

# DOCTOR EN CASA

AGOSTO | TORREÓN, CO.

REVISTA DE SALUD DE El Siglo de Torreón

## CONSTRUYE TU FUTURO SALUDABLE

➤ *Chèqueos y medicina preventiva para jóvenes*

**TODO SE VA** CUANDO LA DEMENCIA SENIL LLEGA

**NO CONFUNDAS EL AMOR** SEÑALES DE VIOLENCIA



## NUEVO CENTRO QUIRÚRGICO

Creemos 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.



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

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





**Hospital Angeles**  
TORREON



## CHECK UP **PEDIÁTRICO**

- Audiometría
- Valoración Pediátrica
- Valoración Dental
- Valoración Oftalmológica
- Valoración Ortopédica
- RX 1 Dedo\*

\*Detección Edad Ósea y  
Núcleos de crecimiento.

**\$3,091** más IVA

**HAZ TU CITA AL 729 0441**

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

**TODAS NUESTRAS VALORACIONES SON  
REALIZADAS POR MÉDICOS ESPECIALISTAS.**

**NUESTRA  
MEJOR  
ESPECIALIDAD  
ERES TÚ**



[www.hospitalesangeles.com/torreon](http://www.hospitalesangeles.com/torreon)



Hospital Ángeles Torreón



Paseo del Tecnológico 909, Col. Residencial Tecnológico

# La etapa perfecta

La juventud, la juventud... definitivamente es una de las etapas más memorables del ser humano. En ella podemos descubrir y explotar nuestras aptitudes, así como rodearnos de gente realmente extraordinaria. Pero como en todo, "nada es para siempre", y algún día esto llegará a su fin.

Uno de los errores que la mayoría cometimos cuando fuimos jóvenes, fue pensar que conservaríamos la misma fuerza y salud por el resto de nuestras vidas. Este pensamiento ha pasado por distintas generaciones, pero ahora representa un reto por erradicar; ha provocado que los chicos de hoy descuiden a su organismo.

No hacer ejercicio, practicar relaciones

sexuales sin protección, tener mala alimentación, no dormir bien, ingerir drogas, tomar exceso de alcohol y fumar constantemente, son solo algunas acciones que "se nos hacen fácil" durante la juventud.

Sin embargo, es de suma importancia comprender que ninguna persona está libre ante una enfermedad venérea.

En esta edición de Doctor en Casa nos inspiramos en la energía de los jóvenes y deseamos que la conserven por muchos años más. Así que recopilamos la información necesaria para que logren construir un futuro saludable.

La Redacción

**DERMATOLOGÍA** P **6**  
Natural y necesario

**DEPORTE** P **8**  
Mantén tu cerebro en forma

**DON BOTICARIO** P **12**  
Buscando a Morfeo

**MITOS** P **16**  
Un beneficio natural

**EL RIESGO DE...** P **24**  
¡No te lo lles a la boca!



**20**  
PORTADA

**CONSTRUYE TU FUTURO SALUDABLE**

**Cheques y medicina preventiva para jóvenes**

[bienestar]



**26**  
TODO SE VA

Quando la demencia senil llega



**NO CONFUNDAS EL AMOR**

SEÑALES DE VIOLENCIA EN LA PAREJA

**34**



**SEXUALIDAD 14** > No detengas la acción | **OFTALMOLOGÍA 28** > Cuida tu vista del sol  
**INFOGRAFÍA 30** > El cimiento de tu salud | **MASCOTAS 36** > ¿Comezón excesiva?

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  
DANIEL ZAVALA  
RUBÉN SUÁREZ  
YAJAIRA GARCÍA  
CINTHIA RUIZ  
Ventas

MARIANA ÁVILA  
ABRIL RIVERA  
Diseño editorial

MARITZA ONTIVEROS  
MÓNICA CUEVAS  
LUISA GÓMEZ  
ARTURO MARTÍNEZ  
Diseño publicitario

JUNIOR ROBLES  
FABIOLA PÉREZ-CANEDO  
ANGÉLICA SANDOVAL  
EDITH GONZÁLEZ  
LAURA PUENTES  
SALMA MARTÍNEZ  
Redacción

AGRADECIMOS

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

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

Correo electrónico  
doctorencasa@elsiglodetorreon.com.mx

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

**DOCTOR EN CASA** | Revista hecha por El Siglo de Torreón. Matamoros #1056 Pte. Torreón, Coahuila. Teléfono 759.12.00 Distribución en la edición de El Siglo de Torreón y en puntos estratégicos de la Comarca Lagunera.

IMPRESIÓN DE FORROS

**Celsa** Impresos  
ventaselsa@celsaimpresos.com.mx



**DRA. GABRIELA  
GONZÁLEZ HERNÁNDEZ**  
COLOPROCTOLOGÍA

CÉDULA PROFESIONAL **6215755**  
CÉDULA SUBESPECIALIDAD **10144291**

- 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

**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

[COLOPROCTOLOGIATORREON.COM](http://COLOPROCTOLOGIATORREON.COM)

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

**12  
MESES  
SIN  
INTERESES**

ACEPTAMOS SEGUROS DE  
GASTOS MÉDICOS:  
SEGUROS MONTERREY,  
AXA, METLIFE, MAPRE,  
ATLAS, GNP, PLAN SEGURO...

**BBVA**  
Bancomer

**DR. RICARDO MUÑOZ PÁMANES**

Cofepris: 173301202A0052

CITAS: 793.87.55 URGENCIAS: (871) 243.22.58, Av. Ocampo 1005 Ote, Torreón  
Dr. Ricardo Muñoz Pámanes. Centro de Hernias [www.centrodehernias Torreon.com](http://www.centrodehernias Torreon.com)

**¡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)

**UNIDAD OFTALMOLÓGICA.**



**Dr. Iván  
Cárdenas Hernández**

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

**Cirugía Sin Suturas**

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

- Refractiva
- Glaucoma

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

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

Contamos con  
servicio de óptica y  
descuentos permanentes

Microincisión  
y sin suturas

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

Búscanos en [DOCTORALIA.COM](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

## \* DERMATOLOGÍA

- DERMÉDICA  
Tel. 269-54-85

## \* DOLOR CRÓNICO Y CUIDADOS PALIATIVOS

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

## \* EQUIPO MÉDICO

- 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. 729-04-41
- SAN JOSÉ SANATORIO  
Tel. 705-19-10

## \* NUTRICIÓN

- NUTRIMED  
Tel. 228-80-96

## \* ODONTOLOGÍA

- ODONTOCLINIC  
Tel. 718-99-59

## \* OFTALMOLOGÍA

- DR. IVÁN CÁRDENAS  
HERNÁNDEZ  
Tel. 717-60-61
- INSTITUTO DE LA VISIÓN  
Tel. 729 92 00

## \* SALUD

- AFLEX  
Tel. 716-42-98



# ONDAS DE CHOQUE

## ¿QUÉ ES?

La terapia de ondas de choque es una nueva forma de aliviar el dolor muscular de una manera rápida y permanente sin necesidad de recurrir a la cirugía.

Este método se utiliza con frecuencia en el área de fisioterapia, ortopedia y medicina deportiva y se usa más en zonas como el tendón, dolor de espalda, y dolor cervical.

## ANTECEDENTES

La terapia con ondas acústicas no desintegra el tejido en sí, sino que causa un efecto microscópico extracelular que regenera y aumenta significativamente los niveles de ENOS, VEGF, PCNA y BMP en los tejidos.

La activación de mastocitos, reversión de inflamación, producción de colágeno, disolución de fibroblastos calcificados y dispersión de las sustancias del dolor, son también algunos de los efectos que incluye la terapia.

## ¿CÓMO FUNCIONA?

Por medio de un proyectil se genera aire comprimido que transfiere al transmisor en el extremo del aplicador, una onda acústica que deposita la energía necesaria en los puntos dolorosos del tejido musculoesquelético, ésta, realiza trabajos reparativos para las zonas dañadas como los tendones, músculos y otros tejidos blandos.



## BENEFICIOS

- Alivio rápido
- Disminución de tensión muscular
- Solución única y no invasiva
- Compatible con cualquier otro tratamiento de fisioterapia/Osteopatía
- Sin anestesia
- Sin medicación

## ESTAMOS CONTIGO PASO A PASO.

En clínica OR Especializada, somos especialistas en el manejo de ondas de choque y contamos con el mejor equipo médico y personal altamente capacitado para tu beneficio.



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

# NATURAL Y NECESARIO

## El vello corporal y sus funciones

**POR JUNIOR ROBLES**  
DOCTOR EN CASA

Las últimas tendencias en moda y estética han hecho que múltiples personas opten por eliminar su vello corporal, dejando a un lado los beneficios que este posee.

Algunos consideran que estos 'pelitos' son molestos o se ven mal, puesto que cubren la mayor parte del cuerpo en diferentes longitudes, texturas y espesores. Sin embargo, y aunque no parezca, cumplen funciones cutáneas importantes; como el aislamiento, la protección contra la fricción y la redirección del agua o del sudor.

Esta vez nos dimos la tarea de investigar cuáles son las funciones del vello corporal y porqué es importante conservarlo. Así que antes de pasarte el rastrillo o la máquina láser, debes leer lo siguiente:

**1. Regula la temperatura.** Una de las funciones del vello corporal es equilibrar la temperatura.

Cuando hace frío, retiene el calor; en cambio, cuando hace calor, enfría al cuerpo con la ayuda de las glándulas sebáceas.

**2. Segregan feromonas.** Estas hormonas son las encargadas de atraer al sexo opuesto. Por lo tanto, es bueno mantener el vello corporal.

**3. Funge como aislante.** La función principal del vello humano es para aislar el cuerpo. Cumple esta tarea de dos maneras: como una barrera física entre el aire frío externo y la piel; y también como trampas de aire caliente entre la piel y el vello, manteniendo el cuerpo más caliente.

**4. Es protector.** Los vellos protegen la piel de factores externos, como el daño solar y la piel agrietada que causa el viento. También evita que el polvo y la suciedad se depositen en el cuerpo.

**5. Combaten la fricción.** Sirve como una protección contra la fricción que se genera entre la piel y la ropa. Esta es una de las razones por las cuales los vellos están presentes en las piernas, los genitales y las axilas. También absorbe el sudor para facilitar la evaporación, de modo que

no se quede atascado en el cuerpo durante la actividad física, lo que puede causar agrietamiento y la formación de ampollas.

**6. Redirecciona el sudor y el agua.** El vello absorbe y redirige el sudor de la piel para no causar irritación; esto con el fin de que ciertas partes del cuerpo puedan secarse más rápido y estar más protegidas.

**7. Protege la intimidad.** Un estudio de la Universidad de California detalló que el vello púbico evita que las bacterias infecciosas entren al área vaginal; también señaló que cuando se elimina por completo, hay más probabilidades de contraer enfermedades como el molusco contagioso.

### ¿LO SABÍAS?

Todos tienen vello corporal y pero muy pocos saben sus curiosidades. Esta vez recopilamos las menos conocidas. ¡Pon atención!

Existen dos tipos: El vello "terminal" es largo y grueso, como la barba, el vello púbico y el de las axilas. El "vellus" es más fino y está en los brazos.

Tiene músculos: Puede que sea difícil de creer, pero es cierto: el vello corporal posee células musculares. Ellas son las que permiten que los pelitos se pongan de punta o se ericen cuando se acerca alguien que nos gusta.

A veces es el responsable del mal olor: Cada vello terminal tiene sus propias glándulas sebáceas, aquellas responsables de producir sudor y protegerte de los gérmenes, así como del mal olor corporal.

Se cae rápido: Así como se caen unos 100 cabellos de tu cabellera, también se están cayendo unos 100 a 150 de tu cuerpo.

Hay criaturas en tus pestañas: Se llaman demodex y la mitad de la gente las tiene. Usualmente no hacen daño, pero en casos extremos causan irritación e inflamación.



# Celebran su trayectoria

## Instituto de la Visión cumple su decimoquinto aniversario

Desde el 2003, el Instituto de la Visión ha trabajado con el compromiso de proporcionar servicios oftalmológicos de alta especialidad, manteniendo niveles de calidad internacional. Este año, en su decimoquinto aniversario, continúan con el mismo propósito: adecuar a la Comarca Lagunera en la globalización que exige el mundo actual.

El doctor Eduardo Gabriel Cornú Maynez, presidente del Consejo del Instituto de la Visión, manifestó que no ha sido sencillo mantener este proyecto vigente durante este tiempo, pero con el esfuerzo y dedicación de los colaboradores, los resultados han sido favorables.

"Estoy muy contento porque hicimos perdurar este proyecto por 15 años. Nuestro compromiso es tener la mejor tecnología y el mejor personal para la atención del problema particular de cada paciente, puesto que el ojo tiene diversas especialidades (...) El Instituto de la Visión está a las órdenes de todos los laguneros. Seguiremos consolidándonos como organización, capacitándonos y con maquinaria de punta", indicó.

Como parte de la celebración, en las instalaciones del Instituto de la Visión se develó una placa especial que reconoce el valor y la constancia de sus socios fundadores y colaboradores. Ahí estuvieron presentes diversos integrantes del Consejo, así como trabajadores del Instituto de la Visión, autoridades municipales y familiares.

"Me siento muy orgullosa de los socios fundadores; yo desde mi hogar, pude ver su sacrificio y esfuerzo. Ahora representa un centro donde la gente puede encontrar a médicos con diferentes especialidades en el ramo de la oftalmología", comentó Gabriela Villarreal Segura, tesorera del Consejo e hija del doctor José Antonio Villarreal Maíz, socio fundador de esta empresa.

En el Instituto de la Visión se encuentran especialistas de reconocido prestigio, además de contar con equipos de última tecnología, que hacen de cada procedimiento una historia de éxito para cada paciente.

### ¡Instituto de la visión, su visión nuestra misión!

📍 Periférico Raúl López Sánchez #10705  
Fracc. Los Viñedos c.p. 27109 Torreón, Coahuila.

☎ 729 92 00 con 10 líneas

📘 Instituto de la Visión



INSTITUTO DE LA  
Visión

# MANTÉN TU *CEREBRO EN FORMA*

El ejercicio es la clave

**POR LAURA PUENTES**  
DOCTOR EN CASA

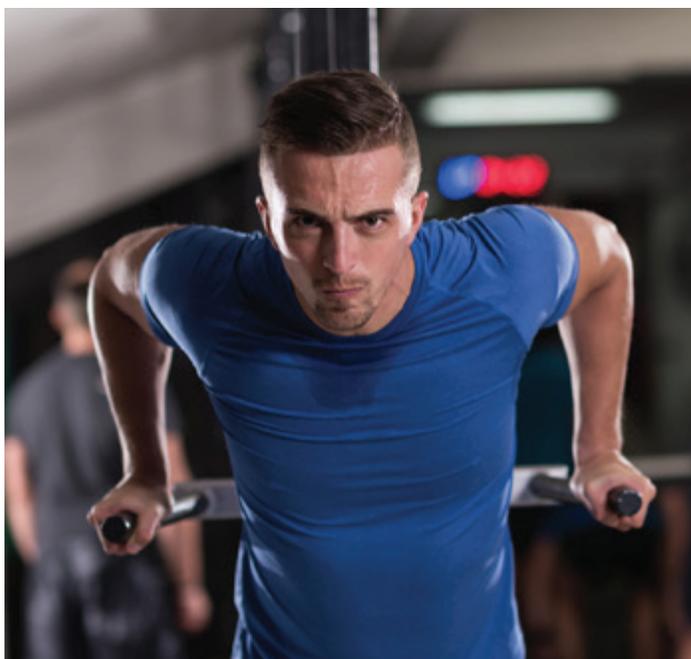


**C**omo ya sabemos, el cerebro es un de los órganos más importantes del cuerpo, sin embargo, poco se conoce de cómo mantenerlo sano para que su funcionamiento sea el apropiado a lo largo de nuestra vida. No solo hay que mantenerlo activo, sino que también hay que ejercitarlo para que rinda "al cien". Descubramos la importancia del la actividad física para el cerebro.

## MÁS QUE UN BENEFICIO, UNA NECESIDAD

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial. En este contexto, ha aumentado el número de investigaciones cuyo objetivo es estudiar los beneficios que el ejercicio físico brinda al cerebro.

Algunos de los estudios realizados a personas entre 7 y 16 años de edad, muestran que aunque en esta etapa es difícil establecer una relación directa entre el ejercicio físico y los cambios cerebrales asociados al entrenamiento, debido al rápido desarrollo que sufre el cerebro, las tareas de memoria y atención selectiva los niños con mejor condición física presentan



puntajes más altos, evidenciados por medio de una resonancia magnética.

De igual manera, en una investigación realizada a personas de entre 18 y 30 años, se observaron mejoras en el funcionamiento motor, memoria de trabajo, atención, velocidad de procesamiento y habilidades visoespaciales. No obstante, los resultados cambiaron significativamente cuando se dejó de realizar el entrenamiento, lo que sugiere que la constancia es sumamente importante para preservar el beneficio.

En cambio, con personas de entre 60 y 79 años se encontró un incremento en el volumen de

materia gris y blanca. Asimismo, se notó progreso en tareas conductuales de inhibición y atención selectiva visoespacial, esto bajo entrenamiento físico durante más de 6 meses. Además, se han detectado mejoras en la circulación de oxígeno al cerebro, memoria y memoria episódica. Estos datos sugieren que el ejercicio físico ofrece protección neuronal y un incremento en las conexiones neuronales.

## TU PROTECCIÓN ANTE EL TIEMPO

El ejercicio físico parece ser un factor protector ante el declive

**Ocho efectos positivos del ejercicio a tu cerebro.**

- Reducción de los síntomas de depresión y ansiedad.
- Analgesia o aumento del umbral del dolor.
- Regulación de emociones.
- Disminución de degeneración neuronal.
- Mejora del rendimiento escolar.
- Mejora de la función cognitiva y sensorial del cerebro.

neurodegenerativo en adultos mayores con o sin demencia, ya que los procesos cognoscitivos beneficiados al realizar ejercicio físico son aquellos que se deterioran con el envejecimiento.

Si se hiciera una comparación de los cerebros de atletas con los de adultos que no practican deporte, se encontraría como resultado que los deportistas tienen un mayor volumen de la materia gris, lo que se debe a la práctica y entrenamiento continuo del deporte que practican.

Se recomienda nadar, artes marciales, atletismo, basketball, futbol soccer o gimnasia.

DERMATOLOGÍA CLÍNICA · DERMATOLOGÍA COSMÉTICA · DERMATOLOGÍA LÁSER

ANIVERSARIO

“UN AÑO CUIDANDO DE TU PIEL”

**Dermédica**

CLÍNICAS DERMATOLÓGICAS

TORREÓN



Plaza Amberes Local 14,  
Torreón, Coah.

Agenda tu cita:

☎ (871) 267 54 85

📞 (871) 107 11 45

📘 Dermédica Torreón

📱 @dermedicatrc

dermedica.mx

CLÍNICAS CDMX: LOMAS · POLANCO · ALTAVISTA · ARCOS BOSQUES

# ANTE EL **IMPLACABLE SOL**

## Las claves para prevenir un golpe de calor



**SALMA MARTÍNEZ**  
DOCTOR EN CASA

La canícula es un fenómeno climático, que también es conocido como sequía de medio verano, y es el período en el que se registran las temperaturas más altas del año. Dura 40 días en los que se espera un calor

extremo y las temperaturas llegan hasta los 45° C.

Este fenómeno se da en México entre los meses de julio y agosto, pocas veces inicia en junio o se extiende hasta septiembre.

### ¿CÓMO AFECTA NUESTRO ORGANISMO?

Como bien sabemos cuando nuestro cuerpo se expone a las altas temperaturas tiene ciertos efectos, como en el rendimiento de nuestro día a día, enfermedades en la piel, quemaduras, etc. Pero alguna vez te has preguntado ¿cómo afecta el calor a nuestro cuerpo y a nuestro cerebro?

El cuerpo humano tiene la capacidad de controlar su propia temperatura variada entre los 35° a 37° C. Este rango de temperatura es ideal para nuestro cerebro trabajar y pueda realizar acciones metabólicas de manera correcta, sin embargo, si nuestro cuerpo llega a rebasar estas temperaturas, puede colapsarse y sufrir graves daños.

### ¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DEL CALOR EN EL CEREBRO?

- El calor puede provocar confusión: el exceso de calor produce que el impulso nervioso se propague con mayor dificultad, lo que puede explicar que algunas personas sufran de confusión con las altas temperaturas

- La fatiga y el insomnio también son efectos del calor en nuestro organismo: cuando estamos expuestos

a un calor excesivo el cuerpo sufre cansancio constante e insomnio. El hipotálamo (encargado de controlar el sistema nervioso) regula los ciclos del sueño. Se guía por estímulos como la luz y la temperatura, que son indicadores para el cerebro de cuándo se debe inducir el sueño.

- El golpe de calor se produce cuando existe una falla en el ajuste de la temperatura del cuerpo: sus síntomas más comunes son la dificultad para respirar, se detiene la sudoración, insuficiencia renal, edema pulmonar, arritmias cardíacas.

- Daño muscular y circulatorio: cuando la temperatura rebasa los 40° C, el sistema termorregulador se pone en marcha para sacar todo aquel calor sobrante del cuerpo, esto provoca una disfunción en el sistema nervioso central y se llega a manifestar en forma de calambres debido a la falta de agua y sales.

- Cambios en el estado de ánimo: el calor extremo pone a la persona en una situación estresante que le produce aturdimiento, irritabilidad, confusión, y esto es lo que llega a generar cambios bruscos de humor.

### ¡PROTÉGETE!

El ser humano dispone de mecanismos naturales para manejar las temperaturas del cuerpo y regular el calor corporal, pero cuando las temperaturas aumentan de una manera exagerada las consecuencias pueden llegar a ser muy peligrosas y en muchos de los casos el calor pu-

ede agravar los síntomas de algunas enfermedades.

Por lo tanto, ante las temperaturas extremas que están atacando al país, se recomienda tomar las siguientes medidas:

1. Bebe agua o líquidos con frecuencia, aunque no sientas sed.

2. Modera las bebidas que contienen cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar, ya que te pueden hacer perder más líquidos.

3. Presta especial atención a niños y adultos mayores, pues aunque todos estamos expuestos a los efectos del calor, ellos son más vulnerables.

4. Debes permanecer el mayor tiempo que te sea posible en lugares frescos.

5. Evita realizar actividades físicas o deportivas al aire libre en las horas más calurosas del día, entre las 12:00 del medio día y las 5:00 de la tarde.

6. Jamás dejes a una persona encerrada dentro de un coche estacionado, en especial a niños y ancianos.

8. En caso de sentir algunos de los síntomas relacionados con las altas temperaturas por más de una hora sin mejora, debes acudir de manera inmediata con el médico.

9. Mantén tus medicamentos en un lugar fresco, pues el calor y las altas temperaturas pueden llegar a afectar su composición y sus efectos.

10. Las comidas ligeras como ensaladas, frutas, verduras y zumos te pueden ayudar a recuperar las sales perdidas con el sudor.



**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

**2X1** BOTOX<sup>®</sup> Cosmetic

**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**

Liposucción HD 4D  
Abdominoplastia  
Brazos (Braquioplastia)

**20%** DE DESCUENTO  
EN PAQUETES  
QUIRURGICOS

**MESES SIN INTERESES  
CON TARJETAS PARTICIPANTES**



*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  
INTERNATIONAL MEMBER

**HACEMOS LA DIFERENCIA**



**Starclinic spa**

CITAS SPA: 224.62.00

Tu belleza en las mejores manos

**¡LO NUEVO!  
Lipoescultura HD 4D**

**¡Resultados  
Increíbles!**  
Tendrás...  
¡Una verdadera  
escultura,  
con la que  
modelas  
tu cuerpo!

**Menos Riesgo  
Quirúrgico con  
Resultados  
Incomparables**



Dr. Corona, Cirugía Plástica & Star Clinic Spa



COMONFORT 164 SUR COL. CENTRO TEL: 7167550 / 7128976

# BUSCANDO A **MORFEO**

## Los somníferos y sus riesgos



**POR SALMA MARTÍNEZ**  
DOCTOR EN CASA

Los somníferos son medicamentos hipnóticos con los que puedes combatir el insomnio y tener una mejor calidad de sueño.

Las técnicas de control de estímulos, higiene del sueño y relajación muscular progresiva, son algunas técnicas para combatir el insomnio. Sin embargo, existen problemas que son bastante severos o resistentes a terapias, por lo tanto deben ser controlados con medicamentos, que a la larga pueden llevar a un exceso de somnolencia e incluso a la muerte.

### LOS MÁS COMUNES

Aquí te dejamos algunos de los somníferos más conocidos.

- **Benzodiazepinas:** las benzodiazepinas incluyen algunos de los fármacos más utilizados para los síntomas del insomnio. Este medicamento tiene efectos a largo plazo pues conlleva el riesgo de

padecer dependencia y síndrome de abstinencia; actuá como el alcohol.

- **Análogos benzodiazepínicos (fármacos Z):** son fármacos similares a las benzodiazepinas, en los últimos años se han convertido en los hipnóticos más utilizados. En esta categoría destacan el zolpidem, zaleplon y la eszopiclona; otro de los fármacos Z más conocidos es la zopiclona, que ha sido retirada por sus efectos secundarios.

- **Barbitúricos:** eran los medicamentos que se utilizaban comúnmente para tratar el insomnio hasta que aparecieron las benzodiazepinas, que provocan menos efectos secundarios. En la actualidad existen barbitúricos que que se usan como anestésicos quirúrgicos y anti convulsivos.

- **Anestésicos:** estos medicamentos se usan como anestésicos frecuentemente considerados de la misma categoría que los hipnóticos y sedantes.

### ¿EXISTEN RIESGOS?

Los somníferos son medicamentos de cuidado, existen algunos que únicamente se venden presentando

una receta médica y otros que son de venta libre.

En un estudio publicado por la revista británica BMJ Open, sugieren que algunos de los somníferos habitualmente preescritos a pacientes con problemas de insomnio podrían acarrear severos problemas de salud. Durante el análisis se sometió a observación a 10,500 personas que habían tomado pastillas para dormir de forma prolongada y se compararon con los casos de otras 23,500 personas con insomnio que no habían tomado una medicación. El seguimiento de su estado de salud y el contraste de las estadísticas demostró que

El combate contra el insomnio debe pasar por comprender sus razones, ya que el consumo de somníferos no hace más que posponer el problema.

el primer colectivo tenía cuatro veces más probabilidades de morir prematuramente que el segundo.

### ¿CÓMO TRATAR MI INSOMNIO?

Hay médicos que prefieren evitar la prescripción de somníferos siempre que sea posible, ya que es fácil para el paciente preocuparse por la privación del sueño, pero en la mayoría de los casos el propio cuerpo acaba cediendo al sueño.

Los médicos recomiendan la higiene del sueño, es decir, evitar tomar estimulantes como la nicotina, cafeína o alcohol. De igual forma, se aconseja evitar estar frente una pantalla antes de ir a dormir, ya sea televisión, computadoras, celulares, tablets, o cualquier otro aparato electrónico. Dormirse es un proceso que para algunos requiere incluso una hora, la cual deben pasar dentro de una habitación cómoda, en silencio y con total oscuridad.

Existen tratamientos que han demostrado su efectividad a base de terapia cognitiva y relajación. No dudes en intentarlos, para evitar con ello todos los efectos secundarios.

# TRATAMIENTOS CON BLOQUEOS PARA DOLOR LUMBAL Y CIÁTICA



El tratamiento con bloqueo se utiliza generalmente para aliviar los dolores crónicos como lo son el dolor lumbral y la ciática que van desde la espalda, el cuello y se extienden a brazos y piernas. Consiste en interrumpir las señales nerviosas que se envían al cerebro durante señales de dolor por medio de sustancias analgésicas como toxinas, en los tejidos blandos o articulaciones, aplicándose en el nervio o alrededor del mismo. En casos de dolor extremo, el médico debe considerar aplicar una dosis controlada directamente en la médula espinal por medio de un catéter.

## ¿PARA QUE SE USA ESTE TRATAMIENTO?

Además de utilizarse para los dolores crónicos, como los ya mencionados, este tratamiento también ayuda a diferentes fines, tales como:

- Anestesia durante procesos pequeños
- Predecir al dolor en los tratamientos a largo plazo
- Aliviar a corto plazo las operaciones
- Tratar afecciones dolorosas
- Determinar la fuente del dolor

## DESPUÉS DEL TRATAMIENTO...

Los músculos permanecerán adormecidos por un tiempo, debido a que, al entrar al contacto con los medicamentos, estos realizan su función de interrumpir las señales de dolor cerebral, pero todo vuelve a la normalidad en un corto o largo plazo, dependiendo del medicamento que se suministre.

Para que este tratamiento funcione adecuadamente es necesario acudir al médico para que se haga una evaluación objetiva. Te esperamos en "clínica del dolor" para una mejor atención personalizada.

**DR. ALFREDO HÉCTOR CORRALES AGUIÑAGA / DOCTOR EN CASA**



**Dr. Enrique Valdez Landeros**  
COLOPROCTÓLOGO

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA CEDULA PROFESIONAL 9540304  
CERTIFICADO POR EL CONSEJO MEXICANO DE ESPECIALISTAS EN ENFERMEDADES DEL COLÓN Y RECTO A.C. N. 447

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

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



**Tratamiento integral de:**

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

**URGENCIAS 24 HRS.**



## MEJORE SU CALIDAD DE VIDA

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

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

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



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

# NO DETENGAS LA ACCIÓN

## Los alimentos que querrás evitar

### POR JUNIOR ROBLES DOCTOR EN CASA

Las rosas en la cama, la lencería de ensueño, las copas y el champagne estaban listos, todo apuntaba para una noche inolvidable hasta que de repente... un dolor extraño comenzó a surgir en tu estómago; "¿serán las garnachas de la tarde?", seguramente te preguntaste.

Si estás planeando una velada de pasión con tu pareja debes cuidar cada detalle, inclusive hasta tus comidas. Así como hay alimentos que funcionan para elevar la temperatura en la intimidad, existen otros que son capaces de arruinar la fiesta.

De acuerdo con algunos especialistas, algunas comidas provocan cansancio, aumentan los niveles de azúcar en la sangre, provocan inflamación y hasta mal aliento. Pero no te preocupes, en esta edición te diremos que no debes ingerir antes de tener intimidad con alguien. Si has pasado por un mal momento gracias a lo que comiste, entonces debes leer lo siguiente.

• **Menta.** Es común recurrir a un aperitivo, bebida, pastillas o chicles de menta para refrescar el aliento. Pero para los hombres, este alimento puede ser su peor enemigo durante

la intimidad. De acuerdo a la Universidad Suleyman de Turquía, la menta reduce los niveles de testosterona, por lo que hay menor deseo sexual.

• **Enlatados.** La mejor manera de matar el libido es ingiriendo alimentos enlatados, ya que contienen altos niveles de sodio. Además causan gases y provocan retención de líquidos, lo que propician a que el abdomen se vea más abultado.

• **Bebidas energéticas.** A pesar de que las bebidas energéticas "podrían" aumentar la resistencia por las altas dosis de azúcar y cafeína que poseen, su efecto impacta en la producción de testosterona.

• **Chocolate.** Los chocolates son considerados como alimentos afrodisíacos para los hombres, debido a que liberan endorfinas; pero en el caso de las mujeres es distinto. En ellas reduce el libido y temporalmente su deseo sexual.

• **Pescado.** Modera el consumo del pescado, ya que puede estar con-

taminado con químicos industriales como los bifenilos policlorados, los cuales tienen efectos negativos para la salud reproductiva.

• **Avena.** Aunque es un alimento que ayuda a la salud, es capaz de reducir el deseo sexual. Además, la avena es rica en fibra, por lo que puede generar desagradables gases durante el acto.

• **Alcohol.** Sí, una o dos copas de alcohol pueden hacer que te olvides de inhibiciones; pero cuando lo consumes en exceso, disminuye la sensibilidad al tacto, imposibilita los orgasmos y existe mayor dificultad para obtener una erección.

• **Brócoli.** Sin duda es un alimento ideal para una dieta saludable, pero cuando tratas de mantener en alto tu deseo sexual, es mejor eliminarlo. El brócoli contiene azúcares que son difíciles de digerir porque se fermentan en el intestino.

• **Palomitas.** Los químicos del revestimiento de las bolsas de palomitas de microondas se relacionan con un menor deseo sexual masculino. Los ácidos perfluoroalquilo (PFOA o PFOS), causan menor producción de espermatozoides y, por lo tanto, menor apetito sexual.

• **Hot dogs.** Definitivamente es un alimento práctico y delicioso, pero consumirlo antes de tener intimidad no es una buena idea. Su alto contenido en grasa saturada ocasiona obstrucción en las arterias del pene y la vagina, afirma la doctora Jacqueline Richard.

Recuerda que una buena alimentación reflejará un sinfín de beneficios en tu salud, especialmente en tu vida sexual.

## LO QUE SÍ PUEDES CONSUMIR

- Vino tinto (con moderación)
- Plátano
- Miel
- Ostras
- Canela
- Fresas
- Higos
- Mango



¿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**

# Dr. Jacobo Quiroz Nájera

## Coloproctología / Colonoscopia

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

# Hemorroides



IA Hospital Angeles

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



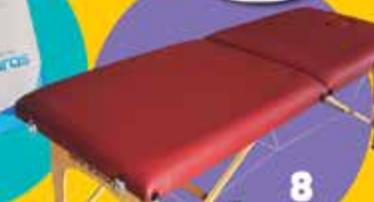
**222.54.25**

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. Aparato de masaje
2. Aparato de masaje infra rojo
3. TENS / EMS
4. TENS / para rodilla y antebrazo
5. Almoadilla
6. Cojín antiescaras
7. Cojín aire y gel
8. Mesa de masaje roja equipada



Av. Corregidora No. 696 Ote. Col. Centro C.P. 27000 Torreón, Coah.  
Conmutador 718-98-26 [ventas@medicafelper.net](mailto:ventas@medicafelper.net)

# UN BENEFICIO NATURAL

## Verdades sobre la lactancia

**POR ANGÉLICA SANDOVAL**  
DOCTOR EN CASA

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la alimentación para los niños pequeños por medio de la leche del seno materno, es la forma ideal de aportar los nutrientes que estos necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. En este sentido y para que las mujeres puedan amamantar, es fundamental que dispongan de información, del apoyo de su familia y del sistema de atención de salud.

Una de las recomendaciones de la OMS, es que la lactancia materna sea exclusiva durante seis meses, es decir, no proporcionar al lactante otros alimentos o bebidas, ni siquiera agua. A partir de entonces, se sugiere continuar con

la lactancia materna hasta los 2 años, como mínimo, y complementarla adecuadamente con otros alimentos inocuos.

Carlos Araujo Arche, coordinador de Salud Materna y Reproductiva en la Jurisdicción Sanitaria VI de la región Lagunera, explica que el mejor sistema de alimentación para los bebés es la lactancia materna debido a que trae consigo diversos beneficios tanto para los pequeños como para las madres, ya que les ayuda a espaciar los embarazos y reduce el riesgo de cáncer de ovario y de mama.

### 1 ¿REDUCE EL RIESGO DE PADECER CÁNCER?

#### CIERTO.

“El mismo sistema inmunológico bloquea el desarrollo de células malignas gracias a la leche materna. Los niños que son amamantados se enferman menos, tienen menos probabilidad de tener cáncer y

obesidad, esto siempre y cuando se cumpla lo que dice la OMS; lactancia materna exclusiva por seis meses, pura leche materna, ni agua, ni nada. Después de los seis meses, se recomienda el inicio de alimentos diferentes a la leche, ya sería el alimento complementario más la leche materna”, explicó el doctor.

#### Diferencias en la calidad de las proteínas en diferentes leches

- La leche humana contiene 65 por ciento de proteínas antiinfecciosas y el 35 por ciento de caseína (de fácil absorción).
- La leche de vaca contiene 80 por ciento de caseína (difícil de digerir) y un 20 por ciento de proteínas antiinfecciosas.

## FRENTE A FRENTE

# ABSORCIÓN HIERRO Y ZINC

### LECHE HUMANA

**49 41**

por ciento de hierro por ciento de zinc



### FÓRMULA

**04 31**

por ciento de hierro por ciento de zinc

### LECHE ENTERA DE VACA

**10 28**

por ciento de hierro por ciento de zinc



2

### ¿SON MÁS PROPENSOS CON OTRA ALIMENTACIÓN?

#### CIERTO.

Araujo Arche explicó que aquellos niños y niñas que no reciben leche humana, tienen más posibilidades de enfermarse durante los primeros años de vida; pueden padecer sobrepeso y obesidad e infecciones intestinales y respiratorias, por mencionar algunas.

3

### ¿LA LACTANCIA MEJORA EL COEFICIENTE INTELLECTUAL?

#### CIERTO.

“Es cierto porque la leche materna tiene más concentración de zinc, un elemento muy importante para el neurodesarrollo. Es importante

que las futuras madres acudan a lugares donde se les pueda proporcionar información adecuada, veraz, científica en cuanto a las características que tiene la leche materna”, agregó.

En su portal de Internet, la Secretaría de Salud Federal explica que mientras que la leche materna es protectora, los métodos alternativos de alimentación infantil aumentan el riesgo de infección, debido sobre todo a que la contaminación lleva a un mayor consumo de organismos patógenos. La mala higiene, especialmente en la alimentación con biberón, es una causa importante de gastroenteritis y diarrea en la infancia. La dependencia también explica que la fórmula para niños y la leche de vaca son un buen vehículo y medio de cultivo para organismos patógenos.



# NutriMed

## Dr. Jesús Servando Rivera Peña

Médico Cirujano - UJED  
Pediatria Médica - UAC

Nefrología Pediátrica IMSS  
Céd. Especialista 10379685

“La salud de  
tu familia en  
las mejores  
manos”



 Nutrimed laguna

 (871) 228.80.96  (871) 140.43.31

Bld. Las Torres 98-A Esq. con Torre Blanca  
Col. Las Torres. Torreón, Coah.

# EN BÚSQUEDA DE LA **BELLEZA SALUDABLE**



## **OÍDOS SORDOS**

**Autor:** Pilar Sordo

**Editorial:** Océano

**Páginas:** 120

**Precio aproximado:** \$215 pesos

La autora, que ha investigado largamente el tema de los trastornos de la alimentación, propone, entre otras cosas, el autoconocimiento como clave para aprender a quererse. Se trata de un proceso que implica reconocer lo que nos gusta y lo que no, así como lo que podemos o no cambiar para ser más compasivos con nosotros mismos y así dejar de pelear con nuestro cuerpo.



## **TIROIDITIS DE HASHIMOTO. PAUTAS DE SALUD PARA TRATAR LA CAUSA RAIZ.**

**Autor:** Izabella Wentz

**Editorial:** Gaia Ediciones

**Páginas:** 448

**Precio aproximado:** \$420 pesos

La enfermedad de Hashimoto no es solo hipotiroidismo; es un trastorno de origen autoinmune que afecta al sistema endocrino y altera el funcionamiento de la glándula tiroides, ralentizando los procesos metabólicos. Además de provocar los «típicos» síntomas hipotiroideos de fatiga, aumento de peso, pérdida de cabello y estreñimiento, este desequilibrio suele venir acompañado de reflujo ácido, deficiencias nutricionales, anemia, intestino permeable, sensibilidades alimentarias y problemas con las encías.



## **ANOREXIA, BULIMIA Y OTROS TRASTORNOS ALIMENTARIOS**

**Autor:** Rosa María Raich Escursell

**Editorial:** Pirámide

**Páginas:** 216

**Precio aproximado:** \$449 pesos

Los trastornos alimentarios aparecen cada vez con mayor frecuencia, y las preocupaciones por el peso y la apariencia parecen haberse convertido en normativas. Incluso estos trastornos han aumentado en la población masculina a pesar de la mayor presión social a la que se somete, en mayor medida, a la población femenina y especialmente a las jóvenes.



## **SOLUCIÓN DETOX PARA LA BELLEZA NATURAL**

**Autor:** Kimberly Snyder

**Editorial:** Gaia Ediciones

**Páginas:** 288

**Precio aproximado:** \$435 pesos

Kimberly Snyder, nutricionista clínica de las estrellas de Hollywood y experta en belleza, ha desarrollado un programa que te dará las claves para que consigas fácilmente un aspecto inmejorable y te sientas por fin estupenda. A partir de un viaje revelador alrededor del mundo durante el cual conoció secretos de belleza y salud ancestrales, Kimberly comprobó que el mejor de todos los productos de belleza es lo que comemos, y descubrió la íntima vinculación entre belleza y salud.

Tierra de  
**oportunidades y  
prosperidad**

Coahuila tiene un **futuro sin igual**,  
con fortaleza y esperanza  
en sus regiones.

El **progreso viene ya.**  
Vamos hacia adelante.

Con trabajo y con esfuerzo,

**iFuerte** ) **Coahuila**  
**es!**

Gobierno del Estado



**Coahuila**

Tierra de oportunidades y prosperidad.

[coahuila.gob.mx](http://coahuila.gob.mx)



**Nota principal** ▶  
*¡Cúdate desde ahora!*



# CONSTRUYE TU FUTURO SALUDABLE

Chequeos y medicina preventiva para jóvenes

## POR JUNIOR ROBLES DOCTOR EN CASA

Cuando somos jóvenes pensamos que nuestra salud será la misma en el futuro y que nunca perderemos nuestra fuerza... pero mientras pasa el tiempo, descubrimos que las cosas toman otro rumbo y que poco a poco la vida va cobrando las facturas pendientes.

Cuidarse en cada etapa es fundamental, pero durante la juventud debemos hacerlo con mayor responsabilidad; nuestros padres ya no estarán detrás de nosotros para llevarnos al doctor o inclusive persiguiéndonos para darnos la medicina.

Sí, cuando somos jóvenes pensamos que el mundo es nuestro, pero también debemos tener consciencia que esto no será para siempre y en algún momento aquellas acciones que dañaron nuestra salud en esta etapa, tendrán consecuencias.

Uno de los errores más comunes que la mayoría hacemos durante la juventud, es evitar los chequeos médicos porque pensamos que "nada malo nos pasará", pero ¿cuáles son las consecuencias de



evadirlas?, ¿en la juventud hay menos probabilidades de contraer una enfermedad grave?

No importa la edad de cada quien, hacerse un chequeo permite saber el estado de salud de las personas. Se realiza con la finalidad de prevenir enfermedades y detectar sus principales factores de riesgo.

Hoy en día existen diferentes tipos de revisiones médicas, pero

las más conocidas son la preventiva y la de diagnóstico; la primera está dirigida a las personas sin enfermedad previa conocida y la segunda funciona para confirmar una patología.

A pesar de que los jóvenes tienen mejores defensas y son más fuertes que los adultos mayores o los niños, no están libres de tener un padecimiento complicado. Sin embargo, ellos pueden construir un futuro saludable, todo comienza con un paso: un chequeo.

### NADIE ESTÁ EXENTO

A lo largo del tiempo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha investigado el estado salubre de los

adolescentes de diferentes países.

Según la dependencia, existen diferentes causas que desencadenan enfermedades durante la juventud; las costumbres que se realizaban en la infancia, la poca información y las acciones que se van aprendiendo en esta etapa como fumar, consumir alcohol y tener relaciones sexuales sin el uso de protección.

De acuerdo al informe, las patologías que más afectan a los jóvenes son: anemia, enfermedades de transmisión sexual (ETS), asma, ansiedad, diabetes y algunos cánceres; mismas que se pueden identificar o prevenir a través de una revisión médica.

En esta edición ordenamos los chequeos más importantes que todos los jóvenes deben hacerse. Una vez que los realicen, ellos tendrán dos opciones: estar tranquilos por los resultados o actuar de inmediato en caso de que se detecte una patología. Así que si aún eres joven, ¡no ignores esta información! Estás a tiempo de vivir con completa plenitud.

### ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL

Seamos sinceros. El sexo podría ser una de nuestras actividades favoritas, ¿y cómo no?, si su práctica, más allá del placer, funciona para disminuir estrés, quemar calorías, o solo para lucir radiante al día siguiente; sin embargo, no debemos olvidar una pieza clave al momento de hacerlo: la prevención.

Las pruebas de ETS son rápidas, indoloras y a veces, hasta gratuitas; solo que no siempre forman parte de las revisiones de salud, regularmente el joven debe solicitarla con su médico de confianza. Para ello debe evaluar su vida sexual, hablar con el especialista y, lo más importante, eliminar los tabúes que pueden surgir.

De acuerdo a la OMS, las ETS afectan a uno de cada 10 jóvenes de entre 15 y 24 años.





De acuerdo a la OMS, las ETS afectan a uno de cada 10 jóvenes de entre 15 y 24 años. A veces son asintomáticas y al no ser tratadas, pueden tener consecuencias a largo plazo. Las más comunes son clamidia, herpes genital, gonorrea, sífilis, virus de inmunodeficiencia humana (VIH), virus de papiloma humano (VPH), tricomoniasis, hepatitis B y candidiasis.

Cada enfermedad tiene su propia prueba, por lo que el médico deberá intervenir para saber cuál será la adecuada. No obstante, los chequeos para determinar ETS incluyen: análisis de orina, hisopado (raspado) bucal y genital, análisis de sangre, reconocimiento físico y examen de llagas.

### DIABETES TIPO 1

La diabetes es una enfermedad que está interviniendo cada vez más en la vida de los jóvenes mexicanos. Anteriormente era conocida como diabetes juvenil, pero ahora se le denomina como "tipo 1".

En este tipo de diabetes, el páncreas no produce insulina, que es una hormona que ayuda a que la glucosa entre las células para darles energía. Sin ella, queda demasiada azúcar en la sangre. El sobrepeso, la obesidad y tener antecedentes en familia son algunas causas que desencadenan este padecimiento entre los jóvenes.



Los especialistas en salud recomiendan hacerse una prueba de diabetes en caso de que el joven no realice ejercicio, tenga mala alimentación, fume constantemente, consuma drogas, se desvele o beba demasiado alcohol.

Los chequeos varían. Algunos profesionales de la salud realizan la prueba glucosa plasmática en ayunas, la aleatoria (cuando hay síntomas y no quieren esperar a que la persona tenga ocho horas de ayuno) y la prueba A1C (análisis de sangre),

Debido a que la diabetes tipo 1 puede ser hereditaria, un estudio denominado TrialNet recomienda realizarse una prueba -incluso

si no tienen síntomas- en caso de que tenga familiares con esta enfermedad.

### ANEMIA

Los niños y adolescentes tienen más riesgo que el resto de la población de tener déficit de hierro. Sus necesidades son mayores, debido a que se encuentran en crecimiento. Se puede decir que la causa más frecuente de anemia se debe al aporte insuficiente de hierro.

Para diagnosticar esta enfermedad es necesario realizar un examen de sangre para evaluar la cantidad de glóbulos rojos y de hemoglobina. Posterior a ello, se realizan varios exámenes que permiten identificar la anemia y su tipo; tales como el electroforesis

de hemoglobina (identifica el tipo de anemia), frotis de sangre periférico (evalúa la apariencia de los glóbulos rojos de la sangre), conteo de reticulocitos (revisa si la médula ósea está produciendo nuevos glóbulos rojos), examen de heces (detecta una hemorragia en el estómago o intestinos), entre otros.

### ASMA

Aunque este padecimiento regularmente se descubre desde la infancia, no está de más saber las revisiones que se pueden realizar para detectarlo. La realización de un examen físico y un cuestionario acerca de la salud del joven, son los primeros pasos que se deben llevar

**¡Rompe tabúes!, tu médico está para ayudarte, no para juzgarte.**



## ¿Y SI TENGO UNA ENFERMEDAD?

Tal vez pienses que te encuentras en un laberinto sin salida, pero no hay mejor cura que dejárselo al tiempo y respirar... ¡sí, respirar! Al hacerlo podrás relajarte, analizar la situación y darte cuenta que no todo está perdido.

Tu familia, amigos y doctores siempre estarán para apoyarte.

a cabo para solicitar las pruebas de capacidad pulmonar.

Dichos chequeos incluyen espirometría (mide la velocidad con que la persona puede mover el aire hacia adentro y hacia afuera de los pulmones), flujo espiratorio máximo (muestra la cantidad de aire que puede exhalar usted cuando se esfuerza al máximo) y de provocación (mide cómo se ve afectada su respiración por el ejercicio o después de tomar un medicamento).

Especialistas en salud recomiendan hacerse

chequeos regulares para llevar un registro del asma y tomar decisiones con respecto al tratamiento.

## CÁNCER

Esta enfermedad no conoce edad, situación social o los sueños de alguien; puede aparecer en el momento menos esperado. Según la OMS, cerca de 70 mil jóvenes de 15 a 39 años son diagnosticados con cáncer anualmente.

La dependencia afirmó que los adultos jóvenes tienen más probabilidad de padecer algún tipo de cáncer que los niños; como de cerebro, colorrectal, cuello uterino, hígado, leucemia, linfoma, melanoma, sarcomas, óseo, seno y testículo.

Se utilizan diferentes exámenes para detectar el cáncer; inclusive se ha demostrado que cuando se realiza con a tiempo, reduce la posibilidad de que suceda algo grave en el futuro, como una muerte.



En los jóvenes, regularmente se realizan exámenes para identificar diversos tipos de cáncer; como la colonoscopia (detecta crecimientos anormales en el colon), tomografía computarizada (detecta el cáncer de pulmón), mamografía (de seno) y pruebas de VPH.

## CUIDARSE ES AMARSE

Cualquier persona puede realizar ciertas acciones para mantenerse saludable. Sin embargo, los jóvenes deben prestarles atención a ciertas pautas, por ejemplo:

- **Ejercitarse con regularidad.** Los adolescentes deben realizar actividad física al menos 60 minutos al día.
- **Seguir una dieta saludable.** Tener una alimentación sana es una parte importante del crecimiento y desarrollo.
- **Dormir lo suficiente.** El sueño tiene un fuerte efecto sobre la capacidad de concentración y el desempeño.
- **Cumplir con las vacunas.** Desde la juventud debemos hacernos responsables de nuestra salud.
- **Usar protector solar.** Quemarse con el sol en la infancia o la adolescencia, aunque sea una sola vez, incrementa el riesgo de padecer cáncer de piel en la adultez.



• **Aprender maneras de manejar el estrés.** No se puede evitar el estrés, por lo que tiene que aprender a manejarlo. Esto lo ayudará a mantener la calma y a poder actuar en situaciones difíciles.

• **Estudiar.** Existe un fuerte vínculo entre la salud y el éxito académico.

• **Prestar atención al ánimo y los sentimientos.** Si estás preocupado por algo, busca ayuda.

• **Aceptarse a sí mismo.** Si tienes baja autoestima o problemas con tu imagen corporal, habla con alguien al respecto. Incluso hablar con un amigo puede ser de utilidad.

• **Evitar el consumo o abuso de sustancias.** Se incluyen el alcohol, tabaco, las drogas e incluso la automedicación

• **Tener sexo seguro.** Si mantienes relaciones sexuales, siempre usa preservativo para no contraer ETS. En agosto celebramos a todos los jóvenes del mundo, por eso en este y todos los meses disfruta con precaución. Esta es una de las etapas más memorables de cada persona, por eso es importante no dejar a un lado nuestra salud. ¡Cúdate!

# ¡NO TE LO LLEVES A LA BOCA!

Lo que pasa con tus alimentos al caer

**POR FABIOLA PÉREZ CANEDO**  
DOCTOR EN CASA

Seguramente has escuchado hablar de la “regla de los cinco segundos”, que se refiere a que, cuando cae un alimento al piso, si lo recoges de inmediato (antes de cinco segundos) lo puedes seguir comiendo, de lo contrario, debes depositarlo en la basura, como si este lapso fuera un margen para que no se contamine la comida con bacterias que puedan afectar la salud.

## LA REALIDAD

Sin embargo, estudios realizados por instituciones a nivel internacional han demostrado que no hay un tiempo “de gracia” para que los alimentos toquen el piso y se asegure la higiene a la persona.

Un estudio elaborado por investigadores de la Universidad de Rutgers, en Nueva Jersey, señala que la clase de superficie en la que cae el alimento influye a la hora de determinar el grado de riesgo.

En este sentido, la alfombra es la superficie más segura, por encima del acero inoxidable, la cerámica y la madera, debido a su textura rugosa que minimiza el contacto con el suelo.

En el estudio, los investigadores tiraron cuatro alimentos: sandía, pan,



pan con mantequilla y gomas. Esto sobre cuatro superficies distintas: acero inoxidable, losetas de cerámica, madera y alfombra. Los dejaron allí por diferentes lapsos: menos de un segundo, cinco segundos, medio minuto y cinco minutos.

Los resultados arrojaron que, entre más humedad contenga el alimento, más rápidamente recogerá bacterias con la caída.

De los productos analizados, la sandía fue la que acumuló una mayor cantidad de bacterias, mientras que las gomas recogerían menos.

## CUESTIÓN DE SEGUNDOS

Investigadores británicos aseguran que cinco segundos

no es tiempo suficiente para la transmisión de bacterias, pero otros expertos argumentan que la norma debería ser de los “cero segundos”, ya que patógenos como la Salmonella pueden sobrevivir en superficies secas hasta cuatro semanas y transferirse a los alimentos con el contacto inmediato.

De acuerdo a la investigación británica, 9 de cada 10 personas admite que comerían, o han comido, alimentos que han caído al suelo, los expertos permitieron caer varios trozos de comida al suelo, donde las dejaron de 3 a 30 segundos. Su conclusión fue que cuanto más rápido se recoge la comida, más segura será para comer.

Según los resultados del estudio,

los alimentos húmedos que permanecen más de 30 segundos en el suelo contienen hasta 10 veces más bacterias que los que se recogen al cabo de tres segundos. En cambio, los alimentos secos como galletas que caen en alfombras experimentan una tasa más lenta de migración bacteriana.

Expertos de la Universidad de Clemson, en Carolina del Sur, coinciden en que bacterias como la Salmonella typhimurium se pueden transferir a los alimentos casi de forma inmediata, en cuanto entran en contacto con el suelo.

Con este estudio se demostró la capacidad de las bacterias para sobrevivir incluso después de largos periodos de tiempo en superficies secas, lo que refuerza la importancia de una higiene adecuada en zonas que entran en contacto con alimentos, con el fin de reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos.

Una investigación de la Universidad de Illinois señala que la transferencia de bacterias a los alimentos es inmediata. En ella se determinó que si la comida cae en un suelo contaminado, los alimentos se pueden contaminar en menos de cinco segundos. Una de las pruebas consistió en esterilizar el suelo, inocularlo con E. coli y colocar 25 gramos de galletas durante cinco segundos. En todos los casos, la bacteria se transfirió del suelo a la

comida en menos de cinco segundos.

Los resultados mostraron que la regla de los 5 segundos era verdad pues a medida que se dejaba pasar más tiempo el alimento en el suelo acumulaba más bacterias. Entonces se deduce que si el suelo es limpio, entre más rápido recojas el alimento menos bacterias se adherirán a él.

### ¿PUEDO ENFERMAR?

Si la comida cae en una zona muy sucia y con especies bacterianas realmente patógenas, quizás enfermes pero la probabilidad es muy poca porque el soplido sobre el alimento podría eliminar algún microbio y además tu cuerpo lucharía contra ese patógeno.

Por ejemplo, la saliva actuaría como la primera defensa, ya que contiene diversas enzimas que

atacarían la estructura celular externa de las bacterias. La boca humana es un micro ecosistema que alberga más de 300 especies de bacterias beneficiosas que atacarían y destruirían las bacterias que fueron trasladadas del suelo.

La Universidad de Illinois señala que la transferencia de bacterias a los alimentos es inmediata (...) La E. coli se transfirió del suelo a la comida en menos de cinco segundos.

Otra defensa son los ácidos estomacales, las sales biliares del hígado y la microbiota intestinal, bacterias que viven en el intestino y que ayudan a degradar los alimentos.

De cualquier forma, hay que tomar en cuenta que el suelo es un medio poroso heterogéneo muy complejo, pudiendo albergar un universo de organismos en tal solo un centímetro cúbico.

Esto aunado a que hay investigadores que consideran que los microorganismos del suelo, mediante su flujo horizontal de genes, son los causantes de problemas sanitarios tan graves como el crecimiento exponencial de la resistencia a antibióticos, enfermedades nosocomiales o infecciones intrahospitalarias y bacterias multiresistentes.



El Siglo de Torreón

Vive la experiencia de la Hemeroteca Digital de El Siglo de Torreón

PERIÓDICO REGIONAL • DEFENSOR DE LA COMUNIDAD

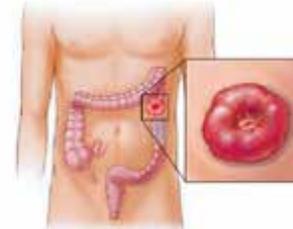
consúltala en [www.elsiglo.mx/hd](http://www.elsiglo.mx/hd)



HEMEROTECA DIGITAL

Ostomy CARE

EQUIPOS Y PRODUCTOS PARA ESTOMAS



Las mejores marcas en equipos y productos para estomas

- Asesoría para el cuidado de estomas y manejo de sus complicaciones.
- Barreras cutáneas y bolsas de colostomía-urostomía.
- Removedor de adhesivo.
- Protectores cutáneos.
- Lubricante, desodorante y pastas.
- Accesorios (cinturones para bolsa y/o barrera, filtros, pinzas).
- Otros materiales e insumos médicos.

**Dra. Elda Georgina Vega Carrasco**

Manejo de Estomas. Céd. Prof. 8826116 Miembro de AMCICHAC

(871) 688 36 81

C. Mariano López Ortiz No. 239 Sur, Col. Centro. Plaza Palmas, local 8 Torreón, Coah.





# TODO SE VA

## Cuando la demencia senil llega

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



¿Cuántas veces hemos olvidado citas o nombre de familiares?, o simplemente comenzamos a tener problemas para realizar actividades que solíamos hacer diariamente. Existen diversos problemas mentales que con la edad se presentan, sin embargo, uno de los más comunes a nivel mundial es la demencia senil. Conozcamos de que se trata.

La demencia se describe como un daño de la capacidad mental, lo suficientemente grave como para interferir en las actividades

de la vida diaria. La pérdida de la memoria es un ejemplo.

Paulatinamente, la persona que sufre demencia se vuelve totalmente dependiente de otras personas para sobrevivir. La demencia no es una enfermedad, sino una condición que puede ser causada por decenas de enfermedades, la más común es la enfermedad de Alzheimer.

### MÚLTIPLES CAUSAS

Los tipos de demencia pueden ser los siguientes:

- **Demencia probable debido a la enfermedad de Alzheimer:** Predominan los síntomas de demencia que la mayoría conocemos, como pérdida de memoria progresiva, dificultades para

encontrar las palabras indicadas y expresar una idea o desorientación en lugares conocidos.

A medida que la enfermedad avanza, la persona afectada dependerá de los otros para realizar tareas tan básicas como ducharse, comer o vestirse.

- **Demencia vascular:** En muchas ocasiones la demencia vascular se hace evidente porque la persona sufrió algún tipo de accidente vascular. Inicialmente en este tipo de demencia puede que la memoria no sea afectada.

Los síntomas dependerán de la zona del cerebro que ha sufrido daño. Generalmente se puede ver cómo el enfermo tiene más dificultades para realizar actividades que antes le eran muy familiares.

- **Demencia con cuerpos de Lewy:** Este tipo de demencia se caracteriza por el surgimiento desde las primeras fases de alucinaciones, en especial las visuales. El enfermo dice ver cosas que en realidad no existen.

Además, el estado mental de la persona es inestable, pues en un mismo día pueden llegar a estar orientados y a las pocas horas, mostrarse agitados e incapaces de mantener la atención centrada.

Un afectado por esta demencia tiene inestabilidad en su postura corporal, movimientos lentos y rigidez muscular y también pueden aparecer temblores menores.

- **Demencia asociada a la enfermedad de Parkinson:** En el caso de las personas con Parkinson, lo más común es que el deterioro de

las funciones mentales aparezcan como mínimo un año después de iniciados los síntomas motores.

Es importante decir que no todos los afectados por Parkinson terminan desarrollando demencia.

La demencia frontotemporal, si bien responde por un gran número de casos, aparece muchas veces antes de los 65 años, este tipo de demencia es progresiva y afecta principalmente a la personalidad, al comportamiento y al habla de un individuo.

### ¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO?

¿Hay factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollar demencia senil?, pues sí. Para el Alzheimer, por ejemplo:

- La edad, sin dudas el factor de riesgo fundamental y no modificable.
- Sedentarismo.
- Depresión.
- Una vida poco estimulante intelectualmente.
- Alimentación inadecuada, especialmente las dietas ricas en grasas saturadas.
- Diabetes.

Para la demencia vascular son los mismos factores de riesgo anteriores, más los que tradicionalmente se han asociado a las enfermedades cerebro vasculares.

También hay variantes genéticas relativamente comunes que, si bien no causan demencia senil, sí aumentan tus posibilidades de padecerla.

### DIAGNÓSTICO

No existe una prueba que exactamente diga: tienes demencia, el diagnóstico de la demencia en realidad es relativamente sencillo y pasa por la realización de algunas pruebas que, dependiendo del grado de deterioro de la persona, serán orales o en base a lápiz y papel.

Lo que es realmente difícil es determinar el origen de la demencia y es aquí donde lamentablemente muchos médicos se detienen; diagnostican demencia y ya. Actualmente no hay muchas opciones para determinar el origen de la demencia.

### PREVENIR

Jugar juegos de mesa y leer libros puede ser pasatiempos comunes, pero una investigación sugiere que actividades como estas pueden tener un impacto importante y

## 10 RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA DEMENCIA SENIL

1. Trabajar en la gimnasia cerebral.
2. Hacer ejercicio de forma periódica.
3. Llevar una dieta estilo mediterráneo.
4. Fomentar las relaciones sociales.
5. Establecer horarios y rutinas.
6. Mantener la presión arterial bajo control.
7. Cuidar los niveles de colesterol y el azúcar en la sangre.
8. Proteger el área de la cabeza.
9. Evitar el cigarrillo.
10. Evitar consumir alcohol o hacerlo de forma moderada.

evitar que una persona desarrolle demencia en la vejez.

El nuevo estudio, publicado en la revista JAMA Psychiatry, analizó a más de 15,500 personas de 65 años o más que vivían en Hong Kong y fueron rastreados durante aproximadamente cinco años. Los hombres y las mujeres no tenían demencia al comienzo del estudio, aunque más de 1.300 personas lo desarrollaron al final.

Los investigadores encontraron que el riesgo de desarrollar demencia fue significativamente menor entre las personas que informaron

haber realizado actividades intelectuales diarias, en comparación con las personas que las hicieron con menos frecuencia o no lo hicieron en absoluto. Este menor riesgo parece ser independiente de otras intervenciones conocidas, como comer saludablemente y hacer ejercicio regularmente.

“Dada la creciente población de personas mayores en todo el mundo, promover la participación regular en actividades intelectuales podría ayudar a retrasar o prevenir la demencia”, escriben los autores del estudio.

El estudio no mostró que actividades como leer y jugar definitivamente causen que una persona evite desarrollar demencia. En una respuesta editorial al estudio, dos expertos afiliados a Harvard, la doctora Deborah Blacker y Jennifer Weuve, señalan el potencial de la causalidad inversa: que participar menos en actividades intelectuales podría en realidad ser debido a la demencia. Aún así, los investigadores, Blacker y Weuve argumentan que el nuevo estudio está respaldado por investigaciones pasadas que establecen conexiones similares. Participar en actividades mentalmente desafiantes, incluso más tarde en la vida, parece tener un gran beneficio preventivo.



# CUÍDATE DEL RESPLANDOR

Protege tu vista del sol

**POR EDITH GONZÁLEZ**  
DOCTOR EN CASA

Una visión perfecta es aquella que goza de una correcta salud ocular. En el norte del país y concretamente en región Laguna, gozar de una excelente salud visual no es nada sencillo; el polvo, el clima árido, la escasez de áreas verdes y sobre todo el sol, dificultan esta tarea.

Los rayos solares no solo se proyectan de arriba hacia abajo, sino

que rebotan en el asfalto, aunque también la arena y el agua tienen esta peculiaridad.

Estamos en una zona donde la radiación solar se coloca en niveles extremos. Este año, el índice de rayos UV se elevó de manera considerable, sobre todo durante un par de semanas en las que las temperaturas rebasaron los promedios históricos.

Ante estas condiciones climatológicas, es necesario proteger nuestra vista.

## MÁS QUE UNA MODA

Laura Centeno, presidenta del Colegio de Optometristas del Estado de Coahuila, sugiere el uso de anteojos solares con protección de rayos ultravioleta.

“Se deben usar anteojos con protección contra los rayos UV y UVA, principalmente, el lente solar ideal es el lente polarizado que tiene una estructura especial que va a filtrar, además de los rayos UV, la luminosidad o resplandor excesivos; nos reduce entonces el deslumbramiento con la luz solar por ejemplo, y a la hora de

estarlos usando para conducir o cuando estamos en un ambiente soleado, no nos molesta demasiado y nos está protegiendo”.

Además, dice que si vamos estar en un lugar donde no tenemos la posibilidad de estar bajo una sombra, hay que utilizar gorro, paraguas o algo que proteja desde arriba y permita que junto con el lente solar se reduzca el impacto de los rayos UV en los ojos.

El antejo debe de ser amplio y envolvente, esto significa que cubra desde la ceja hasta la mejilla y la parte lateral de la cara, para que realmente proteja los ojos.

La especialista recomienda que en el caso de que estemos en el exterior bajo el sol, evitar usar el celular porque la pantalla refleja completamente los rayos solares y estos van directamente a los ojos. Lo ideal es usar este aparato en interiores.

La Laguna, además de ser soleada es muy seca, con un ambiente árido que trae vientos arenosos, sobre todo en los meses de enero a marzo. Esta característica trae consigo

dificultades para mantener una correcta salud ocular.

“El antejo solar también nos protege de ese viento o incluso del aire acondicionado y evita la resequeidad ocular. Cuando tenemos impacto del ambiente se recomienda hacer un parpadeo fuerte, cerrar nuestros ojos para que la misma lágrima lubrique y humecte”.

Si persiste la molestia hay que solicitar atención médica, pero una gota lubricante nos puede favorecer.

En este sentido Laura Centeno, dice que debemos tener cuidado con el uso de las gotas porque algunas son para el ojo rojo y estas contienen sustancias químicas que pueden ocasionar resequeidad ocular.

“De preferencia hay que utilizar las gotas que nos haya recomendado el especialista en optometría o el oftalmólogo”.

## EVITA LAS CONSECUENCIAS

Pero, ¿qué sucede cuando no se protege la salud ocular? La especialista explica que la radiación solar afecta al tejido de la superficie del ojo: párpados, pestañas, conjuntiva y córnea; e incluso estructuras oculares internas como el cristalino y retina.

Una excesiva exposición puede generar a la larga lo que le llaman las personas carnosidad (que clínicamente se le conoce como pinguécula o pterigión dependiendo de su extensión o tamaño).

La carnosidad es un tejido amarillo o rosado que crece en la conjuntiva (capa delgada y



transparente de la superficie ocular) a consecuencia de la agresividad de los rayos del sol o el ambiente y aparece para “proteger”, causando irritación.

Una persona que está constantemente laborando en lugares abiertos a pleno sol como jornaleros, albañiles, repartidores o conductores, está más expuesta al sol lo que puede ocasionar a largo plazo el desarrollo de cataratas.

La catarata es la opacidad que aparece en una estructura que se llama cristalino (lente transparente del ojo), el impacto solar continuo

y excesivo origina la pérdida de transparencia del cristalino y puede estar provocando a largo plazo la catarata.

“Con la catarata el cristalino pierde transparencia. Es como si miráramos a través de un parabrisas empañado o empolvado, reduciendo la visión”.

La exposición prolongada al sol sin las medias necesarias, junto a una mala alimentación o fumar, también pueden ocasionar una condición que se llama degeneración macular. La mácula es la zona localizada en el centro de la retina, siendo una estructura delgada es susceptible o sensible al impacto de los rayos solares en la exposición prolongada.

La degeneración macular es una enfermedad que se da en el área central de la visión que es la mácula. La mácula es la zona con la que nosotros podemos ver el detalle de las cosas, es la que nos permite tener una capacidad visual o agudeza visual y cuenta con células especiales que nos permiten ver los colores también. La degeneración macular

**“** Debemos proteger nuestros ojos con antejo solar, usar gorra o sombrero y evitar utilizar el celular a la intemperie”.

**LAURA CENTENO,**  
presidenta del Colegio de  
Optometristas del Estado de  
Coahuila.

es el deterioro de esa estructura especial y esto nos lleva a una pérdida de la visión central.

Muchas veces estas condiciones van a aparecer después de que hemos estado expuestos por mucho tiempo a los rayos del sol, entonces la atención o el cuidado debe ser preventivo, incluso en los niños.

“Debemos proteger nuestros ojos con antejo solar, usar gorra o sombrero y evitar utilizar el celular a la intemperie; cuando aparece alguna de estas características es porque ya hemos estado expuestos a los rayos solares durante mucho tiempo y aunque hay formas de atender, lo mejor es evitarlo”, dice la especialista.

Añade: “Por ejemplo, la carnosidad se extirpa pero esa zona del ojo queda sensible, la catarata se extrae y se coloca un lente intraocular recuperando la visión, pero la degeneración macular es irreversible, entonces prefiero proteger mis ojos para evitar una lesión”.

Además, los párpados son una zona en la que se puede desarrollar cáncer de piel, por lo que el llamado que hace Laura Centeno es prevenir cualquier riesgo acudiendo a la revisión con el optometrista.



# El cimiento de tu salud!

¿Cómo actúa la proteína en tu organismo?

**POR SALMA MARTÍNEZ**  
DOCTOR EN CASA

Las proteínas son macromoléculas que se forman por medio de una secuencia de moléculas aún más pequeñas llamadas aminoácidos. Cuando comemos un alimento que contiene proteína nuestro organismo trabaja con ellas, las descompone y despedaza en aminoácidos, para después convertirlos en sus propias proteínas. Algunas de las moléculas más importantes de nuestro organismo son las enzimas, hor-

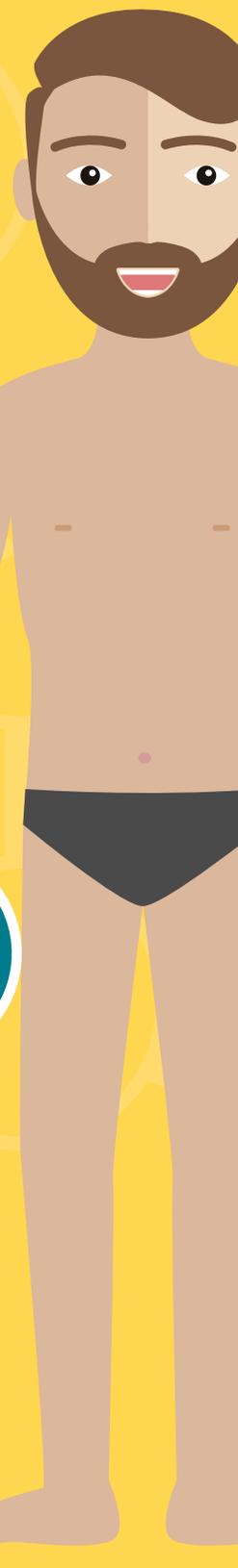
monas y anticuerpos, que son proteínas que nuestro cuerpo elabora a partir de los alimentos que consumimos.

Nuestro cuerpo genera distintos tipos de aminoácidos, los cuales utilizamos con diferentes finalidades, y aunque algunos de ellos podemos sintetizarlos de manera endógena, diez debemos ingerirlos a través de la alimentación: nuestro cuerpo no puede fabricarlos, y son mejor conocidos como aminoácidos esenciales.

## ¿CUÁLES SON LAS FUNCIONES DE LAS PROTEÍNAS?

Las proteínas que son fabricadas por nuestro propio organismo a partir de los aminoácidos; tienen funciones determinantes para nuestra salud, algunas de ellas son las siguientes:

**ESTRUCTURAL:** Una de las funciones más importantes de las proteínas dentro de nuestro organismo es que sirven como armazón y base de nuestros tejidos y órganos. Las proteínas con importantes para la construcción y reparación de los huesos, músculos, piel, uñas, vasos sanguíneos y pulmones.



## VENTAJAS

Las proteínas contenidas en la **carne animal** tienen todos los aminoácidos que son necesarios para nuestro cuerpo y en las cantidades exactas. Comer carne es una forma más fácil de ingerir proteínas, ya que aumenta los niveles de proteínas en la sangre y su metabolismo.

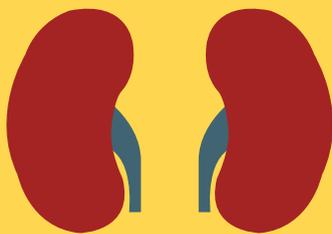
Las proteínas provenientes de los **vegetales** son una extraordinaria fuente donde podemos encontrar gran cantidad de aminoácidos. Puedes aprovecharlos en cereales, legumbres y alimentos integrales.



## DESVENTAJAS

La proteína de origen animal deja residuos al sistema en general, cuando el cuerpo ya no puede utilizar más de esos aminoácidos, los desecha a través de la urea, pero los riñones no siempre son capaces de hacer frente a la cantidad de sustancias tóxicas que deben eliminar.

El problema o inconveniente con las de origen vegetal, es que no disponen con los porcentajes adecuados y es necesario combinarlas. ¡No las consumas en exceso!



Muchas de las veces, el exceso de proteínas es la causa de numerosas enfermedades como:

- **Trastornos cardiovasculares:** Esto es debido a que la mayoría de las proteínas, concretamente las de origen animal, van acompañadas de grasas saturadas que provocan el aumento del colesterol y puede llegar a obstruir las arterias y empeorar la circulación de la sangre.



- **La obesidad** es uno de los efectos negativos más comunes, una sobrecarga en el organismo puede afectar principalmente a los riñones y al hígado, pues estos son los encargados de eliminar las sustancias de desecho que generan las proteínas.

- **Provoca la formación de cálculos renales,** pues con ella se elimina mucho calcio proveniente de los riñones y que se queda acumulado formando piedras.



- **Aumenta los niveles de fósforo,** que es uno de los principales causantes de la mala calcificación. A esto le debemos sumar que la proteína libera amoníacos, que nos pueden llegar a provocar cansancio y cefaleas e incluso náuseas.



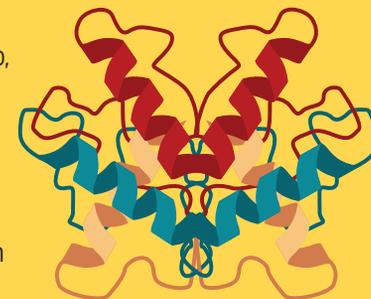
## EL SISTEMA INMUNOLÓGICO:

Los anticuerpos que nos defienden de los agentes patógenos, son las proteínas. Específicamente se trata de un compuesto que es formado por una proteína y glúcido, que se llama glucoproteína. Esta se encarga de reforzar y mantener en perfectas condiciones el sistema inmunológico.



**ENZIMAS:** Son las responsables de acelerar cualquier proceso químico dentro de nuestro organismo, en los últimos estudios científicos aseguran que la cantidad y eficiencia de enzimas del organismo, son factores de suma importancia para nuestra vida.

Las proteínas son fundamentales para que nuestro organismo tenga un buen funcionamiento, se pueden consumir de distintas maneras y existen dos tipos. Las de origen animal y las de origen vegetal, ambas aportan grandes beneficios a nuestro cuerpo.





## UN SALUDABLE **TESORO**

### El pulque y sus propiedades

**POR SALMA MARTÍNEZ**  
DOCTOR EN CASA

El pulque es una bebida fermentada tradicional de México, de origen prehispánico y que se elabora a partir de la fermentación de la pencas del maguey. Cuando la planta ya esta madura, se

le arranca la yema o corazón y sus paredes se raspan hasta lograr una cavidad, de la que unos días después se convierte en aguamiel durante un período de tres a seis meses.

#### **BEBIDA PARA DIOS**

Durante la época prehispánica, el pulque era considerado una bebida sagrada que se ofrecía a los dioses en diversas ceremonias y solo

la bebían sacerdotes y ancianos, pero a la llegada de los españoles se terminó con su uso ritual y se convirtió en parte de la dieta de las personas. Fue cuando tuvo su mayor auge y representó una gran fuente de ingresos, principalmente para los hacendados.

En la mitología prehispánica se cita al pulque como “el motivo de que el Dios Quetzalcóatl huyera de su reino en la ciudad de Tula”.

Según el relato, los dioses se enfurecieron al enterarse de la revelación que Quetzalcóatl había hecho a su pueblo, con el propósito de enseñarles a preparar el chocolate. Como venganza, estos

enviaron a Tezcatlipoca, quien mediante engaños emborrachó con pulque a Quetzalcóatl; apenado el dios mesoamericano decidió huir prometiendo volver algún día.

Tiempo después, Hernán Cortés llegó a México, su apariencia fue confundida con la de Quetzalcóatl y así fue como inició la llamada “conquista de México”.

Lo más admirable de esta bebida es su sobrevivencia hasta nuestros días, que a pesar de haber sido objeto de discriminación durante el período de la colonización española, actualmente se sigue produciendo con el mismo método prehispánico que hace 500 años.

#### **¿EN QUÉ ME BENEFICIA BEBER PULQUE?**

El pulque cuenta con gran variedad de propiedades medicinales y nutricionales, ya que cuenta con alta presencia de lactobacilos que regeneran la flora gastrointestinal. Se considera particularmente efectivo en el tratamiento de úlceras gastroduodenales y gastritis, también se puede utilizar para tratar la pérdida de

apetito, además se contempla una gran posibilidad de que ayude a reducir el colesterol y los problemas cardiovasculares.

El pulque cuenta con gran riqueza nutricional ya que incluye gran cantidad de proteínas, vitamina C y vitamina B2, además actúa como suplemento alimenticio ya que contiene nitrógeno amínico y puede reemplazar la falta de aminoácidos como el triptófano y tirosina.

## 10 BENEFICIOS DEL PULQUE

**1** Tiene una gran cantidad de aminoácidos, enzimas, minerales, vitaminas C y complejo B. Es por eso que se dice que solamente le falta un grado para ser carne.

**2** Ayuda a calmar la sed, es por ello que usualmente se consume en lugares donde hay escasez de agua o no la hay potable.

**3** Es una bebida diurética, ayuda a combatir la retención de líquidos.

**4** En esta bebida se encuentran microorganismos que pueden impedir el crecimiento de bacterias patógenas intestinales, ayudando así a evitar las infecciones estomacales.

**5** Si te encuentras en la etapa de lactancia, el pulque te ayuda a producir mejor leche y en mayor cantidad.

**6** Contiene una enzima que te ayuda a deshacer las sales biliares y existe una gran posibilidad que ayude a reducir el colesterol.

**7** Refuerza las defensas de los niños.

**8** Ayuda en distintos tratamientos como de debilidad, padecimientos renales, pérdida de apetito y trastornos gastrointestinales.

**9** Se ha demostrado que el pulque es efectivo para el tratamiento de úlceras gastrodeudinales y esofagitis, ya que ayuda a reparar la mucosa y la flora gastrointestinal gracias a los lactobacilos que contiene.

**10** Reduce el insomnio.

### ¿CÓMO LO DEBO TOMAR?

Aunque existen distintas formas de tomar el pulque, no debes olvidar no deja de ser una bebida que contiene alcohol, por eso aquí te dejamos unas recomendaciones que debes tomar en cuenta antes de consumirlo:

1. Si nunca lo has probado, procura tomar con un "curadito", ya que el pulque natural suele tener un sabor fuerte y no a todos les gusta al principio. Para que tu paladar se vaya acostumbrando a su sabor, es mejor

probarlo con algún curado frutal que sea fresco, como de apio o piña.

2. El sabor es esencial para identificar si es un buen pulque. Su sabor es fuerte y tiene cierta viscosidad ya que proviene del maguey, pero esto no es sinónimo de que tenga un mal sabor, un buen pulque suele ser agradable al paladar. Es amargo, sin embargo no debe producirte náuseas cuando lo bebas.

3. Si tu pulque está caliente, no debes consumirlo. El pulque siempre está en fermentación y con el calor del proceso es aún más rápido.

4. Una comida típica y picosa es el acompañamiento perfecto.

5. No lo tomes después de las 9 de la noche, ya que el pulque está en fermentación continua y al momento de consumirlo durante la noche sigue fermentándose dentro de tu organismo. Por lo tanto, si tomas pulque antes de irte a dormir, puede causarte algún daño estomacal.

Sabiendo esto, no dudarás aceptar esta bebida cuando te la ofrezcan en alguna cena o fiesta, pero ojo, el consumo en exceso puede causarte más daño que beneficio.

### PRUEBA MÁS OPCIONES

El pulque es rico tanto en sabor como en vitaminas, pero beberlo no es la única opción. Existen varias recetas que incluyen pulque, dándoles un sabor aún más rico, como lo son los camarones al pulque, las enchiladas de pulque, pierna de puerco en pulque, pero sin duda la más popular es el pan de pulque, que se produce en la ciudad de Saltillo, Coahuila. La tradición del pan de pulque es de origen mestizo y se da gracias a un producto que se realizó como una necesidad entre los españoles que vivían en la Villa de Santiago y los habitantes de la Nueva Tlaxcala, ya que debido a su gran cantidad de calorías, los ayudaba a calmar el frío.







## LAS MÚLTIPLES CARAS DE LA AGRESION

La formas de maltrato se pueden clasificar en cinco categorías: psicológica, emocional, física, económica y sexual.

- **Psicológica:** en este tipo de maltrato las acciones están orientadas a controlar, restringir cosas o vigilar a la otra persona, aislarla socialmente, desvalorizarla, denigrarla, humillarla o hacerla sentir mal consigo misma; hacer que otros se pongan en su contra, acusarla falsamente o culparla por circunstancias negativas.

- **Emocional:** la agresión es de naturaleza verbal o no verbal que generan intencionalmente en la víctima ansiedad, temor o miedo. Suelen presentarse intimidaciones y amenazas, incluyendo las amenazas o los actos de violencia

hacia un familiar o algún conocido, a sus bienes o hacia el agresor mismo, en este caso pueden presentarse amenazas hasta de suicidio.

- **Físico:** son los ataques corporales hacia la persona, que producen daño o dolor (golpes, jalones, tirones, patadas, cachetadas, mordidas, pellizcos, intento de estrangulamiento, entre otros).

- **Económico:** cuando se fuerza a la otra persona a depender económicamente del agresor, no dejándola trabajar o por otros medios. Se ejerce control sobre los recursos financieros de la víctima o se explota económicamente.

- **Sexual:** son actos obligados, no consentidos por la víctima, orientados a satisfacer necesidades o deseos sexuales del o la victimario/a.

## UN PROBLEMA ACTUAL

Según la Organización Mundial de la Salud, 3 de cada 10 adolescentes denuncian que sufren violencia en el noviazgo. Muchas de las mujeres que son maltratadas durante el matrimonio vivieron violencia en el noviazgo y no la identificaron.

“La violencia más frecuente es la ejercida por el actual o último esposo o compañero, declarada por el 43.2 por ciento de las mujeres; le sigue la violencia en la comunidad por el 39.7 por ciento de las mujeres; la violencia en el trabajo representa el 29.9 por ciento y la escolar 15.6 por ciento.

La violencia puede ocurrir en cualquier momento de la relación, desde la primer cita, durante el noviazgo o pasados los años; en cualquier momento de la relación implica los mismos aspectos de

poder y control que la violencia conyugal.

Lo recomendable es que en los primeros indicios de violencia se reconozca que hay problemas en la relación y en caso de seguir con esta, acudir con un psicólogo o terapeuta que los ayude a superar los problemas que generan el maltrato y estar consciente de las consecuencias, antes de que ocasione graves consecuencias.

Por último, la especialista Esperanza Carlos nos dice que “el amor no puede cumplir con todas las exigencias que la vida de pareja presupone, también son fundamentales la inteligencia, la información, la conciencia y la competencia, complementando la satisfacción del individuo. No debes tener una relación violenta, debes tener una pareja complementaria y compartir la vida”, recalcó.

## ¿TU PAREJA ES AGRESIVA?

10 señales con las que podrás reconocer si tu pareja tiene tendencia a la agresión o si te encuentras dentro de una relación peligrosa:

1. Te pone apodosos o te llama de maneras que te desagradan, sobre todo en público.
2. Ha intentado chantajearte sentimentalmente, o lo has descubierto mintiendo y engañándote.
3. Trata de controlar tus actividades, con quién sales, revisa tu celular e incluso te hace prohibiciones.

4. Te cela, insinúa que andas con alguien más, o te compara con sus ex novias.

5. Ha destruido alguna posesión tuya (cartas, regalos, celulares).

6. Identificas que te “manosea” o hace caricias agresivas.

7. Te ha golpeado argumentando que es “de juego”.

8. Ha ocurrido violencia física: cachetadas, empujones, patadas hasta puñetazos.

9. Amenaza con golpearte, encerrarte, dejarte o incluso con matarte.

10. Te obliga a tener relaciones sexuales o incurrir en violaciones.

# ¿COMEZÓN

# EXCESIVA?

Protege a tu mascota de la dermatitis

**POR JUNIOR ROBLES**  
DOCTOR EN CASA



**A**l igual que los humanos, los perros también pueden enfermar y necesitar tratamientos médicos. Comúnmente nuestros "mejores amigos" se ven afectados por diferentes alergias que pueden ser provocadas por el entorno, el aire, algunos objetos cotidianos o la comida que solemos darles.

Una de esas alergias es la dermatitis y es muy común entre los canes. Pese a que normalmente su causa puede deberse a alguna intolerancia alimenticia o ambiental, algunas razas son más propensas que otras; bóxer, bulldog francés, pastor alemán o golden retriever son algunas.

Existen varios tipos de dermatitis en perros, cada una tiene

síntomas y tratamientos totalmente diferentes. Por eso en esta ocasión recopilamos información que seguramente te interesará y hará feliz a tu mascota. Lee los siguientes datos y protege la piel de tu fiel amigo.

## Consejos para cuidar a tu mascota

- Crea un horario para sus necesidades.
- Cuida su higiene y atención sanitaria.
- Dieta y ejercicio son fundamentales.
- Supervisa su dentición y mordida.
- Entrénalo.



### **Dermatitis alérgica o atópica**

Esta dermatitis es una de las más comunes y se debe a la predisposición genética del perro a desarrollar alergias. El polen de las flores, la picadura de un insecto o los ácaros pueden perjudicar a tu mejor amigo.

Las zonas afectadas en este tipo de dermatitis suelen ser el abdomen, la cara, las patas, las axilas y las ingles. ¿Cómo identificarlo?, sencillo, si tu perro tiene esta alergia empezará a rascarse convulsivamente provocándose irritaciones, enrojecimiento e incluso pequeñas heridas de arañazo.

Los síntomas que se presentan son grandes picores, enrojecimiento de la piel, aparición de granos o pústulas, sequedad y oscurecimiento de la zona afectada.

El tratamiento puede ser a base de medicamentos que calmen los picores del perro, así como geles con propiedades antibacteriales e hidratantes.

### **Dermatitis por hongos**

En perros de algunas razas concretas, como sharpei o bulldog, pueden aparecer hongos en los pliegues de la piel por la acumulación de grasa. La humedad de esa zona es el entorno perfecto para la reproducción de estos organismos.



Este tipo de dermatitis puede aparecer junto a la alérgica, ya que los hongos aprovechan que el perro tiene las defensas bajas para reproducirse. Las molestias de tu can en ese caso serán mayores, así que intenta evitar que ambas se junten.

El cambio del color de la piel, caída del pelo, aparición de masas purrulentas que segregan pus y sequedad, son algunos síntomas de la dermatitis por hongos.

El tratamiento indicado es el uso de

cremas tópicas para eliminar el hongo y, con él, los síntomas. Es importante no dejar de echarle la crema a tu perro hasta que pase el tiempo indicado; en caso de lo contrario, los hongos pueden volver y seguramente más fuertes que antes.

### **Dermatitis por contacto**

Esta alergia se desarrolla cuando el perro se pone en contacto físico con alguna sustancia perjudicial para su piel como el cloro, los desinfectantes o las pinturas.

Algunos de sus síntomas son la inflamación de la piel, enrojecimiento, picazón, endurecimiento de la piel, sequedad o costras.

Ante esta situación, el tratamiento ideal es simplemente alejar a nuestro amigo de la sustancia que le provoca estos síntomas.

### **Dermatitis saborreica**

Esta se produce por diferentes

razones, como un exceso de baño (debilita la capa gruesa de la piel) o una alergia a componentes externos del ambiente o alimenticios.

Aquí se puede detectar si la piel del can empieza a producir más grasa de la necesaria, provocando a su vez un intenso mal olor.

¡Descuida!, el tratamiento de este tipo de dermatitis consiste en baños con productos especiales que ayudan a devolverle el color de la piel a su estado habitual. Durante esta enfermedad algunos dueños alimentan a sus mascotas con verduras y cereales para asegurarse de que no adquieran otra alergia al mismo tiempo.

### **CUÍDALO COMO ÉL A TI**

Sabemos que los animales a veces son como un integrante para las familias, por lo que su salud es demasiado importante. Si tu perro sufre dermatitis debes saber que los tratamientos van dependiendo según el tipo de alergia que tenga.

La mejor opción es consultar con un veterinario. Él te informará del tipo de dermatitis que sufre, la causa que lo provoca y, además, te brindará el remedio más efectivo para tratarla.

No dudes en buscar el consejo de un especialista antes de iniciar un tratamiento, ya que puedes equivocarte y hacerlo perjudicial para la salud de tu can.

Las visitas al veterinario son fundamentales para la salud de las mascotas. Deben ser regulares, por más que no se detecte ningún signo o síntoma que te haga sospechar de una enfermedad. Esto se debe a que la medicina veterinaria tiende a ser preventiva y apunta a la detección precoz de posibles patologías en sus primeras manifestaciones.

¿Sabías que es muy sencillo identificar que tu mascota tiene malestares? Su comportamiento, falta de apetito y hasta el aliento no son iguales que antes.





# CREANDO NUEVAS TIERRAS

## La invasión del plástico

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

Para la mayoría de los seres humanos es sencillo tirar basura por las calles, dejando a un lado el daño que se le provoca al medio ambiente o a la salud. El plástico es el material que más predomina entre las avenidas de la ciudad; desde botellas, utensilios, bolsas, tapas o hasta juguetes... pero, ¿qué tan malo es tirar estos artículos?

El plástico es un elemento flexible, resistente, poco pesado y funciona como aislante de la electricidad o del calor. Puede verse inofensivo, pero es capaz de fragmentarse de inmediato en el medio ambiente o en el organismo humano a través de pequeñas partículas que se transportan por el viento y el agua.

### UN VERDADERO ENEMIGO

Uno de los retos más sonados ha sido generar conciencia sobre las problemáticas de tirar basura proveniente del plástico. Inclusive, la Organización Mundial



de la Salud (OMS) declaró que los efectos de este material representan una crisis global.

Este elemento tarda cientos de años en descomponerse, hasta un milenio según su tipo. Por lo que desecharlo es un error que genera consecuencias catastróficas en el mundo.

Existen cientos de estudios científicos que demuestran que los aditivos de este material son peligrosos para las personas; entre ellos destacan los bisfenoles, flatalos, el cloruro de vinilo, el estireno, los retardadores de llama y los metales pesados.

Algunos de estos tóxicos

Son miles las toneladas de plástico que contaminan océanos y que tienen un efecto devastador sobre la fauna marina y las aves.

son disruptores endocrinos. Esto significa que imitan el comportamiento de las hormonas. Incluso las concentraciones pequeñísimas (partes por billón) pueden producir mutaciones graves a nivel celular en ambos sexos. Los fetos y los niños son especialmente sensibles a este efecto.

Asimismo, hay enfermedades que se asocian a los aditivos tóxicos del plástico como cáncer (de mama, útero, ovarios, vagina, cérvix, cerebro, pulmón, próstata, testículos, hígado y riñón), infertilidad (abortos inesperados y quistes uterinos), pubertad precoz en niñas, deformaciones del pene en



niños, hiperactividad, deficiencia de atención, parkison, autismo, enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes.

Por parte del medio ambiente, este elemento afecta más allá de solo tapar alcantarillas. Perjudica sobre todo a la vida marina. En los giros oceánicos de todo el mundo (las zonas centrales de los mares) ya hay más plástico en suspensión que plancton (es decir, más plástico que comida). Son las llamadas "grandes manchas de basura". En su gran mayoría están compuestas por fragmentos pequeños y dispersos en superficies gigantescas por lo que es imposible verlas a simple vista, y mucho menos limpiarlas.

Un estudio de 2010 estima que entre 5 y 13 millones de toneladas métricas de plásticos terminan en el mar cada año. En la actualidad se calcula que hay 13 mil plásticos por milla cuadrada de océano, con un peso total de 100 millones de toneladas.

Los estudios confirman que la cadena alimentaria marina, de la cual depende el hombre, está contaminada. Para empezar los seres microscópicos que componen el plancton marino comen microplásticos, al igual que animales filtrantes como los mejillones. También los peces de muchas especies comunes se están alimentando

con fragmentos de plástico. La ciencia apenas está comenzando a estudiar este fenómeno, y poco se sabe de su impacto en la salud de los animales y las personas.

Además de acumular ciertos tóxicos, este material también segrega otros componentes que contaminan el agua del mar. El 100 por ciento de las muestras de agua de mar recogidas contienen bisfenol A, un potente disruptor endocrino cancerígeno

empleado en la fabricación de policarbonato y otros elementos.

Sí, duele aceptar que las nuevas generaciones no conocerán un mar sin plásticos o basura.

## ¿TODO ESTÁ PERDIDO?

No hay acción humana sin un motivo. Para protegernos de los efectos del plástico es necesario conocer sus consecuencias; una vez que estemos informados, continuamos con nuestra protección.

Según la OMS, estas son algunas recomendaciones:

- Evitar las comidas y bebidas envasadas en plástico.
- Evitar usar recipientes de plástico para servir, guardar o calentar comida.
- Optar por el cristal y el acero inoxidable.
- Evitar la comida y bebidas en latas, puesto que en su interior hay un recubrimiento que puede contener disruptores endocrinos.
- No usar biberones de plástico. Los de cristal son más seguros (aunque de vez en cuando se rompan unos cuantos).
- Evitar los juguetes de plástico y no dejar que los niños los introduzcan en su boca.

**¿Sabías que...**  
el ser humano no está exento de la contaminación que ocasiona el plástico? Especialistas recomiendan evitar este material y optar por vidrio o acero inoxidable.





## PELIGROSOS FACTORES

**EFE**

**E**l tabaquismo y la pobreza son factores que inciden en la prevalencia del cáncer cervicouterino (CaCu) en México, donde solo una de cada dos mujeres se somete a estudios para la detección oportuna de esta enfermedad.

José de Jesús Méndez Lira, director del área Cáncer de la Mujer del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, señaló que “esta enfermedad es un problema de salud pública”.

Informó que pese a que la tasa de mortalidad por este tipo de cáncer ha disminuido, pues pasó de 15,4 en 2006 a 11,4 en 2016, el padecimiento sigue presente en México porque entre los factores de riesgo están la pobreza y el tabaquismo, cada vez más frecuente en las mujeres.

Méndez Lira explicó que desde 2006 el CaCu es la segunda causa de muerte por cáncer en la mujer y destacó que es curable si se detecta a tiempo.

Agregó que en México es posible evitar las muertes por cáncer de cuello uterino

pues se tiene la infraestructura, el personal y la voluntad para disminuir la tasa de incidencia.

“La lenta evolución de esta enfermedad y el tamizaje oportuno hacen que sea una neoplasia 100 % prevenible”, subrayó.

Sin embargo, señaló que en el país solo una de cada dos mujeres se somete a estudios para la detección oportuna del CaCu.

Méndez Lira acotó que el principal factor de riesgo es el virus del papiloma humano (VPH), mientras que el grupo de mayor afectación es de 50 a 59 años, y la edad promedio de presentación de casos está en los 49 años y se incrementa a partir de los 35.

En su oportunidad, Lucely del Carmen Cetina Pérez, investigadora clínica del Instituto Nacional de Cancerología (Incan), durante su ponencia “El arte del tratamiento del cáncer cervicouterino”, señaló que 85 % de los casos de CaCu se dan en países en desarrollo.

“En México tenemos entre 4.000 y 6.000 casos al año y al día fallecen entre 11 y 13 pacientes”, precisó.

Detalló que los factores de riesgo son múltiples, el principal es el VPH; sin embargo, hay otros asociados como tener múltiples parejas sexuales, el tabaquismo y nivel socioeconómico y educativo bajo.

Cetina Pérez dijo que no todos los casos de VPH apuntan al cáncer cervicouterino y que tarda en aparecer aproximadamente 10 años.



## LAS HOJAS DE MORINGA Y EL CÁNCER

**NOTIMEX**

**L**a estudiante Liceth Cuéllar Núñez obtuvo el primer lugar en la categoría de Ponencia Oral durante el tercer Congreso Internacional de Alimentos Funcionales y Nutraceuticos que se llevó a cabo en Mazatlán, Sinaloa. Cuéllar Núñez, estudiante del doctorado en Ciencias de los Alimentos de la Facultad de Química (FQ) de la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ), presentó la exposición “Efecto del consumo de hojas de moringa en un modelo in vivo de cáncer colorectal”.

En este proyecto analiza el efecto quimioprotector de las hojas de moringa en un modelo de cáncer de colon inducido. Tras el análisis, encontró que existen funciones antioxidantes en la moringa con resultados benéficos que pueden evitar dicho padecimiento, el cual ocupa el tercer lugar de muerte en México

con mayor incidencia en hombres.

En un comunicado de la UAQ, recordó que a estas hojas se les han atribuido muchos efectos benéficos para la salud, sin embargo, muchos de éstos todavía no tienen un sustento científico.

“Lo que nosotros queremos generar es ese sustento. Hasta el momento, los resultados indican que hay disminución en el número de fosas crípticas aberrantes en lesiones tempranas de cáncer de colon”.

Por su parte, Guadalupe Flavia Loarca Piña, titular de la Dirección de Investigación y Posgrado de la Máxima Casa de Estudios de la entidad, refirió que este tipo de investigaciones crean un sustento científico de esta planta y por el otro, sus resultados pueden ayudar a prevenir una de las enfermedades más mortales entre la población.

“Esto previene el desarrollo de cáncer de colon en un modelo, pero no tenemos ni píldoras ni alimentos mágicos”, advirtió.



# 5 buenas razones para incluir lácteos en tu alimentación

Por Instituto Lala

Desde la perspectiva de la nutrición, no existe ningún alimento que por sí solo logre cubrir todas nuestras necesidades nutrimentales. Sin duda, las dietas excesivas y los estilos de vida sedentarios, son principales factores responsables del incremento en las cifras de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades en nuestra población.

En este escenario de confusión, los lácteos han recibido mucha atención y en años recientes se han despertado muchas dudas acerca de sus beneficios en nuestra alimentación.

A continuación 5 buenas razones por las cuales, incluir lácteos como parte de una alimentación saludable y estilos de vida activos, puede ser una buena idea:

## 1. La leche es un alimento completo y nutritivo

Un vaso de leche entera aporta: 8% de la energía recomendada para una persona adulta, 10% de las proteínas, 34% de calcio, 22% de vitamina D, 29% de vitamina A, 17% de potasio, 35% de fósforo y entre el 25% al 50% del complejo B requerido al día.

## 2. Alta biodisponibilidad de calcio.

Una taza de leche aporta entre 280 y 300 mg de calcio. Para cubrir la misma cantidad de calcio necesitaríamos comer 9 tazas de espinacas crudas o 4.5 tazas de brócoli cocido. En el caso de la leche, la presencia de vitamina D, fósforo y proteínas, favorecen la absorción y utilización del calcio en nuestro cuerpo.

## 3. Sus proteínas son de alto valor biológico

Proporcionan todos los aminoácidos que nuestro cuerpo requiere y no puede sintetizar, llamados aminoácidos indispensables.

## 4. Sus proteínas favorecen la formación de nuevos tejidos en el organismo

Favorecen la función inmune, el transporte y la absorción de vitaminas y minerales. Además, contribuyen al crecimiento y desarrollo óptimo de tejidos, especialmente importante durante la infancia, embarazo y lactancia; o ante enfermedades, fracturas y quemaduras.

## 5.- La leche puede ser una excelente opción para la recuperación después de hacer ejercicio.

Por su contenido de agua (casi 90%) y la presencia de electrolitos, la leche contribuye a una buena hidratación. Además, las proteínas del suero de la leche pueden contribuir a la recuperación muscular.

**Añade un vaso de leche a tu alimentación y cubre parte de los requerimientos diarios de un número importante de nutrimentos de una manera sencilla y deliciosa.** Si no te gusta la leche o tienes problemas para digerirla, obtén todos sus beneficios consumiendo leche deslactosada o la versión Sin Lactosa (Lala 100®); así como yoghurt o quesos que conservan la mayor parte de los nutrimentos de la leche, pero con un menor contenido de lactosa.



Cuidemos  
a La Laguna

Referencias:  
1. USDA Nutrient Database. <https://goo.gl/9Pr25h>  
2. Milk & Dairy Products in Human Nutrition. FAO.2013.  
3. El País <https://goo.gl/XnBBFv>  
4. Instituto de Medicina de los Estados Unidos

# Universidad Autónoma de Coahuila

