCTOR EN CASA



Adrián es un niño de siete años, que hace dos empezó a tener pequeñas crisis con pérdida de conocimiento y convulsiones. “La primera vez nos llamaron del colegio. Le hicieron algunas pruebas y el neurólogo dijo que sospechaba que era epilepsia, pero que si el niño no volvía a tener más crisis, que no nos preocupáramos”.

A la semana siguiente, Adrián veía la televisión en casa cuando dio un

nuevo susto a sus padres; esta vez el médico fue concluyente, el niño era epiléptico. “Enseguida lo pusieron en tratamiento”, añade el padre, “y no hemos vuelto a pasar ese trago, porque el pequeño hace una vida como la de cualquier otro niño.

“Al principio nos costó admitirlo y fue duro, pero como hemos visto que está bien, ya casi ni nos acordamos de que tiene este problema, excepto a la hora de tomar su pastilla y cuando le corresponde una revisión ya que el tratamiento es un poco fuerte para un niño de tan solo siete años”. Nos comparte Ignacio Flores, el padre del pequeño.

LA CONSTANTE ACTIVIDAD

La epilepsia es una enfermedad crónica del sistema nervioso central, que se manifiesta en forma de crisis inesperadas y espontáneas, desencadenadas por una actividad eléctrica excesiva de un grupo de neuronas hiperexcitables.

La epilepsia no es una enfermedad psiquiátrica ni mental, se trata de un problema físico.

Las personas que tienen epilepsia sin indicios acostumbran a tener su primer ataque entre los 2 y los 14 años de edad, aunque

puede ocurrir a cualquier edad independientemente del sexo.

Una crisis epiléptica se desencadena por un exceso de actividad eléctrica de un grupo de neuronas puede afectar a funciones como el movimiento o el comportamiento.

Puesto que su único síntoma son las crisis epilépticas que se manifiestan de forma intermitente, la mayor parte de las personas con epilepsia son plenamente capaces el resto de su tiempo.

Las crisis generalmente duran apenas unos segundos o unos minutos, después de los cuales finaliza y el cerebro vuelve a

funcionar con normalidad. El tipo de convulsión depende de la parte del cerebro afectada y la causa.

Según la más reciente definición de la Liga Contra la Epilepsia (ILAE), esta es un trastorno del cerebro caracterizado por una predisposición duradera a generar crisis epilépticas y por las consecuencias neurobiológicas, cognitivas, psicológicas y sociales.

Se amplía así el concepto de epilepsia, que incluye no solo la

presencia de crisis epilépticas, sino también sus repercusiones físicas, psicológicas y sociales.

“Todas las funciones del cuerpo están controladas por el cerebro. Si algo altera el funcionamiento normal del cerebro, se puede producir un ataque epiléptico. Identificar la causa de las crisis puede ser útil al decidir sobre un plan de tratamiento. Sin embargo, en más del 70 por ciento de personas que padecen epilepsia no se puede identificar la causa”, explica la doctora Ana Cristina Rodríguez.

Algunas causas de epilepsia son:

■ Enfermedades de otros órganos, como enfermedades del hígado y de los riñones, diabetes y alcoholismo.

■ Herencia.

■ Problemas antes del nacimiento que afectan al crecimiento del cerebro.

■ Problemas durante el parto, como lesión cerebral.

■ Lesiones de la cabeza, sobre todo por accidentes de coche.

■ Tumores cerebrales.

■ Infecciones del cerebro, como meningitis o encefalitis.

■ Otra enfermedad que dañe o destruya el tejido cerebral.

■ Hemorragia cerebral, es decir, formación de un coágulo de sangre en el interior del cerebro.

■ Envenenamiento por plomo.

¿QUÉ SALIÓ MAL?

La epilepsia se puede desarrollar a causa de una anomalía en la función cerebral celular, anomalías en la forma en que las células del cerebro se conectan uno con el otro, o un desequilibrio de las sustancias químicas, llamadas neurotransmisores, que señalan a los nervios, o por una combinación de cosas.

A veces, después de una lesión en la cabeza, derrame cerebral u otro problema, el cerebro trata de curarse a sí mismo. Este proceso de curación puede causar accidentalmente conexiones anormales que pueden conducir a la epilepsia. Las anomalías en el cableado del cerebro que ocurren cuando el cerebro se está desarrollando también pueden causar epilepsia.

“Aproximadamente la mitad de todos los ataques no tienen una causa conocida. Sin embargo, en otros casos, las convulsiones están claramente vinculadas a la infección, un traumatismo u otros problemas que pueden ser identificados”, asegura la doctora.

¿HAY AVANCES EN EL TRATAMIENTO?

La especialista Rodríguez Cueto nos indica que existen diferentes



formas de tratar la epilepsia. Los tratamientos actuales pueden controlar los ataques, al menos durante cierto tiempo, en aproximadamente un 80 por ciento de los pacientes con epilepsia.

Sin embargo el 20 por ciento restante de los pacientes epilépticos tienen ataques que no se pueden tratar adecuadamente con los medios disponibles actualmente, por lo que se hace absolutamente necesario una mejora en los tratamientos o la aparición de otros nuevos.

La duración del tratamiento variará en función de cada paciente y el tipo de epilepsia que padezca. En algunos casos

puede tratarse de unos pocos años, mientras que para algunos pacientes tendrá que someterse al tratamiento de manera indefinida.

Las posibilidades de tratamiento de la epilepsia son la medicación, la cirugía y una dieta alimenticia específica. La mayoría de las veces, lo que se aplica es una combinación de las dos o de las tres modalidades.

Aunque la mayoría de las personas con epilepsia llevan vidas plenas y activas, las personas con epilepsia también tienen mayor riesgo de sufrir dos condiciones peligrosas en la vida: el estado epiléptico y muerte súbita inexplicada.

UNA DIFÍCIL TAREA

La maternidad y la depresión

POR DOCTOR EN CASA

El día comienza temprano, el desayuno ya está preparado, la ropa ya debe de estar planchada y el refrigerio de todos aún no está armado. Además de eso, maquillarse y peinarse para lucir impecable en el trabajo. Ya en la oficina, los conflictos diarios no terminan, hay presión por alcanzar las metas y el día parece no alcanzar.

Esta rutina se repite día con día, sin cesar, y el descanso solo parece llegar por mínimos momentos.

Los diversos roles que desempeña la mujer en la sociedad actual: profesionista, madre, pareja, administradora del hogar o único sustento de su familia, aunado a los cambios hormonales a lo largo de su vida, más allá de hacerla fuerte, la hacen susceptible a la depresión.

Denis Rivera, miembro de la Asociación Psiquiátrica Mexicana, destaca que la depresión afecta la manera en que la persona siente, piensa y actúa, al ser una constelación de síntomas que van desde la tristeza y el insomnio, hasta la falta de fuerza para realizar actividades, desempeñarse en el trabajo y tomar decisiones.

¿CÓMO DETECTARLA?

Los síntomas de la depresión se



hacen más palpables cuando el reconocimiento a los esfuerzos de la mujer no son reconocidos y simplemente se da por sentado que son responsabilidades propias de su rol de género.

Estas cargas ocasionan altibajos emocionales como cansancio, tristeza, falta de concentración y ansiedad, síntomas que pueden ser normales en algún momento y suelen ser pasajeros. Si esos síntomas se vuelven constantes y se prolongan durante dos semanas

semanas o más, es importante pedir ayuda a un profesional de la salud, pues es probable que se trate de depresión.

EL PROBLEMA DE ELLAS

Las mujeres son más propensas a tener depresión, con casi el doble de posibilidades de sufrir un episodio a lo largo de su vida, y esta enfermedad no está relacionada a un nivel socioeconómico, grupo o profesión. Cualquiera puede padecerla.

80 por ciento de las madres que trabajan se sienten culpables por no dedicarle más tiempo a sus hijos pequeños.

Marlette González Méndez, psiquiatra, sexóloga y especialista en depresión, afirma que circunstancias sociales como la discriminación, desigualdad laboral, los conflictos entre ser esposa, madre y trabajar, o eventos relacionados con la reproducción pueden afectarlas de manera importante.

“La cultura, la educación, la forma de socializar, también es diferente para la mujer, ya que experimentamos eventos de vida muy estresantes, y con un grado mayor de sensibilidad que los hombres, que son formados para tener mayor dominio de sus emociones”, subrayó.

Lo más importante, destacó, es detectar si existe un problema de depresión, acudir con un profesional de la salud, y atenderse con el tratamiento adecuado.

Actualmente hay fármacos para tratar no sólo la depresión, sino otros síntomas como el cansancio.

Fuente: Notimex

CRIANZA CON **HERRAMIENTAS**



*** AMAR SIN MIEDO A MALCRIAR**
Autor: Yolanda González Vara
Editorial: RBA
Páginas: 464
Precio aproximado: \$ 295 pesos

Este libro, está basado en la enriquecedora experiencia directa con bebés y niños, numerosos grupos de madres- padres y profesionales de diferentes ámbitos. En él, abarcamos un amplio abanico de temas durante el proceso de desarrollo integral infantil, desde el momento de la concepción hasta los siete años de vida.



*** LA FAMILIA NACE CON EL PRIMER HIJO**
Autor: Laura Gutman
Editorial: Océano
Páginas: 312
Precio aproximado: \$ 235 pesos

No importa cuánto nos hayamos preparado ni qué tan buena disposición creamos tener, el nacimiento de un hijo (sobre todo si se trata del primero) constituye un suceso excepcional que, la mayoría de las veces, provoca una profunda crisis vital en la mujer y da lugar a una serie de dinámicas complejas en el seno de la pareja. Encontrarás una verdadera guía de supervivencia que ayuda a comprender, enfrentar y sacar el mejor provecho posible al periodo denominado "puerperio", es decir, el que va del nacimiento del bebé a los dos primeros años.



*** MUJERES VISIBLES, MADRES INVISIBLES**
Autor: Laura Gutman
Editorial: Océano
Páginas: 264
Precio aproximado: \$ 245 pesos

Las crisis personales, las decisiones difíciles, el reto que supone convertirse en madre (y en padre), la fusión emocional mamá-bebé, la crianza de los hijos y sus desafíos, los conflictos dentro de la pareja, la violencia en la familia y la escuela, la lucha contra el estrés, la convivencia con adolescentes, el divorcio y sus consecuencias. Una de las grandes enseñanzas del libro que el lector tiene entre sus manos tiene que ver con la necesidad de enfrentar la realidad tal como es, sin ocultamientos ni excusas.



*** ENSÉÑAME A HACERLO SIN TU AYUDA**
Autor: Maja Pitamic
Editorial: Gaia Ediciones
Páginas: 176
Precio aproximado: \$ 465 pesos

Cuando el tiempo escasea, nada mejor que un libro práctico que ofrezca a tu hijo el mejor punto de partida posible. "Enséñame a hacerlo sin ayuda" es un texto esencial que incluye rutinas de distintas actividades lúdicas explicadas paso a paso, y ejercicios que tanto tu hijo como tú podréis compartir y disfrutar, y cuyo principal objetivo es que el pequeño desarrolle las aptitudes más importantes que aplicará en su vida cotidiana.

¡En sequía!

¿Qué ocurre cuando no bebes suficiente agua?

POR JUNIOR ROBLES
DOCTOR EN CASA

Al igual que los árboles o cualquier ser vivo, las personas necesitamos agua para existir. Este líquido representa el 70 por ciento de la composición de nuestro cuerpo y es indispensable para mantenerlo sano, pues además de limpiar el organismo y eliminar las toxinas, es eficaz para transportar vitaminas y sales minerales hacia las células.

Sin embargo, hay quienes prefieren otras bebidas como refrescos o jugos artificiales para saciar su sed, provocando que en el futuro se desencadenen diferentes problemas en su salud. Por eso hoy te presentaremos algunos beneficios del agua y su importancia para evitar padecimientos en el organismo. ¡Tómalo en cuenta y mantente hidratado!

1 PROTEGE TU BOCA

Expertos en salud recomiendan beber dos litros de agua diarios para mantener el organismo hidratado y en correcto funcionamiento, pues se ha demostrado que solo así aumentan las sustancias para el control de bacterias en la boca que se encuentran en la saliva, evitando la gingivitis, caries u otras enfermedades bucales.



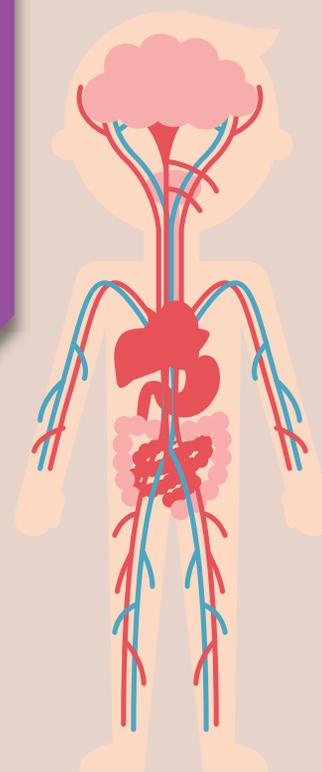
2 INDISPENSABLE EN LAS DIETAS

¿Buscas una figura de revista y bajar aquellos kilos de más? ¡Tomar agua es la mejor alternativa! Este líquido es indispensable en los procesos de digestión, absorción, distribución de nutrientes, además funciona como transporte y desecho de elementos.



3 NUTRE A LOS ÓRGANOS

Bebiendo cantidades adecuadas de agua, el hígado, los riñones, así como el sistema digestivo e inmunológico cumplen bien sus funciones. A este líquido también se le atribuye la disminución de las temibles piedras en el riñón y la incidencia de infecciones urinarias. También ayuda a eliminar y diluir las sustancias presentes en la orina.



¡SIEMPRE JOVEN!:

El agua actúa como protector y ayuda a mantener los niveles adecuados de acidez en el cuerpo, provocando que los procesos de la vejez se retarden. También favorece en la prevención de algunos problemas cutáneos como exceso de grasa, puntos negros, acné y eczemas.



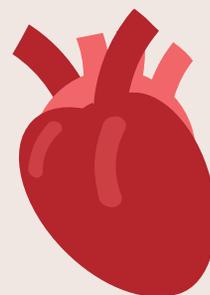
Adiós a la gripe

Investigadores de la Universidad de Búfalo (Nueva York) comprobaron que el agua hidrata las mucosas que recubren la nariz, garganta, bronquios y pulmones, disminuyendo las probabilidades de infecciones virales como la gripe común, la influenza e infecciones bacterianas.



Reduce los problemas cardíacos:

Según un estudio de la Universidad de Loma Linda (California), 20 mil personas sanas que tomaban cinco vasos diarios de agua, tuvieron un menor índice de padecimientos cardiovasculares en comparación con los que solo tomaban dos al día.



Beneficia tu cerebro

Nuestro cerebro depende de la correcta hidratación para funcionar de forma eficaz. Las células de este órgano requieren de un delicado y preciso equilibrio entre el agua y diversos elementos para rendir como debe. Además beneficia la concentración, el estado de ánimo y la relajación.



TODO UN *EJEMPLO*

Comienza a entrenar a tu mascota

POR ESTEFANÍA CUARAQUI **DOCTOR EN CASA**

La tenencia de un animal de compañía en nuestro hogar implica una serie de responsabilidades relativas a su cuidado y atención que debemos conocer.

Entre más fuerte sea el vínculo entre la persona y su mascota, mayor es la posibilidad de que la persona secrete esta hormona, creando estados de felicidad y también de salud.

Se encuentra comprobado que al tener una estrecha relación con tu mascota e interactuar con esta regularmente, aparecen una serie de beneficios en tu vida. Por ejemplo, acariciar a una mascota por aproximadamente 10 minutos o más, puede aliviar rápidamente el estrés cotidiano y bajar tu presión arterial.

Es por ello que en esta ocasión te compartimos, cómo puedes tener una convivencia aún más agradable con ellos, a partir del entrenamiento.

¿QUÉ SIGNIFICA ENTRENAR A MI MASCOTA?

Conocida como normas de

obediencia canina, estas son practicadas por aquellos perros que acuden al llamado de su amo y respetan las pautas indicadas por el mismo. Tiene grandes beneficios ya que la relación entre el dueño y el can puede hacerse más estrecha, la mascota reconocerá una autoridad en la persona.

CC Los animales deben vivir: Libres de hambre y sed; libres de dolor, lesiones y enfermedades; libres de miedo y estrés; libres de incomodidades y libres para poder expresar el comportamiento normal de su especie"

NO ES UN IMPOSIBLE

Seguramente te ha pasado en alguna ocasión que ves a alguna mascota sentada, tranquila y reconoces que tu perro no sería capaz de tener tal comportamiento. En ocasiones esto se debe a la propia raza y personalidad del animal, pero también a la educación que le proporcionas.

Desde que una mascota llega a un hogar, es necesario trabajar en su educación, demostrarle que hay normas y órdenes que deberá seguir.

ROLES CLAROS

De acuerdo a César Millán, mejor conocido como el "Encantador de perros", el adiestramiento debe darse sin correas.

Entre las pautas que el especialista menciona en su libro "Las normas de César Millán",



Fuente: www.consumer.es



destaca que los perros que llegan a casa ya con más de ocho semanas de edad, deberán ya tener un aprendizaje previo. "Deberán haber conocido y tocado al menos a un centenar de personas".

En el caso de los perros en adopción, será necesario que todos los integrantes de la familia vayan a su primer encuentro, así se podrá reconocer su reacción y relación con cada uno de los miembros.

Está prohibido dar mordidas o inclusive morder objetos. Es algo que deberá aclararse desde el principio.

Deberá aprender a ser sociable y para lograrlo podrás pedir ayuda de toda aquella persona que visita tu hogar. Fomenta una interacción entre tu mascota y todo aquel que llegue.

MÁS QUE UN TRUCO

La educación correcta de tu mascota definirá la convivencia que toda la familia pueda tener con él. Cuando el perro desconoce las reglas o no se ha logrado

transmitirlas de manera efectiva, es cuando se presentan los conflictos.

Intenta llamar a tu can, un sí y un no deberán de ser entendidos; si el perro no responde a estas órdenes básicas, entonces hay que empezar a trabajar desde ahí.

PRACTICA

Para todos aquellos principiantes, esta es una forma en la que podrán lograr que sus mascotas acudan cuando los estén llamando: Con claridad y acompañada de gestos, da la orden "ven", ellos entenderán.

Esta palabra deberá de ser siempre la misma para no confundir al can y puede ser acompañada por su nombre.

Es muy importante recompensar a tu perro cuando acuda al llamado, es una forma de programarlo para que entienda que obtendrá algo después de la obediencia.

"QUIETO"

Para lograr un comportamiento adecuado la orden de quieto es la

¡No lo olvides!

Aquí tienes algunos consejos básicos que debes de tener en cuenta a la hora de cuidar de tu mascota, ¡ponte atento!

■ Si tu mascota es adulta, llévala a un chequeo anual con el veterinario. Los perros y los gatos deben ser vacunados una vez al año contra las enfermedades más comunes como la rabia, distemper, parainfluenza, parvovirus, entre otras. En algunos casos específicos, se debe vacunar contra otras enfermedades.

■ Tu veterinario recomendará qué tan seguido debes desparasitar a tu mascota contra los parásitos internos. El tipo de desparasitación dependerá de dónde vives, ya que diferentes parásitos se pueden dar en diferentes lugares.

■ Pregúntale a tu veterinario cuál régimen de control de parásitos externos es el más

indicado para tu mascota. También es común hacer baños medicados. Con esto podrás controlar las pulgas, garrapatas o ácaros. ¡Cuidado!, no uses productos de perros en los gatos. Pueden ser tóxicos.

■ Si tienes un cachorro o gatito, llévalo al veterinario en sus primeros días o en el momento de ser adquirido para revisión. Ellos necesitan de tres o cuatro rondas de vacunaciones y desparasitaciones antes de los cuatro meses. ¡No los descuides!

■ Limpia la caja de arena de tu gato al menos una vez al día. Hay organismos particulares, que puede ser evitados por completo si la limpieza se hace diariamente.

■ No dejes que tu mascota tome agua de cualquier sitio, en especial contaminada. Tales como las cañerías.

más recomendable. Siguiendo los mismos pasos que en la orden anterior lo puedes lograr, solo recuerda de darle cariño una vez terminada la acción.

UN NOBLE SER

La compañía de tu mascota también puede mejorar tu salud mental al evitar depresiones.

Estudios demuestran que las personas que cuidan de sus mascotas también podrían ser más saludables, a razón que al sacarlos a caminar o correr y también jugar activamente, tiene un impacto positivo en su cuerpo y mente. En particular se han demostrado beneficios de salud al disminuir la tasa de

problemas cardiovasculares.

Específicamente, los perros también pueden ayudar a las personas con ciertos problemas de salud como la epilepsia y el cáncer, ya que ciertos perros se pueden entrenar a detectar estos problemas antes de que ocurran o justo en el momento en el cuál se está comenzando.

Tus mascotas necesitan de cuidados médicos desde sus primeras semanas de vida. De lo contrario pueden llegar a contagiarse de posibles parásitos y enfermedades que consecuentemente pueden llegar a enfermar a tu familia. Por lo tanto, proteger a tu familia significa darle a tu mascota buena salud.



RESPIRA VIDA

¿Cómo incidir en la calidad del aire?



POR ANGÉLICA SANDOVAL
DOCTOR EN CASA

El aire que respiramos diariamente, está conformado principalmente por nitrógeno y oxígeno y es de vital importancia para la vida de nuestro planeta. Sin embargo, la contaminación del aire, ha cobrado gran importancia debido a que se asocia con graves efectos en la salud humana que se relacionan principalmente con las enfermedades respiratorias y cardiovasculares.

Toda la población puede ser afectada pero puede variar con el estado de salud o la edad, siendo los niños menores de 5 años de edad, los adultos mayores de 65 y las personas con padecimientos previos, los grupos de mayor susceptibilidad.

La Secretaría de Medio Ambiente de Coahuila, señala que la contaminación del aire puede definirse como la presencia en la atmósfera de uno o más elementos en cantidad, suficiente, de características o permanencia tales que causen efectos indeseables en el ser humano, las plantas, la vida animal o las construcciones o

monumentos o que interfieran con el esparcimiento del ser humano. Estos elementos pueden ser polvos, emanaciones, olores, humos o vapor.

Las fuentes de contaminación son: el transporte, la combustión estacionaria, los procesos industriales y las quemas agrícolas, los basureros, incendios, fugas y derrames, entre otros.

¿CÓMO ES LA CALIDAD DEL AIRE A NIVEL MUNDIAL?

La Organización Mundial de la Salud (OMS), dice que la mala calidad del aire, representa un importante riesgo medioambiental para la salud y que mediante la disminución de los niveles de contaminación del aire, los países pueden reducir la carga de morbilidad derivada de accidentes cerebrovasculares, cánceres de pulmón y neumopatías crónicas y agudas, entre ellas el asma.

El 2 de mayo de 2018, la OMS advirtió que los niveles de contaminación del aire continúan siendo un factor de riesgo alto en varias partes del mundo y que las cifras son alarmantes. La organización informó que 9 de cada 10 personas respiran altos niveles de contaminantes y que las estimaciones actualizadas,

muestran que 7 millones de personas mueren cada año por la contaminación del aire ambiente (exteriores) y doméstico.

También indicó que, más del 90 por ciento de los fallecimientos relacionados con la mala calidad del aire, se producen en países de bajos ingresos y medianos, principalmente de Asia y África. Le siguen países de ingresos bajos y medianos de la Región del Mediterráneo Oriental, Europa y las Américas.

La base de datos de la OMS relacionada con la calidad del aire ambiente, concentra más de 4,300 ciudades de 108 países; desde el año 2016, más de 1,000 ciudades adicionales se han añadido a ella, lo que evidencia que un mayor número de países están realizando mediciones respecto a la contaminación del aire e implementando diversas medidas para reducirla.

En la base de datos se recogen las concentraciones medias anuales de partículas finas (PM10 y PM2.5). Las PM2.5 incluyen contaminantes como el sulfato, los nitratos y el hollín, que son los más peligrosos para la salud humana.

En sus recomendaciones sobre la calidad del aire, la OMS pide a los países que reduzcan la contaminación del aire hasta valores anuales medios de 20 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (para las PM10) y 10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (para las PM2.5).

En el comunicado que emitió este mes la OMS, citan como ejemplo a la Ciudad de México que se ha comprometido a aplicar normas a favor de vehículos menos contaminantes, optando por ejemplo por autobuses que no emiten hollín y prohibiendo los automóviles particulares diésel para 2025.

¿Y EN MÉXICO?

Según el Informe de Evaluación de la Política de Desarrollo Social



2018 que publicó en marzo el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval), las ciudades del país con aire más contaminado por partículas menores a 10 micras (PM10) son: Monterrey, Ciudad de México, Toluca, León, Celaya, Torreón, Salamanca y Guanajuato. A este grupo de ciudades altamente contaminadas, le siguen: Durango, Gómez Palacio, Irapuato, Mexicali, Chihuahua, Querétaro y Tepic.

Las PM10 provienen principalmente de materiales de la corteza terrestre y se originan en su mayoría por procesos de desintegración de partículas más grandes. También pueden contener material biológico como polen, esporas, virus o bacterias o provenir de la combustión incompleta de combustibles fósiles.

Según el Coneval, todas estas ciudades, incluyendo Torreón, rebasaron más de 100 días al año el valor permisible por la Norma Oficial Mexicana NOM-025-SSA1-2014 que es de 75 microgramos por metro cúbico ($\mu\text{g}/\text{m}^3$) cada 24

Del 30 de octubre al 1 de noviembre de 2018, la OMS organizará la primera Conferencia Mundial sobre la Contaminación del Aire y la Salud. Se reunirán los gobiernos y los asociados en el marco de una movilización mundial para mejorar la calidad del aire y luchar contra el cambio climático.

horas y 40 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ promedio anual.

Tan sólo en 2017 y de acuerdo al Monitoreo Manual de Partículas Suspensas que realizó el Ayuntamiento de Torreón en tres estaciones, la ciudad superó los límites normados. Los resultados más graves los arrojó la estación ubicada en el centro cultural José R. Mijares; se monitorearon 50 días y el registro anual fue de 78 $\mu\text{g}/\text{m}^3$.

¿QUÉ FACTORES INFLUYEN PARA QUE EL AIRE QUE RESPIRAMOS ESTE CONTAMINADO?

Felipe de Jesús Vallejo López, director de Medio Ambiente de Torreón dice que la calidad

del aire se ve afectada por el dinamismo de la humanidad, en materia de movilidad, así como también en la producción de bienes y servicios. "El mayor factor de influencia de la mala calidad del aire, es el transporte público, además de las ciudades que tienen una gran proyección industrial. En el caso concreto de nuestro municipio, la mayor afectación es por el parque vehicular", explicó.

El dinamómetro, es una herramienta que somete a los vehículos a una prueba de esfuerzo para conocer las condiciones ambientales de los vehículos.

OPORTUNIDAD *FUTURA*

La congelación de óvulos como alternativa



POR ANA ROJAS
DOCTOR EN CASA

Postergar la maternidad se ha vuelto una práctica cada vez más común entre las mujeres de entre 23 a 30 años de edad, esto debido a que prefieren su desarrollo personal y profesional. Por esta razón, la congelación de óvulos se ha vuelto una alternativa que va en aumento en México y el mundo. Aquí te contamos todo lo que debes saber sobre este procedimiento.

LOS MOTIVOS

Las dos causas principales por las que las mujeres desean proceder a congelar sus óvulos son, según fuentes del Instituto Marqués, son las siguientes:

- **Para preservar la fertilidad**

La congelación es habitual en mujeres jóvenes sin pareja que desean asegurar su futura

maternidad, ya sea asumiéndola en solitario o bien con esa persona adecuada que quizás todavía no han encontrado pero esperan encontrar algún día. También en mujeres jóvenes con pareja que desean retrasar la llegada de un hijo por razones personales o profesionales.

- **Antes de seguir un tratamiento oncológico**

La quimioterapia y radioterapia producen daños irreversibles en los óvulos, por eso la congelación

El costo aproximado de este procedimiento en México ronda los 65 mil pesos más abonos anuales de \$2,500 por el almacenamiento de óvulos.

CC La mejor edad para optar por la congelación de óvulos es entre los 20 y 40 años porque es cuando la persona tiene óvulos de mayor calidad”

ANA GAITERO,

parece es una opción atractiva para las mujeres con estas enfermedades que quieren tener descendencia una vez superado su mal.

¿QUÉ MUJERES PUEDEN HACERLO?

El requisito más importante que tiene que cumplir la mujer para someterse a este tratamiento es que sea fértil. Erróneamente pensamos que si una mujer tiene la regla es apta para procrear y no es así. “La paciente tiene que someterse a una serie de pruebas hormonales –a través de una analítica de sangre–, a ecografías y citologías para comprobar que es fértil, observar su reserva ovárica y descartar cualquier posible problema”, explicó Ana Gaitero, jefa de la unidad de reproducción asistida del Hospital Sanitas.

¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO?

El procedimiento requiere que la mujer se someta a un proceso de estimulación ovárica para generar



más óvulos maduros de los que se producen en ciclos normales, lo que implica aproximadamente dos semanas de hormonas inyectadas.

Luego se somete a una punción ovárica vía vaginal para extraer los óvulos de los ovarios. Una vez fuera del cuerpo, los óvulos se preparan con una solución protectora para ser congelados. Después se introducen en unos tubitos y se sumergen en tanques de nitrógeno líquido donde estarán a -196°C . Allí permanecen hasta que sean requeridos para fines reproductivos.

Cuando la mujer lo desee se descongelan y se someten al proceso de fecundación in vitro (FIV) o inyección de espermias (ICSI) con la esperanza de que se fecunden, se implanten, se desarrolle el embarazo y todo termine en un bebé sano.

Fumar es el único factor que está demostrado científicamente que reduce la calidad de los óvulos. Las mujeres que tienen este hábito necesitan el doble de tratamientos para quedarse embarazadas.

¿CUÁL ES EL ÍNDICE DE ÉXITO?

La diferencia la marca la calidad del óvulo. Las mujeres que congelan sus óvulos con 20 años se embarazan muy fácilmente. “Existe un 40-50% de éxito entre las mujeres menores de 35 años”, explica Ana Gaitero.

No hay que olvidar que, tras la congelación, y la posterior colocación del óvulo en el cuerpo

de la mujer, también inciden otros condicionantes como es la calidad del semen del hombre.

¿CUÁNTOS HIJOS PUEDEN TENERSE DE ESTA MANERA?

“Cada óvulo no es un embarazo, algunos son fecundados, otros sí pero no llegan a término y otros sí lo consiguen”, indicó Ana Gaitero.



MANTÉN TU VITALIDAD

Una alternativa frente al climaterio

POR EDITH GONZÁLEZ

DOCTOR EN CASA

La vida de la mujer clínicamente se puede dividir en varias etapas, una de ellas y probablemente la más temida es la menopausia. La manifestación más marcada del fin de la edad reproductiva es el climaterio, un síndrome que aparece antes y después de esta fase.

Actualmente, son más de ocho millones de mexicanas las que se encuentran en la etapa del climaterio y sufren de síntomas como bochornos y depresión.

Para contrarrestarlos, es necesario reemplazar las hormonas que ya no está produciendo el organismo,

precisamente con una terapia de reemplazo hormonal. En ella, se prescriben varios tipos de hormonas, como estrógenos y progesterona.

No obstante, a pesar de los beneficios que tiene, por un tiempo ha sido cuestionada debido a la evidencia científica que demostró un incremento del 26 por ciento a padecer cáncer de mama.

Ante tal descubrimiento, se han intentado encontrar alternativas que disminuyan cada vez más los riesgos y coadyuven a minimizar la sintomatología.

¿MÁS SEGURAS?

Una alternativa para tratar los síntomas del climaterio y la menopausia son las hormonas bio-idénticas que se aplican a través de pequeños implantes denominados pellets.

Aunque en Estados Unidos este tratamiento tiene varios años, en México es relativamente nuevo y cada vez se va popularizando más entre la comunidad médica.

Las hormonas bio-idénticas están hechas a base de un precursor esterol que es extraído del ñameo camote silvestre y de la soya. Las hormonas bio-idénticas prometen una serie de ventajas y bondades que no

tienen las hormonas sintéticas; el nombre lo recibe debido a la similitud con las hormonas que produce el cuerpo humano.

“El efecto de los pellets a nivel sanguíneo es que tienen una estructura y un peso molecular igual a las hormonas que produce la mujer, por lo tanto la liberación se va dando constantemente y esto contribuye a armonizar los niveles hormonales, según los estudios

Según la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos, las hormonas bio-idénticas podrían no ser diferentes a las de la terapia hormonal tradicional, ya que diversos productos de la misma, contienen hormonas bio-idénticas.

en comparación con la terapia de reemplazo convencional, los pellets han demostrado ser eficaces en el alivio de los síntomas de la menopausia, el mantenimiento de la densidad ósea, la restauración de las normas del sueño, mejor desempeño sexual, libido, la respuesta sexual y el rendimiento.”, explicó el doctor Arturo Torre Nazer, ginecobstetra.

Los pellets contienen: estradiol, testosterona, progesterona y otra hormona que se llama DHEA, y anastrozol cuya disminución se intensifica una vez que comienza el climetario.

Esto provoca a la mujer: bochornos, sofoco, insomnio, cambios de humor, cansancio, caída del pelo, sequedad en la piel y en la vagina, pérdida de la libido o deseo sexual.

“En esta etapa de la vida de la mujer, nos damos cuenta que al momento de decaer los estrógenos

y al no haber estrógeno en receptores celulares, comienza la sintomatología. Estos pellets van a regularizar los niveles hormonales haciendo que la paciente se sienta mucho mejor”, afirma el especialista Arturo Torre Nazer.

¿CÓMO SE UTILIZA?

El especialista explica que para su implantación lo primero que se debe hacer es un perfil ginecológico completo con el cual se valoran los niveles hormonales actuales. Dependiendo de los resultados, se le indica la cantidad de pellets que requiere -los cuales miden 3 milímetros de diámetro por un centímetro de largo- ya que las necesidades de cada mujer son diferentes y el tratamiento necesariamente debe ser personalizado.

El medicamento no es solo para

mujeres en la menopausia o en hombres en la andropausia, si no que también lo pueden usar ambos sexos a edades más tempranas si sufren de desequilibrio hormonal algo que se puede comenzar a notar tan temprano como a los 40 años.

Asimismo, es más duradero que la terapia hormonal convencional; una sola aplicación dura seis meses en la que disminuye la producción de la testosterona y los niveles de estrógenos en la mujer.

El procedimiento es ambulatorio. La paciente llega al consultorio con los resultados del perfil ginecológico y con esto se determina la cantidad de pellets a aplicar. Posteriormente se pone la anestesia local en la parte lateral de la cintura y se hace una incisión

de un centímetro a través de la cual se mete un trocal (tubo) en el tejido dérmico que sirve de conducto para introducir los pellets. Al terminar se coloca un parche y en ese momento la paciente se puede retirar.



AGREGA MÚSICA A TU RUTINA

NOTIMEX

Escuchar música durante el ejercicio hace que se disfrute más esta actividad, lo que explica que muchas personas usen audífonos durante una caminata o en el gimnasio, según reveló un estudio realizado en Reino Unido.

Los investigadores señalaron que, aunque no incrementa el enfoque en la tarea que se realiza, escuchar música durante el ejercicio sí lo hace un momento más agradable.

Marcelo Bigliassi y su equipo de Brunel University London,

realizaron una muestra con 24 participantes, los cuales caminaron 400 metros en una pista al aire libre a la velocidad de su elección bajo una de tres condiciones: escuchar seis minutos de la canción Happy, de Pharrell Williams; escuchar un podcast de una charla motivacional de TED

(tecnología); o sin escuchar algún audio.

Utilizaron tecnología de electroencefalografía (EEG) para monitorear la respuesta del cerebro ante la música mientras los participantes realizaban actividad física.

Los resultados publicados en el boletín *Psychology of Sport and*

Exercise, revelaron que, escuchar música resultó en un incremento de 28 por ciento en el disfrute durante la tarea de la caminata, en comparación con no tener estímulo auditivo.

El disfrute también fue 13 por ciento más alto para las personas que escucharon música, en comparación con los que escucharon un podcast.

Aunque el escuchar música no incrementa el enfoque en la tarea que se realiza, durante el ejercicio hace que esta actividad sea más divertida, lo cual puede ser una opción para quienes no les agrada o no son constantes en el gimnasio.





DEPRESIÓN POSPARTO EN PADRES

EFE

La depresión posparto es un trastorno mental que ocurre días o semanas después de tener un hijo y aunque se piensa que solo afecta a las mujeres, también puede ocurrir en los papás, aseguró una especialista.

“Hay que estar alerta porque no solo hay etapas de depresión postparto en la mamá, sino que el hombre también puede padecerlo”, dijo a Efe la doctora Diana Ramos, profesora clínica asociada en la Universidad de Keck del Sur de California.

Durante una visita a México, la especialista explicó que suele ponerse especial énfasis en la salud de la mujer, y aunque a menudo se las responsabiliza a ellas en “cuestiones reproductivas” como la infertilidad, se piensa menos en atender al hombre.

Detalló que en los países latinoamericanos prevalece una cultura machista que lleva a que no se escuchen las dolencias de salud o

emocionales de los hombres, por lo que “cuando la mujer tiene al bebé, poco se atiende a los problemas por los que pasa el papá”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que la depresión posparto es un trastorno mental que “afecta a una de cada seis mujeres”.

Este trastorno se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo tareas cotidianas, durante al menos dos semanas.

En México, el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) llama a la depresión posparto también depresión materna, dando por hecho que es un trastorno que solo pueden sufrir las mujeres.

En realidad puede ser algo que está pasando en el hombre, porque cuando nace un bebé la pareja pasa por una etapa de “no dormir, comer menos, hay más estrés y a veces las personas están predispuestas a la depresión”, señaló Ramos.

LO QUE DEBES SABER SOBRE EL CÁNCER DE OVARIO

EL UNIVERSAL

¿Sabías que el cáncer de ovario es la tercera causa de muerte en mujeres mexicanas?.

El cáncer de ovario afecta anualmente a casi un cuarto de millón de mujeres en todo el mundo y lamentablemente en el 75 por ciento de los casos se sabe cuándo la enfermedad ya está en etapas muy avanzada, lo que hace muy difícil la curación.

Es por ello que el cáncer de ovario es considerado una enfermedad silenciosa por su difícil detección, pues solo avanzado el padecimiento es que puedes comenzar a sentir los síntomas y es muy probable que durante algún tiempo el diagnóstico pueda confundirse con otras enfermedades como colitis.

De acuerdo con World Ovarian Cancer Coalition, el cáncer de ovario afecta anualmente a casi un cuarto de millón de mujeres en todo el mundo y sólo el 45 por ciento es probable que sobreviva durante 5 años en comparación con hasta el 89 por ciento de las mujeres con cáncer de mama.

El cáncer de ovario se divide en 2 grandes grupos, el más importante es el cáncer epitelial de ovario, que representa alrededor del 90 por ciento de los casos, el otro 10 por ciento se divide en tumores germinales u otras histologías. Lamentablemente el 75 por ciento de los casos se sabe

cuándo la enfermedad ya está en etapas muy avanzada, lo que hace muy difícil la curación.

Actualmente, en México el cáncer de ovario se encuentra en el fondo de protección de gastos catastróficos del Seguro Popular.

De acuerdo con especialistas del movimiento “Juntos Contra el Cáncer”, es necesario acudir al médico 1 vez al año (cada 6 meses en casos de contar con antecedentes familiares y/o factores de riesgo) para realizar ultrasonido transvaginal, una prueba que se toma de la sangre.

Aunado a esto, hay que estar sumamente atentos a lo que pasa en tu cuerpo. Algunos de los síntomas que debes tener en cuenta son: pérdida del peso, inflamación y dolor del abdomen, dolor en la pelvis (muy parecidos a los cólicos), dificultad para ingerir alimentos o sensación rápida de llenura al comer, náuseas, sensación constante de tener que ir a orinar, dolor durante las relaciones sexuales y cambios en periodos menstruales.



Universidad Autónoma de Coahuila

En la UAdeC atendemos a 36,000 estudiantes



Realizamos convenios con instituciones nacionales e internacionales



15 países y 54 instituciones

22 programas de posgrado se encuentran registrados en el Padrón del Programa Nacional de Posgrados de Calidad de CONAC.



Se amplió la oferta de idioma coreano para la comunidad de Coahuila.



Reforzamos la estrategia de movilidad nacional e internacional.

111 Estudiantes en movilidad internacional



235 Estudiantes en movilidad nacional

39 Estudiantes visitantes

En el último año se sumaron 6 programas educativos con materias en idioma inglés.



- Lic. en Psicología
- Arquitecto
- Cirujano Dentista
- Lic. en Mercadotecnia
- Lic. en Comercio Exterior
- Ing. Químico Metalurgista y Materiales





Fundación
LALA



Todos los días beneficiamos a
36,557 niñas y niños
con más de 57 mil vasos de leche en:



142 casas
hogar



58
comedores



8 albergues
indígenas



3 albergues
migrantes

**COMPROMETIDOS
CON ELLOS**

Conoce más de Fundación Lala en
    fundacionlala.org.mx