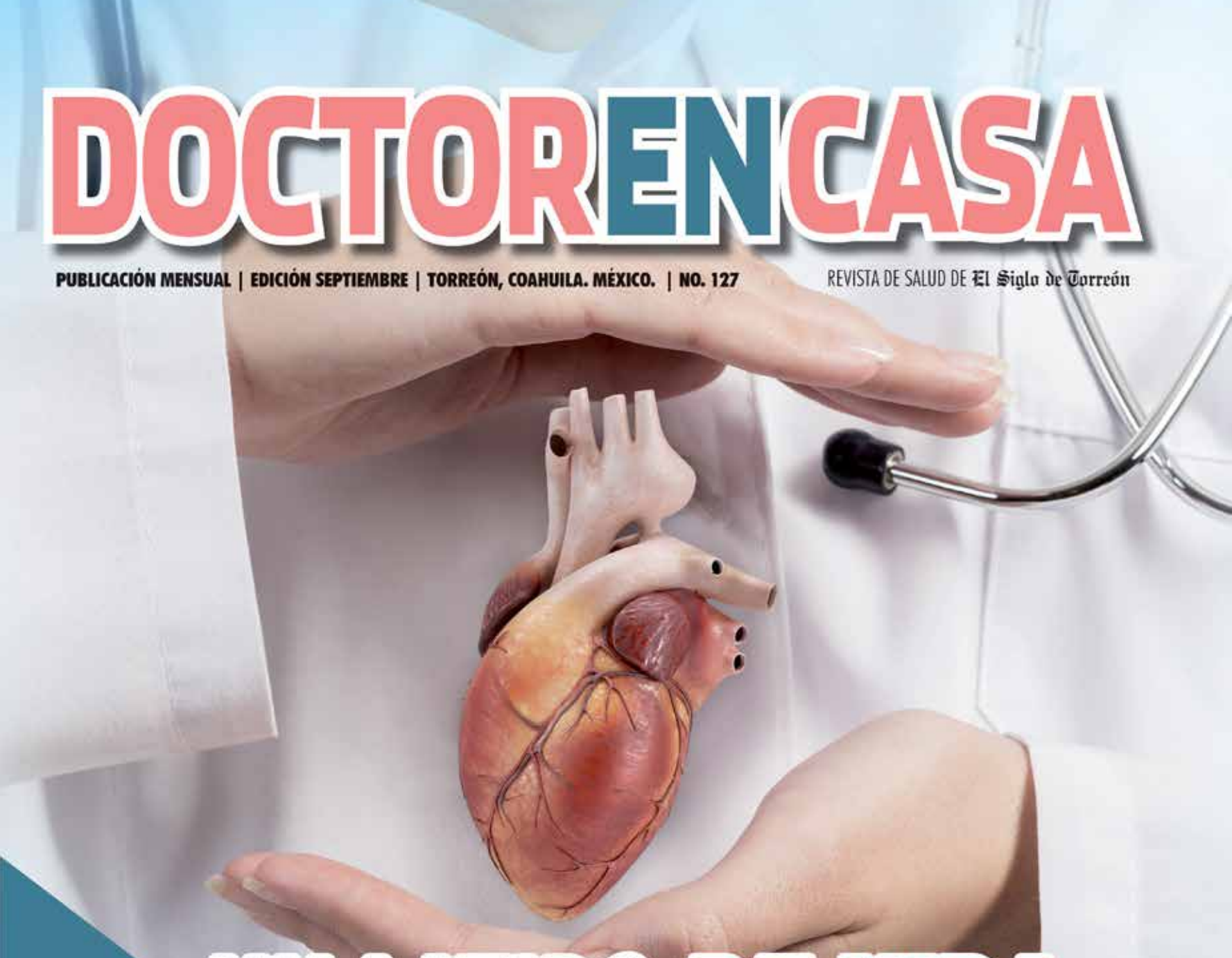
DOCTOR EN CASA

PUBLICACIÓN MENSUAL | EDICIÓN SEPTIEMBRE | TORREÓN, COAHUILA. MÉXICO. | NO. 127

REVISTA DE SALUD DE El Siglo de Torreón



UN LATIDO DE VIDA

Un día para el corazón

LA MICROPSIA VIVIENDO OTRA REALIDAD | EL PASO DE LOS AÑOS **PROTECCIÓN TEMPRANA**

NUEVO CENTRO QUIRÚRGICO

Crecemos por ti

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

San José SANATORIO

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

www.sanatoriosanjose.com

Hospital Angeles
TORREON
CHECK UP 60+
SI TIENES 60 AÑOS O MÁS, ÉSTE CHECK UP ESTÁ DISEÑADO ESPECIALMENTE PARA TI
EXÁMENES DE LABORATORIO COMPLETOS
• ELECTROCARDIOGRAMA
• AUDIOMETRÍA
• DENSITOMETRÍA DE COLUMNA Y CADERA
• VALORACIONES (GERIÁTRICA, NUTRICIONAL, DENTAL, OFTALMOLÓGICA, OTORRINOLARINGOLÓGICA Y UROLÓGICA / GINECOLÓGICA)
• PLACA DE TÓRAX
$6,652 + IVA
Si tienes dudas, Llámanos, nos adaptamos a las necesidades de cada paciente.
Vigencia al 31 de Diciembre del 2018.
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.
Paseo del Tecnológico 909, Col. Residencial Tecnológico
NUESTRA MEJOR ESPECIALIDAD ERES TÚ
Hospital Angeles Torreón
www.hospitalangelestorreon.com

Revisa tu "motor"

Nuestro corazón late aproximadamente 70 veces por minuto, pasa desapercibido la mayor parte del día y gracias a él, todas las áreas de nuestro organismo mantienen un funcionamiento óptimo y en armonía.

Pero todo comienza a descontrolarse cuando percibimos el más mínimo cambio, puede ser desde una variación leve en su frecuencia hasta algo más notorio.

Cada órgano de nuestro cuerpo es importante para que toda la "maquinaría trabaje", pero sin duda alguna, el corazón es un motor que mantiene todo trabajando.

Este próximo 29 de septiembre se celebra el Día Mundial del Corazón y es por ello que en esta edición quisimos hacer hincapié en que un día para tu corazón puede implicar toda una vida con un buen estado de salud.

Asimismo, abrimos espacio para hablar de un tema del que conocemos poco y que la mayoría de nosotros realmente no espera enfrentar; el cuidado del enfermo.

Esta complicada situación en la que cualquier capacitación y apoyo es necesario para ayudar al paciente en cuestión a mejorar su estado de salud o mantenerlo estable.

La Redacción

[secciones]

RADIOGRAFÍA El azúcar de la naturaleza P 6

NUTRICIÓN La clave de tu recuperación P 8

PEDIATRÍA Una herramienta no tan inocente P 10

INFOGRAFÍA ¿A qué eres intolerante? P 34

OFTALMOLOGÍA Un mal con víctima P 36

20
PORTADA

UN LATIDO DE VIDA
Un día para el corazón

16
ANTE EL PASO DE LOS AÑOS
Mantente protegido de la disfagia

32
VIVIENDO OTRA REALIDAD
CONOCE SOBRE LA MICROPSIA

[bienestar]

MASCOTAS 12 › ¿Se niega a comer? | **SALUD AMBIENTAL 14** › Deja tu marca positiva
SALUD EMOCIONAL 40 › Una huella de por vida |

DOCTOR EN CASA

PORQUE PARA LA VIDA NO HAY REPUESTOS, HAY QUE CUIDARLA BIEN

Edición **127** 15 de septiembre de 2018 Año 7

Torreón, Coah., Méx. Publicación Mensual.

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
Ventas

MARIANA ÁVILA
ABRIL RIVERA
LUISA GÓMEZ
Diseño editorial

MARITZA ONTIVEROS
MÓNICA CUEVAS
ARTURO MARTÍNEZ
Diseño publicitario

JUNIOR ROBLES
EDITH GONZÁLEZ
ROBERTO ITURRIAGA
ANGÉLICA SANDOVAL
CLAUDIA LANDEROS
SALMA MARTÍNEZ
YAZMÍN PÉREZ
LAURA PUENTES
NADIA HEREDIA
Redacción

AGRADECEMOS
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
ventascelsa@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 • COLONOSCOPÍA
- 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

CENTRO DE HERNIAS
Cirugía Especializada de Hernias

Experiencia en cirugía con mallas
UMBILICAL
INGUINAL
VENTRALES

- DOLOR MÍNIMO
- RECUPERACIÓN RÁPIDA
- ANESTESIA LOCAL

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

Dr. Ricardo Muñoz Pámanes
CITAS: 793.87.55 • URGENCIAS: (871) 243.22.58
Av. Ocampo 1005 Ote. Torreón.
Cofepris 173301202A0052

www.centrodehernias torreon.com
Dr. Ricardo Muñoz Pámanes
Centro de Hernias

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

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

Microincisión y sin suturas

COFEPRIS 163301202A0006

Búscanos en **DOCTORALIA.COM** y en Drs. Cardenas

Dr. Enrique Valdez Landeros
COLOPROCTÓLOGO

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA CEDULA PROFESIONAL 9548306
CERTIFICADO POR EL CONSEJO MEXICANO DE ESPECIALISTAS EN ENFERMEDADES DEL COLON Y RECTO A.C., N. 447

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

Cirugía de hemorroides sin incisiones, menor dolor postoperatorio.

Tratamiento integral de:

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

URGENCIAS 24 HRS.

GUÍA MÉDICA

salud de la A a la Z

CLÍNICAS
• BELLA KARA
Tel. 718-49-49
• CLÍNICA DE HERNIAS/
DR. RICARDO MUÑOZ PÁMANES
Tel. 793-87-55
• OR / ORTOPEDIA Y
REHABILITACIÓN
Tel. 295-18-53

COLOPROCTOLOGÍA/ COLONOSCOPÍA
• 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
• STOMY CARE /DRA. ELDA
GEORGINA VEGA C.
Tel. 871-688-36-81

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

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

DERRIBANDO LOS MITOS

Realidades de la enfermedad diverticular del colon

POR DR. JACOBO QUIROZ NÁJERA
DOCTOR EN CASA

MITO #1

Las nueces, las semillas y las palomitas causan diverticulitis y deben evitarse.

Falso. En estudios recientes no se encuentra ninguna asociación entre el consumo de estos alimentos y la enfermedad diverticular.

MITO #2

Los pacientes menores a los 50 años necesitan cirugía después de un simple ataque sin complicaciones.

Falso. La gravedad de la enfermedad es similar para los pacientes mayores y más jóvenes, y la toma de decisiones quirúrgicas es similar para ambos casos.

MITO #3

Se requiere cirugía después de 2 ataques de diverticulitis sin complicaciones.

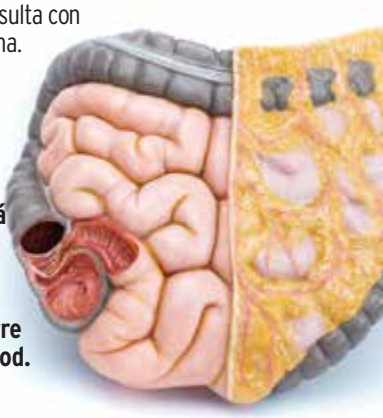
Falso: En 2018, la decisión de la cirugía se basa menos en el número de ataques y más en la gravedad de la enfermedad (dolor y discapacidad). Los pacientes con síntomas leves pueden tener más de 20 ataques y no requieren cirugía.

MITO #4

La diverticulitis empeora a lo largo del tiempo.

Falso. El primer ataque es por lo general el peor ataque y el riesgo de progresión de la enfermedad no complicada a una emergencia quirúrgica es inferior al 5 por ciento.

Si padeces este tipo de enfermedad y deseas saber mas allá de los mitos, no olvides acudir a consulta con el especialista en el tema.



El doctor Jacobo Quiroz Nájera, cirujano coloproctólogo colonoscopista podrá atender todas tus dudas al respecto en el Hospital Ángeles Torreón, 4to piso torre de especialidades, mod. 410, tel. 2-22 54-25.

EL AZÚCAR DE LA NATURALEZA

Conoce la miel de agave

POR NADIA HEREDIA
DOCTOR EN CASA

Mucho se ha hablado y escrito acerca de los beneficios de la miel del maguey, sobre todo de su consumo benéfico para los pacientes diabéticos, sin embargo, no es un producto milagro y a continuación hablaremos porqué.

Como muchos alimentos, posee nutrientes que son benéficos para el organismo si se consumen con moderación, sobre todo si hablamos de este tipo de producto, ya que se trata de un compuesto a base de carbohidrato simple (alto en fructuosa) y su consumo en exceso podría generar problemas en el control de la glucosa de pacientes diabéticos.

LOS BENEFICIOS REALES

La miel de maguey es un endulzante de origen 100 por ciento natural elaborado a base del aguamiel extraído del maguey. Tendríamos que tener la certeza de que su proceso de extracción fue natural y no procesado, ya que entonces se convierte en un sirope, el cual aumenta su contenido en fructuosa y en su índice glicémico.

El aguamiel de maguey tiene un alto contenido de fructooligosacáridos, componentes que facilitan el buen funcionamiento del sistema intestinal, así como del organismo en general, gracias a sus efectos directos sobre la producción de las bifidobacterias.

Además inhiben el crecimiento de bacterias patógenas, como E. Coli, Listeria, Shigella y Salmonella.

Una propiedad muy interesante de la miel de maguey es que es tolerada por personas diabéticas y es ideal para los hipoglucémicos. Su índice glicémico es de 11, (el del azúcar refinado es de 60). Entendamos el índice glicémico como la propiedad de un carbohidrato de aumentar los niveles de glucosa en sangre en términos de rapidez.

> La miel de maguey contiene minerales, hierro, calcio, fósforo y magnesio y también un poco de fibra, que estimula la flora intestinal.

Entre más alto el índice, más rápida la absorción y más rápido el aumento de glucosa en sangre, lo que en pacientes diabéticos les genera un mayor descontrol en sus niveles de glucosa.

La miel de maguey contiene minerales, hierro, calcio, fósforo y magnesio y también un poco de fibra, que estimula la flora intestinal, por lo que también esrecomendado para personas con estreñimiento, siendo este un alimento prebiótico (contiene elementos no digeribles pero que benefician la flora normal intestinal mejorando hábitos intestinales).

LOS RIESGOS

Como se comentaba anteriormente, la mayoría de los productos que se ofertan comercialmente como miel de agave, sus azúcares (altos en fructuosa: del 70 al 97 por ciento) son procesados, y cuando se consume en exceso generan las mismas alteraciones en la insulina como lo hace el jarabe de maíz de alta fructuosa, altamente dañina.

Además la fructuosa se descompone en el hígado, lo que en exceso genera un aumento en los niveles de triglicéridos, grasa que en grandes cantidades genera problemas cardiovasculares.

Así que, aunque la fructuosa es el azúcar recomendada, y es el azúcar presente en las frutas, éstas tienen gran cantidad de fibra que favorece que la digestión y absorción sea lenta y no genere un pico alto de glucosa en sangre.

Hay que tener cuidado con el consumo de la miel de agave, que aunque tiene un alto contenido en fructuosa, consumirla en exceso también genera problemas.

EL BALANCE

La primera recomendación es verificar que se trate de un producto orgánico cuyo proceso de extracción es natural y no procesado.

CERVICALGIA

DR. ALFREDO HÉCTOR CORRALES AGUIÑAGA
DOCTOR EN CASA

La cervicalgia es un malestar que se caracteriza por el dolor en el cuello. Debido a que se deriva de malas posturas, contracturas o distensiones musculares. Algunas otras condiciones como el estrés, esguince, degeneración de los discos de la columna pueden producir dolor en el cuello por mencionar algunas.

SÍNTOMAS

- Dificultad para el movimiento. • Contractura muscular "tortícolis".
- Dolor opresivo y pérdida de Fuerza en brazos. • Dolor de cabeza.
- Dolor en cuello que irradia hacia las extremidades superiores.

CAUSAS

Una de las principales causas de la aparición del dolor, es la presión sobre las vértebras que influye sobre el disco intervertebral. Viéndose afectada así a la raíz nerviosa, provocando gran dolor que además se propaga hacia los brazos.

Si presentas estos o más síntomas visítanos en **CLÍNICA DEL DOLOR.** Somos especialistas en el diagnóstico oportuno y tratamientos adecuados para tu malestar. No dejes pasar más tiempo. ¡Te esperamos!

¿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

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

GRUPO CONDOMEDIC'S

Fco. I. Madero No. 181 Sur Col. Centro, Torreón, Coah. - doccorrales@hotmail.com

TEL. (871) 225.99.93 CEL. (871) 211.41.00

LA CLAVE DE TU RECUPERACIÓN

¿Qué hace el potasio en tu sistema?

POR YAZMÍN PÉREZ
DOCTOR EN CASA

La ciencia ha detectado que las causas de muerte más frecuentes como la hipertensión, enfermedades cardiovasculares o accidentes cerebrovasculares son en su mayoría consecuencia de una mala alimentación y principalmente de una ingesta baja de potasio. Por lo tanto es muy importante la presencia de este mineral en el organismo para conservar un estado saludable.

El potasio es un macro mineral con importantes funciones a nivel del músculo y del sistema nervioso. Es el tercer mineral más abundante en nuestro cuerpo. Este se encuentra casi en 98 por ciento de nuestras células y se encarga de regular el balance de agua, la relajación de los músculos y reducir los excesos de otros minerales como el sodio. Su nivel normal es de 3,5 a 5,0 mmol/L.

Consumir alimentos ricos en potasio ayuda a detener la caída de cabello, a tener niveles de energía estables en el organismo y a mejorar el trabajo de los riñones.

¿DÓNDE SE ENCUENTRA?

Es muy común relacionar a este componente con el plátano, y sí, es una fruta muy rica en potasio y magnesio, pero hay otros referentes que también nos pueden dar buenas cantidades de este mineral. Se encuentra en gran variedad de alimentos no refinados como en los frijoles, en frutos secos, en hortalizas (como la espinaca, el repollo y el perejil) y en frutas (como la papaya y el dátil).

¡NO LO DESCARTES!

Si piensas que le falta potasio a tu organismo, te mostraremos los síntomas que puedes llegar a experimentar y a los que debes prestar atención:

1. Cansancio.
2. Calambres en los músculos.
3. Vómitos.
4. Mareo.
5. Palpitaciones en el corazón.
6. Estreñimiento.
7. Sed.
8. Desmayo.
9. Depresión.
10. Alucinaciones.

¿CUÁL ES LA SOLUCIÓN?

Hay que evitar la cafeína y el alcohol excesivo. Cuando ya hay un padecimiento grave, el tratamiento dependerá del médico y de los niveles que presente el paciente, pero si no es así bastará con una dieta de alimentos ricos en potasio.

Si eres un deportista de alto rendimiento es necesario mantener una dieta con porciones altas en este mineral, ya que es un tipo de electrolito. Te ayudará a la función de los nervios, a la contracción de los músculos y a que tu ritmo cardíaco se mantenga constante en la actividad deportiva. También permitirá que los nutrientes fluyan a tus células y a expulsar los desechos de estas. Como consecuencia tendrás mayor recuperación después del ejercicio.

La OMS recomienda aumentar la ingesta de potasio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares en adultos.

Fuentes: www.medicinaysaludpublica.com; www.fundaciondelcorazon.com

Dr. Samuel Belkotosky Villa

Gastroenterología y Endoscopia
Consejo Mexicano de Gastroenterología

ESPECIALISTA EN GASTROENTEROLOGÍA Y ENDOSCOPIA

- COLITIS
- GASTRITIS
- REFLUJO GASTROESOFÁGICO
- ENFERMEDADES HEPÁTICAS
- ENFERMEDADES PANCREÁTICAS
- PÓLIPOS
- DIVERTÍCULOS
- DIARREA
- ESTREÑIMIENTO

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

¡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

Cédula 6661793

ODONTOCLINIC
Especialidades Dentales

SERVICIOS

-Odontología integral
-Endodoncia
-Ortodoncia
-Periodoncia
-Colocación y rehabilitación de implantes
-Odontología infantil
-Odontogía cosmética

2x1 en limpieza.

✆ 7-18-99-59
Av. Hidalgo #1394 Ote.
Col. Centro.

UNA HERRAMIENTA NO TAN INOCENTE

El andador y las habilidades neuromusculares

POR YAZMÍN PÉREZ
DOCTOR EN CASA

En los primeros meses de vida, los bebés necesitan recibir cuidados especiales y las herramientas necesarias que ayuden al desarrollo de las habilidades neuromusculares. Este desarrollo se manifiesta con la maduración del sistema nervioso central, la cual le permitirá la interacción con su entorno.

La adquisición de habilidades empieza por la motricidad gruesa, la que permite realizar movimientos generales, después la motricidad fina, que es el perfeccionamiento y la adquisición de habilidades más complejas. También se da el desarrollo sensorial, el afectivo-social y el desarrollo cognitivo del lenguaje. Estas facultades se van desarrollando gradualmente y conforme a la edad, por lo que no se debe permitir que los bebés se brinquen sus etapas de aprendizaje.

El primer logro que los padres esperan de sus pequeños es que den sus primeros pasos. Muchos hacen todo lo posible por acelerar el proceso y anunciar con mucho orgullo que su hijo ya empezó a caminar. Como resultado de este fenómeno, en México casi el 40 por ciento de los papás mete a su hijo en un andador desde los 7 meses, sin saber sus consecuencias.

El uso del andador es una decisión muy popular. Desde hace tiempo ha sido denominado por varias generaciones como el "instrumento perfecto" para ayudar a la fuerza psicomotriz del niño, pero se ha comprobado que no es tan inofensivo; su uso puede afectar las habilidades neuromusculares y omite un proceso que debe ser natural para el bebé: gatear.

¿SABÍAS QUE

el desarrollo infantil, el acompañamiento de manera constante y la detección temprana de signos de alarma que señalen alteraciones en la evolución de un pequeño, tienen un efecto importante para lograr el máximo potencial de las capacidades y habilidades de cada ser humano y de la sociedad en su conjunto?

¡CUIDADO!

Esta es la principal causa de accidentes en menores de 1 año, debido a que la andadera favorece las caídas. Si el niño pierde el equilibrio, hay un escalón, o un objeto que toque con la llanta, el infante saldrá disparado en lugar de caer sentado.

Por esta razón, desde hace 7 años Canadá se convirtió en el primer país en prohibir estrictamente la venta de andadores para bebés. Fue una propuesta realizada desde 2002 y se consolidó hasta 2011 cuando Pierre Pettigrew, ministro de la sanidad, expuso los peligros asociados a su uso.

¿CÚALES SON LOS RIESGOS?

La pediatra Rosa Liriel Escareño Zúñiga afirmó que el uso del andador retrasa el desarrollo de los movimientos finos de las extremidades. Incitando al niño a arrastrase o aventarse con las piernas y no a sostener el cuerpo.

"Para que los bebés adquieran un buen desarrollo en el área psicomotriz, se necesita -desde temprana edad- la estimulación por parte de los papás a través del contacto de la piel. A la par, se requiere brindarle libertad de movimiento en sus manos y piernas".

En realidad no hay una edad específica para que los lactantes caminen, puede ser entre los 7 hasta los 17 meses de vida el tiempo en el que puedan lograrlo, pero para que tomen la fuerza necesaria es indispensable que antes gateen. La especialista expresó que permitir que el infante camine poco a poco de manera natural, no solo ayudará en su destreza sino que también evitará que esté expuesto a diversos accidentes dentro del hogar.

"Otro factor alarmante es la altura del andador. Si es muy alto, influirá en que el niño camine de puntitas y retrase la formación del arco del pie, así como del acomodo de los huesitos a nivel del talón. La posición de las rodillas y la posición de la cadera también se verán afectadas a largo plazo", añadió.

Escareño Zuñiga recomendó a los padres no usar la andadera por ningún motivo y en cambio ofrecer a los bebés un espacio en la casa donde tengan la libertad de estar en el piso; ya sea un tapete o una superficie plana en la cual estén libres de cualquier peligro y donde puedan estar descalzos, ya que irán aprendiendo a mover sus piernas, a pararse, a sentarse, y a gatear conforme lo vayan necesitando.

FUENTES: //files.unicef.org/mexico; www.neurologia.com; Rosa Liriel Escareño Zúñiga

CONOCE MÁS SOBRE LOS ESTOMAS

Sus causas y cuidados

POR DRA. GEORGINA VEGA CARRASCO
DOCTOR EN CASA

Esta palabra procede del griego "stoma" que significa boca. Por tanto, un estoma es realizar una boca, en este caso con el intestino, que se saca hacia el exterior a través de un orificio en la pared del abdomen.

TIPOS SEGÚN EL INTESTINO QUE SE EXTERIORIZA

- **Ileostomía** cuando se hace con el ileon (parte final del intestino delgado)
- **Colostomía,** cuando se hace con el colon (intestino grueso)

¿QUÉ CONLLEVA UN ESTOMA?

Pérdida del control voluntario de la deposición. Y la necesidad de llevar una bolsa para recoger las heces vertidas por el intestino.

¿POR QUÉ SE REALIZA?

Generalmente por enfermedades que afectan al colon, recto o ano. En unos casos será definitivo, pues es necesario quitar el recto y el ano para tratar la enfermedad. En otros casos se hace de forma temporal, es decir durante un periodo de tiempo, por lo que una vez solucionado el problema que ha motivado su realización, se puede volver a cerrar y defecar de nuevo por el ano.

¿SUPONE LIMITACIONES?

Ninguna. Una persona con un estoma puede realizar una vida similar a la de cualquier otra persona de su edad.

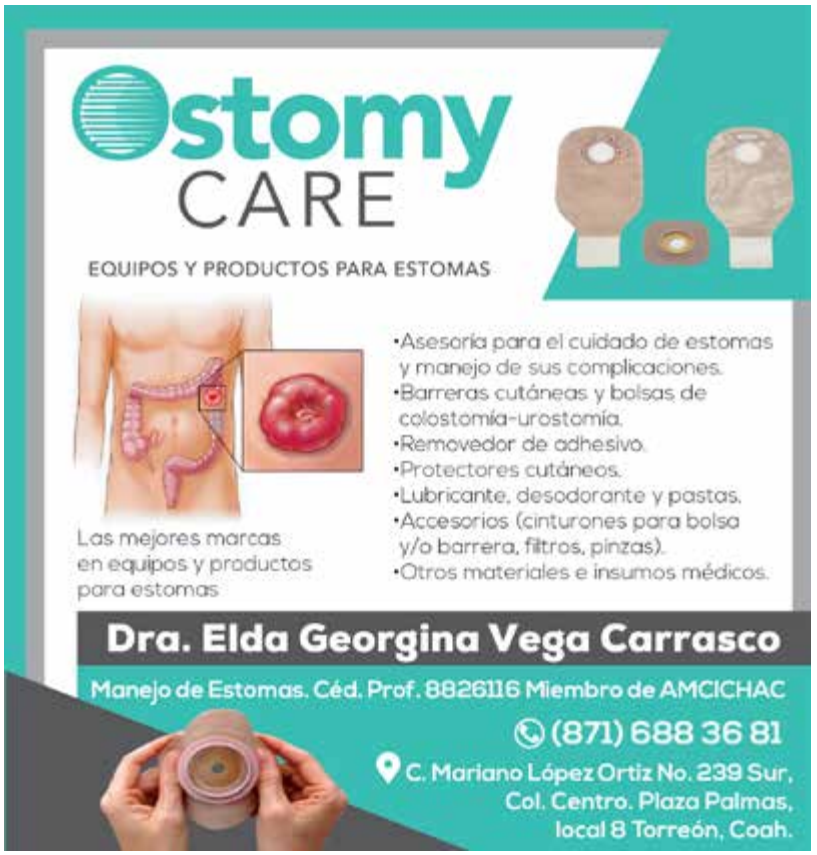
¿CÓMO INFLUYE EN LA VIDA SOCIAL?

Una persona con un estoma puede realizar cualquier tipo de actividad física y deporte. Solo deberá evitar aquellos deportes en los que de manera accidental se puedan recibir golpes en el estoma (boxeo, futbol).

Se puede bañar con toda normalidad, tanto en la piscina como en el mar, pues las bolsas actuales no se despegan.

Las personas con estomas pueden mantener relaciones sexuales, y pueden tener embarazos normales.

Para mayores informes puedes llamar al 871-688-36-81 o acudir directamente al local 8 de la Plaza Palmas, ubicado en la calle Mariano López Ortiz No. 239 sur. Col. Centro de Torreón, Coahuila.



¿SE NIEGA A COMER?

La anorexia en los gatos

POR SALMA MARTÍNEZ
DOCTOR EN CASA

La anorexia no es exclusiva para las personas... inuestras mascotas también pueden padecerla! Esta afección es la ausencia voluntaria de ingestión de alimentos, se llega a asociar con alguna enfermedad sistémica o general. En muchos de los casos, sus síntomas se relacionan con enfermedades generales como fiebre, vómitos, diarrea y decaídas.

Los gatos son quienes tienden a ser los más afectados. Algunas de las causas principales son las siguientes:

1. Por alteraciones en la prensión del alimento, ya sea que no lo pueda masticar o digerir.

2. Por alteraciones en los dientes, infecciones en encías, fracturas, entre otros.

3. Por algún cuerpo extraño en el área bucal, como tumores.

4. Por mareos por falta de equilibrio, provocados por una temperatura ambiental elevada.

Shara Li, médico veterinario, comentó que muchas de la veces la anorexia en los felinos puede ser psicológica debido a que suelen ser un poco especiales con sus alimentos, ya sea que no les guste su alimento por el olor, sabor o textura que tienen y prefieren no ingerirlo; otra de las causas más comunes para que esto suceda, es el estrés provocado por cambios de casa o por la presencia de extraños (tanto animales como personas).

Como podemos ver, la anorexia es una de las señales de alarma que pueden comprometer a la mayoría de los sistemas corporales de tu gato, por lo que el médico veterinario deberá acceder a los siguientes procedimientos clínicos:

1. Examen físico. Debe estar en observación general, palpación, toma de temperatura, etcétera.

2. Exámenes complementarios como análisis de sangre, orina y diagnóstico por medio de imágenes.

3. Determinación serológica de las virosis y otras enfermedades infecciosas comunes en los gatos.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI GATO?

Shara Li explicó que para el tratamiento y mantenimiento de la anorexia felina, es importante tomar en cuenta las necesidades que el gato requiere, como las hidroelectrolíticas y nutricionales, que van desde el agua y minerales. "El requerimiento de proteínas es esencial, ya que es imprescindible en el gato mantener un nivel de ingresos mínimo de las necesidades antes mencionadas", explicó.

Es de suma importancia que identifiques los síntomas de manera rápida, ya que los gatos adultos no deben tener anorexia por más de 3 o 4 días y tratándose de cachorros no deben pasar de los 2 días; después de este tiempo, las consecuencias pueden ser más graves.

Cuando las alternativas en casa no funcionan, Shara Li recomendó acudir con un veterinario para que proceda con el tratamiento. Explicó que ellos tratan de dar alimentos preparados con el fin de lograr que ingieran algo, tales como patés de alto contenido energético, ya si no logran conseguirlo se procede a la administración de alimentos forzada, por vía oral o por medio de un sonda, también se ven en la necesidad de emplear estimulantes de apetito según la causa primaria de la anorexia.

OBSERVACIONES DEL PROPIETARIO

La observación en casa debe ser de manera muy directa, hay que vigilar muy de cerca la cantidad de comida que consume o lo que debe en su tazón de comida, de esta manera es fácil detectar si algo no va bien con el animal.

Si tienes por mascota a un gato, debes tener mucho cuidado y mantenerlo vigilado por cualquier cambio en su alimentación o comportamiento; si presenta síntomas de anorexia las recomendaciones son muy sencillas:

- A veces resulta ser un capricho de tu felino, sin embargo debes estar pendiente pues hasta no saber la causa exacta puede ser bastante preocupante.
- Una anorexia de manera repentina también puede ser la causa de la indigestión de un cuerpo extraño o de una sustancia toxica. Se debe acudir de manera inmediata al veterinario.
- Todo gato que no consuma su alimento en un lapso de 24 horas debe recibir tratamiento.

Las mascotas son parte de la familia y debemos mantenernos al pendiente de ellas, ¡protégelas!

REHABILITACIÓN NEUROLÓGICA

¿QUÉ ES LA REHABILITACIÓN NEUROLÓGICA?

La rehabilitación neurológica es un tratamiento diseñado para personas con enfermedades, traumatismos o trastornos del sistema nervioso. Esta terapia con frecuencia aumenta la calidad de vida, aliviar síntomas y mejorar el bienestar del paciente. Con el objetivo de lograr una reinserción laboral y social óptima en el más corto plazo.

¿EN QUÉ CIRCUNSTANCIAS ES NECESARIA UNA REHABILITACIÓN NEUROLÓGICA?

La rehabilitación neurológica ayuda en la mejora de las siguientes afectaciones.

- Trastornos vasculares
- Infecciones
- Traumatismos
- Trastornos estructurales o neuromusculares
- Trastornos funcionales
- Trastornos degenerativos

La rehabilitación neurológica atiende las necesidades de cada paciente en particular, dependiendo de su problema o enfermedad específica. La participación activa del paciente y su familia es esencial para el éxito del programa.

EN **OR** CLÍNICA ESPECIALIZADA
ESTAMOS **CONTIGO**

PASO A PASO

CLÍNICA
ESPECIALIZADA

ESTAMOS CONTIGO

PASO A PASO

En **OR Clínica Especializada** nos distinguimos en la Rehabilitación Física Integral
Ortopédica | Neurológica | Post-Traumática | Geriátrica

· *Evaluación y Atención a Domicilio*

TECNOLOGÍA & TRATAMIENTOS

- **Láser de alta intensidad**
- **Radiofrecuencia**
- **Ondas de Choque**
- **CP Motion**
- **Ultrasonido**
- **Diatermia**
- **Electroterapia**
- **Presoterapia**
- **Magnetoterapia**
- **Crioterapia**
- **Mecanoterapia**
- **Vendaje Neurológico**
- **Hidroterapia**
- **Tracción Lumbar y Cervical**

Blvd. Los Viñedos #50 Col. Los Viñedos | Horario: 9:00 am – 8:00 pm
@orehabilitacion **Contacto 2.95.18.53** www.orclinica.com

DEJA UNA **MARCA POSITIVA**

Disminuye tus emisiones de CO2

POR ROBERTO ITURRIAGA
DOCTOR EN CASA

La huella del ser humano en la Tierra puede ser vista desde dos puntos de vista muy diferentes, está la perspectiva propia y que ha generado un desarrollo total en todas las actividades humanas, y también está el punto de vista de la naturaleza, misma que ha sufrido los estragos de ese desarrollo en detrimento de ecosistemas enteros; una de las afectaciones al mundo que más ocupan a los especialistas es precisamente la generación excesiva de bióxido de carbono (CO2).

El CO2 es el gas de efecto invernadero más abundante en la atmósfera, naturalmente se produce, pero gracias a la actividad industrial humana su cantidad ha llegado a niveles sin precedentes, los cambios en el medio ambiente son desde hace años evidentes (inundaciones, huracanes, aumento en la temperatura de los mares) y podrían ser también catastróficos.

Ante dicho fenómeno, diversas organizaciones y grupos de científicos han creado el concepto de la llamada "marca ambiental", se trata de un parámetro que pretende medir con ciertos criterios específicos la huella que deja la raza humana en el ecosistema; se miden principalmente aspectos como la autosuficiencia alimentaria, el consumo de agua en actividades diarias, actividades productivas, recreativas y hasta el impacto reproductivo de cada día.

Limitar el uso del automóvil, el consumo de carne, así como productos alimenticios que requieran una aplicación de pesticidas constante, son solo algunas de las medidas diarias que pueden ayudar a reducir la "marca ambiental".

Si bien, dichas mediciones pueden aplicarse a los datos de ciudades, estados, países y hasta regiones del mundo, algunos colectivos ambientales han diseñado escalas a nivel familiar o personal, principalmente para fomentar la consciencia del cuidado del entorno y la puesta en marcha de prácticas menos dañinas.

Para tales efectos la "marca ambiental" cuenta con variaciones respecto a cada criterio, iniciando con la forma en que las personas se alimentan, por ejemplo, si un individuo consume una gran cantidad de carne de res de manera regular, estará generando un gasto de agua y produciendo más CO2 que si optara por la carne de pollo o si llevara una dieta vegana, los datos son variables dependiendo del país, pero se toman en cuenta aspectos como el riego del alimento del ganado, los gases que expide el estiércol del mismo, el combustible utilizado para las labores de limpieza y preparado del producto, entre otros.

Precisamente en los países en los que la producción, tanto de alimentos como de otros artículos, es mayor, se suelen tener los mayores niveles de producción de Gases de Efecto Invernadero (GEI) y en consecuencia dejan una "marca ambiental" de mayores consecuencias, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) el primer lugar en generación de GEI en la última década es China con más de 8 mil toneladas métricas per cápita anuales.

Ante tal escenario, 195 naciones industrializadas (incluyendo México) se comprometieron en 2015, mediante el llamado "Acuerdo de París", a implementar políticas locales determinantes que puedan reducir el impacto ambiental de sus industrias y actividades económicas en general, esto en reconocimiento del gran riesgo que representa para la Tierra y para la salud humana el mantener el actual ritmo industrial.

Promoción de Aniversario

15 Aniversario

¡ Examen de la piel sin costo!

40% Descuento

Todas las de cremas

¿ Problema con tu Piel?

- ACNÉ
- ARRUGAS
- MANCHAS
- CICATRICES
- DESHIDRATACIÓN
- LINEAS DE EXPRESIÓN

bk Bella kara

PROMOCIÓN
LIMPIEZA FACIAL
MASCARILLA GRATIS
$ 350

Pago en efectivo 40% y con tarjeta de crédito 30%
Vigencia del 15 al 30 Septiembre 2018

RÍO CONCHOS # 60 COL. ESTRELLA, TORREÓN, COAH. TEL. 718-49-49 Ó 871-727-90-21

bellakaratorreon
bellakaragomezpalacio

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

ANTE EL PASO DE LOS AÑOS

Mantente protegido de la disfagia

POR ANGÉLICA SANDOVAL
DOCTOR EN CASA

La disfagia es la dificultad para tragar, es decir, cuando la persona tiene problemas para transportar los alimentos o los líquidos de la boca al estómago; le lleva más tiempo y esfuerzo.

Sonia Georgina Noyola Cedillo, especialista en Gastroenterología en Torreón, dice que la disfagia puede ocurrir a cualquier edad, aunque la prevalencia se incrementa con la edad e impacta negativamente en la calidad de vida de las personas.

¿CÓMO SE PRESENTA?

La experta, explica que la disfagia se clasifica en:

1.Disfagia orofaríngea (o alta) causada por un problema de deglución y puede estar relacionada con trastornos neurológicos, alteraciones músculo esqueléticas y algunos tipos de cáncer. Aquí, se dificulta el paso de los alimentos sólidos y líquidos desde el momento en el que inicia el proceso deglutorio.

2.Disfagia esofágica o baja puede ser un trastorno de motilidad o una lesión mecánica obstructiva. En ella, existe una alteración en la fase esofágica que se relaciona con el paso de los alimentos hacia el estómago.

"Le sucede mucho a las personas de la tercera edad porque ya no coordinan, el tubo digestivo también envejece y vienen los problemas para deglutir", añadió.

La doctora dice que el tratamiento para esta enfermedad depende de la causa que lo provoque y que el diagnóstico se basa en el historial clínico del paciente y también en una exploración física detallada. Es importante recibir atención médica para prevenir casos de deshidratación, pérdida de peso, complicaciones pulmonares por aspiración, por mencionar algunos.

PON ATENCIÓN

Los síntomas de la disfagia pueden ser: dolor al tragar, acidez estomacal frecuente, imposibilidad de tragar, tos mientras se come, sensación de que la comida se atasca en la garganta y/o en el pecho, babeo y voz ronca, entre otros.

"La disfagia todo mundo se la quiere manejar inmediatamente porque no pueden dejar de tragar, eso provoca angustia, se tiene que hacer una endoscopia incialmente para ver qué grado de estenosis tiene. No puedes dejar de atenderlo, es inmediato el tratamiento", detalló la especialista.

LA ESPERANZA

Noyola Cedillo, agregó que una manera de prevenir la disfagia, es adoptando buenos hábitos alimenticios, además de que es necesario modificar la consistencia de los alimentos y las bebidas; es importante administrarlos para tomarlos en pequeñas cantidades y así poder tragarlos con mayor facilidad. Otra recomendación, es realizar actividad física.

> La pérdida natural de masa y función muscular no sólo se presenta en brazos, piernas y otras partes del cuerpo; también se da en músculos de la garganta.

Especialistas de la Universidad de Nueva York (NYU) consideraron necesario promover ejercicios para los músculos de la garganta en personas adultas, ya que confirme pasan los años se puede desarrollar disfagia, dificultad para pasar alimentos.

La pérdida natural de masa y función muscular no sólo se presenta en brazos, piernas y otras partes del cuerpo; también se da en músculos de la garganta.

Sonja Molfenter, especialista de la NYU, dirigió una investigación en la que encontró que a medida que ocurre la pérdida de músculo y, en consecuencia, la función de la garganta, se produce una constricción al tragar la comida.

15 años a favor de la belleza lagunera

Celebrando 15 años de operaciones en el mercado de La Laguna, Bella Kara continúa reforzando el compromiso adquirido desde un inicio con sus clientes a través de la creación de nuevos proyectos de crecimiento y una mejor atención al público.

Blanca Estela Valdés Rincón, directora de Bella Kara en La Laguna, informó que este 26 de septiembre se cumplen 15 años de operaciones de la empresa, la cual ha logrado consolidarse dentro del mercado médico-cosmetológico regional.

Reconoció que, en sus inicios, este mercado no era muy común ya que las personas no buscaban hacerse limpiezas profundas en el rostro, sobre todo si se trataba de combatir manchas y acné provocadas por el sol.

De igual forma compartió que en 2003 no había negocios especializados en la piel, aunque citó que la gran diferencia con un dermatólogo es que éste último usa medicamentos para tratar los problemas dermatológicos, mientras que en Bella Kara se utilizan productos tópicos especializados en el cuidado de la piel, combinando su aplicación con una limpieza profunda logrando mejores resultados a precios accesibles.

La directora de Bella Kara mencionó que esta franquicia proviene de EU y cuenta ya con 30 años de operaciones en el mercado internacional.

SERVICIOS

Valdés Rincón comentó que la mayoría de sus clientes se atienden debido a los problemas de acné y manchas en la piel que presentan.

De los siete servicios en los que Bella Kara se especializa, destaca el tratamiento regenerativo despigmentante que ayuda a regenerar, texturizar y aclarar la piel además de controlar grasa y cerrar el poro.

"En Bella Kara somos un excelente aliado para personas que sufren de acné y manchas en la piel".

El servicio es ideal para todo tipo de personas, atendemos desde adolescentes hasta personas de edad media, incluso niños en caso de ser necesario; aunque la tendencia dentro del mercado es que acudan también jóvenes empresarios y adultos de más de 50 años.

Estrategias del mercado.

Blanca Estela Valdés Rincón indicó que, para promover sus servicios dentro de un mercado virgen hace 15 años, fue vital realizar diversas acciones como el prospectar a posibles clientes, asistir a foros empresariales, participar como patrocinadores, clubes secretariales, etc., enviando cartas personalizadas para ofrecer una consulta y examen de la piel en forma gratuita.

7 SERVICIOS

Tratamientos alternativos:
Regenerativo despigmentante.
Máscara de oro.
Bio lifting + Terapia del Martillo.
Máscara de Radiofrecuencia.
Bio electro estimulación facial.
Masaje reductivo.

BALANCE

Valdés Rincón mencionó que hoy en día se tienen ya 4 mil clientes en Torreón, y que se atienden a más de 700 en la sucursal de Gómez Palacio, la cual abrió sus puertas el 15 de septiembre de hace 4 años. En total se cuenta con un equipo de 6 personas que atienden y asesoran de manera profesional a quienes llegan a sus instalaciones.

Relató que la apertura de una sucursal en La Laguna de Durango fue una respuesta a la misma necesidad de los clientes de esa zona que tenían que venir a Torreón para recibir el servicio.

Se planea, en un futuro inmediato, mejorar la sucursal de Gómez Palacio y, para 2019, expandirse en la sucursal de Torreón.

Con el objetivo de reforzar el compromiso con sus clientes y en respuesta a su preferencia, Bella Kara contempla adquirir nuevos equipos y ofrecer nuevos servicios, así como seguir manejando las cremas de grado dermatológico y gran calidad que provienen de EU.

bellakaratorreon

Matriz Torreón
Río Conchos
No. 60, Col Estrella

Sucursal
Gómez Palacio
Av. Hidalgo No. 1567,
Col. Las Rosas

Tels. 718-49-49 y 871-727-90-21

PREPÁRATE ANTE TODO

Básicos para el cuidado del enfermo

POR LAURA PUENTES
DOCTOR EN CASA

Nadie esta exento de padecer una enfermedad o de necesitar cuidados después de alguna cirugía; sin embargo, ¿qué pasa cuando eres tú el que se tiene que encargar de un enfermo?, ¿sabes qué hacer en caso de volverte cuidador de un familiar?

Antes de que llegase a suceder una situación así en la familia, conozcamos de manera sencilla que se necesita aprender para cuidar a un enfermo.

¿CUÁNDO SOY UN CUIDADOR?

Primero a muchas personas les cuesta decir que es el cuidador, prefieren decir "soy la hija, hijo, esposo, esposa". Este temor es comprensible, muchos creen que al tomar este rol perderán su relación familiar, pero, aunque cuide a su madre anciana, jamás dejará de ser su madre. Simplemente esta cuidando a alguien que ama.

Esta labor comienza en el momento en que su familiar es dado de alta y se asume que se hará cargo de cuidarlo. En algunos casos puede que los familiares no le brinden ninguna tipo de apoyo o no puedan ayudarlo.

Es difícil aceptar que un familiar necesitará ayuda de ahora en adelante, es complicado darse cuenta que ahora será usted quien brinde esos cuidados o que requerirá contratar a alguien que lo haga. Piense que es sumamente importante aceptar la realidad que tendrá que vivir y poder empezar a trabajar en ella. Estas son algunas cosas que debe tomar en cuenta:

Piense antes de actuar. Aunque la situación comience a tornarse complicada y quiera brindar la mayor atención al enfermo, no tome decisiones impulsivas, como renunciar al trabajo, llevarse a vivir a su familiar a su casa o vender su casa para pagar una asistencia médica. Tómese el tiempo de pensar todas las opciones que hay y analizar las consecuencias que pueden tener en el futuro y en su familia.

Establezca sus propios límites. Nadie puede hacer todo. Necesitará ayuda de profesionales, familiares, amigos, personas que contrate y servicios comunitarios.

Establezca sus propios límites. En ocasiones podrá escuchar críticas de familiares, médicos o enfermeras, pero, si esta cumpliendo con su mayor esfuerzo para realizar su labor como cuidador, no hay razón para sentirse culpable. Si se da cuenta que incluso con su mayor

Usted es un cuidador cuando:

- Cuida de alguien que padece de una enfermedad o dolencia crónica.
- Administra medicamentos o habla con médicos y enfermeras en nombre de otra persona.
- Ayuda a una persona discapacitada o débil a bañarse y vestirse.
- Se hace cargo de las tareas del hogar, las comidas o las cuentas de alguien que no puede hacerlo solo.

esfuerzo no esta cumpliendo con la demanda de ser cuidador, entonces será el momento indicado para pedir ayuda a los especialistas y poder cambiar la situación.

PLANEACIÓN Y EQUILIBRIO

No todos las enfermedades son iguales, no tienen los mismos cuidados ni los mismos tratamientos médicos, por esta razón es muy importante que conozca a la perfección la condición médica de su familiar, averigüe los riesgos y los beneficios de los posibles tratamientos que pueden ser aplicados, además pregunte sobre lo que puede suceder en el futuro, se entiende que el temor de perderlo es grande, sin embargo, no se quede con duda de nada, esto ayudará a que sepa que hacer en caso de alguna emergencia.

Es también conveniente que conozca la situación que tiene el enfermo con el seguro médico, así podrá conocer que es lo que cubre de su tratamiento. De igual manera siempre revise los documentos legales que este tiene, y si es posible que firme un documento de instrucciones anticipadas y un poder notarial para los asuntos financieros, de esta manera evitará disputas entre la familia y consulte con ellos cualquier cosa que haga para que ellos también participen.

No deje de lado sus labores personales, necesita aprender a equilibrar sus actividades con lo que hace como cuidador, no hay una respuesta sencilla para decir que es lo ideal que haga para completar con el tiempo, pero, siempre vea cuales opciones tiene y de estas cual puede ser la más viable para cumplir con el cuidado de su familiar sin descuidarse a usted mismo. Es recomendable que haga ejercicio y/o asista aun grupo de apoyo donde encontrará a personas que pueden pasar por una situación similar a la de usted.

EL CAMBIO

Siempre hay que estar preparados para el tiempo en que se estará al cuidado del enfermo, se puede pensar que estarán por un tiempo corto y luego se dan cuenta que se llevarán meses o hasta años. Para la gran mayoría es más fácil adaptarse a una emergencia que a una situación de largo plazo. Se debe estar preparado para conocer sus fortalezas y limitaciones.

Con el tiempo la situación de su familiar puede cambiar, como:

- **Puede empeorar o mejorar.**
- **Pueden presentarse nuevas complicaciones.**
- **Si su familiar tiene problemas de memoria, puede que él o ella ya no esté a salvo si está solo.**
- **Una nueva internación significará nuevos medicamentos y planes de tratamiento.**

En cierto modo, ser cuidador de un enfermo es una situación que nunca termina, las experiencias que han permitido que aprenda cosas nuevas, ha pasado por momentos buenos y malos, pero de ellos se lleva un aprendizaje que siempre permanecerá con usted. ¡Valórelo!

Cuando llega la parte final de los cuidados puede que esté cansado físicamente, pero tal vez espiritual y mentalmente sea más fuerte que antes. En algunos casos el familiar puede sanar y cuidarse de sí mismo, pero en los casos en el que fallece, aunque es un dolor grande, sin embargo, también está bien sentirse un poco aliviado, porque los últimos días de los enfermos fueron dignos y tranquilos; en este caso, se sentirá satisfecho de haber realizado una excelente labor de cuidados.

En ocasiones, el cuidador no solo extraña al ser querido, sino las tareas de cuidados que realizaba con él, pues se sentía bien ayudar a una persona y hacer una diferencia en su vida.

Es importante analizar como se está lidiando con el vacío que se siente al dejar de hacer la rutina de cuidados, en gran medida dependerá del trabajo emocional del cuidador y como equilibra sus otras actividades personales para seguir con su vida.

La vida sigue después de estar al cuidado de un enfermo y es ahí cuando se toma la decisión de dar otro paso en la vida. Un nuevo comienzo estará por relucir.

UN LATIDO DE VIDA

Un día para el corazón

POR JUNIOR ROBLES
DOCTOR EN CASA

A veces cometemos el error de pensar que "somos perfectos" o que "nada malo nos pasará", dejando a un lado las cosas más importantes que tenemos en la vida... como nuestra salud. Un latido del corazón simboliza más que solo un proceso que realiza el organismo, es la única señal que tenemos para seguir viviendo.

Este órgano cumple un papel importante en la vitalidad del ser humano, pero seamos francos, en algunas ocasiones no le damos la atención adecuada y lo lastimamos con acciones que hacemos todos los días como estresarnos, fumar, comer alimentos grasosos, vivir apresurado o no hacer ejercicio.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades cardiovasculares (ECV) -sobre todo la cardiopatía isquémica- son las principales causas de muerte en el mundo, inclusive se pronostica que para el 2030 fallecerán cerca de 23.3 millones individuos por estas afecciones... ¿Preocupante, verdad?

La OMS indicó que para evitar que esto ocurra se necesita que la población se encuentre informada sobre la importancia de cuidar su corazón. La salud cardíaca no es un tema para ignorar y menos si nos desenvolvemos en un país donde predomina el sedentarismo, las prisas y el trabajo bajo presión.

En septiembre conmemoramos el Día Mundial del Corazón con la intensión de recordar la importancia de protegerlo y prevenir alguna enfermedad cardiovascular. Pensar que "somos perfectos" o que "nada malo nos pasará" podría ser un grave error; lo ideal es cuidar la salud desde la infancia para evitar consecuencias en el futuro.

En el mundo actual, cada latido es importante y muchas personas están luchando por tener uno más.

UN DÍA PARA REFLEXIONAR

La Federación Mundial del Corazón, con apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), designaron al 29 de septiembre como el Día Mundial del Corazón; una fecha para prevenir, controlar y tratar los padecimientos que puede sufrir dicho órgano.

El principal objetivo de esta conmemoración es crear entornos saludables para reducir los factores de riesgo asociados a las ECV, ya que se caracterizan por ser la primera causa de muertes en el mundo y por provocar 1.6 millones de fallecimientos al año en Latinoamérica (el 30 por ciento corresponde a personas de 30 a 69 años, principalmente en hombres).

En un informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), se dio a conocer que estos fallecimientos podrían evitarse con una alimentación saludable que reduzca el consumo de sal, con ejercicio físico y evitando el consumo de tabaco.

La Federación precisa que el infarto de miocardio y el accidente cerebro vascular son los responsables de la mayoría de las muertes, con 17.5 millones de decesos por año; de ahí la importancia de tener una estrategia para reducir los factores de riesgo asociados a dichos padecimientos cardiovasculares.

Los hombres queman 100 calorías en una sesión promedio de sexo, mientras que las mujeres gastan 69.

SER FELIZ, PUNTO DE PARTIDA

La Federación también destaca que las emociones negativas dañan gravemente al corazón, y a pesar de ello, este punto no lo tratamos con la atención adecuada. Sí, el mundo actual está lleno de prisas, decepciones y problemas; pero es importante aprender a vivir en plenitud para no tener consecuencias en el futuro. Las adversidades siempre existirán, pero nunca faltará algo que nos provoque felicidad.

Los males que vivimos repercutan en el corazón, por eso se recomienda buscar el lado positivo de las cosas para proteger nuestra salud. A veces la felicidad se encuentra en acciones muy singulares como en la risa de

un niño, en una noche de pasión o en el mordisco de un chocolate.

Para librar las endorfinas del cuerpo y cuidar al corazón, diversos especialistas recomiendan una serie de actividades que todos los seres humanos deben realizar. En este mes que conmemora al corazón, sé feliz con los siguientes consejos.

• **Haz ejercicio:** Está de más decir que realizar una actividad física conlleva múltiples beneficios al organismo, especialmente al corazón. Practica un deporte que se adapte a ti y donde te sientas cómodo. No es necesario que te inscribas a un gimnasio, también

puedes realizar actividades al aire libre o desde tu hogar. ¡Querer es poder! Solo da el primer paso.

• **Cuidar salud emocional:** Estar feliz y tener una buena salud emocional alegra al corazón. Los vínculos afectivos que tenemos con nuestra pareja, amigos y familiares mejoran la presión arterial, lo que ayuda a reducir los niveles de ansiedad, estrés y depresión.

• **Disminuir el tabaco o dejar de fumar:** Los productos químicos del tabaco acumulan placa en el corazón, la cual estrecha las arterias y dificulta la circulación de la sangre. Si tienes este hábito pero te cuesta dejarlo, lo ideal es consultar con un médico.

• **Mantener un IMC estable:** Datos de Centers for Disease Control and Prevention (CDC), indican que un índice de masa corporal óptimo es de 18.5 a 24.9. Para las mujeres la medida ideal es de 26.5.

• **Comer nutritivo:** Una dieta rica en frutas y verduras hará múltiples transformaciones en tu vida. Si tienes duda sobre cómo llevar una alimentación balanceada, no olvides acudir con un experto en nutrición.

• **Beber poco alcohol o no hacerlo:** Aunque el alcohol es un artefacto que no falta en las fiestas o reuniones, no es necesario para pasarla bien. Su consumo debe ser moderado para que reduzca la inflamación, tener niveles sanos de colesterol, mejorar la resistencia a la insulina y ayudar a que los vasos sanguíneos funcionen bien.

• **Tener sexo:** 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. ¡Tú corazón te lo agradecerá!

Las ECV que predominan en México

1. Enfermedad isquémica del corazón
2. Enfermedad cerebrovascular
3. Enfermedad reumática
4. Insuficiencia cardíaca
5. Enfermedad hipertensiva

ASESINAS SILENCIOSAS

Como se comentó anteriormente, cada latido del corazón es importante, pero es fundamental estar atento a las señales que

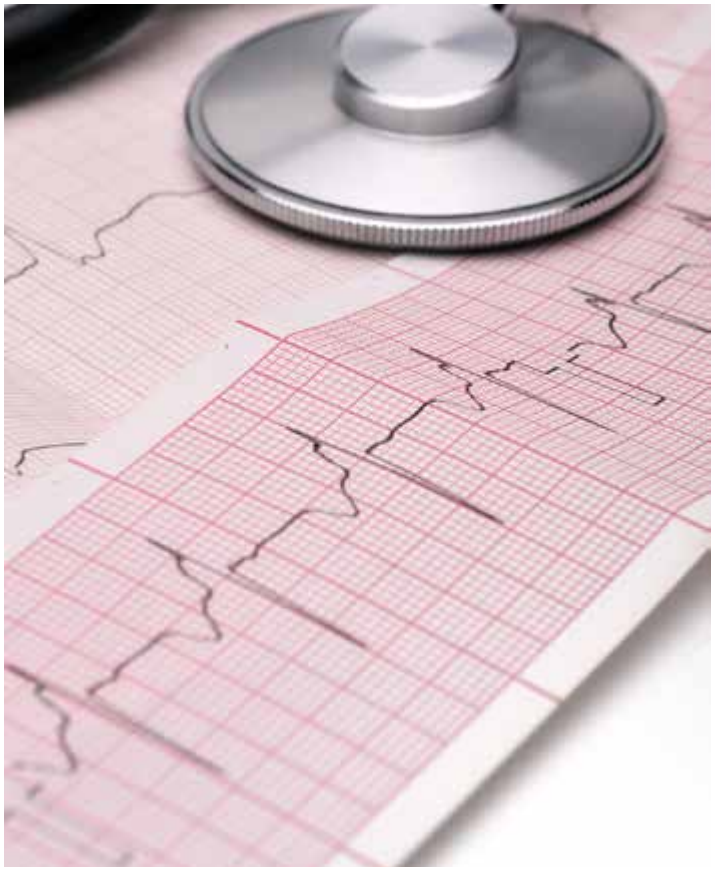
nos brinda el organismo cuando algo no anda bien.

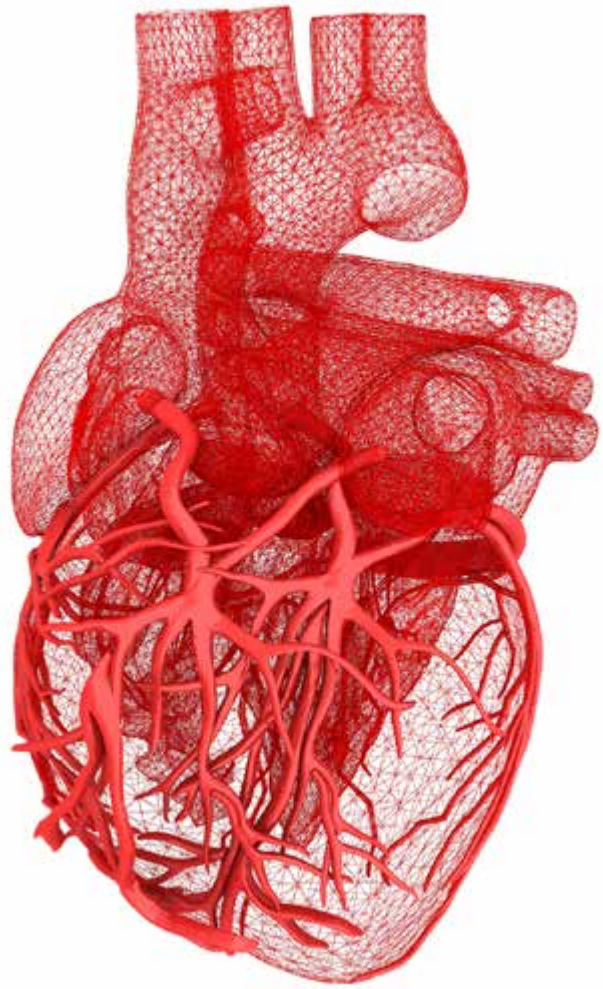
Es recomendable que revises tu estado de salud con más frecuencia a partir de los 40 años, debido a que a esta edad comienzan a relucir diferentes padecimientos. En ocasiones las ECV no presentan síntomas, por eso algunos las denominan "asesinas silenciosas". Un chequeo te ayudará a prevenir consecuencias graves en el futuro como un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Las ECV aparecen principalmente por los depósitos de grasa que impiden que la sangre fluya en el cuerpo. El tabaquismo, las dietas altas en grasas, la obesidad, la inactividad física, el consumo nocivo del alcohol, la hipertensión arterial, la diabetes y la hiperlipidemia, son solo algunos factores de riesgo.

> "En México muere el 19 por ciento de mujeres y hombres de 30 a 69 años por alguna ECV"
>
> **REVISTA MEXICANA DE CARDIOLOGÍA**

Recibir ayuda profesional siempre será la mejor opción para librarse de cualquier duda.





Hoy en día existen diferentes pruebas para detectar una ECV; estas se realizan según las señales y los antecedentes de cada persona. En los siguientes párrafos te mostraremos las afecciones más peligrosas y sus signos de alerta. ¡Pon atención!

- **Infarto Miocardio**

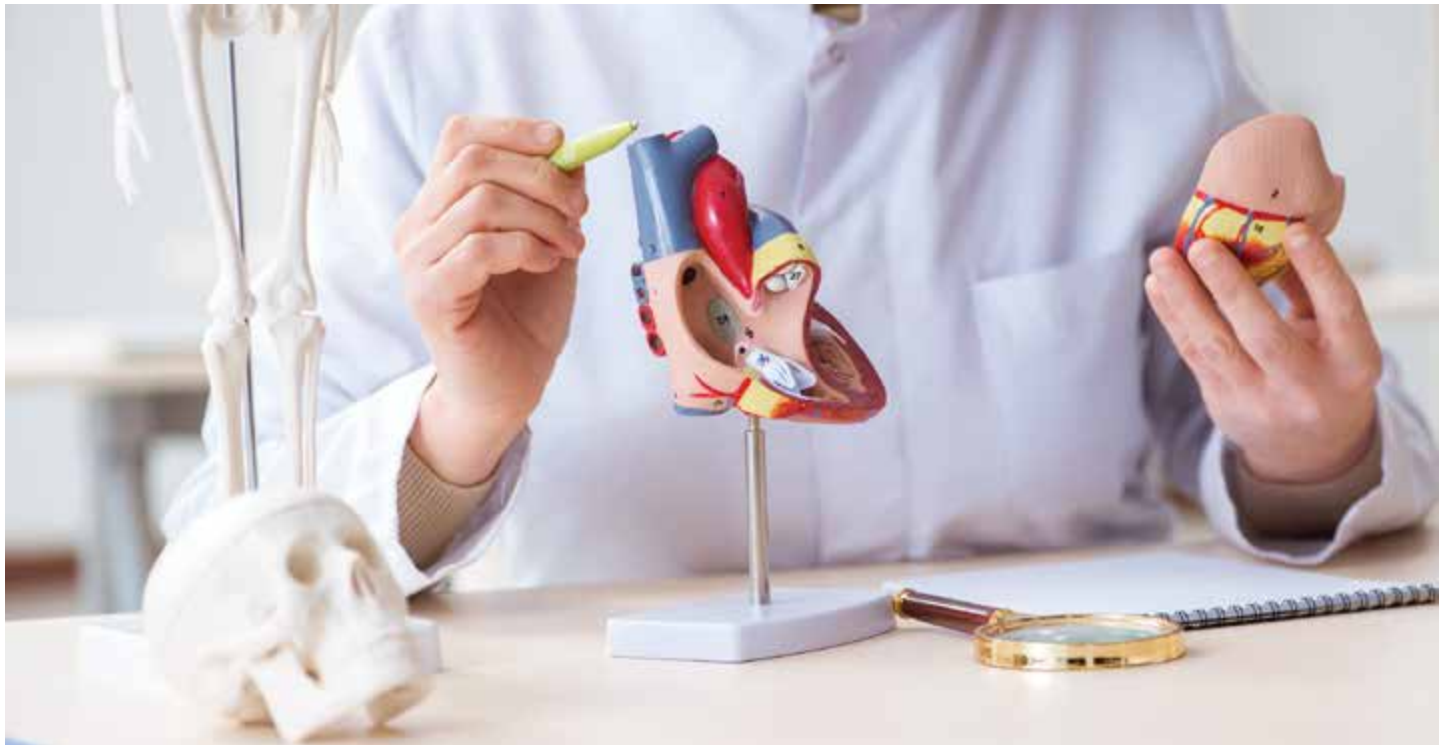
Se debe cuando una arteria coronaria se obstruye por un coágulo que se produce tras la ruptura de una placa de ateroma (quiste sebáceo). Esto reduce el flujo de sangre a una parte corazón. Al interrumpirse la llegada de oxígeno, las células del músculo cardíaco se lesionan y mueren. El paciente puede experimentar:

1. **Dolor en el centro del pecho.**
2. **Molestia en uno de los brazos, espalda, estómago, cuello o mandíbula.**
3. **Falta de aire.**
4. **Mareos, náuseas y sudor frío.**

- **Derrame cerebral:**

Representa la tercera causa de muerte y la primera de incapacidad en el mundo. Existen dos formas: el isquémico, que sucede cuando una arteria se obstruye por un estrechamiento de sangre; y el hemorrágico, que trata cuando una arteria se rompe y derrama sangre en el tejido cerebral. Sus señales de alerta son:

1. **Pérdida de sensibilidad repentina o parálisis del rostro, brazo o pierna, especialmente en un solo lado del cuerpo.**
2. **Confusión repentina o dificultad para hablar o comprender frases.**
3. **Dificultad repentina para ver en uno o ambos ojos.**
4. **Problemas para caminar,**



mareo o falta de equilibrio o coordinación.
5. **Fuerte dolor de cabeza de aparición súbita y sin explicación aparente.**
6. **Visión nublada o doble visión, somnolencia y náusea o vómitos.**

• Edema pulmonar

Se refiere a la acumulación anormal de líquido en los alvéolos pulmonares que produce dificultad para respirar. Cuando el corazón no es capaz de bombear de manera eficiente, la sangre se puede depositar en el tejido pulmonar. Como consecuencia, la presión de los vasos sanguíneos se eleva y el líquido es impulsado hacia los alvéolos pulmonares provocando una disminución del oxígeno que se transporta en el organismo. Al paciente se le presenta lo siguiente:

1. **Dificultad para respirar al acostarse.**
2. **Sensación de falta de aire o asfixia.**
3. **Expectorar sangre o espuma con sangre.**
4. **Sonidos roncos, de gorgoteo o sibilantes con la respiración.**
5. **Dificultad para hablar en oraciones largas debido a la dificultad para respirar.**
6. **Disminución en el nivel de conciencia.**
7. **Hinchazón de las piernas.**
8. **Piel pálida.**
9. **Sudoración excesiva.**

• Arritmias

Es un trastorno del ritmo cardíaco, ya sea de manera rápida o lenta. Se debe a una alteración en el origen del impulso o en la conducción de la sangre. Sus signos de alerta son:

1. **Palpitaciones perceptibles en el pecho o cuello.**
2. **Mareos.**
3. **Dolor Torácico.**
4. **Pérdida de conciencia.**
5. **Disnea (falta de aire).**

• Paro cardíaco

Este suceso es uno de los más peligrosos de la lista, porque se refiere cuando el corazón deja de bombear sangre. El mecanismo más frecuente de un paro cardíaco, como consecuencia de un infarto, es una arritmia muy grave llamada fibrilación ventricular. Esta puede presentarse por la falta de oxígeno provocada por la oclusión de una arteria coronaria, provocando que el corazón deje de bombear efectivamente la sangre. Frente a un paro cardíaco, la persona afectada presenta lo siguiente:

1. **Pérdida de conciencia.**
2. **Pérdida de respiración.**
3. **Pérdida de pulso.**

El corazón es el órgano más importante del ser humano, sin sus funciones sería imposible disfrutar nuestra existencia. Desafortunadamente, éste puede debilitarse si no recibe cuidado y atención de forma adecuada; provocando estragos en la salud o inclusive, arrebatándonos la vida. ¡No lo descuides!

Deportes que benefician al corazón

1. Natación
2. Correr/Caminar
3. Bicicleta/Sppining
4. Box/Artes marciales
5. Baile

Fuentes:
OMS, Revista Mexicana de Cardiología, fundacióncardiologica.org, geosalud.com, diamundialdelcorazon.com

DERMÉDICA TORREÓN

CLÍNICA ESPECIALIZADA EN DERMATOLOGÍA, CLÍNICA, COSMÉTICA Y LÁSER

Inicia hace más de 15 años por el Dr. Javier Ruiz, Director Médico y Fundador de DERMÉDICA Clínica de diagnóstico de enfermedades de la piel, ubicada en Polanco, CDMX.

El Dr. Javier Ruiz es uno de los dermatólogos con mayor reputación en México y muchos le llaman *"el dermatólogo de las estrellas"*.

Actualmente cuenta con 5 clínicas ubicadas en Polanco, Altavista, Lomas, Torreón y Arcos Bosques.

Dermédica es reconocida como una de las clínicas más modernas e innovadoras con la mayor gama de servicios e importante tecnología dermatológica, abarcando tanto tratamientos para enfermedades de la piel como dermatología cosmética. Pregunta por nuestros tratamientos al (871) 267 54 85.

CUERPO MÉDICO

Cuenta con un equipo de trabajo conformado por un médico especialista en Dermatología certificado por el Consejo Mexicano de Dermatología A.C. y enfermeras.

APRENDIENDO A CUIDAR

CUIDAR AL ENFERMO

Autor: Luciano Sandrin
Editorial: Desclée De Brouwer
Páginas: Libro electrónico
Precio aproximado: $146 pesos

Cuidar a la persona enferma, así como del sufrimiento que acompaña su camino vital, es tarea de cada uno de nosotros. Para poder realizarlo es importante amarla, pero también disponer de algunos conocimientos, no sólo técnicos sino también psicológicos y relacionales. Este es un pequeño libro sobre la psicología del enfermo.

LA BRÚJULA DEL CUIDADOR: AYUDA PARA FAMILIARES Y CUIDADORES

Autor: Raúl Córdoba
Editorial: Plataforma
Páginas: 112 páginas
Precio aproximado: $330 pesos

Cuidar y cuidarse es un arte. Son muchos los cuidadores que contagian paz e infunden confianza, y no sólo con sus palabras, sino con sus actitudes; que conservan la calma y no se alteran fácilmente ante las adversidades; que conocen sus limitaciones y piden ayuda; que admiten con sencillez sus equivocaciones... Porque ser cuidador no significa ser perfecto o tener que dejar tu vida de lado. Ser cuidador significa que tienes una poderosa fuerza que duerme en tu interior y que está esperando que la despiertes.

DIARIO DE UN CUIDADOR

Autor: Pablo A. Barredo
Editorial: Plataforma Editorial
Páginas: 352
Precio aproximado: $420 pesos

Diario de un cuidador relata el testimonio personal de un hombre que con treinta y tres años tuvo que dejar su vida y su carrera en el mundo de la comunicación audiovisual para cuidar de su madre. La obra plasma la realidad del cuidador y nos acerca su universo más personal, incluyendo un extenso manual de ayuda que recopila toda la información y los consejos que debería saber alguien que se adentre en el mundo del cuidado no profesional de los enfermos de Alzheimer.

LA SOLEDAD DEL CUIDADOR

Autor: Vicente Prieto Cabras
Editorial: La Esfera de los Libros
Páginas: N/A
Precio aproximado: $212 pesos

En la vejez, en la enfermedad y en los casos de dependencia, la figura del cuidador se ha convertido en una pieza necesaria y fundamental. Por elección o por obligación, la mayoría de nosotros seremos cuidadores en algún momento de nuestra vida y conviene estar preparados para ello. En palabras de Vicente Prieto, director de Clínica del Centro de Psicología Álava Reyes, la clave es cuidar al otro sin dejar de cuidarse uno mismo. No debemos renunciar a nuestra vida, ni sentirnos culpables ni perder nuestra autoestima.

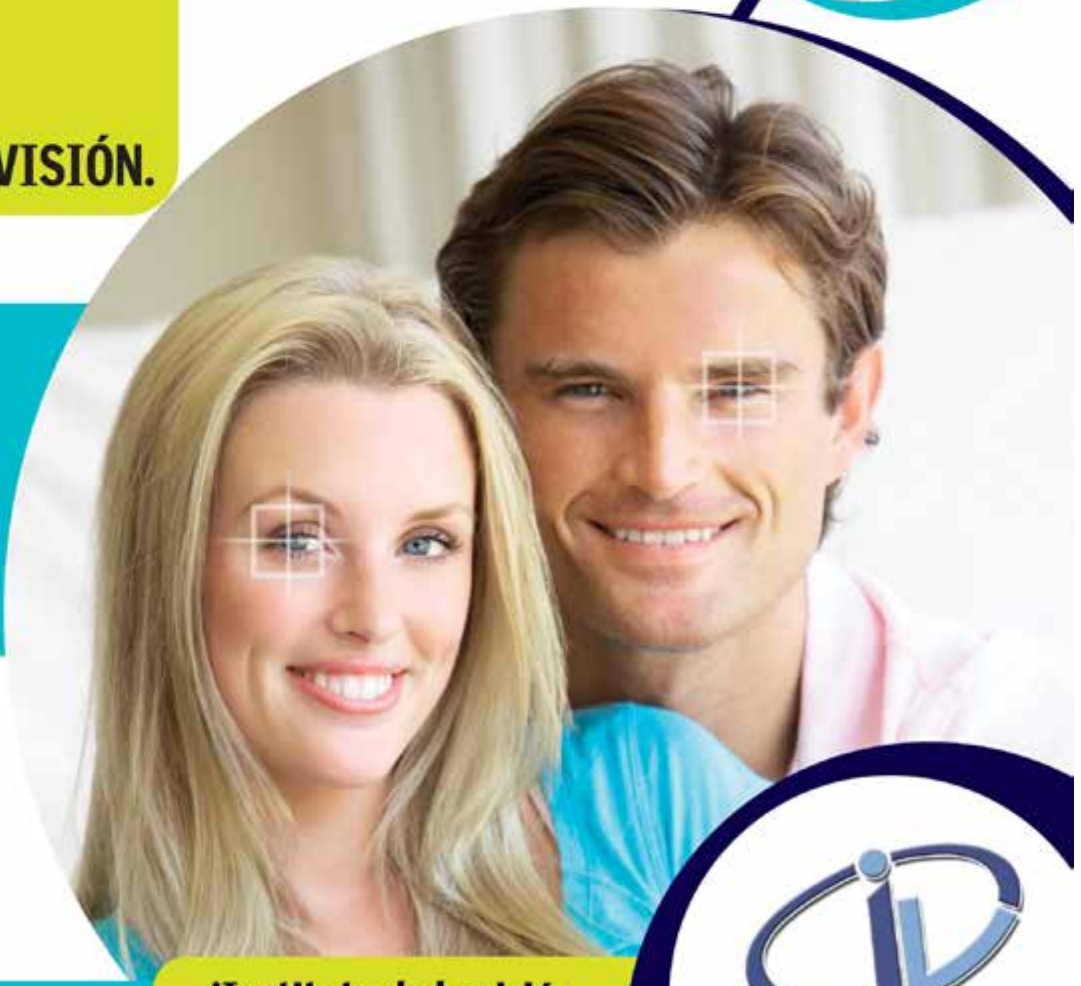
15° Aniversario

En este mes de septiembre, seguimos festejando

UNA MEJOR VISIÓN ES POSIBLE...

¿Dónde?

en el INSTITUTO DE LA VISIÓN.



Y POR ESO...

si eres candidato a una cirugía láser
para quitar la dependencia de tus lentes

los estudios y la consulta
van por nuestra cuenta.

SOLO EN EL INSTITUTO DE LA VISIÓN.

Aplican restricciones. Válido al 15 de octubre.

¡Instituto de la visión, su visión nuestra misión!

Periférico Raúl López Sánchez #10705
Fracc. Los Viñedos C.P. 27109 Torreón, Coahuila.

Citas al 729 92 00 con 20 líneas **Instituto de la Visión**

INSTITUTO DE LA Visión

MARCAS SIN IMPACTO

La posible causa de tus moretones

POR LAURA PUENTES
DOCTOR EN CASA

No a todos nos gusta ver marcas en nuestra piel, además varias de estas parecerían que fueron obra de algún golpe, cuando en realidad no te has causado ningún daño. Lo que la mayoría de las personas desconocemos es que estas marcas pueden ser producidas por un problema de salud. Conozcamos de qué problema se trata.

La Púrpura Trombocitopénica Idiopática (PTI) o trombocitopenia inmune es un trastorno que puede provocar exceso de hematomas (mejor conocidos como moretones) y sangrado, este se debe a niveles bajos de plaquetas (las células que ayudan a coagular la sangre).

Afecta a niños y adultos. Los niños con frecuencia contraen este trastorno después de una infección viral y, por lo general, se recuperan totalmente sin tratamiento. En el caso de los adultos, el trastorno suele ser a largo plazo (crónico).

¿CÓMO SABER QUE TENGO PTI?

Como no hay una prueba diagnóstica específica para el PTI se tiene que proceder por descarte que quiere decir que se revisa la historia y el cuadro clínico de la persona, los cuales son los más importantes. Se deben solicitar las pruebas de laboratorio para eliminar las otras causas de trombocitopenia inmune como infecciones: virus HIV, hepatitis C, Brucella, TBC; o enfermedades autoinmunes como: lupus, síndrome antifosfolipidico, artritis reumatoide y leucemia linfática, linfoma, cáncer de pulmón, ovario, etcétera.

La PTI puede no tener signos ni síntomas. Cuando aparecen, puede que el paciente sufra de:

- Tendencia a tener moretones o

Coahuila

Nuestro clúster automotriz es uno de los más importantes del país y además

Somos uno de los **mayores productores** de vagones de ferrocarril en el mundo

Fabricantes en la rama de industria aeroespacial

¡Fuerte Coahuila es!

Gobierno del Estado Coahuila

Tierra de oportunidades y prosperidad.

coahuila.gob.mx

Algunos alimentos que ayudan a subir tu nivel de plaquetas:

El yogur
Su consumo regular te ayudará a mantener las defensas altas, pero debes de tener en cuenta al momento de comprarlo, que en su etiqueta se especifique que posee cultivos vivos y activos, de lo contrario, podría ser contraproducente.

La avena y la cebada
Son un excelente remedio natural para aumentar la inmunidad y el tiempo de cicatrización de una herida, elevando el número de plaquetas en tu sangre.

El ajo
Para obtener sus beneficios medicinales, te recomiendo que consumas dos dientes crudos al día y no pierdas oportunidad de utilizar el ajo en tus preparaciones.

La sopa de pollo
Existe evidencia científica que avala que resulta de gran ayuda para frenar los síntomas de resfríos y gripes, estimulando las defensas para que la curación rápida.

El té verde
Esta popular bebida curativa, posee un alto contenido en polifenoles, unos compuestos antioxidantes muy valiosos debido a sus efectos inmunoestimulantes.

exceso de moretones (púrpura).

• Sangrado superficial en la piel que parece sarpullido de manchas de color púrpura rojizas del tamaño de puntitos (petequias), normalmente en la parte baja de las piernas, hombros, espalda y brazos.

• Sangrado de encías o nariz.

• Sangre en la orina o heces.

• En las mujeres, flujo menstrual raramente denso.

La mayoría de los casos son considerados como primarios a los cuales se les llama Púrpura Trombocitopénica Idiopática (PTI), mientras que otros son secundarios o coexisten con otras condiciones clínicas (PTI secundarios). Esto implica que la PTI es una condición clínico-patológica que involucra enfermedades o problemas que tienen que ver con la producción de auto-anticuerpos contra las plaquetas como puede ser el caso de leucemia. Por la misma razón el diagnóstico de PTI resulta de exclusión, dado que no existe una prueba diagnóstica específica para este problema o afección.

¿CÓMO TRATARLA?

Las personas con trombocitopenia leve suelen no necesitar tratamiento, es posible que desaparezca por sí sola.

Algunas personas padecen trombocitopenia crónica. Según lo que causa la baja cantidad de plaquetas, los tratamientos pueden ser los siguientes:

• **Tratar la causa de fondo de la trombocitopenia.**

• **Transfusiones de sangre o de plaquetas.** Si el nivel de plaquetas es demasiado bajo, el médico puede reemplazar la sangre perdida con transfusiones de sangre ricas en glóbulos rojos o plaquetas hacia el organismo.

• **Medicamentos.** El medicamento de primera opción puede ser un corticoesteroide o medicamentos más fuertes para inhibir el sistema inmunitario.

• **Cirugía.** El médico puede recomendarte una cirugía para extirpar el bazo (esplenectomía).

• **Recambio plasmático.**

¡Ven y disfruta en familia de los festejos de este mes patrio!

FIESTAS PATRIAS

TORREÓN 2018

111 ANIVERSARIO

VIVIENDO EN OTRA REALIDAD

El síndrome de Alicia en el país de las maravillas

POR SALMA MARTÍNEZ
DOCTOR EN CASA

Micropsia, también conocida como síndrome de Alicia en el país de las maravillas, es un cuadro clínico que se caracteriza por episodios breves de la distorsión en la percepción de la imagen, el tamaño, la distancia, forma o relaciones especiales de los objetos, así como en el transcurrir del tiempo.

Presenta también una distorsión de la imagen corporal y como cualidad física, que consiste en la sensación de tener 2 cuerpos. Otras ilusiones visuales infrecuentes son palinopsía (imágenes múltiples), acromatopsia y prosopagnosía (incapacidad de reconocer caras).

Carmen Meza, licenciada en psicología, comentó que hay una gran cantidad de estructuras que trabajan a la vez para tener una imagen realista de todo lo que nos rodea y el síndrome de Alicia en el país de las maravillas nos da una prueba de lo que puede llegar a pasar cuando estos procesos se empiezan a descontrolar de inmediato.

¿EXISTEN OTROS SÍNTOMAS?

Carmen Meza resaltó que este síndrome se puede presentar de distintas formas, muchas veces no es tan fácil reconocerlo,

además de que no es nada común y se puede confundir con solo simples migrañas. Sin embargo, estas son sus señales más comunes:

- Ansiedad y sensación de vulnerabilidad.
- Alucinaciones en la vista.
- Pérdida de la noción del tiempo, o diversas alucinaciones sobre objetos, animales o personas.

CONOCE SUS CAUSAS

Este síndrome no es como cualquier trastorno neurológico que se presenta comúnmente, en este caso no tiene las causas muy bien definidas ya que en ella influyen muchas cosas, además de que el cerebro del ser humano es algo único y se adapta a la vida de cada persona, eso significa que puede ser ocasionado por varios tipos de lesiones o alteraciones en el funcionamiento del cuerpo.

Por otro lado, ciertas lesiones y enfermedades pueden producir este cuadro sintomático ya que para ello tan solo hay que hacer que el funcionamiento de ciertos grupos de neuronas empiece a cambiar de una manera precipitada y no prevista.

Según los científicos especializados en el tema, las personas que son afectadas por este síndrome, durante el proceso se encuentran totalmente conscientes de la naturaleza ilusoria y sus percepciones, sin embargo, estas visiones o alucinaciones son suficientemente intensas como para que ellos puedan tener control impulsándolos a que tengan que verse en un espejo y poder comprobar su talla.

¿TIENE ALGUNA CURA O TRATAMIENTO?

Después de que se realiza un diagnóstico en el que se determine que el paciente padece este síndrome se establece un tratamiento, este dependerá de cada caso y de las causas relacionados con la aparición de los síntomas. En algunas ocasiones es mejor que el paciente tenga descanso y sueño, esto será suficiente para que los síntomas se remitan, mientras que en otros casos hay que tratar con enfermedades y alteraciones neurológicas de un carácter crónico.

Cualquier intervención sobre la micropsía debe ser propuesta y supervisada por un especialista en la salud, especialmente acreditado para ello y especializado en salud mental y neurología, del mismo modo el pronóstico de este síndrome es muy variable y depende de cuales sean las causas que lo provocan.

LA PREVENCIÓN ES LA CLAVE

Ya sabemos lo que es el síndrome, cómo se da, cómo debemos tratarlos, pero ¿cómo lo podemos prevenir? Existen varias recomendaciones para que no se te llegue a complicar en caso de lo padezcas, pues a veces puede estar disfrazado de simples dolores de cabeza. ¡Sigue las siguientes recomendaciones!

- Toma precauciones con las migrañas regulares.
- Regula tu dieta, evita consumir alimentos grasos.
- Limita tus niveles de estrés o situaciones que te puedan ocasionar dolor de cabeza o migrañas.
- Consulta a un médico en caso de que las migrañas sean constantes o no se detengan.
- Modera tus actividades diarias.
- Un sistema de vida saludable te puede ayudar a construir un buen sistema inmunológico, ayudándote a prevenir los brotes de la enfermedad.

Conocer este síndrome, le brindará mayor tranquilidad al paciente y a su familia.

¿SABÍAS QUE...

lo primordial en estos casos es dar una información que pueda tranquilizar al paciente y a su familia? Este es un síndrome nada frecuente, pero si se llega a alojar en alguna persona, muchas de las veces puede resultar alarmante; es importante saber tiene un carácter benigno, pues de esta manera se pueden evitar algunos procedimientos innecesarios.

Conocer este síndrome, su forma de presentación y la relación que presenta con diferentes enfermedades, ayudará a limitar la necesidad de prácticas y estudios complementarios, así como lograr una adecuada contención del paciente y su entorno.

¿A qué eres intolerante?

POR SALMA MARTÍNEZ
DOCTOR EN CASA

Después del periodo natural de lactancia materna, el hombre incorpora progresivamente variedad de alimentos con los que conforma una alimentación completa en nutrientes, que sufre pocos cambios a lo largo de toda la vida. En el plan alimentario, la leche de vaca y sus derivados ocupan un lugar muy importante; representan a uno de los grupos de alimentos protectores, porque aportan proteínas de excelente calidad y son la fuente más importante de calcio.

La lactosa no es dañina, es solo un tipo de azúcar que contiene la leche y funge como fuente de energía para el organismo.

SUS NUTRIENTES

1 PROTEÍNAS

La leche en su mayoría aporta un 80 por ciento de caseína, mientras que el resto se da mediante el suero de la leche y este aporta lactoalbúminas y lactoglobulinas.

2 GRASAS

Son las responsables de la mitad del valor calótico de la leche, así como lo son las características físicas y nutritivas porque contienen vitaminas liposolubles (A, D y E).

3 HIDRATOS DE CARBONO

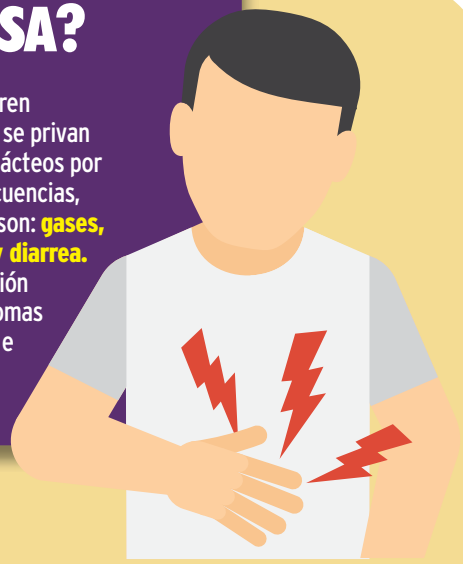
Brinda, principalmente, la lactosa; una fuente de energía que facilita la absorción del calcio. vitaminas y minerales: Aporta vitaminas hidrosolubles como B1, B2, niacina y ácido fólico. Así como minerales como el fósforo, magnesio, potasio, zinc y en su mayoría calcio.

¿INTOLERANTE A LA LACTOSA?

Esto quiere decir que tu cuerpo tiene problemas para digerirla; se debe a la insuficiencia de una enzima que produce el intestino llamada **lactasa.**

La intensidad y frecuencia de los síntomas de ser intolerante a la lactosa dependen de la cantidad y el tipo de lácteo que consumas, muchas de las veces puede depender de alguna **enfermedad digestiva** que padezcas.

Las personas que sufren intolerancia a la lactosa se privan de consumir productos lácteos por miedo a padecer consecuencias, sus principales señales son: **gases, inflamación, nauseas y diarrea.** Quizá no sea una condición peligrosa, pero sus síntomas suele ser muy molestos e incluso vergonzosos.



10 RECOMENDACIONES PARA INTOLERANTES

01 **No excluyas los lácteos de tu dieta.** Personas con riesgos de osteoporosis pueden verse perjudicadas al excluir la lactosa de su plan alimenticio.

02 **Si tu intolerancia es secundaria,** debes excluir la lactosa y reintroducirla en pequeñas cantidades para que el organismo se vaya adaptando.

03 Realiza cambios en la dieta que afecten al vaciamiento gástrico.

04 Elige versiones sin lactosa.

05 Los productos fermentados mejor.

06 **Utiliza las galactosidesas.** Lo puedes encontrar en forma de capsulas, gotas o tabletas que deberás consumir antes del alimento y se encargará de hidrolizar la lactosa por ti.

07 Refuerza el contenido de calcio en tu dieta con otros alimentos.

08 **Revisa los medicamentos,** muchos de ellos pueden contener lactosa como excipiente.

09 **Cuidado con alimentos que contienen lactosa** (leches y sus derivados, galletas, pan, chocolates, dulces y embutidos).

10 **Presta atención a las etiquetas.** Los alérgenos presentes en el producto final deben aparecer de forma destacada en el etiquetado.

¡RESUELVE TUS DUDAS!

¿Tiene poca azúcar?
La leche deslactosada no modifica los niveles de azúcar, solo reduce las molestias intestinales.

¿Tiene menos proteínas?
Contiene la misma cantidad de proteínas que la leche normal.

¿Tiene poca grasa?
El proceso de la leche deslactosada no le quita grasa, por ello no representa una variante para quien tiene como propósito bajar de peso.

¿Es para alérgicos a la leche?
Esta leche no altera el contenido de caseína, proteína de origen animal a la cual gran cantidad de personas sufren alergia, que se caracteriza por alteraciones intestinales, manchas o incluso provoca que se cierre la garganta.

¿Es mejor que las leches vegetales?
Aún cuando esta leche contiene proteínas y minerales, hay otras leches de origen vegetal como de soya, avena, nueces y almendras, que también te proporcionan estos nutrientes.

¿Es solo para adultos?
No, hay algunos niños e incluso bebes que padecen intolerancia a la lactosa desde que nacen, sin embargo en niños y bebes, esta leche debe ser recomendada por su pediatra.

UN MAL **CON VÍCTIMA**

El cáncer de ojo

POR EDITH GONZÁLEZ
DOCTOR EN CASA

Los ojos no están exentos de contraer cáncer. Sí, en este pequeño órgano, esencial para desarrollar actividades cotidianas, pueden gestarse células atípicas sin control y propagarse a otras partes del cuerpo si no se hace una detección oportuna.

Afortunadamente es un cáncer raro, pues son pocos los casos que se registran anualmente. Aún así, es necesario aprender más de este padecimiento para estar al pendiente de cualquier muestra de síntomas.

Según el Instituto Nacional de Cáncer de Estados Unidos, existen diferentes tipos de cáncer ocular. Algunos se forman en los tejidos del ojo y otros más alrededor.

¿CÓMO SE PRESENTA?

El tipo de cáncer ocular más frecuente es el melanoma, este inicia en las células que producen el pigmento melanina en el ojo. También está el linfoma y el retinoblastoma. El primero comienza en las células del sistema inmunitario, mientras que el retinoblastoma inicia en la retina y tiene la particularidad de manifestarse en niños menores de 5 años de edad.

MELANOMA

La Academia Americana de Oftalmología precisa que el melanoma generalmente se desarrolla en la parte del globo ocular llamada úvea que es una capa en la pared del ojo ubicada entre la esclerótica y la retina

El melanoma generalmente se desarrolla en la parte de la úvea llamada coroides, que es una capa pigmentada que recubre el globo ocular. Esto obedece a que las células coroideas tienen el mismo tipo de pigmento que las células de la piel. Otro número más reducido de casos de melanoma se desarrolla en el iris, la zona de color alrededor de la pupila, que forma parte de la úvea. Los melanomas del iris usualmente crecen lentamente y por lo general no se extienden hacia otras partes del cuerpo.

LINFOMA

En lo referente al linfoma intraocular, la Academia explica que se trata de un tipo de cáncer que compromete las células blancas de la sangre (linfocitos), localizadas en todo el cuerpo. Los linfomas también puede comenzar en órganos tales como los pulmones, el estómago y, rara vez, los ojos.

"Los dos tipos principales de linfoma son la Enfermedad de Hodgkin y el Linfoma no Hodgkin. Un linfoma intraocular primario es casi siempre un linfoma no Hodgkin de células B. La mayoría de las personas con linfoma intraocular primario son de edad avanzada o tienen una enfermedad del sistema inmunológico como el SIDA. El linfoma intraocular primario ocurre a menudo con linfoma del cerebro, llamado linfoma primario del sistema nervioso central (LPSNC)".

RETINOBLASTOMA

El retinoblastoma, como ya lo mencionamos, afecta principalmente a los niños pequeños.

Es causado por una mutación genética y comienza en la retina, tejido sensible a la luz que recubre la parte posterior del ojo. Las células nerviosas de la retina comienzan a crecer y a multiplicarse, generalmente propagándose en el ojo y posiblemente hacia otras partes del cuerpo.

La Academia Americana de Oftalmología señala que existen otros tipos de cáncer que pueden afectar los ojos. "Los cánceres orbitales afectan los tejidos

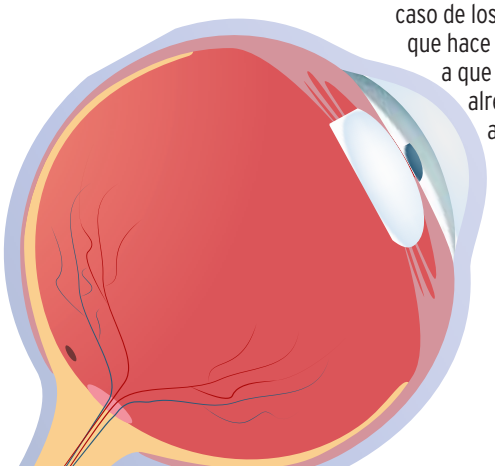
> “En la mayoría de los casos es asintomático, por lo que se recomienda el chequeo de algo que nos llame la atención, lunares que aparezcan en los ojos, bajas visuales y tener un chequeo permanente de manera anual”.
>
> **CARLOS HUMBERTO SÁENZ BOCANEGRA,** cirujano oftalmólogo especialista en retina y vítreo.

que rodean al globo ocular (llamado órbita), incluyendo músculos que mueven el globo ocular y nervios unidos a este. Las estructuras anexiales son otras partes del ojo llamadas estructuras accesorias, las que incluyen los párpados y las glándulas lagrimales.

Los cánceres que se desarrollan en estos tejidos son llamados cánceres anexiales”.

Según la agencia informativa del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt) el retinoblastoma es el cáncer ocular de la infancia más frecuente. “En México, este padecimiento ocupa el cuarto lugar entre los tumores malignos de la edad pediátrica y, por lo general, se detecta en estadios avanzados, situación que disminuye la sobrevida del paciente”.

En 2015 se registraron 3.5 casos de retinoblastoma por cada millón de personas menores de 18 años.



¿QUIÉNES SON LAS VICTIMAS?

Carlos Humberto Sáenz Bocanegra, cirujano oftalmólogo especialista en retina y vítreo, explica que en el caso de los niños, el pediatra es el que hace la observación debido a que presente diferencias alrededor de la pupila, asimetría en el reflejo o un punto blanquecino que pueden ser indicativos de cáncer ocular.

“Eso, en el caso de los niños aunque bien nos puede indicar una catarata congénita, el diagnóstico a descartar más peligroso es el retinoblastoma que es un cáncer que se origina en el ojo”.

En etapas avanzadas puede ocasionar dolor, desviación del ojo (estrabismo) enrojecimiento, pero cuando se presenta la sintomatología es difícil que el órgano se pueda salvar.

El especialista dice que en el caso de las personas adultas es más común el melanoma y tumores derivados de la metástasis o ramificación de otros tumores cancerígenos.

Normalmente las personas adultas acuden a la consulta por baja visual, lo que en caso de ser ocasionada por melanoma, linfoma o algún otro tipo de cáncer, indica que están en una etapa avanzada de esta enfermedad.

Manchas en la pupila que cambia de tamaño o color, son indicativos de posible cáncer ocular, por lo que ante cualquier característica Sáenz Bocanegra recomienda acudir con el especialista de inmediato.

El cáncer ocular tanto en niños como en adultos puede llegar a ser mortal. Uno de los principales riesgos es precisamente su cercanía con el órgano rector del sistema nervioso central, el cerebro. “En el caso del retinoblastoma, el riesgo principal es la diseminación al sistema nervioso central”.

Estudios indican que existe predisposición genética para contraer esta enfermedad aunque esto se presenta en una menor cantidad. “Hay tumores que son hereditarios, pero no causaron afección en el padre porque se atrofiaron sin consecuencias, sin embargo lo transmiten a sus hijos”.

En gran medida los casos está relacionado con la metástasis que hace el cáncer, es decir es parte de esta “ramificación” de la enfermedad cuando no se detecta a tiempo o el tratamiento no funciona.

Existen diferentes opciones para el tratamiento de cáncer ocular, dependiendo de la etapa en la que se encuentre la enfermedad. Se puede tratar a través de quimioterapia, radioterapia o hasta la extirpación del órgano.

MÁS QUE UN GOLPE

El origen de la conmoción cerebral

POR CLAUDIA LANDEROS
DOCTOR EN CASA

La conmoción cerebral es una desorientación, no es igual a una contusión, la cual es originada por un golpe o traumatismo.
Con una conmoción, el paciente experimenta diferentes síntomas incluso sin motivo alguno.
Se pueden llegar a presentar mareos, desmayos, pérdida del conocimiento o solamente confusión, pero las causas pueden llegar de manera espontánea y con un origen diverso desconocido.

¿QUÉ SUCEDE?

Por lo general, en casos de conmoción el paciente llega a un servicio médico o de emergencias con datos de debilidad, mareos y principalmente desorientación. Pero también, en algunos casos se presentan signos como visión borrosa y dificultades para el habla; el paciente no puede articular o cambia las palabras.

Todos estos síntomas indican

Confusión y conmoción, sus diferencias

- La conmoción no necesariamente se presenta a raíz de un golpe.
- La contusión cerebral sí se refiere al golpe que puede a su vez en ciertos casos, provocar una conmoción.
- La conmoción puede presentarse de manera espontánea y sin motivo aparente en cualquiera.
- También suele generarse ante un movimiento brusco o un golpe que te hayas dado.
- La contusión es un golpe a nivel de la cabeza.

que se tiene una cierta alteración al nivel del cerebro y que se está presentando una conmoción cerebral que debe ser estudiada correctamente.

Puede ser que ya se haya experimentado alguna vez, pero también puede llegar a presentarse sin antecedente alguno; incluso, puede venir luego de un tiempo de haber experimentado un golpe o una caída, pero no siempre es el caso.

UN ORIGEN DIVERSO

Existen otros factores que pueden ser la causa de que el paciente experimente la conmoción, tales como un movimiento forzado, una presentación de manera espontánea a causa de algunos accidentes o eventos vasculares cerebrales; en caso de que una arteria se haya dañado o tuviera ya una alteración y en algún momento incluso sin esfuerzo, se puede dañar y presentar esta complicación.

Dependiendo de la causa de la conmoción, se pueden presentar diferentes consecuencias. Cuando es algún golpe puede ser un proceso inflamatorio, pero cuando es una ruptura de un vaso, una arteria o una vena, si puede ser algún problema más grave.

Esto se debe a que cuando avanza el hematoma, hace presión en el cerebro y esa presión si puede ocasionar un problema mayor.

¿QUÉ HACER?

Las consecuencias de una conmoción cerebral pueden ser incluso hasta la muerte, dependiendo de las causas, si fue un golpe, qué tipo de golpe fue; además, si hubo sangrado o no y si solamente es la inflamación o la conmoción.

Cuando se empieza a detectar alguno de estos signos o síntomas en una persona, es de vital importancia actuar de manera inmediata y de preferencia contactar de manera rápida a algún servicio de emergencias médicas.

Esto, debido a que hay que dejar al paciente en observación, ya que dependiendo de los síntomas y su intensidad (como visión borrosa, dolor intenso o incluso hubo desmayo) es la forma en la que se estudiará al paciente.

Por lo general, en estos casos el médico especialista debe realizar radiografías iniciales para determinar si existió una fractura de cráneo, o incluso una tomografía que indicará si llega a haber sangrado dentro del cráneo o a nivel del cerebro.

EL SIGUIENTE PASO

Como parte del tratamiento hay que mantener al paciente con oxígeno, en total reposo, extrema vigilancia y demás cuidados que pudiera necesitar.

Sin embargo, cuando se trata de una contusión, que es un golpe a nivel de la cabeza, se puede presentar inflamación y sangrado dentro del cerebro que puede traer como consecuencia el daño en el tejido cerebral y dependiendo de la zona del golpe son los síntomas.

En caso de presentarse un golpe de este tipo, es necesario aplicar oxígeno al paciente, darle reposo de inmediato, así como realizar también todos los estudios pertinentes como las radiografías, tomografías y verificar como se encuentran sus niveles de sangre.

Lo más importante en ambos casos, es prestar atención ante cualquier signo que se presente y sobre todo, procurar que se brinde al paciente la atención adecuada y de la manera más oportuna, a fin de poder garantizar su estabilidad y poder salvar su vida.

Síntomas y consecuencias

- ¡Pon atención! En el caso de la conmoción se experimenta debilidad, mareos y principalmente desorientación, pero también en algunos casos se presentan signos como visión borrosa, dificultades para el habla o desmayos.

- Con la contusión se puede presentar pérdida del conocimiento, del habla o la visión y es que suele asociarse con inflamación y sangrado cerebral. ¿Ya te checaste?

FUENTE: Entrevista con Manuel de Jesús Serrano Santillana
Traumatología y Ortopedia, Cruz Roja Mexicana delegación Gómez Palacio
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) Clínica 46 Gómez Palacio

UNA HUELLA DE POR VIDA

Psicopatologías infantiles que debes conocer

POR YAZMIN PÉREZ
DOCTOR EN CASA

Uno de los fenómenos más predominantes en nuestra sociedad, y que antes no era reconocido en su totalidad, son las psicopatologías infantiles. Sin embargo, poco a poco la ciencia ha ido evolucionando y ha encontrado las causas de las mismas.

Anteriormente se pensaba que los niños eran "cajas vacías" en las que debían depositarse aspectos para que se definiera una personalidad, también se creía que antes de nacer no sentían ni comprendían. Hoy esa creencia ya no es válida, los niños forjan su personalidad y carácter desde el vientre de la madre hasta los primeros años de vida.

Los factores familiares influyen de forma contundente en el mantenimiento de los trastornos graves del comportamiento. La familia es el grupo de referencia por excelencia para el niño y donde se transmiten las normas, valores, actitudes y conductas. Claramente el ambiente en el que esté creciendo permeará de manera positiva o negativa en el menor.

Algunos elementos que pueden influir en la psicología del niño son los siguientes: psicopatología de los padres (alcoholismo, drogadicción, conducta antisocial o depresión), familias con dificultades de estructura (pérdida de uno de los padres o conflictos graves de pareja), estilos educativos (falta de supervisión, utilización excesiva de medios punitivos o mala calidad de las relaciones), entre otros.

¿CÓMO SE PUEDE DETECTAR?

La soledad es el primer sentimiento que experimentan los pequeños cuando aparecen las psicopatologías; suele surgir una tendencia muy elevada por detectar todo aquello que los deprime o que los pone en desventaja. Es importante saber que un niño no suele darse cuenta por sí solo cuando necesita ayuda; son los padres, los profesores, familiares o el pediatra quienes determinan si se requiere la intervención de un especialista.

La pediatra Rosa Liriel Escareño Zúñiga mencionó que según la edad del niño, será la conducta que se detecte. Por ejemplo, hay pequeños que dejan de comer de manera preocupante, que no duermen, que continúan haciéndose "pipí" después de los 5 años y otros que presentan una falla en el manejo de emociones. "Buscar ayuda es la mejor opción cuando hemos observado algo inusual", recomendó.

NO LO DEJES PARA DESPUÉS

A continuación se enlistan las psicopatologías que pueden presentarse en los primeros años de vida. Pon atención:

- **Trastornos de la conducta alimentaria:** Se caracterizan por el desorden alimenticio y el control excesivo del peso. Entre ellos se encuentran la anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, pica, y rumiación.
- **Trastornos de la eliminación:** Consisten en la incapacidad para controlar de forma voluntaria la emisión de orina o de las heces. Algunos ejemplos son la enuresis y la encopresis.
- **Trastornos del sueño:** Son patologías mentales que afectan los ciclos de sueño. Son las disomnias, narcolepsias, apnea del sueño, parasomnias, pesadillas, terrores nocturnos y sonambulismo.
- **Trastornos psicomotores:** Mejor conocidos como "tics". Son producidos por episodios de estrés y tensión constante.
- **Trastornos de ansiedad:** Se relacionan con la experimentación excesiva de miedo, nerviosismo, preocupación o terror. Pueden ser por separación o por fobia.

SEMARNAT
#SINPOPOTE
Su uso es de 15 minutos
y tardan más de
100 AÑOS
en degradarse
CANIRAC
Laguna
LALA
Te Cuida
Cuidemos
a La Laguna
CANIRAC
Saltillo
cimaco
La Mejor Para Vivir Bien
BIOHOGAR
¡Fuerte,
Coahuila es!
SMA
HECAT
C.A.I.

Universidad Autónoma de Coahuila

En la UAdeC atendemos a 36, 000 estudiantes

Realizamos convenios con instituciones nacionales e internacionales

15 países y
54 instituciones

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

PNPC
Programa Nacional de Posgrados de Calidad

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

Reforzamos la estrategia de movilidad nacional e internacional.

111 Estudiantes en movilidad internacional

235 Estudiantes en movilidad nacional

39 Estudiantes visitantes

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

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

UAdeC ANIVERSARIO