

# DOCTORENCASA

PUBLICACIÓN MENSUAL | EDICIÓN JUNIO | TORREÓN, COAHUILA. MÉXICO. | NO. 124

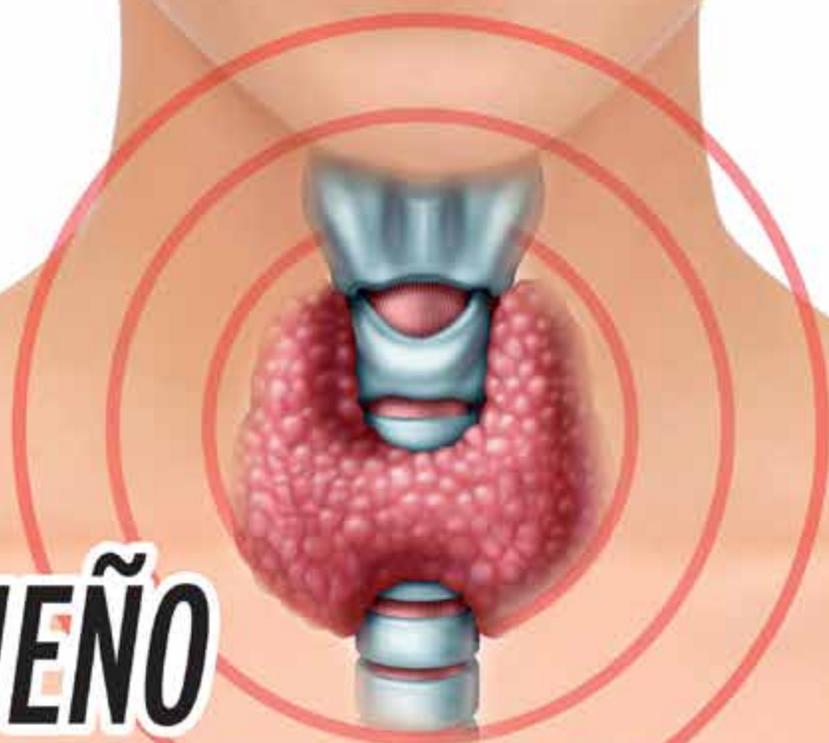
REVISTA DE SALUD DE El Siglo de Torreón



**PEDIATRÍA**  
INFANCIA CON **OBESIDAD**



➤ **SIN BRILLO**  
*¿TODO CARECE  
DE SENTIDO?*



## **EL PEQUEÑO** **GRAN REGULADOR**

➤ *La glándula tiroides y su función en el organismo*



## NUEVO CENTRO QUIRÚRGICO

Crecemos por ti

En Sanatorio San José, nos consolidamos como Centro Quirúrgico de la Región Laguna al construir nuestra nueva área de quirófanos y terapia intensiva, donde además de contar con tecnología de última generación, colaboramos con los mejores médicos especialistas. En San José recibirás la mejor atención, con el cálido trato humano que nos caracteriza.



 **San José**  
SANATORIO

**Gómez Palacio**  
Av. J. Mina 245 Norte  
Tel. 705 1910

[www.sanatoriosanjose.com](http://www.sanatoriosanjose.com)



Hospital Angeles

TORREON



## CHECK UP HOMBRE

### LABORATORIO

- Biometría hemática
- Química sanguínea
- Perfil de lípidos
- Antígeno prostático (+ de 40 años)
- Examen general de orina

### FISIOLOGÍA MÉDICA

- Prueba de esfuerzo

### EVALUACIONES

- VALORACIÓN INICIAL
- VALORACIÓN OFTALMOLÓGICA
- VALORACIÓN NUTRICIA:
- VALORACIÓN UROLÓGICA
- VALORACIÓN FINAL

**\$4,104 + i.v.a.**

Vigencia al 31 de Diciembre del 2018

Pregunta por los meses sin intereses con tarjetas Banamex, Bancomer y otras tarjetas participantes. Precios sujetos a cambio sin previo aviso

## CUIDAMOS LA SALUD DE PAPÁ

APROVECHA LA EXTENSA GAMA DE  
ESPECIALIDADES Y ESTUDIOS QUE  
TENEMOS PARA PAPÁ

HAZ TU CITA AL **729 0441**

[www.hospitalangelestorreon.com](http://www.hospitalangelestorreon.com)

Paseo del Tecnológico 909,

Col. Residencial Tecnológico

f Hospital Angeles Torreón

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  
LILIANA TAPIA  
RUBÉN SUÁREZ  
ALFREDO ROCHA  
YAJAIRA GARCÍA  
DANIEL ZAVALA  
HECTOR GALLEGOS  
**Ventas**

MARIANA ÁVILA  
ABRIL RIVERA  
**Diseño editorial**

MARITZA ONTIVEROS  
MÓNICA CUEVAS  
LUISA GÓMEZ  
ARTURO MARTÍNEZ  
**Diseño publicitario**

JUNIOR ROBLES  
EDITH GONZÁLEZ  
FABIOLA PÉREZ-CANEDO  
PERLA GRACIANO  
ESTEFANIA CUARAQUI  
LAURA PUENTES  
GENARO CERVANTES  
**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](mailto: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](mailto:ventascelsa@celsaimpresos.com.mx)

[ secciones ]

**PRIMEROS AUXILIOS** P **6**  
Escucha claro

**RADIOGRAFÍA** P **8**  
El aroma de la salud

**DON BOTICARIO** P **12**  
El legal peligro

**INFOGRAFÍA** P **30**  
Todo es genético

**MASCOTAS** P **34**  
La vejez de tu mejor amigo

# La sustancia de tu salud

**N**uestro organismo cuenta con un mecanismo único, a tal grado que se ha llegado a afirmar que se trata de una maquinaria en todo sentido perfecta.

Para que esta trabaje, es necesario que cada uno de sus engranes o en este caso órganos, funcionen a la perfección.

Pero el sistema no solo está conformado por órganos, también existe la química y las glándulas, que son esenciales para que todos los grandes procesos se desarrollen.

Una de ellas está ubicada sobre el esternón, debajo de la nuez de Adán. Su forma se asemeja a la de una pequeña mariposa y tiene gran influencia en nuestro estado general de salud.

A pesar de su pequeño tamaño, esta glándula endocrina y las hormonas que secreta pueden controlar desde la temperatura, hasta nuestro crecimiento y metabolismo.

Cuando nuestros problemas de salud no

parecen tener respuesta, es cuando se recurre al estudio de la glándula tiroides.

Cualquier individuo, sin distinción, puede presentar problemas en dicha glándula; y sus enfermedades dan síntomas no específicos, de lento desarrollo y que no advierten de problema alguno hasta etapas muy avanzadas.

No obstante, también hay formas de prevención efectivas que podrás conocer para protegerte en todo momento de cualquier enfermedad crónica de la tiroides, ya que hasta el día de hoy, ninguna tiene cura.

En este número también abordaremos temas de actualidad como la obesidad en la infancia, que cada vez afecta a un mayor número de la población; la cual se encuentra predispuesta a desarrollar enfermedades crónicas degenerativas, mejor conocidas como los padecimientos de nuestro siglo.

La Redacción

**20**  
PORTADA



**EL PEQUEÑO GRAN REGULADOR**

**La glándula de la tiroides y su función**

[bienestar]

**SALUD AMBIENTAL 18** > Más que un contaminante | **INFORMACIÓN SALUDABLE 28** > ¿Cuándo es demasiado? | **GINECOLOGÍA 38** > La incómoda sensación |

**14**

**INFANCIA CON OBESIDAD**

**¿Cómo combatirla y prevenir sus consecuencias?**



**36**

**SIN BRILLO**

**¿TODO CARECE DE SENTIDO?**



¡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](mailto:aflex@prodigy.net.mx)

Que una hernia no detenga tu vida.



CENTRO DE HERNIAS  
Cirugía Especializada de Hernias

MAYOR EXPERIENCIA EN CIRUGÍA CON MALLAS  
UMBILICAL • INGUINAL • VENTRALES

- Dolor Mínimo
- Recuperación Rápida
- Anestesia Local

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

DR. RICARDO MUÑOZ PÁMANES

CITAS: 793.87.55 • URGENCIAS: (871) 243.22.58  
Av. Ocampo 1005 Ote. Torreón.

Cofepris 173301202A0052

Dr. Ricardo Muñoz Pámanes  
Centro de Hernias

[www.centrodeherniastorreon.com](http://www.centrodeherniastorreon.com)

¿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, amigdalitis, 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

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

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

Microinsición y sin suturas

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

COFEPRIS 163301202A0006



## \* CLÍNICAS

- CLÍNICA DE HERNIAS/  
DR. RICARDO MUÑOZ PÁMANES  
Tel. 793-87-55
- OR / ORTOPEDIA Y  
REHABILITACIÓN  
Tel. 295-18-53
- STAR CLINIC SPA/ DR. VÍCTOR  
CORONA  
Tel. 716-75-50

## \* 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

- ALDAPE  
Tel. 01-800-010-11-11
- IMPORTACIONES MÉDICA FEL-PER  
Tel. 718-98-26

## \* 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. 705-19-10

## \* LABORATORIOS

- LABORATORIO DE ANÁLISIS  
CLÍNICOS / QBP ALONZO ROJO  
Tel. 717-32-46

## \* NUTRICIÓN

- NUTRIRT  
Tel. 299-06-20

## \* ODONTOLOGÍA

- DENTAL INDEPENDENCIA  
Tel. 296-57-23
- ODONTOCLINIC  
Tel. 718-99-59

## \* OFTALMOLOGÍA

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

## \* SALUD

- AFLEX  
Tel. 716-42-98





# EJERCICIOS EN AGUA PARA ALIVIAR EL DOLOR

El agua ha resultado un gran aliado a la hora de desarrollar terapias de rehabilitación y para aliviar el dolor en las rodillas, pues este tipo de actividad no ejerce una presión sobre las extremidades como en los ejercicios comunes.

## ¿QUÉ EJERCICIOS EXISTEN?

A este tipo de tratamiento se le ha llamado hidroterapia y se pueden encontrar varios tipos de ejercicios:

- Caminar o correr bajo un agua relativamente profunda usando material de flotación.
- Bicicleta estática en piscina poco profunda cuando ya se ha recuperado un porcentaje aceptable de fuerza en las piernas.
- Realizar flexiones de pierna en el agua a distintas profundidades.

## ¿PARA QUIÉNES SE RECOMIENDA?

Los ejercicios de recuperación en el agua están indicados a personas con patologías crónicas, enfermedades como el Parkinson, traumas o lesiones en las rodillas u otras extremidades. También suele indicarse a personas con alguna discapacidad o que padezcan de problemas circulatorios.

## ¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS DE ESTOS EJERCICIOS EN PISCINA?

Debido a que la presión hidrostática no permite un impacto en las articulaciones o músculos dañados, esta terapia aporta grandes beneficios, entre los cuales se encuentran la recuperación de la movilidad y la fuerza de las piernas.



**ESTAMOS CONTIGO  
PASO A PASO.**



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 Cartilago)



**EVALUACIÓN Y ATENCIÓN  
A DOMICILIO**

Bldv. 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

# ESCUCHA CLARO

Protege a tu oído de infecciones

**POR LAURA PUNTES**  
DOCTOR EN CASA

Imagina que ya no pudieras escuchar tus canciones favoritas ni la voz de tu seres queridos... ¿difícil, no? La otitis media (OM) es un problema común entre las personas, sin embargo, puede causar grandes consecuencias al oído si no es tratado de manera adecuada. Hoy te presentaremos algunos puntos que debes conocer. ¡Pon atención!

## UNA COMÚN INFLAMACIÓN

La OM es una inflamación en el oído medio que puede producirse como consecuencia de un resfrío, un dolor de garganta o una infección respiratoria.

Generalmente, las infecciones del oído medio se producen como resultado de un funcionamiento deficiente de la trompa de Eustaquio, conducto que une al oído medio con la zona de la garganta; el cual ayuda a equilibrar la presión entre el oído externo y el oído medio.

Entre algunas de las razones por las que la trompa de Eustaquio puede no funcionar correctamente se incluyen las siguientes:

- Resfriado o alergia, ya que puede conducir a la hinchazón y congestión del recubrimiento de la nariz, la garganta y la trompa de

Eustaquio (esta hinchazón impide el flujo normal de líquidos).

- Malformación de la trompa de Eustaquio.

## ¿CÓMO SE PRESENTA?

La otitis media presenta una serie de síntomas, quienes la padecen pueden experimentar de diversas maneras, por ejemplo: irritabilidad inusual, dificultad para dormir o dormir poco, tironearse de una o ambas orejas, fiebre, supuración de un líquido de una o ambos oídos, pérdida de equilibrio, dificultades auditivas y dolor de oídos.

Otro factor que puede afectar a los oídos es el viento y frío a la hora de hacer deporte. Salir a hacer ejercicio cuando el frío está recorriendo las calles puede dar dolor de oídos que, a pesar de que no afecta a un alto porcentaje de la población, es molesto y doloroso.

La relación del dolor de oídos con el frío es causada por la infección viral que afectan a nuestra salud, recuerda que nuestros oídos están directamente comunicados con nuestra boca y nariz. Lo que podría llegar a causar otitis o neuritis.

Como la gran mayoría de las infecciones, la otitis presenta variaciones que son determinadas por el grado de severidad en la que se presentan:

- **Otitis media aguda:** La infección del oído medio se produce abruptamente y provoca hinchazón

y enrojecimiento. El líquido y el moco quedan atrapados dentro del oído; esto causa fiebre, dolor de oído y pérdida de la audición.

- **Otitis media supurativa:** El líquido (supuración) y el moco siguen acumulándose en el oído medio después que disminuye la infección inicial. Se puede experimentar pérdida de la audición y la sensación de tener el oído colmado.

- **Otitis media crónica supurativa:** El líquido permanece en el oído medio por un período prolongado o regresa una y otra vez. Puede provocar dificultades para combatir nuevas infecciones, y pérdida auditiva.

En general, la otitis media no es grave y normalmente no causa problemas de audición permanentes si se trata adecuadamente.

La mayoría de las veces, se cura

mediante medicación. Si contraes otitis media con frecuencia o dicha afección no se trata, puede producirse un daño permanente en la audición, además puede provocar una infección que se propaga por la cabeza e incluso problemas en el habla y el lenguaje.

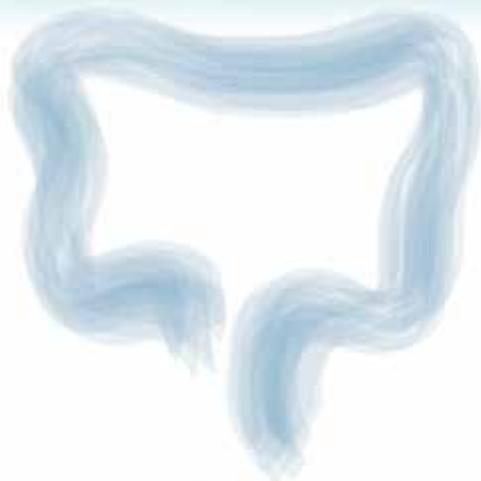
Si se llega a presentar una molestia en tu oído, recuerda que lo mejor es que un otorrinolaringólogo te revise y detecte cual es la causa de tu problema.



## DECÁLOGO DE CUIDADOS DEL OÍDO

1. Usar protectores auditivos en caso de exposición continua al ruido.
2. Cuidados ante el ruido.
3. Acudir al especialista.
4. Revisiones periódicas.
5. No introducir objetos o sustancias extrañas.

6. Solo limpiar la parte externa del oído.
7. No automedicarse.
8. Cuidar que el agua durante el baño no este contaminada.
9. Evitar los golpes.
10. Tratar de manera adecuada las otitis en los niños.



**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**



**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

## EL AROMA DE LA SALUD

La albahaca y sus propiedades

**POR LAURA PUENTES**

**DOCTOR EN CASA**

Desde la cocina y hasta para tratamientos de belleza, esta planta no solo despide un olor peculiar, sino que es capaz de contrarrestar muchos problemas. ¿qué te parecería conocer todas las maravillas que la albahaca te puede brindar?

**1** La albahaca es una planta medicinal y aromática que mide unos 60 cm de altura y se caracteriza por sus hojas ovaladas y dentadas, también florece durante el verano. La albahaca es originaria de Asia, en concreto de India.

**2** Puede ser consumida fresca o seca, en infusiones, cocimientos, pomadas, tinturas, jarabes y jabones, entre otras cosas.

**3** De acuerdo con un comunicado del Centro de Investigaciones y Estudios Avanzados (Cinvestav), el investigador José Antonio Azamar Barrios decidió hacer análisis más completos para comprobar si la albahaca tenía propiedades contra heridas e infecciones en la piel. Luego de conocer el caso de un campesino que se lastimó el brazo con un machete y le aplicaron la planta.

**4** Se cree que el agua de la cocción de la planta también funciona para curar heridas o inflamaciones bucales y combatir el mal aliento. Otro uso interesante que se le adjudica es el de tónico capilar, mediante fricciones en el cuero cabelludo con una infusión de hojas secas, se podría fortalecer el pelo y evitar su caída.

**5** Su aceite esencial puede ser utilizado en el tratamiento de diferentes infecciones debido a sus propiedades antibióticas.

**6** Ayuda en casos de agotamiento, insomnio y jaqueca gracias a sus efectos anti inflamatorios.

**7** Es efectiva para calmar irritaciones cutáneas y el acné. Y podría tener efectos cicatrizantes y antisépticos sobre la misma.

**8** Vale la pena tener en la cocina, en tu jardín o un huerto plantada la albahaca. Así puedes disponer de sus hojas siempre que la necesites. Cultivarla es muy sencillo siempre que cumplas con unos requisitos mínimos de riego, luz y temperatura.

**PRECAUCIONES**

El consumo de las hojas no lleva riegos para la salud, sin embargo, el uso del aceite esencial no debe ser usado en embarazadas, ni lactantes, además de tener especial cuidado en su dosificación en pacientes con problemas digestivos graves como úlceras, síndrome del colon irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hepáticas, epilepsia, Parkinson.

**APROVECHA  
SUS BENEFICIOS**

**1.** Inflamación en las encías, lengua, labios: muy útil en enfermedades bucales y hasta para quitar el mal aliento. Para esto se pueden hacer gargaras con la cocción de 10 minutos de 60 gr de hojas secas en 1/2 litro de agua. realizar dos veces al día.

**2.** Relajante nervioso: Hervir por 10 minutos 100 gr de albahaca. Mezclar el agua resultante en la tina de baño, tomar un baño antes ir a dormir.



LABORATORIO DE  
ANÁLISIS CLÍNICOS  
**QBP ALONZO ROJO**  
SSD-2-09FAAI001

**¡PRECIO ESPECIAL!**

**Perfil multiquímicas (35 elementos)  
+ Biometría Hemática**

**\$ 700.00**

Promoción válida al mencionar este anuncio vigencia al 31 de julio,  
no aplica con otras promociones, aplican restricciones

Tenemos todos los estudios que  
tú requieres a precios económicos.  
**CONTAMOS CON SERVICIO DE MEDICINA FAMILIAR.**

Blvd. Constitución 1665 Ote. Torreón Coah. Tel. 717 32 46  
**SERVICIO A DOMICILIO PREVIA CITA**

# Dr. Jacobo Quiroz Nájera

## Coloproctología / Colonoscopia

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

# Hemorroides



Hospital Ángeles 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

# 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](mailto:ventas@medicafelper.net)

# ¿UNA FUENTE *DE JUVENTUD?*

El colágeno, la proteína para todos

**POR LAURA PUENTES**  
DOCTOR EN CASA

Muchos de nosotros hemos escuchado hablar del colágeno en algún momento de nuestra vida, principalmente cuando los años dejan que se asomen las primeras arrugas del rostro, pero ¿realmente sabemos qué es y para qué sirve? ¡Vamos a descubrirlo!

El colágeno es la proteína más abundante de nuestro cuerpo. Constituye una sustancia natural generada por nuestro propio organismo que desempeña un papel fundamental para el buen mantenimiento de nuestros tejidos. Es muy importante, pues también protege músculos y órganos vitales, y es esencial para la salud de huesos, ligamentos, tendones, cartílagos y piel, vasos sanguíneos, córnea, encías y cuero cabelludo.

## DISMINUCIÓN PAULATINA

Con el paso del tiempo, esta proteína natural va disminuyendo y perdiendo efectividad, siendo este el momento en que se comienza a reducir la densidad ósea, sufrimos el dolor arterial y aparecen las tan odiadas arrugas. Este proceso de disminución de colágeno en

nuestro cuerpo se da de manera paulatina entre los 30 y 40 años. Este proceso puede hacerse más lento mediante una dieta rica en esta proteína y con suplementos de calidad. Los alimentos que más promueven la producción de colágeno son: el pollo, el pescado, las carnes rojas, la soya y la gelatina sin azúcar.



## TE PRESENTAMOS DISTINTAS PRESENTACIONES QUE PUEDES ELEGIR:

**1 . Colágeno en cosméticos:** Ayudarán a aumentar la firmeza y la elasticidad de la piel, retrasará o corregirá las arrugas y fortalecerá el pelo. Estos productos también ayudarán a que tu piel se mantenga hidratada, limpia y libre de elementos ajenos como la contaminación y los rayos UV.

**2 . Colágeno hidrolizado:** Tras el proceso de hidrólisis enzimática, el colágeno se hace más digerible y logra que su peso molecular sea más chico, logrando atravesar la barrera del intestino y también pasar por los ductos sanguíneos para nutrir los tejidos colaginosos. Cuando se consume hidrolizado, llegará a nuestros huesos, cartílagos, piel y órganos de manera directa. Se recomienda mezclar el producto con leche o agua y tomarlo en ayunas para mejores efectos.

**3 . Colágeno inyectable:** El colágeno de esta manera es uno de los más rápidos y eficaces. Ahora, es importante mencionar que aunque sea más eficaz, es mejor no someterte a rutinas quirúrgicas. El colágeno inyectable se quedará en tu cuerpo aproximadamente tres meses. Nosotros recomendamos no hacerlo por inyección, ya que si lo haces frecuentemente la piel también perderá flexibilidad por el proceso.

## ELEMENTAL PARA LA PIEL

Dado que el colágeno es la fuente más rica de proteínas necesarias para el cuerpo, su consumo junto con la vitamina C es muy útil. La síntesis de colágeno se duplica, cuando se toma junto con la vitamina A en forma de retinol.

También hay productos cosméticos que contienen colágeno, sin embargo, al ser una molécula grande es difícil que se absorba de manera adecuada mediante los poros de la piel.

Además, ayuda a la curación de cualquier herida presente en el cuerpo y también puede mejorar el aspecto de la piel gracias a la eliminación de las arrugas, la aspereza y las manchas oscuras. También contienen propiedades que luchan en contra del envejecimiento. Todo esto es la teoría, pero todo ayuda a cada caso concreto.

Dado que el colágeno está presente en los tejidos del cuerpo, ayuda a la reconstrucción de los músculos y ligamentos después de una lesión. Los huesos y músculos

se hacen más fuertes ayudando así a las personas con lesiones a recuperar la energía que necesitan para caminar y correr. Es por esta razón que a los deportistas de alto rendimiento se les recomienda el colágeno en suplemento durante el proceso de recuperación.

## SUS FUNCIONES

Entre los beneficios del colágeno se encuentran:

- Ayuda a pegar la piel a los músculos y así evitar la flacidez en el cuerpo, especialmente en los brazos, las piernas y el abdomen.
- Puede disminuir el dolor, la inflamación y la rigidez de la artritis reumatoide, la osteoartritis, la artritis juvenil y la gota.
- Interviene en la reparación

del tejido de los cartílagos.

- Fortalece los huesos, las articulaciones y las uñas.
- Mejora la firmeza de la piel y ayuda a cicatrizar las heridas.
- Fortalece el pelo.
- Ayuda al cuerpo a recuperarse después del ejercicio.

Como hemos revisado, el colágeno es parte fundamental de nuestro cuerpo, no solo para mantenernos jóvenes, pues también ayuda a que los tejidos se mantengan en las mejores condiciones para realizar nuestras actividades diarias.

Si has decidido incluir algún suplemento de colágeno en tu dieta diaria, recuerda visitar a tu médico para que no haya ningún problema y aproveches los beneficios de este.



**FACIALES**  
Rejuvenecimiento Facial  
Endoscopia Facial  
Mentón, Mejillas  
Párpados  
Cuello  
Nariz  
Oreja

**RELLENOS FACIALES**  
Belotero,  
Lipoinyección Facial

**BUSTO**  
Levantamiento  
Aumento (Prótesis)  
Reducción  
Reconstrucción posterior a cáncer de mama

**PRÓTESIS**  
Busto  
Glúteo  
Pantorrilla

**CORPORAL**  
Liposcucción HD 4D  
Abdominoplastia  
Brazos (Braquioplastia)

**Dr. Victor Corona**

**LIPOESCULTURA ALTA DEFINICIÓN HD 4D**

*"El Trabajo da la Experiencia y la Experiencia es en beneficio de Usted."*

**26 Años de Experiencia en Alta Especialidad en Cirugía Plástica**

Miembro Titular de la Federación Mexicana de Cirugía Plástica.  
Conferencista Nacional e Internacional en Cursos de Cirugía Plástica Estética y Reconstructiva.  
Certificación Vigente Consejo Mexicano de Cirugía Plástica

AMERICAN SOCIETY OF PLASTIC SURGEONS®

XXII Congreso Ibero Latinoamericano de Cirugía Plástica y Reconstructiva

**FILACP 2018**  
LIMA - PERÚ  
23 al 26 de mayo, 2018

*"Nuestra más sincera felicitación por el éxito obtenido, fruto de su interés, esfuerzo y dedicación que siempre lo ha caracterizado. Poniendo el nombre de Torreón en un lugar privilegiado dentro del campo de la Cirugía Plástica Mundial!"*

**HACEMOS LA DIFERENCIA**

**2X1 BOTOX Cosmetic**

**Starclinic spa**  
CITAS SPA: 224.62.00  
Tu belleza en las mejores manos

**Starclinic** HOSPITALES  
COMONFORT 164 SUR COL. CENTRO TEL: 7167550 / 7128976

# EL LEGAL

# PELIGRO

## La presencia del clenbuterol

### **POR GENARO CERVANTES** **DOCTOR EN CASA**

El clenbuterol es un fármaco de uso ilegal en el deporte de alto rendimiento y en la engorda de ganado, pero es legal cuando es utilizado para tratar enfermedades respiratorias en animales y personas.

Guillermo Martínez, médico veterinario, explica que por su función como broncodilatador, el clenbuterol puede ser utilizado en el ganado -principalmente bovino- durante la temporada de invierno o cuando los animales son afectados por los cambios bruscos de temperatura y se enferman de neumonía, por ejemplo.

En los animales, de acuerdo con Guillermo Martínez, su administración puede ser oral (a través de la comida) o intramuscular (por inyección). Los efectos secundarios que provoca son aumento de la masa muscular, insomnio, dolor de cabeza y temblores.

Antes de que fuera prohibido

para la engorda, se colocaban implantes que administraban dosis controladas en el ganado, las cuales podían durar hasta cuatro meses provocando aumento de la masa muscular en el animal; pero una vez introducida en el organismo la sustancia permanece en la carne hasta su destino final.

La Norma Oficial Mexicana NOM-194-SSA1-2004 establece los requisitos sanitarios para todos los establecimientos dedicados al sacrificio de ganado destinado al consumo humano; en el caso del mercado bovino, sostiene que dichos productos deben estar libres de clenbuterol.

### **EN EL SER HUMANO...**

El clenbuterol es una sustancia ajena al cuerpo humano; por lo que hay solo tres maneras

de que ingrese al organismo: recetada, voluntariamente o accidentalmente.

Dada su función como broncodilatador, ayuda a aliviar las molestias causadas por enfermedades respiratorias, pero ¡espera!, este fármaco debe ser recetado únicamente por un neumólogo. Generalmente la ingieren personas que viven con asma.

En el deporte o el fisiculturismo es utilizado voluntariamente para tomar "ventaja" de sus efectos anabólicos que permiten la formación de tejido al potenciar el músculo y así, otorgarle mayor resistencia. Por dicha razón, instituciones como el Comité Olímpico Nacional e Internacional, la FIFA y la Agencia Mundial Antidopaje la tienen incluida entre

la lista de sustancias prohibidas.

Los efectos secundarios del clenbuterol en el cuerpo humano son aceleración del pulso, dolores en el pecho, temblores, palpitaciones, jaquecas y arritmias; además de ser capaz de provocar una adicción psicológica derivada de la necesidad de "verse bien" dada la respuesta individual del cuerpo a dicho producto junto a la actividad que se realice.

Estudios han demostrado que la carne de ganado con clenbuterol genera diversas problemáticas a la salud de las personas; pues consumir 250 gramos de ella son suficientes para presentar niveles altos de dicha sustancia.

Para concluir es necesario dejar en claro ciertos puntos, el clenbuterol es dañino tanto para animales como para personas; también se usa en la medicina para tratar enfermedades respiratorias y sí es posible que una persona que haya comido carne contaminada pueda experimentar los padecimientos anteriormente mencionados por una intoxicación.

Los efectos secundarios del clenbuterol en el cuerpo humano son aceleración del pulso, dolores en el pecho, temblores, palpitaciones, jaquecas y arritmias.

# DORSALGIA

DR. ALFREDO HÉCTOR CORRALES AGUIÑAGA  
DOCTOR EN CASA

## ¿QUÉ ES LA DORSALGIA?

Se trata de una contractura de los músculos inter-escapulares que se presenta de forma progresiva y con un dolor constante y en ocasiones crónico. En ciertas posturas esta incomodidad puede llegar a aumentar y frecuentemente aparece sin haber sufrido un trauma o lesión previos. Los principales músculos en donde se genera este cuadro de dolor son los que se encuentran en el músculo trapecio y el angular de la escápula.

## SÍNTOMAS DE LA DORSALGIA

El principal síntoma de la Dorsalgia es un dolor intenso e intermitente en el área afectada por la contractura y en ocasiones se acompaña de una irritación o malestar en el estómago.

## ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

En la mayoría de los casos este problema se presenta debido a una carga de estrés muy grande que ocasiona que los músculos se contraigan hasta causar dolor y en muchas de los casos, una mala postura en las labores diarias puede empeorar el dolor. También puede ser causado por tos repetitiva, giros bruscos, repentina exposición al frío, hernias y enfermedades autoinmunes.

## ¿CÓMO PUEDE SER TRATADO?

Existen una serie de técnicas que van desde el masaje descontracturante, estiramientos, terapia miofascial, aplicación de calor, manipulación vertebral y localización de puntos gatillo, entre otras. A menudo, estas terapias son acompañadas de medicamentos antiinflamatorios recetados por un profesional.






- Refrigerador horizontal HR-18
- Refrigerador horizontal HR-15
- Refrigerador VRS-05  
Genera la temperatura ideal para el almacenamiento de medicamentos.

**Equipos para mantener productos médicos en la temperatura ideal**

El mejor negocio, para tu negocio.

**aldape**

Aldape y Asociados SA de CV    L.N. (01 800) 010 1111    www.aldapesa.com

SANIDOR    ABR



## 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. - doccorrales@hotmail.com  
TEL. (871) 225.99.93 CEL. (871) 211.41.00

GRUPO CONDOMEDIC'S



# INFANCIA CON **OBESIDAD**

¿Cómo combatirla y prevenir sus consecuencias?

**POR PERLA GRACIANO**  
DOCTOR EN CASA

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

**N**uestro país ocupa el primer lugar en obesidad infantil y el segundo en obesidad en adultos, precedido solo por los Estados Unidos. En México tres de cada 10 niños entre cinco y 11 años padecen sobrepeso u obesidad, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2016. Una situación alarmante debido a todas las enfermedades que se derivan de esta condición.

## **MEDICIÓN**

La obesidad se define como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede perjudicar

la salud. La obesidad infantil se presenta desde la población en edad preescolar hasta la adolescencia.

En los lactantes y los niños que están creciendo, la obesidad se mide según los "patrones de crecimiento infantil" de la Organización Mundial de la Salud (OMS): talla/estatura para la edad, peso para la edad, peso para la talla, peso para la estatura e índice de masa corporal para la edad y los datos de referencia sobre el crecimiento entre los 5 y los 19 años (índice de masa

corporal para la edad).

"Se hace un diagnóstico en base a los pares, es decir, los niños deben de tener el peso de acuerdo a su estatura y a su edad. Entonces, se percentilan los niños, en base a tablas de medición. Si el niño tiene entre el 10 o 20 por ciento por encima del peso normal, tiene sobrepeso", explica la licenciada en nutrición, Gloria del Carmen Muñoz Ramírez.

En los adultos, el sobrepeso se define con el índice de masa corporal (IMC) de la persona. Este es un índice

simple del peso para la estatura, definido como el peso de una persona en kilogramos, dividido por el cuadrado de su estatura en metros (kg/m<sup>2</sup>). En los adultos, el IMC de 25 o más se considera sobrepeso; y un IMC de 30 o más se considera obesidad.

## **UN INDICADOR**

De acuerdo a información de la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y enfermedades cardiovasculares.

"Además, los niños con sobrepeso y obesidad en la infancia temprana tienen más riesgo de presentar

Se calcula que en 2016, más de 41 millones de niños menores de cinco años en todo el mundo tenían sobrepeso o eran obesos.

signos de hígado graso no alcohólico desde los 8 años”, señala la licenciada en nutrición. “La obesidad ya sabemos que desencadena diabetes, pero el desarrollo de hígado graso no estaba tan estudiado, de hecho aquí, junto con especialistas en endocrinología, hemos encontrado hígado graso en niños en fase de edad temprana, a los 8 años”.

Cuando el hígado no encuentra a dónde mandar las grasas, las almacena a su alrededor, esto es hígado graso en términos generales, normalmente se presenta en personas alcohólicas o que ingieren alcohol de manera regular. El 70 por ciento de las personas con sobrepeso u obesidad, tienen hígado graso, pero no se había detectado en niños,

según lo que explica la nutrióloga. “En la Comarca Lagunera, el primer caso que vi de hígado graso en un niño fue en el año 2006. Ahora ya se hacen pruebas de función hepática a pacientes con obesidad”.

La nutrióloga señala que anteriormente el problema por el que acudían los niños a revisión con un especialista en nutrición, se debía a la desnutrición, no así a la obesidad. “Obesidad era muy, muy raro. Los nutriólogos nos enfocábamos básicamente en desnutrición y otro tipo de problemas. La obesidad es una mala nutrición, es decir, el problema es tanto la deficiencia como los excesos. En la obesidad el origen está en los hábitos, malos hábitos



## COMBATEN LA OBESIDAD INFANTIL

Expertos de la Facultad de Psicología (FP) de la UNAM desarrollaron el portal interactivo “¡1, 2, 3 por mí!”, con el objetivo de mejorar los hábitos de alimentación no sólo de los pequeños, sino de sus padres y maestros.

En el sitio [www.ciberpsicontigo.unam.mx/123pormi](http://www.ciberpsicontigo.unam.mx/123pormi) -lanzando el pasado 30 de abril como regalo de salud para los niños- se invita a reflexionar, tomar decisiones y participar activamente en el cambio de hábitos mediante actividades, aplicaciones y recursos informáticos basados en el sistema de “evaluación interactiva práctica”.

Georgina Cárdenas López, investigadora del laboratorio de “Enseñanza y

Ciberpsicología”, explicó que “¡1, 2, 3 por mí!” aprovecha las tecnologías inteligentes, de uso común en esta época, para generar conciencia entre los padres, responsables de lo que ingieren sus hijos.

“No queremos una campaña alarmante, sino informativa: pretendemos que vengan a divertirse; en el portal preguntamos qué tan adecuada es la crianza de los niños, hacemos un cuestionario interactivo y según el puntaje obtenido sabrán qué tan bien están”, expuso la titular del proyecto, que se desarrolla desde 2016 en esta casa de estudios.

Para el diseño de los contenidos se retomaron estadísticas sobre la incidencia de sobrepeso a nivel nacional y mundial, así como una serie de estrategias implementadas en el orbe para reducir la ingesta de calorías.

alimenticios y nula actividad física”.

### LAS MEDIDAS A TOMAR

El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades conexas son en gran medida prevenibles. Estas son algunas medidas para conseguirlo:

- Reducir la ingesta de comida “chatarra” y bebidas azucaradas.
- Incrementar el consumo de frutas, vegetales, legumbres y cereales integrales.
- Realizar actividad física. A partir de los 5 años de edad se recomiendan de 30 a 60 minutos diarios.
- En mujeres embarazadas, la atención pregestacional y durante el embarazo reduce el riesgo de obesidad infantil, al controlar el bajo y el alto peso al nacer, la prematuridad y otras complicaciones del embarazo.

“Además de estas medidas, es importante el ejemplo. Como adultos, debemos tener una alimentación equilibrada, normal, con todos los grupos de alimentos. De esa manera los niños van a ver que sus papás están sanos y es educación, la educación y el ejemplo”.

Sobre si los niños deben llevar una dieta restrictiva, la licenciada Muñoz señala que no es necesaria. “Dieta es la cantidad de alimentos que consumimos en un día. Dieta no es bajar de peso. A los niños no se les restringe, se les enseña que deben cuidar la calidad de su alimentación, esto ayudará a que todos los procesos en el organismo se lleven a cabo adecuadamente”.

Aclara que la nutrición es individualizada y se establece de acuerdo a los gustos y costumbres de la familia. “Un ejemplo de desayuno es un huevo, tortilla, leche, fruta o un sandwich de jamón con un licuado de fruta. Como colación a media mañana una fruta o yogurt”.

La especialista destaca que es muy importante el desayuno para los niños. “Si el niño llega desayunado a la escuela, llega a sus clases y va a poner atención. Si desayuna en el recreo, por lógica elemental, el organismo va a estar enfocado en el aparato digestivo y no estará tan dispuesto a recibir información externa. La comida en el recreo es una colación”.

# ACTIVA TU CUERPO Y TU SALUD



## **ESTIRÁNDOSE. GUIA COMPLETA DE ESTIRAMIENTOS PARA TONIFICAR, FLEXIBILIZAR Y RELAJAR EL CUERPO.**

**Autor:** Bob Anderson y Jean Anderson  
**Editorial:** RBA  
**Páginas:** 240  
**Precio aproximado:** \$315 pesos



## **ESTAR EN FORMA**

**Autor:** Bob Anderson  
**Editorial:** RBA  
**Páginas:** 240  
**Precio aproximado:** \$395 pesos



## **PILATES Y CORE EN CASA**

**Autor:** Hollis Lance Liebman  
**Editorial:** RBA  
**Páginas:** 160  
**Precio aproximado:** \$295 pesos



## **YOGA PARA PRINCIPIANTES**

**Autor:** Sally Parkes  
**Editorial:** Neo Person  
**Páginas:** 224  
**Precio aproximado:** \$235 pesos

**E**sta edición revisada y ampliada con motivo del 30 aniversario de la publicación de la primera edición de Estirándose, incluye 10 nuevas tablas de estiramientos para los que trabajan en una oficina o frente a un ordenador y claves ergonómicas y de corrección postural para evitar dolor de espalda y otras lesiones. Estirándose es: una guía completa de ejercicios para estirar cada parte del cuerpo. Series de estiramientos para los diferentes momentos del día.

**U**na obra práctica y actual en la que encontrarás:

- LOS PROGRAMAS

32 programas de ejercicios estructurados y equilibrados que: son fáciles de realizar, te permiten elegir tu propio nivel, están perfectamente ilustrados, son fáciles de incorporar a la agenda diaria.

- LO BÁSICO

Cada programa está compuesto por tres elementos básicos: estiramientos para hacerte más flexible, evantamientos para hacerte más fuerte, movimientos para fortalecer tu corazón.

**M**ás de setenta y cinco ejercicios que fortalecen y tonifican los importantísimos músculos de pelvis, lumbares, caderas y abdomen para mejorar la estabilidad y el equilibrio. Sus detalladas ilustraciones anatómicas muestran con precisión los músculos que están trabajando en cada movimiento. Incluye consejos sobre la correcta realización de cada ejercicio, técnicas de calentamiento y estiramiento y programas de fortalecimiento del core de varios niveles de dificultad.

**L**as mejores posturas, técnicas de meditación, relajación y ejercicios respiratorios para un equilibrio físico y espiritual completo.

Descubre en Yoga para principiantes las técnicas básicas de relajación, respiración y meditación.

Aprende más de 50 posturas y rutinas, que encontrarás claramente explicadas y acompañadas de fotografías que las describen paso a paso.

# ¿QUÉ ES LA COLOPROCTOLOGÍA?

**POR DR. ENRIQUE VALDEZ LANDEROS**  
COLOPROCTÓLOGO Y CIRUJANO GENERAL  
DOCTOR EN CASA

La coloproctología es la especialidad de la medicina que brinda diagnóstico y tratamiento quirúrgico y no quirúrgico de las enfermedades del colon, recto y ano; por lo tanto un coloproctólogo trata problemas graves como cáncer colorrectal, hasta problemas más sencillos como fisuras anales.

Algunas de las enfermedades más comunes que puede llegar a atender esta especialidad son: las hemorroides, fisuras anales, absceso

anal, fístula anal, entre otros. Es muy importante recalcar que la mayoría de los síntomas o malestares en la región anorrectal son considerados por los pacientes como secundarios a hemorroides, pero existe una gran variedad de enfermedades que pueden causar síntomas en dicha zona, no todo lo que duele, sangra o molesta a nivel del ano son hemorroides. Ante cualquier síntoma te recomiendo acudir con tu médico coloproctólogo de confianza, ya que puede tratarse de un problema tan sencillo como una fisura anal, hasta problemas tan serios como cáncer de colon o recto.

**Para mayores informes puedes comunicarte al 2 22 54 54 o acudir a Hospital Ángeles Torreón, piso 9, módulo 900.**



**Dr. Enrique Valdez Landeros**  
COLOPROCTÓLOGO  
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA CÉDULA PROFESIONAL 9548386  
CERTIFICADO POR EL CONSEJO MEXICANO DE ESPECIALISTAS EN ENFERMEDADES DEL COLON Y RECTO A.C., N. 417

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

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



**Tratamiento integral de:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fístulas y abscesos anales.</li> <li>• Fisura anal.</li> <li>• Incontinencia fecal.</li> <li>• Estreñimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prolapso rectal y Quiste pilonidal.</li> <li>• Pólipos de colon y recto.</li> <li>• Cáncer de colon, recto y ano.</li> <li>• Divertículos de colon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermedad inflamatoria intestinal: Crohn y CUCL.</li> <li>• Colonoscopia diagnóstica y terapéutica.</li> <li>• Cirugía laparoscópica de colon y recto.</li> </ul>
--	--	---

**URGENCIAS 24 HRS.**

Atención especializada en endodoncia, implantes, ortodoncia y periodoncia.



clínica dental  
Céd. Prof. 6661793

¡Queremos verte reír!

**2x1 Limpieza dental**

**\$1,500** de descuento en ortodoncia

todo el mes de junio y julio 2018

**Clínica Galerias**  
Blvd. Independencia 2449  
Col. Nvo. San Isidro



**ODONTOCLINIC**  
Hidalgo 1394 Ote.  
Col. Centro

Citas al tel. **718.99.59** [www.drgerardomolina.com](http://www.drgerardomolina.com)

Acceptamos tarjetas de crédito

**6, 12 y 18 meses sin intereses**



**DR. MIGUEL BUTANDA HERNÁNDEZ**

CÉDULA 7458459 UA DE C  
COFEPRIS 173301202A0020  
**ODONTOLOGÍA ESTÉTICA**

**PREVIA CITA**  
Tel. **296.57.23**

Horarios:  
lunes a sábado de 10 am - 1 pm y 4 - 7 pm

Soriana Constitución Local 29  
Torreón, Coah. Tel. 296.57.23

Av. Independencia No. 219 Ote. Gómez Palacio, Dgo.  
(Frente al FERRO) Tel. 715.85.70

Limpieza ultrasonido

- CORONAS PORCELANA
- PRÓTESIS DENTALES
- ENDODONCIA • ORTODONCIA
- EXTRACCIONES
- RESINAS • RAYOS X
- \*Aplican restricciones

Ortodoncia **2500** pago inicial y cómodas mensualidades

CIRUGÍA TERCER MOLAR  
EXTRACCIÓN CERO DOLOR



# UN RIESGO PARA **TODOS**

## Los pesticidas y sus consecuencias

**POR LAURA PUENTES**  
**DOCTOR EN CASA**

Cuando estamos en casa y escuchamos el zumbido de un mosquito, lo primero que tomamos en nuestras manos para exterminarlo es un pesticida y si no tenemos éxito lo perseguimos por toda la casa hasta que terminamos con él. Sin embargo, ¿Sabemos qué es un plaguicida y si puede causar daño a la persona? Conozcamos más sobre los plaguicidas.

### SUS TIPOS

Se llama pesticida o plaguicida al amplio conjunto de sustancias químicas, orgánicas o inorgánicas, o sustancias naturales que se utilizan para combatir plagas o vegetales.

Se clasifican según los organismos que controlan. Los insecticidas controlan a los insectos, los fungicidas a los

hongos, los herbicidas a las plantas, los acaricidas a los ácaros y los rodenticidas a los roedores.

Los pesticidas son usados comúnmente en la agricultura, pues pueden ahorrar dinero a los agricultores al prevenir las pérdidas de cosechas por insectos y otras plagas. También existen los de uso doméstico, los cuales se comercializan y los puede adquirir cualquier persona.

En este caso cuando se adquiera algún producto lo mejor que se puede hacer como consumidor es leer la etiqueta el compuesto químico que ejerce la acción plaguicida. Este es el nombre que hay que identificar, de igual manera revisar el nombre dado por la empresa que lo comercializa.

### EL RIESGO EN LOS MÁS PEQUEÑOS

La principal fuente de contaminación del ambiente por el uso de plaguicidas es el residuo que resulta de su aplicación.

Aunque esta se restringe a zonas determinadas, su dispersión es universal. Se han encontrado restos de plaguicidas incluso en locaciones tan remotas como la Antártida.

Un estudio realizado por una especialista del Centro de Investigación en Ciencias Médicas de la Universidad Autónoma del Estado de México reveló que el uso de plaguicidas en la floricultura ha propiciado el aumento de malformaciones en recién nacidos. La investigadora Julieta Castillo Cadena indagó la tasa de nacimientos en dos hospitales, con el objetivo de comparar las condiciones de los recién nacidos y comprobar la influencia del uso de plaguicidas y los daños causados al ADN.

Durante 18 meses de seguimiento, la especialista registró mil 149 recién nacidos en el Hospital de Zona de Tenancingo, municipio donde se utilizan plaguicidas para la floricultura, y cinco mil 69 nacimientos del Instituto Materno Infantil del Estado de México (IMIEM).

Donde de acuerdo con la información publicada en la

gaceta de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México, precisó que hay malformaciones congénitas.

Según el estudio Efectos de la Exposición a los Pesticidas en los Niños, el sistema de detoxificación hepático es inmaduro en los recién nacidos y se desarrolla marcadamente durante la primera infancia. Debido a que la barrera hematoencefálica es inmadura en la primera infancia, el riesgo de que los tóxicos químicos se acumulen en el cerebro es más alto que en etapas posteriores y pueden producir daño cerebral permanente.

Lo mejor siempre será cuidar los productos que usamos fuera y dentro de nuestro hogar, si has estado expuesto algún tiempo a algún tipo de pesticida, lo mejor es que acudas con tu médico.

El contacto por largo tiempo puede causar daños a largo plazo, tales como cáncer, y daños al sistema reproductivo, al hígado, al cerebro y a otras partes del cuerpo.

Fuentes: <https://ecoosfera.com/>, <http://es.hesperian.org>





**Apoyo en todo sentido**  
Obesidad infantil

# CONTRA LA **OBESIDAD INFANTIL**

NutriRT brinda la mejor alternativa

**D**e acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad infantil se ha convertido en uno de los problemas de salud pública más grandes del siglo XXI; pues su prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante en los últimos años. En la República Mexicana, específicamente en la Comarca Lagunera, esta problemática tiene presencia y se encuentra en constante crecimiento. Inclusive, la Secretaría de Salud (SSa) de Coahuila ha manifestado que en la región existen ocho de cada 10

niños que padecen obesidad. Montserrat Rodríguez Troncoso, licenciada en nutrición con maestría en salud pública y fundadora de "nutriRT", indicó que uno de los posibles factores que desencadena obesidad infantil se debe a la suspensión de la lactancia materna durante los primeros dos años del menor, pues un estudio que ella realizó durante el 2014, demostró que los menores alimentados al seno materno tenían menos índice de masa corporal que los que no lo fueron; esto se debe a que la leche materna también contiene leptina,

una hormona que regula la saciedad. "Aunque la obesidad es multifactorial; estudios demuestran que la hormona leptina ingresa al cuerpo del infante por medio de la lactación, lo que regula el balance energético y producción de señales de saciedad, aún en la vida adulta". La especialista en nutrición recomendó aumentar el tiempo de alimentación al seno materno; esta opción ayudará a que el menor pueda tener una protección contra la ganancia de peso. **Para expandir la información, se puede acudir a "nutriRT" ubicado**



**en bulevar Independencia 2447 oriente colonia Nuevo San Isidro o comunicarse al 2 99 06 20.**

*¿Estás cansado de hacer "dietas aburridas"?*

**VEN CON NOSOTROS Y VIVE LA EXPERIENCIA**

**nutriRT**

- Contamos con los mejores planes alimenticios sólo comiendo lo que te gusta.
- Tenemos unas de las mejores tecnologías en básculas para checar todo tu cuerpo (peso, porcentaje de grasa en brazos, piernas y abdomen, músculo, metabolismo, peso en huesos, etc.)
- Certificados Internacionalmente en Kinantropometría
- Contamos con médico y psicólogo para hacer un tratamiento más integral.

**VEN CON LOS MEJORES, VEN A**  **por la MSP. Montserrat Rodríguez Troncoso**



Boulevard Independencia 2447 Colonia Nuevo San Isidro entre calle Lima y Montevideo en Clínica Galerías | Tel: 2990620 y 871178836



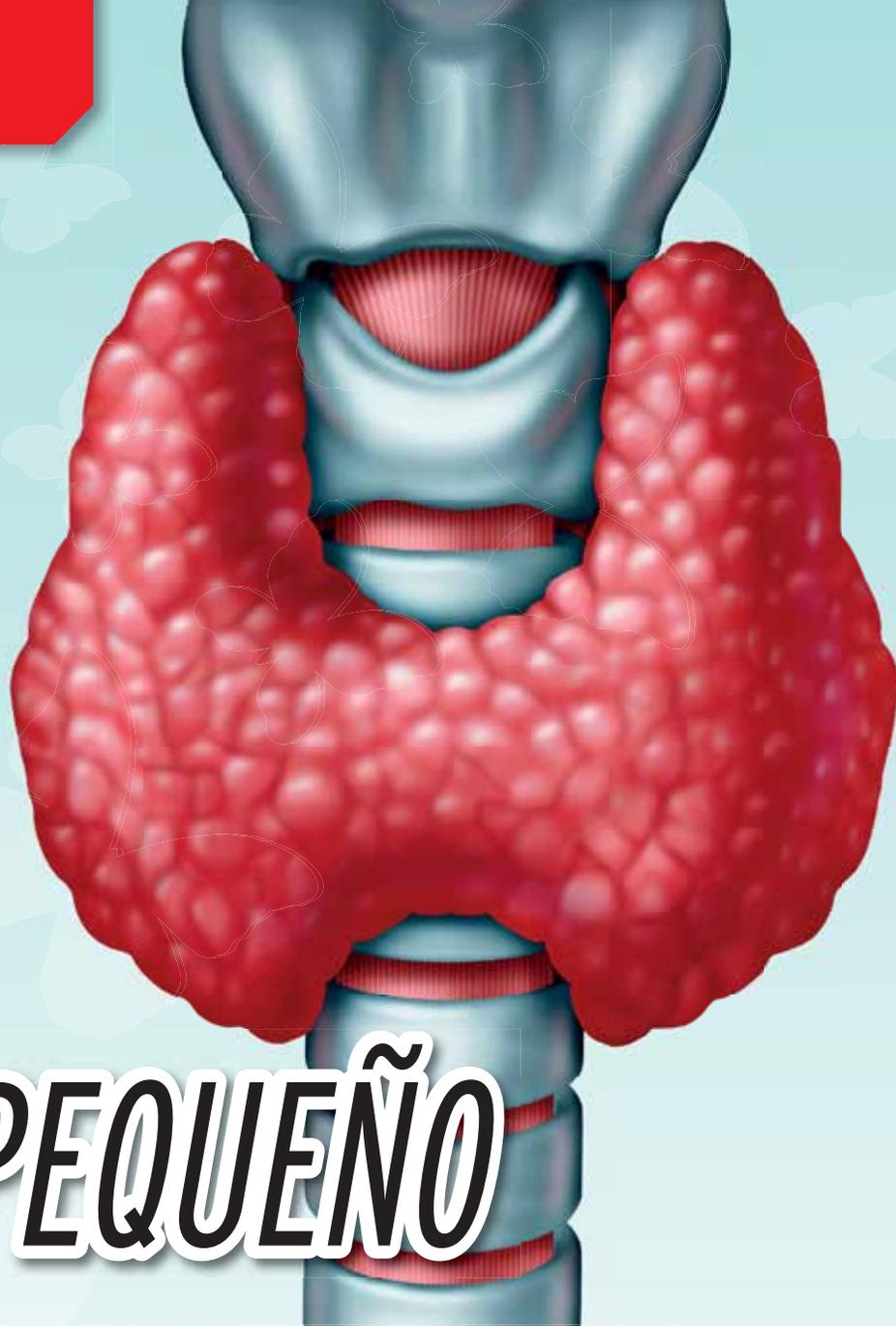
Y ahora ya no tendrás pretexto para vivir una vida saludable, ya que en  pensamos en ti y próximamente:

**¡NOSOTROS TE COCINAMOS!**





**Nota principal**  
La química de tu salud



# *EL PEQUEÑO* **GRAN REGULADOR**

La glándula de la tiroides y su función en el organismo

**POR JUNIOR ROBLES**  
**DOCTOR EN CASA**

//////  
**A** lo largo del tiempo hemos escuchado sobre la tiroides, pero seamos francos, muy pocos saben qué es y para qué funciona. Si eres uno de ellos ¡no te preocupes!, hoy decidimos presentarte a esta pequeña glándula y sus grandiosas tareas en el organismo... ¿estás listo?

Este órgano tiene forma de mariposa y se localiza en la parte baja del cuello. En los hombres es más fácil identificarla porque se encuentra justo debajo de la conocida "manzana de Adán". Su importancia es relevante para nuestro organismo, pues produce las hormonas T3 y T4 (tiroxina y triyodotironina), las cuales son esenciales para regular el crecimiento, consumir energía e incrementar el metabolismo.

Las hormonas mencionadas convierten el oxígeno y las calorías en energía. Un ejemplo de la manera en la que trabaja es cuando nos exponemos al frío de forma frecuente por el cambio de estación; tras registrar una temperatura baja, el cuerpo aumenta la producción de hormonas tiroideas para subir el nivel de energía, generar calor y así, poder adaptarnos al ambiente.

Todos los tejidos del organismo necesitan las hormonas T3 y T4 para funcionar adecuadamente; desde la piel hasta las neuronas. La tiroides las produce de manera constante, pero libera más en los momentos en los que el cuerpo necesita energía extra.

Esta pequeña glándula también influye en el crecimiento y desarrollo fetal, regula



Todos los tejidos del organismo necesitan las hormonas T3 y T4 para funcionar adecuadamente; desde la piel hasta las neuronas.

la temperatura corporal e interviene en el funcionamiento de múltiples órganos como el cerebro, corazón y músculos... Pero ¿qué ocurre cuando nuestra tiroides no funciona adecuadamente?

### **TRASTORNOS Y SÍNTOMAS**

Como cualquier órgano de nuestro cuerpo, la glándula mariposa puede dañarse con el paso del tiempo. Además, se estima que el 10 por ciento de la población mundial padece algún

trastorno de ella y no lo saben.

Pueden sucederle múltiples afecciones a esta glándula tan importante, por ejemplo:

• **Hipotiroidismo:** Las hormonas tiroideas controlan el ritmo de muchas actividades en el cuerpo; estas incluyen la rapidez con la que se queman calorías o en la que el corazón late. Si la glándula tiroides no es lo suficiente activa, no produce la cantidad de hormona que requiere el cuerpo; a esto se le conoce como hipotiroidismo.

Esta afección es más común en mujeres, personas con otros problemas de tiroides y adultos mayores de 60 años. Los síntomas pueden variar en cada quien, sin embargo, estos pueden incluir fatiga, aumento de peso, hinchazón de la cara, intolerancia al frío, dolor en las articulaciones o músculos, estreñimiento, piel seca, cabello seco, disminución de la sudoración, periodos menstruales abundantes o irregulares, problemas de fertilidad, depresión y disminución del ritmo cardíaco.

• **Hipertiroidismo:** Esta afección se caracteriza por la elevación de los niveles de hormonas tiroideas en la sangre, lo que produce una aceleración generalizada de las funciones del organismo. Afecta, frecuentemente, a las mujeres entre 30 y 40 años. Quienes lo padecen pueden notar nerviosismo, irritabilidad, sudoración, temblor de manos, pérdida de peso, ansiedad, dificultad para dormir, adelgazamiento, cabello quebradizo, diarrea y debilidad muscular.

Cuando un paciente está grave, se suelen recomendar fármacos antitiroideos; en el resto de los casos es aconsejable extirpar la glándula mediante cirugía o "quemarla" con yodo radiactivo.

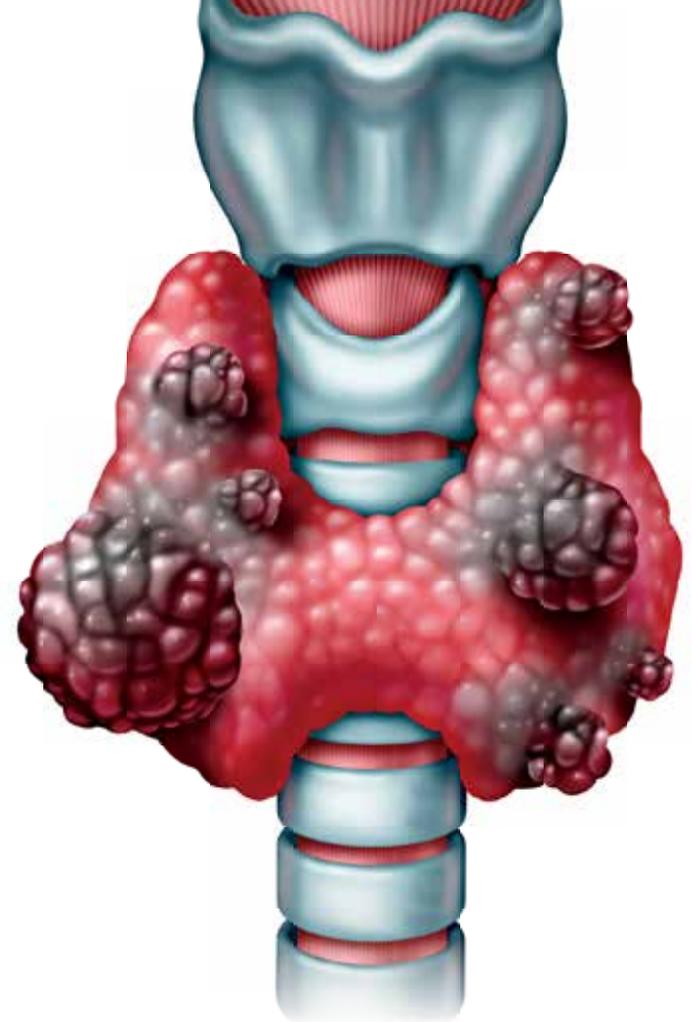
- **Bocio simple:** Se refiere a un agrandamiento de la tiroides, pero ¡tranquilo!, no se refiere a un tumor o a un cáncer. La deficiencia de yodo es la causa más común del bocio, pues el cuerpo lo necesita para producir las hormonas tiroideas. Si no se obtiene suficiente yodo en la dieta, esta pequeña glándula se agranda para tratar de capturar todo el que se pueda y así, producir cantidad adecuada de T3 y T4.

Generalmente, el bocio simple es asintomático, aunque puede presentar síntomas de compresión local cuando es grande o avanzado, como alteración de la voz, tos, dificultad respiratoria o disfagia leve. Las personas con mayor probabilidad de padecerlo son los adultos mayores de 40 años, quienes tienen antecedentes familiares y las mujeres.

- **Nódulos tiroideos:** Este padecimiento también es un

### Síntomas del cáncer tiroideo

- Un bulto o masa en el cuello que algunas veces crece rápidamente.
- Inflamación en el cuello.
- Dolor en la parte frontal del cuello que algunas veces alcanza hasta los oídos.
- Ronquera u otros cambios en la voz que persisten.
- Problemas de deglución (tragar alimento).
- Dificultad para respirar.
- Tos constante que no se debe a un resfriado.



crecimiento en la tiroides, sin embargo, se caracteriza por la aparición de quistes, que si no se atienden, pueden convertirse en una afección más grave. Es más común en las mujeres que en los hombres, y puede transformarse en cáncer cuando el nódulo es duro.

- **Cáncer de tiroides:** Tanto en la tiroides como en cualquier otro órgano, el cáncer se origina cuando las células comienzan a crecer en forma descontrolada. Expertos del área médica aseguran que esta enfermedad puede tener solución si se atiende a tiempo. La cirugía junto al tratamiento complementario con radioyodo, puede tratar la enfermedad -en la gran mayoría de los casos- sin complicaciones y de una forma tolerada. Esta afección puede ocurrir en todos los grupos de edades; se deriva

por la radioterapia en el cuello (especialmente en la niñez) y la exposición a la radiación por desastres en plantas nucleares.

Existen varios tipos de cáncer en la tiroides:

1. **Carcinoma anaplásico:** Es la forma más peligrosa de cáncer tiroideo. Es poco común y se disemina rápidamente.

2. **Tumor folicular:** Tiene una mayor probabilidad de reaparecer y diseminarse.

3. **Carcinoma medular:** Es un cáncer de células no tiroideas que normalmente están presentes en la glándula tiroides. Esta tiende a ser hereditaria.

4. **Carcinoma papilar:** El tipo más común y generalmente afecta a mujeres en edad reproductiva. Se disemina lentamente y es el tipo de cáncer tiroideo menos peligroso.

## ¡CUIDA TU TIROIDES!

A pesar del diminuto tamaño de esta glándula, es importante mantenerla sana, pues sus funciones son indispensables para el organismo. ¡Hoy te enseñaremos lo que puedes hacer!

### ENFERMEDADES TIROIDEAS Y LAS MUJERES

El hipotiroidismo, al igual que sucede con otras enfermedades tiroideas, es más frecuente en el sexo femenino -hasta diez veces más frecuente- sobre todo a partir de los 40 años. Los datos hablan por sí solos: afecta al 2 por ciento de las mujeres adultas frente al 0.1-0.2 por ciento de los hombres.

Según algunos expertos, "la razón es que la mujer es más propensa a las enfermedades autoinmunes y en el origen de los trastornos del tiroides hay implicado un mecanismo autoinmune".

Las mujeres constituyen el 75 por ciento de personas que padecen enfermedades autoinmunes. Aún no está del todo claro el origen de estas enfermedades aunque se cree que podría estar relacionado con una predisposición genética, con factores medioambientales, con la influencia del embarazo sobre el sistema inmunológico o por los cambios de niveles hormonales; son teorías que aún no han sido probadas.

**1 Consumir yodo:** Al ser el elemento que regula la energía del cuerpo y el crecimiento, es indispensable incluirlo en la dieta. Las fuentes más ricas en yodo son los mariscos, los pescados de mar y las algas.



**2 Tomar lácteos:** Los problemas con la tiroides tienden a debilitar los huesos. Consumir leche, yogur y queso es una manera fácil de fortalecerlos.

**3 Tomar té:** Las infusiones de té verde y bálsamo de limón son ricas en antioxidantes que ayudan a calmar la hiperactividad de la tiroides.



**4 Hacer ejercicio:** Para controlar la velocidad de actividad de la tiroides es indispensable hacer ejercicio todos los días, ya que ayuda a que el metabolismo se regule y encuentre un punto de equilibrio. Un mínimo de 30 minutos de cardio cumple la tarea.



**5 Evitar los estimulantes:** El trago, el tabaco y la cafeína tienden a inflamar la glándula tiroidea ya que aceleran el metabolismo y hacen que funcione más de lo debido.



**6 Dormir bien:** El cansancio y el insomnio debilitan la glándula tiroidea ya que, por sobrecarga de trabajo, quema reservas de energía y gasta más yodo.



**7 Controlar la soya:** Dentro de los principios nutritivos de la soya se encuentran los fitoestrógenos; los cuales, aunque ayudan a reducir el colesterol, interfieren con el funcionamiento de la glándula tiroidea porque evitan la fijación de yodo en el organismo.





# MÁS QUE UN MALESTAR

## Un cuerpo con fibromialgia

**POR ESTEFANÍA CUARAQUÍ**  
**DOCTOR EN CASA**

La fibromialgia es una enfermedad reumatológica que se caracteriza por el dolor crónico. Normalmente el paciente lo localiza en el aparato locomotor. Además de dolor, la fibromialgia puede ocasionar

rigidez generalizada, sobre todo al levantarse por las mañanas, y sensación de inflamación mal delimitada en manos y pies.

La persona que busca la ayuda del médico suele decir "me duele todo", pero otras veces es referido como quemazón, molestia o desazón.

Con frecuencia, el dolor varía en relación con la hora del día, el nivel de actividad, los cambios climáticos,

la falta de sueño o el estrés.

### **OTRAS MANIFESTACIONES**

Además del dolor, la fibromialgia ocasiona otros síntomas. El 90 por ciento de los pacientes tienen cansancio, el 70 por ciento trastornos del sueño y hasta un 25 por ciento ansiedad o depresión.

También son muy frecuentes los síntomas como mala tolerancia al esfuerzo, sensación de rigidez,

La fibromialgia es frecuente, la padece un 2 a un 9 por ciento de la población. Más del 90 por ciento de quienes la sufren son del género femenino.

sensación de inflamación, hormigueos que afectan de forma difusa las manos, jaquecas, dolores en la menstruación, colon irritable, re sequedad en la boca y ojos.

La fibromialgia es frecuente, la padece de un 2 a un 9 por ciento de la población, sobre todo mujeres.

### UNA VIDA CON DOLOR

La fibromialgia es una enfermedad crónica, por lo tanto, se mantendrá a lo largo de toda la vida del paciente. En el transcurso de la enfermedad, la evolución de los síntomas podrá mejorar o empeorar

dependiendo de cada caso.

Algunos pacientes pueden llegar a tener algún grado de incapacidad. El pronóstico en estos casos dependerá del tratamiento, especialmente del no farmacológico.

En la actualidad hay un gran número de personas con fibromialgia que realizan una vida normal. Sin embargo, si la enfermedad tarda en diagnosticarse o no se realiza la intervención adecuada, la calidad de vida del paciente va disminuyendo poco a poco.

### Los síntomas más frecuentes de esta enfermedad son:

■ **Dolor muscular:** También conocido como mialgia, que aparece de forma crónica, este dolor es difuso, inespecífico y afecta a muchas partes distintas del cuerpo.

■ **Fatiga y cansancio:** Estos dos síntomas aparecen al realizar poco esfuerzo, o ninguno, y no siempre desaparecen al descansar.

■ **Rigidez:** Aunque la rigidez puede aparecer como un síntoma de otras enfermedades reumáticas, tiene una serie de peculiaridades que la diferencia de otras patologías como la artritis reumatoide, la artrosis o el lupus; calambres en las piernas, sensación de hinchazón, agarrotamiento, contracturas musculares, movimientos involuntarios,

temblor, sensación de bloqueo, entre otras.

■ **Trastornos del sueño:** Las personas que tienen fibromialgia pueden manifestar problemas para conciliar el sueño, así como despertarse repetidamente durante la noche o que el sueño no sea reparador.

■ **Deterioro cognitivo:** Esta enfermedad puede dificultar que el paciente procese la información, la memorización o que se exprese verbalmente de forma adecuada. La ansiedad y la depresión suelen estar vinculados con la enfermedad. Sin embargo, no se puede determinar si se producen antes, como consecuencia de la enfermedad o aparece en el transcurso de la misma.





# EL PERSISTENTE VIRUS

## La hepatitis C y su prevalencia

**POR FABIOLA PÉREZ-CANEDO**  
DOCTOR EN CASA

La hepatitis C es una patología que involucra el virus que está en contacto con el ser humano en situaciones de contaminación, especialmente en las personas que son usuarias de drogas intravenosas, al compartir las jeringas, las agujas, les compromete la sangre contaminada con la que no lo está.

Maura Leticia Huerta Gutiérrez, médico epidemiólogo e integrante de la Asociación Mexicana de Médicos Familiares y Generales, capítulo Laguna, explicó que este es, básicamente, el mecanismo de entrada de muchos de los pacientes que se tienen aquí en la región lagunera.

Indicó que el 60 por ciento se contagia por la vía parenteral, y hay también pacientes que se sometieron a una transfusión sanguínea o que fueron sometidos a un trasplante en el periodo del 89 al 92, cuando aún no se contaba con una forma exhaustiva de la evaluación de los paquetes globulares.

“Hoy en día eso ya no sucede, pero antes había acceso de algunas personas en las transfusiones y fue una forma de contagio de la hepatitis C”, explicó.

### SIN SÍNTOMAS CLAROS

Señaló que los signos y síntomas suelen ser muy subjetivos, pues el paciente enfrenta una fatiga extrema, es decir, se asocia mucho con un cansancio extremo y debilitamiento. Un 10 por ciento de las personas puede llegar

### Síntomas

Algunos de los síntomas pueden ser:

- Sangrado con facilidad
- Hematomas con facilidad
- Fatiga
- Poco apetito
- Coloración amarillenta en la piel y los ojos (ictericia)
- Orina de color oscuro
- Picazón en la piel
- Acumulación de líquido en el abdomen (ascitis)
- Hinchazón en las piernas
- Pérdida de peso
- Desorientación, somnolencia y balbuceo (encefalopatía hepática)
- Vasos sanguíneos en la piel similares a las arañas (angiomas aracniformes)



a presentar algo de ictericia, aunque no es muy común.

“Podemos encontrar pacientes con malestar general, dolores articulares, cefalea, náuseas, estado nauseoso llegando al vómito”, expresó Huerta.

La detección es clínica. El médico tiene la sospecha clínica y debe enviar al paciente al laboratorio para la realización de pruebas serológicas, y luego se busca la tipificación, se pide el genotipo y con certeza ya un ultrasonido o tomografía, si ya hay una sospecha muy franca se pide una alfafetoproteína o se realiza una punción en el hígado y se toma la biopsia.

### PROBLEMA GRAVE

En relación a otros países, México ocupa el segundo lugar en

## México ocupa el segundo lugar en Latinoamérica con mayor número de infectados por el Virus de la Hepatitis C.

Latinoamérica con mayor número de infectados por el Virus de la Hepatitis C. Sin embargo, la notificación de los casos es un tema que ha faltado en términos de los médicos, considera Huerta, pues se requiere ser más clínicos en este sentido.

“Hay pacientes que no desarrollan muchos síntomas y en la etapa de la cronicidad pueden estar compartiendo los riesgos, y sobre

todo, las enfermedades”, comentó.

La médico epidemiólogo explicó que la etapa de la prevención de esta enfermedad es relativamente sencilla, pues consiste, por ejemplo, en la utilización de preservativos durante el acto sexual, ya que una forma de transmisión es la vía sexual, encaminada al paciente masculino homosexual, que utiliza una vía rectal, muy vascularizada y que puede tener desgarró.

Otro punto a evitar es compartir los cepillos de dientes, pues si la encía está inflamada, hay hemorragia y existe contagio de sangre con virus. El área dental debe tener especial cuidado, por lo que cada vez los dentistas deben ser más atentos en este sentido, y así lo exige la Ley, con la esterilización de todos sus equipos.

**Estás en riesgo**

- Al inyectarse drogas ilegales
- Tener VIH
- Hacerse una perforación o un tatuaje en un lugar sucio con elementos no esterilizados
- Recibir una transfusión de sangre o un trasplante de órganos antes de 1992
- Recibir concentrados de factor de la coagulación antes de 1987
- Recibir tratamiento de hemodiálisis durante un largo período
- Nacer de una mujer con infección por hepatitis C

Las perforaciones y tatuajes son otro factor de riesgo, por lo que el usuario debe asegurarse de que las agujas estén en buenas condiciones, que sean estériles, que no hayan sido utilizadas en otra persona.

El riesgo de contraer hepatitis C aparece desde los 18 años, por el tema de las drogas y las perforaciones, pero puede afectar también a los niños en cuanto al cepillo de dientes.

### ¿QUÉ HACER?

Huerta indicó que los tratamientos son varios, antivirales, con el interferón que ha dado muy buenos resultados, mientras que otros son más costosos pero el sector salud cuenta con ellos, por lo que los pacientes deben acercarse a las líneas del sector público.

# ¿CUÁNDO ES DEMASIADO?

## El sueño y tu salud

### POR JUNIOR ROBLES DOCTOR EN CASA

//////  
**T**odos conocemos a alguien que, por más que duerma, siempre anda cansado y muy apenas puede mantenerse de pie. La mejor la solución es entenderlo y ayudarlo, pues probablemente aquella persona tenga un trastorno en el sueño. La hipersomnia idiopática (HI)

es un padecimiento que provoca somnolencia durante el día y gran dificultad para despertar del sueño. Es similar a la narcolepsia, pero en lugar de quedarse dormido repentinamente, las personas con esta afección no descansan durante su siesta.

“En la mayoría de los casos, no tienen dificultad para conciliar el sueño; este es continuo, pero no es reparador. Sin embargo, suelen tener problemas al levantarse y sentirse confusos e irritables”,

aseguran fuentes de la Asociación Española de Narcolepsias e Hipersomnias Centrales (AEN).

De acuerdo con la AEN, algunos de los efectos de la HI son la fatiga, cansancio, pérdida de concentración y problemas de movimiento; lo que provoca que algunos pacientes presenten problemas en su autoestima, así como en su vida social y laboral.

### ¿PUEDE PREVENIRSE?

Tranquilo. Si tú o alguno de tus

conocidos está pasando por esta situación, es necesario que sepan que hoy en día existen diferentes maneras de prevenir la HI. Aunque sus causas aún son desconocidas, la AEN recomienda los siguientes consejos para aumentar la calidad del sueño y así, prevenir su aparición... ¡no los pierdas de vista!:

1. Procura dormir ocho horas diarias, ya sea de una sola vez o en varios momentos separados.
2. Establece un horario



regular de sueño, acostándote y levantándote todos los días a la misma hora.

**3.** Evita realizar ejercicio físico poco antes de dormir, ya que esto dificultará conciliar el sueño.

**4.** Mantén tu cuarto ventilado y libre de ruidos, esto ayudará a descansar tranquilamente.

**5.** Desconéctate de las redes sociales al menos dos horas antes de dormir, es necesario tener la mente tranquila para descansar.

**6.** Procura realizar ejercicios de respiración profunda y visualización positiva antes del sueño.

**7.** Evita preocupaciones, discusiones y disgustos antes de acostarte, ya que eso afecta negativamente la calidad del sueño y puede provocar que no sea reparador; incluso, puede ocasionar que al día siguiente tengas cansancio a pesar de haber dormido ocho horas.

**8.** Cena de forma ligera, pues aquellas comidas pesadas interfieren con el sueño.

### **NO TODO ESTÁ PERDIDO**

La hipersomnia es un problema molesto para quien lo padece, pues puede limitar en gran parte de su vida o precipitar accidentes peligrosos para la propia supervivencia; por lo tanto, su tratamiento es esencial.

En casos más graves se suele recomendar el uso de tratamientos farmacológicos, siempre y cuando se acuda primero con un especialista. Es habitual dar estimulantes antes de dormir, esto hace que el sueño sea más ligero y que el paciente despierte con menos síntomas por la mañana.

Para diagnosticar este trastorno, el médico revisará los síntomas, los antecedentes

familiares y la historia clínica. Probablemente el especialista solicite varias pruebas para determinar la causa y descartar otras enfermedades; por ejemplo:

• **Escala de somnolencia de Epworth:** Es posible que el

médico te pida que califiques tu somnolencia con esta herramienta para ayudar a determinar de qué manera el sueño afecta tu vida cotidiana.

• **Diario del sueño:** Aquí el médico pide que lleves un diario del sueño en el que registres los horarios diarios en que duermes y en los que estás despierto a fin de que puedas indicar cuánto duermes y cuáles son tus patrones de sueño.

• **Polisomnografía:** Para realizar esta prueba, debes permanecer en un centro de sueño durante una noche. Se utiliza un polisomnógrafo para supervisar la actividad cerebral, los movimientos oculares y de las piernas, la frecuencia cardíaca, las funciones respiratorias y los niveles de oxígeno mientras duermes.

• **Prueba de latencia múltiple del sueño:** Esta prueba mide la somnolencia, así como los tipos y las etapas del sueño que atraviesas durante las siestas diurnas.

Dormir bien traerá múltiples beneficios a tu salud; por eso, si piensas que tienes este padecimiento, es necesario detectarla con tu médico y tratarla de inmediato... ¡cuídate!



# Todo es genético

Conoce tu reloj interno



**POR CRISTINA GARZA**  
DOCTOR EN CASA

Gozar de buena salud generalmente se ha relacionado con la frase "tienes buenos genes", y esta expresión podría no estar tan alejada de la realidad. ¿Sabías que son más de 10 genes los responsables de desajustes en el sueño y la aparición de enfermedades metabólicas como la diabetes, obesidad y algunas formas de cáncer? Hablamos de los genes-reloj y aquí te diremos todo lo que necesitas saber de ellos.



1

## LOS GENES-RELOJ

intervienen en la regulación de los ritmos biológicos como su nombre lo indica. Pero debido a la vida que acostumbramos llevar, estos también pueden producir desajustes del sueño y enfermedades que en la actualidad son consideradas como las epidemias de nuestra era.



3

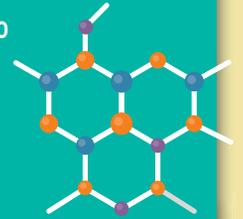
Como ya se mencionaba, los genes reloj están estrechamente relacionados con nuestro estado de ánimo y de salud. Su desajuste puede fomentar el desarrollo del síndrome metabólico, cáncer o diabetes. También se le asocia con la esquizofrenia y la depresión estacional.



Un ejemplo claro de como los genes controlan nuestra conducta es con el **fenómeno conocido como "Jet lag"**. Se trata de personas viajeras que al llegar a su destino se sienten cansadas, con sueño y presentan un desajuste evidente en su actividad intestinal y de concentración. **Una vez que el individuo se ajusta al horario, todo empieza a normalizarse.**



En México, el Instituto de Fisiología Celular dirigido por el doctor Aguilar Roblero, ha estudiado cuáles son los procesos del cerebro que intervienen en los ritmos circadianos. Un gran descubrimiento ha sido la regulación del calcio intracelular. Los niveles de calcio suben durante el día y bajan por la noche.



En el 2017 el Premio Nobel de Medicina fue otorgado a los investigadores estadounidenses Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash y Michael W. Young por su investigación y descubrimiento de cómo los mecanismos moleculares controlan el ritmo circadiano.

Los genes reloj y los ritmos biológicos se alteran en personas traspasadoras, en jóvenes expuestos por un tiempo prolongado a nuevas tecnologías de información y en trabajadores con turnos prolongados o rotarios.

Cuidar los ritmos circadianos y dormir es una forma de mantenerse saludable.



2

Para que estos genes lleven a cabo su función de manera adecuada, el ciclo de luz y oscuridad es de gran importancia. A lo largo del día se presentan variaciones que se repiten cada 24 horas.

Básicamente, el cuerpo tiene momentos de alta y baja actividad, lo cual también ocurre con las plantas y los animales.

Uno de los ritmos biológicos o circadianos es el sueño, durante este algunos órganos del cuerpo trabajan de forma distinta, se producen hormonas y los neurotransmisores también varían su actividad.

Nuestro planeta rota sobre su eje con una periodicidad de 24 horas. Estos ritmos están integrados al código genético de cada organismo, el cual también ha adaptado su propio reloj.

Se pueden identificar 2 genes principales: el PER que se acumula durante el día y se degrada por la noche y el TIM, necesario para un funcionamiento circadiano normal.

Hasta la fecha se han encontrado cerca de 20 genes (en diferentes especies), que son parte una gran maquinaria de medición de tiempo celular.



# UN DÍA PARA TU MENTE

Cuándo y cómo lograrlo

**POR EDITH GONZÁLEZ**  
DOCTOR EN CASA

Las presiones del día a día generadas por la carga excesiva de trabajo ya sea en el hogar, oficina y en la escuela, así como en las relaciones familiares, amistosas y amorosas, laborales, entre otras, pueden provocar aumentos en los niveles de ansiedad y estrés, dos de las grandes patologías del siglo XXI y que tienen mayores repercusiones de las que crees en tu salud.

Normalmente, de lo que menos nos preocupamos y nos ocupamos es de la salud mental. Estamos concentrados en cumplir con todos los deberes en los diferentes espacios en los que habitamos, llámese oficina, casa o escuela; en ser personas de éxito, cumplir con nuestras expectativas y a veces

con las expectativas de los demás, que olvidamos escuchar lo que nuestro cuerpo nos pide y todo esto en detrimento de la salud.

Para evitar llegar a estos extremos es necesario darle un descanso a la mente y no solo esto, también escuchar a nuestro cuerpo y empezar a trabajar en él.

## ANALÍZATE

Abraham de Jesús Guerra Alanís, psicólogo clínico, explica que primero debemos identificar si tenemos estrés y esto nos está ocasionando daños en el organismo.

“Dolores de cabeza, irritabilidad, cambio de carácter, es fácil reconocer el estrés porque la persona se siente cansada, desganada, pesada, incluso hasta con un sentimiento de vacío; tiende a tener olvidos, a cometer errores, a tener dificultades para conciliar el sueño, concentrarse, incluso tiene dificultad para descansar”, explicó.

El desarrollo del estrés está íntimamente relacionado con la exigencia laboral actual. México se coloca entre los primeros lugares a nivel mundial, con jornadas laborales largas.

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), en 2016 México se ubicó en el primer sitio de los países con más horas laboradas por año. No obstante, también es el país de la OCDE con sueldos más bajos (1 dólar por hora).

“El trabajo es bueno para la salud mental, pero como todo exceso es malo. Hay un síndrome que se llama el síndrome de “burnout” donde las expectativas no se cumplen, el trabajador no tiene el reconocimiento que esperaba y se le exige más de lo que puede dar, es una persona que siente apatía, cansancio y desgaste, el síndrome puede llegar a ser tan peligroso que la persona puede llegar a caer en depresión”.

El especialista dice que hay gente con un determinado trabajo que no quieren dejar porque no ven otra forma de ganarse la vida, pero normalmente los objetivos son otros. Por ejemplo, hacer más bienes o pagar deudas; incluso hay

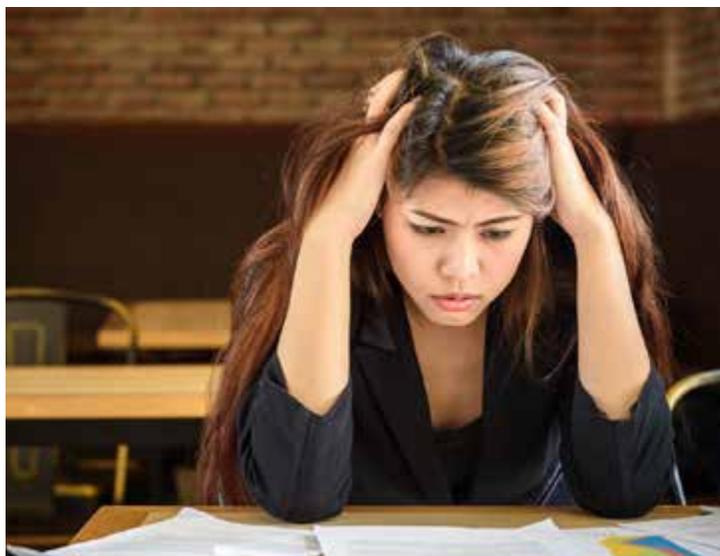
quienes consiguen dos trabajos para solventar todos sus gastos.

“Realmente los que nos estamos complicando la vida somos nosotros y culpamos a la economía del país, somos la economía número once del mundo, pero el manejo del dinero es pésimo y eso nos va orillar a trabajar de más para pagar las deudas y a estresarnos más”.

El endeudamiento y trabajar en una actividad que no es satisfactoria, puede llevar a un trastorno depresivo con ansiedad.

“Hay una gran diferencia entre ‘yo trabajo y hago lo que me gusta porque me hace feliz’ a ‘tengo que trabajar porque tengo que cumplir con expectativas sociales, más o de mi medio para satisfacer las necesidades de otras personas, no las mías’”. Esto trae consigo un desgaste extra al que las actividades laborales en sí puedan causar.

Incluso señala que además de cubrir 8 horas diarias o más por día en el área laboral, a veces se continúa al llegar a casa, espacio donde se aprovecha a hacer pendientes, enviar correos, revisar si hay más tareas inconclusas, entre otras cosas y eso provoca un mayor desgaste a tu cuerpo.



“El desgaste del sistema inmunológico da entrada a las enfermedades. Si eres una persona estresada por problemas de organización, o porque el trabajo es demandante, obviamente eres una persona que no hace ejercicio, llevas una mala alimentación, no tienes relaciones sanas, no tienes espacios de entretenimiento o recreación eso te va a llevar a innumerables enfermedades”.

Algunos de los padecimientos son: colitis, gastritis, dolores de cabeza constantes, además de que se contraen enfermedades fácilmente como las gripes, debido a que el sistema inmunológico está debilitado.

Las vacaciones pueden ser una respuesta para disminuir la ansiedad y el estrés. Esto surte efectos cuando no se compromete la economía del hogar, es decir, cuando no se endeudan para viajar (ya que esto trae más estrés) y las actividades se disfrutan y relajan a las personas, en vez de cansarse más, pues también hay viajes agotadores.

### ¿QUÉ HACER?

Ante este panorama ¿cómo puedo disminuir este estrés por mi cuenta?.

“Vamos a empezar desde la

elección vocacional, si tienes un trabajo que no te gusta y nada más te está desgastando, difícilmente podrás disminuir el estrés. Sin embargo, algunas corrientes pueden decir que puedes amar lo que trabajas y para esto tienes que cambiar de actitud. Si estas en un lugar en el que no puedes cambiar tu actitud y tu entorno, necesitas apoyo de un profesional que te ayude a sobrellevar esa parte pesada. No hay recetas mágicas, aunque las queremos y buscamos”, explica.

Tener un balance en nuestras actividades en donde se dedique el tiempo justo al trabajo, las actividades de recreación y el tiempo para sí, puede ayudar a mejorar el estado de salud emocional y físico.

El experto dice que la búsqueda de la salud mental puede ser suficiente para que en algún momento encuentre la actividad que brinde satisfacción personal. Pero también es importante consultar con un psicólogo o psicóloga, pues las y los profesionistas pueden acortar el tiempo de búsqueda y mejorar paulatinamente la salud mental de las personas que repercutirá en el bienestar físico.

# LA VEJEZ DE TU MEJOR AMIGO

Cómo cuidar a tu mascota en esta etapa

**POR JUNIOR ROBLES**  
 DOCTOR EN CASA



**D**espués de un día lleno de altibajos, cargas laborales y demasiado estrés, nada se compara con el cariño que nuestras mascotas demuestran cuando nos ven llegar... Sus saltos y besos nos brindan la paz que necesitamos en aquellos momentos de incertidumbre.

Para muchas personas, los animales son parte esencial en sus vidas; pues a pesar de que no hablan, siempre demuestran su felicidad y amor incondicional hacia su familia humana. Pero como todo ser vivo, nuestros "mejores amigos" también pasan por diferentes etapas en su vida y algún día tendrán que llegar a la vejez.

Cuando llega este momento, puede resultar difícil tanto para los dueños como para los



animales, pues las mascotas comienzan a tener problemas en su salud y no son tan ágiles como antes. Por lo tanto, en ese período requieren el doble de atención, cuidados y amor.

Sí, es complicado ver a nuestros "hijos peludos" pasar

por esta situación, por eso hoy te diremos cómo cuidarlos cuando lleguen a esta etapa.

## REVISAS LAS SEÑALES

Los animales no hablan, pero su lenguaje corporal puede transmitirnos tantas cosas. Hay

diferentes signos que indican que tu mascota ya es mayor; por ejemplo, antes podía correr alegremente por su pelota de goma y ahora necesita cuidados especiales para poder hacerlo.

En el caso de los perros y gatos, la vejez no depende solo de la edad, sino del tipo de raza; por lo que esta etapa puede presentarse en distintas edades dependiendo de sus características biológicas. Sin embargo, cuando un animal se encuentra en este período es sencillo detectarlo, pues presentan distintas señales:

- Duerme mucho más, da la impresión de que quiere dormir a cada momento.
- Aunque mira de reojo la pelota o cualquier otro objeto de juego, ya no tiene ganas de jugar.
- Su pelo va llenándose de canas, lo mismo que ocurre con las personas.
- Es irritable ante cualquier cosa.
- Sus ojos ya no son

transparentes como siempre.

- Tiene problemas en su peso.
- No aguanta todos los paseos.

¡Ojo! Como ya lo mencionamos, cuando los animales llegan a la vejez deben recibir el doble de atención, amor y cuidados, pues también pueden aparecer enfermedades como la insuficiencia renal, problemas cardíacos, problemas urinarios, trastornos intestinales o afecciones en su vista. Es importante llevarlos periódicamente al veterinario, pues de esta manera se podrán detectar los posibles problemas a tiempo.

## APRENDE A CUIDARLOS

Los animales, al igual que los adultos, también requieren paciencia cuando llegan a la tercera edad porque solicitan atenciones por parte de sus dueños. Hoy recopilamos algunas de las más importantes, pon atención y ayuda a tu amigo de cuatro patas:



**1. Cepillado diario:** Hacer esto todos los días será muy útil, puesto que las mascotas pierden su flexibilidad durante la vejez y les cuesta trabajo hacer cualquier movimiento para lamer y asearse a su manera.

### 2. Buena alimentación:

Incluye fibra en la dieta de tu mascota, porque uno de los problemas que se pueden desencadenar son los que se relacionan con la digestión.

### 3. No lo canses:

Aquellos paseos largos y de mucho tiempo que solías hacer con él, ya no deben ser tan intensos. Ahora deben ser más cortos y más seguidos, puesto que los animales necesitan mover sus articulaciones con mayor frecuencia, con el fin de no perder agilidad en sus patas.

### 4. Bríndale comodidad:

La cama o el lugar donde duerme debe ser blanda y cómoda. Aunque no lo parezca, los animales en la tercera edad sufren artritis y fuertes dolores.

### 5. Aumenta sus visitas al médico:

Como lo mencionamos anteriormente, es importante que durante esta etapa lleves a tu mascota con más frecuencia al veterinario. Esto ayudará a tener un control de todos los factores que le afectan, y también podrá evitar la aparición otras enfermedades.

### 6. Sácalo con correa:

En los paseos que realices con él, es importante no sacarlo sin correa. Por su edad, tu mascota ahora ve y escucha menos, por lo que cuando los llames

pueden no acudir, no porque no quiera o porque se está volviendo desobediente, sino porque no ve ni escuchan bien.

### 7. Revisa sus dientes:

Los dientes de los animales también deben ser revisados periódicamente. Con la edad van soltándose poco a poco y las encías son más sensibles. Hay que cepillarlos para que no se forme sarro con mayor frecuencia que antes.

Todos estos cuidados son importantes para la salud de tu mascota, pero recuerda que lo primordial durante la vejez son las caricias y el cariño que le brindes. Recuerda que él ha sido tu amigo fiel toda su vida y siempre estuvo contigo en diferentes momentos; ahora te toca a ti darle un poco de ese amor que él te entregó.



# SIN BRILLO

¿Todo carece de sentido?

**POR CRISTINA GARZA**  
**DOCTOR EN CASA**

Una característica que pueden compartir padecimientos como la depresión, la esquizofrenia, la psicosis y la enfermedad de Parkinson, es la anhedonia.

Los pacientes diagnosticados con estas enfermedades, encuentran casi imposible el disfrutar de sus actividades, en pocas palabras, la vida carece de brillo para ellos.

Por definición, la anhedonia es una incapacidad de sentir dicha o gusto durante las actividades consideradas como placenteras y se puede producir en varias condiciones.

## ¿CUÁNDO REPRESENTA UN PROBLEMA?

Cualquiera de nosotros puede, en algún momento de su vida, perder interés en las cosas que antes nos producían deleite. No obstante, la anhedonia habla de un extremo.

La música, el sexo, la comida o una simple charla se vuelven imposibles de disfrutar.

## ¿QUÉ PASA EN EL INTERIOR?

El cerebro es todo un universo de posibilidades que hasta la fecha se sigue estudiando. Sus circuitos son densos y activos; su química es compleja.

Cuando la anhedonia se hace

### ¿Quiénes padecen anhedonia?

- Pacientes con depresión, esquizofrenia o trastornos afectivos.
- Adictos a sustancias como el alcohol o las drogas.
- Personas ansiosas.
- Personas que han experimentado un evento traumático o muerte de un ser querido.



presente, no se trata solo de una falta de apreciación, va más allá. Los mecanismos de recompensa subyacentes se han deteriorado.

El interés, la motivación, la anticipación, la expectativa y la predicción de esfuerzo, todas estas son respuestas controladas por el cerebro. Por lo tanto, si la respuesta es nula, algo pasa en el interior.

### UN INDICIO CLARO

De acuerdo a especialistas, la anhedonia aumenta el riesgo de cometer suicidio, así que reconocerla y tratarla es una forma de salvar la vida de quien la presenta.

Para diagnosticarla, es necesario acudir con un psicólogo o psiquiatra, él será el indicado para evaluar el grado de insatisfacción, las capacidades, los logros, las relaciones interpersonales y la forma de afrontar la vida que tenga el individuo en cuestión.

### UN TRATAMIENTO GLOBAL

Al ser considerada como un síntoma claro de otros

### SU DESCUBRIMIENTO

El término anhedonia apareció por primera vez en 1897 y fue introducido por Armand Ribot para describir el estado mental de los pacientes que a su parecer, no experimentaban placer ante ninguna situación.



La serotonina y la dopamina son sustancias químicas que están estrechamente relacionadas con la anhedonia y padecimientos como la depresión.

padecimientos, la anhedonia no tiene un tratamiento exclusivo. Asimismo, existe evidencia de que los tratamientos para depresión pueden llegar a agravar el problema, causando un embotamiento emocional, anhedonia sexual o anorgasmia (incapacidad para el orgasmo).

A pesar de que existe poco camino recorrido en el estudio de este padecimiento, se ha convertido en información

esencial para apoyar a aquellos pacientes que ven su vida desde una perspectiva limitada.

Cualquier persona que se identifique con esta situación o presente alguno de los síntomas, debe acudir de inmediato con un especialista. Este le ayudará a reflexionar acerca de su comportamiento y le ayudará a ver las posibilidades de transformar toda su realidad, de devolverle algo de brillo a su vida.

### Busca ayuda si...

- Te sientes apático ante las actividades simples de tu día como levantarte, trazarte metas, trabajar o salir con la familia, pareja o amigos.
- No sientes placer en tus relaciones sexuales.
- Te sientes incapaz de disfrutar.
- Tienes alteraciones de sueño.
- Tienes alteraciones del apetito.
- Has pensado en la idea del suicidio.



# UNA INCÓMODA SENSACIÓN

Todo sobre la comezón vaginal

**POR EDITH GONZÁLEZ**  
**DOCTOR EN CASA**



La molesta comezón vaginal no hace distinción de edad, puede presentarse en la infancia, adolescencia o en la adultez. En niñas existen dos causas principales: infección en vías urinarias e infección vaginal. Durante esta etapa de la vida es poco probable que se presente esta última a menos de que le haya antecedido una violación sexual o abuso sexual, por lo que hay que estar muy atentas a esto, dice el ginecólogo Carlos Lauro Valdés Zúñiga.

Generalmente la comezón vaginal, en esta etapa de la vida, se relaciona con problemas enfocados a infecciones de vías urinarias y estas están íntimamente relacionadas con la manera en que se asean después de orinar o defecar.

“Cuando se orina, el aseo debe ser hacia adelante y cuando se defeca hacia atrás porque las bacterias se pueden ir hacia la vagina o la uretra”, explica.

## **DISTINTAS ETAPAS**

En mujeres en edades de 20 a 40 años, la comezón vaginal es más común debido a que son más vulnerables por llevar una vida sexualmente activa; la primera razón por la que pueda existir comezón o flujo es una infección de transmisión sexual o cervicovaginitis.

“La vagina de una mujer en edad reproductiva tiene diferentes etapas durante el ciclo menstrual en cuanto a humedad vaginal, por ejemplo terminando la menstruación hay una etapa de relativa resequeadad, no es la misma humedad cuando está a la mitad de su ciclo que es cuando está ovulando, esos cambios hormonales hacen que su vagina se presente

con la mayor cantidad de flujo y de humedad conforme se va presentando la menstruación se va viviendo una relativa resequeadad”.

Esto se mantiene de la misma manera hasta que se llega a la menopausia. En esta etapa, puede presentarse irritación de los genitales externos, ocasionada por el adelgazamiento de las paredes vaginales y la sequedad.

Además existen cambios en los nivel de microorganismos vaginales lo que provocan infecciones vaginales por hongos.



En edades de 20 a 40 años, la comezón vaginal es más común debido a que son más vulnerables por llevar una vida sexualmente activa.



## LA IMPORTANCIA DE LOS LACTOBACIOS

Carlos Lauro Cortés explica que la vagina se protege de las bacterias gracias a su acidez, su PH es entre 3.5 y 4.5, cuando se modifica esa acidez es más fácil que lleguen bacterias a colonizar la vagina y se puede presentar una infección.

“Dentro de estos bichos, algunos incluso viven de manera normal en la vagina, puede ser por ejemplo la *Cándida* que están esperando la oportunidad de modificar ese PH para crecer y colonizar, si cambiamos ese PH y

lo volvemos más alcalino vamos a tener formación de algunas bacterias, puede ser ese cambios de acidez en la vagina hasta infección de vías urinarias”.

En la vagina habitan unas bacterias que son normales, unos bichos que se llaman lactobacilos que se encargan de producir ácido láctico y éste ácido mantiene la acidez protectora de la vagina.

Cualquier cosa que modifique este PH que lo vuelva más alcalino, puede generar que algunas bacterias oportunistas como: *Gardnerella*, *Cándida*, *Mobiluncus*, *Bacteroides*, entre otras, pueden ser desencadenantes de infecciones.

Estos bichos van a cambiar las características del flujo y pueden generar comezón.

## UN FLUJO NORMAL

En una mujer en edad reproductiva va a ser flujo transparente o blanco líquido que no huele mal ni genere irritación o comezón, en cambio un flujo verdoso amarillento, grisáceo o

blanco pero como queso cottage nos habla de una infección.

Comezón, irritación, genitales rojizos o que incluso el agua, el jabón o la orina arde, son algunos síntomas de infección, por lo que hay que debemos estar atentas.

Para mujeres adolescentes y adultas el uso de toallas sanitarias, desodorantes íntimos, jabones,

preservativo, sudoración y falta de higiene, pueden desencadenar una infección vaginal.

Otra de las causas de comezón vaginal es la alergia al látex. Esta se presenta después de tener relaciones sexuales con el uso de preservativo.

En el caso del aseo íntimo, el doctor explica que las duchas vaginales y los jabones se deben utilizar cuando la paciente tiene una ligera comezón y después de las relaciones sexuales para evitar una infección. Algunas mujeres lo hacen durante la menstruación porque no les agrada el aroma de la sangre.

Sin embargo no es recomendable usarlo de manera continua. El correcto aseo del área genital se debe hacer con agua y jabón neutro en la parte externa.

Hay mujeres que optan también por retirar el vello púbico por considerar que es higiénico. El especialista comenta que el vello púbico en el cuerpo tiene un motivo.

“Que tengamos moda es diferente. El vello que se presenta en la región genital tiene un sistema de protección principalmente para infecciones. La función del vello es prevención de infecciones y amortiguamiento al momento de la actividad sexual. La depilación puede causar irritación o aumento en la probabilidad de infecciones



vaginales. No se recomienda de manera rutinaria, solo se recomienda recortar el vello de manera generalizada”.

Todas las infecciones nos van a modificar el flujo vaginal, por eso es importante que cuando la detectemos debemos acudir con el especialista.

“Las infecciones vaginales son normales, siempre y cuando no pasemos de dos o tres eventos al año, si se presentan más veces es porque se tiene un mal aseo, un bicho resistente a los tratamientos que se está llevando, existe una enfermedad inmunológica que hacen que las defensas no resistan o bien hay un re contagio del o las parejas sexuales”.

## TRATAMIENTO

Lo primero que se tiene que hacer es llevar un aseo adecuado en los genitales. Si la comezón va a llevar a un flujo vaginal diferente va a depender de las características del flujo y lo que lo ocasione, el tratamiento que puede ser para la mujer y su pareja.

En niñas tratamiento normalmente es para vías urinarias, en mujer en edad reproductiva va a depender del tipo de flujo e irritación y en mujeres mayores de 40 años, seguramente llevará estrógenos para que ese epitelio se vuelva a engrosar.





## ESTRÉS “ROMPE” CORAZÓN DE MUJERES

### NOTIMEX

El corazón de las mujeres sí se rompe, y no sólo en una forma romántica, sino fisiológica, debido a la cardiomiopatía de Takotsubo, que debilita este músculo, y la principal causa para que se presente es el estrés, destacó la cardióloga Hilda Peralta.

La especialista advirtió que el estrés también está relacionado con los infartos.

El llamado “síndrome del corazón roto”, explicó, afecta más a mujeres durante la

menopausia, por lo regular ocurre después de un estrés intenso y se manifiesta con dolor en la parte anterior del pecho.

Integrantes de la Asociación Nacional de Cardiólogos de México pidieron poner atención en la salud cardiovascular de la mujer porque durante la menopausia mueren por infarto el doble que los hombres después de los 50 años.

En México una mujer tiene 10 veces más posibilidades de morir por una enfermedad del corazón que por cáncer de mama, en tanto que en las últimas décadas se han incrementado hasta 60 por ciento

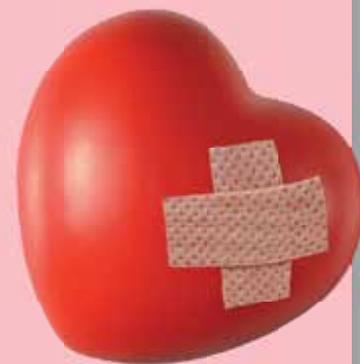
las enfermedades cardiovasculares en la población femenina.

Ana Celia Izeta Gutiérrez, coordinadora nacional de la Iniciativa por el Corazón de la Mujer de dicha Asociación de Cardiólogos, mencionó que la diabetes gestacional y la preeclampsia son también factores de riesgo para que en el futuro las mujeres tengan daño vascular.

A su vez, Emma Risas Munive, cardióloga del Hospital General de México, señaló que en un país como el nuestro, es importante reconocer que la violencia es otra variable que aumenta el riesgo

cardiovascular en las mujeres.

“Esto podría deberse a que el estrés aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial, además de intensificar la actividad de la médula ósea”.



## CON SABOR ÁCIDO Y ATREVIDO

### EFE

La ingesta de productos de sabores ácidos o

agrios pueden favorecer los comportamientos arriesgados y atrevidos, según un nuevo estudio publicado por la revista Science Reports.

La investigación, dirigida por el científico Chi Thanh Vi, de la Universidad

de Sussex, en el Reino Unido, se realizó con una muestra de 70 británicos y 71 vietnamitas, tomando en consideración factores diferenciadores, como los culturales.

En el experimento, cada persona debía ingerir una bebida de uno de los cinco sabores básicos -ácido, dulce, salado, amargo o umami-, para después enfrentarla a un juego informatizado donde la tarea consistía en inflar un globo virtual a cambio de una recompensa.

El participante optaba a una mayor cantidad de dinero con cada clic que hacía crecer el tamaño de

la esfera, si bien debía frenar antes de que pudiera explotar, ya que entonces no recibiría nada.

El comportamiento arriesgado se definió en base al número de clics que realizaba cada usuario, puesto que el peligro de explosión era mayor a medida que su diámetro crecía.

Los resultados demostraron que aquellos que probaron un sabor ácido acabaron pulsando el ratón un mayor número de veces, 40, con respecto a los demás, que se quedaron en un promedio menor, entre 20 y 30.

El hallazgo es una primera aproximación a que los sabores

ácidos o agrios pueden inducir a una conducta más atrevida en las personas, si bien los científicos todavía deben descifrar cuál es el mecanismo del cerebro por el cual eso sucede.

Además, el estudio de Thanh Vi se convierte en el primero que relaciona los cinco sabores básicos del espectro con un aumento de este tipo de decisiones, aunque existen indagaciones previas que ligaban la osadía con la ingesta de comidas picantes fomentaría conductas más atrevidas como salir de casa con mayor frecuencia o hablar con extraños.



En español, inglés o portugués... te queremos cuidar.

Nuestra visión es:

**Ser la empresa preferida de lácteos en América**



**1° DE JUNIO**

**LALA**  
*Te Cuida*

Día Mundial de la Leche  
World Milk Day • Dia Mundial do Leite



# Presencia de la UAdeC en el Estado



58 Unidades Académicas  
**Coahuila de Zaragoza**