

DOCTORES EN CASA

PUBLICACIÓN MENSUAL | EDICIÓN DICIEMBRE 2019 | Tijuana, México. | NO. 130 | REVISTA DE SALUD Y BIENESTAR | San Diego de Torreón

LA OTRA

PERSPECTIVA

Viviendo la discapacidad

LA CONSTANTE LUCHA EL VIH EN LA ACTUALIDAD | **NAVIDAD SIN SORPRESAS** LA GUÍA PARA TU SALUD

En Diciembre regala salud



CHECK UPS

Cardiológico ✓ \$3,500

- Perfil de lípidos
- Prueba de esfuerzo
- Biometría hemática completa
- Electrocardiograma
- Química sanguínea
- Consulta con especialista

Detección Cáncer de Próstata ✓ \$1,200

- Antígeno prostático específico
- Ultrasonido de próstata
- Valoración médica con urólogo

Detección Riesgo de Diabetes ✓ \$600

- Triglicéridos
- Glucosa
- Colesterol
- Examen general de orina
- Valoración medicina interna

Riesgo de Cirrosis Hepática ✓ \$1,150

- Ultrasonido hepático
- Pruebas de funcionamiento hepático
- Valoración medicina interna

*Precio neto

¿YA CONOCES NUESTRA ÁREA DE HEMODYNAMIA?



En el **Hospital Ángeles Torreón** estamos comprometidos por estar un paso adelante en cuanto a tecnología y atención a nuestros pacientes, es por eso que contamos con el **Área de Hemodinamia más moderna de la región.**



- Equipo de **última generación.**
- Acceso a imágenes de **alta calidad únicas en 3D.**
- Invaluable apoyo en **planeación y visualización.**
- Guía en vivo con un **75% menos de radiación.**
- Hasta un **50% menos de tiempo** en procedimientos complejos.
- La tecnología **más avanzada** en su tipo.



www.hospitalangelestorreon.com

📍 Hospital Angeles Torreón

Paseo del Tecnológico 909, Col. Residencial Tecnológico.

NUESTRA **MEJOR**
ESPECIALIDAD **ERES TÚ**

Seguiremos procurando tu salud

La que tiene en sus manos es la última edición de Doctor en Casa en formato de suplemento. No nos vamos, solo cambiamos.

Este 2018 es un año que cerramos con grandes satisfacciones, con momentos inolvidables y sobre todo, con salud. Durante casi 11 años hemos sido testigos de nuevas epidemias y riesgos para la salud, pero también hemos visto como la comunidad médica hace frente con nuevas investigaciones. Hace tan solo 30 años se llevó a cabo el primer trasplante de corazón en el país y desde ese momento, la medicina en México no ha sido la misma.

Específicamente reconocemos el trabajo de los profesionales de la salud a nivel local, que han hecho de la región una zona próspera, cada vez con más infraestructura y con un potencial económico sobresaliente para el desarrollo exitoso de un clúster de salud.

En este mismo espacio, pero 130 ediciones atrás, se dictaba el nacimiento de Doctor en

Casa. "El Siglo de Torreón a través de la revista Doctor en Casa difundirá lo que esté en nuestra mano para que Coahuila y Durango disfrute de todos sus sentidos las bellezas que nos rodean y la riqueza que guarda en su interior cada ser humano", decía la editorial del primer número.

Doctor en Casa fue distinguido con el Premio Estatal de Periodismo los años 2008 y 2009. Nuestra visión y compromiso no han cambiado, y en una sinergia con médicos, hospitales, clínicas, farmacias, tiendas de salud, spas y otros servicios, esperamos seguir ofreciéndoles información para su bienestar.

Nuestras páginas siempre serán un espacio dispuesto para atender sus dudas y servir como acompañamiento en esos momentos en los que lo más preciado se ve en peligro; nuestra salud y la de nuestra familia.

El mayor agradecimiento va a todos nuestros lectores, todas esas llamadas en las que nos hacen saber que estamos cumpliendo una función importante. Que nos hacen saber que realmente llegamos a sus hogares. No duden en seguir en contacto con nosotros, esperamos con ansia que esa dinámica y retroalimentación permanezcan.

A más una década de nuestra creación y rumbo al centenario de El Siglo de Torreón, tomamos un nuevo camino.

Por tu vida nacimos y por tu vida seguiremos cerca de ti. A partir de enero del 2019 búscanos cada domingo dentro de la sección Nosotros de El Siglo de Torreón.

La Redacción



GUSTAVO TORRES ADELANTADO
Gerencia Comercial

CRISTINA GARZA
Coordinación de contenidos

NADIA GONZÁLEZ
WENDY ALEMÁN
CLAUDIA BADILLO
Coordinación de ventas

ELIZABETH LOZANO
GABRIELA ORTIZ
LILIANA TAPIA
DANIEL ZAVALA
MARA SÁNCHEZ
RUBÉN SUÁREZ
YAJAIRA GARCÍA
CINTHYA RUIZ
Ventas

MARIANA ÁVILA
ABRIL RIVERA
LUISA GÓMEZ
Diseño editorial

MARITZA ONTIVEROS
MÓNICA CUEVAS
ARTURO MARTÍNEZ
Diseño publicitario

JUNIOR ROBLES
FABIOLA PÉREZ-CANEDO
ROBERTO ITURRIAGA
ANGÉLICA SANDOVAL
CLAUDIA LANDEROS
YAZMÍN PÉREZ
LAURA PUENTES
Redacción

AGRADECIMOS

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

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

Correo electrónico
doctorencasa@elsiglodetorreon.com.mx

Certificado de Reserva de Derecho al Uso Exclusivo del Título otorgado por la Dirección de Reservas del Instituto Nacional de Derecho de Autor
04 - 2016 - 07041235500 - 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

¡LUZCA O ESCUCHE MEJOR QUE NUNCA!

APARATOS PARA SORDERA Y
PRÓTESIS OCULARES
PERSONALIZADAS

¡¡Pregunta
por nuestras
promociones!!

¡Aceptamos
tarjetas
bancarias!



- AUDIOMETRÍA
- REPARACIÓN
- PILAS
- MOLDES

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



CENTRO
DE HERNIAS
Especializada de Hernias

Disfruta de
estas fechas
SIN HERNIAS

- Dolor Mínimo
- Recuperación Rápida
- Anestesia Local

ACEPTAMOS SEGUROS
DE GASTOS MÉDICOS
AXA, MetLife, Mapre, GNP, Atlas,
Seguros Monterrey, Plan Seguro...

Dr. Ricardo Muñoz Pámanes

CITAS: 793.87.55 • URGENCIAS: (871) 243.22.58

Av. Ocampo 1005 Ote. Torreón.

Cofepris 173301202A0052

www.centrodeherniastorreon.com

Dr. Ricardo Muñoz Pámanes
Centro de Hernias

¿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



DRA. GABRIELA
GONZÁLEZ HERNÁNDEZ
COLOPROCTOLOGÍA

CÉDULA PROFESIONAL 6215755
CÉDULA SUBESPECIALIDAD 10144291

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

HOSPITAL ÁNGELES TORREÓN
Paseo del Tecnológico #909
Torre Especialidades módulo 950
222 54 57 y (871) 277 3862

HOSPITAL GREEN CARE
Allende #139 Ote.
(871) 712 0220

COLOPROCTOLOGIA TORREON.COM



* CLÍNICAS

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

* COLOPROCTOLOGÍA/ COLONOSCOPIA

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

* DOLOR CRÓNICO Y CUIDADOS PALIATIVOS

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

* EQUIPO MÉDICO

- IMPORTACIONES MEDICA FEL-PER
Tel. 718-98-26
- STOMY CARE /DRA. ELDA
GEORGINA VEGA C.
Tel. 871-688-36-81

* HOMEOPATÍA

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

* HOSPITALES

- HOSPITAL ÁNGELES
Tel. 729-04-41
- SAN JOSÉ SANATORIO
Tel. 705-19-10
- SANATORIO ESPAÑOL
Tel. 705-33-33

* ODONTOLOGÍA

- DRA YANETH MOLINA
Tel. 757-34-37
- ODONTOCLINIC
Tel. 718-99-59

* OFTALMOLOGÍA

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

* SALUD

- AFLEX
Tel. 716-42-98



¡Ya abrimos!

URGENCIAS
ZONA NORTE



CARRETERA TORREÓN-SAN PEDRO (FRENTE A UVM)



SANATORIO
ESPAÑOL MR

☎ 705.33.43
sanatorio.com.mx





20
PORTADA

LA OTRA PERSPECTIVA

Viviendo la discapacidad



24

LA CONSTANTE LUCHA

EL PANORAMA ACTUAL
DEL VIH

30 NAVIDAD SIN SORPRESAS

La guía para evitar llegar a
emergencias



[bienestar]

SALUD AMBIENTAL 16 > La invasión continua | **MASCOTAS 27** > ¿Tienen frío? | **DON BOTICARIO 32** > Liberación con efectos | **DEPORTE 34** > Muévete y vive mejor

Contenido/

Diciembre 2018

[secciones]

INFORMACIÓN SALUDABLE P **8**
Una falla, otro origen

SALUD EMOCIONAL P **10**
Momento de apoyo

PEDIATRÍA P **12**
Dulces sueños

SALUD ESTÉTICA P **14**
Mantente radiante

EL RIESGO DE... P **18**
Pasa unas felices fiestas

PRÓTESIS DE RODILLA

¿QUÉ ES UNA PRÓTESIS DE RODILLA?

Una prótesis de rodilla es un producto sanitario que reemplaza las superficies articulares de la rodilla natural del paciente cuando éstas presentan desgaste que genera dolor o afecta a su función.

Normalmente, se utilizan para aliviar el dolor y para devolver la función a pacientes con artrosis que no responden bien al tratamiento conservador o a otros tratamientos quirúrgicos previos.

TIPOS DE PRÓTESIS

•**PRÓTESIS UNICOMPARTIMENTAL DE RODILLA:** Su indicación fundamental es el tratamiento de la artrosis de rodilla que sólo afecta a uno de los lados de la articulación. Sus componentes son los mismos que en una prótesis total, pero sólo para una mitad de la rodilla.

•**PRÓTESIS TOTAL DE RODILLA:** Es el tipo de prótesis de rodilla más habitual. Consiste en un reemplazo completo de las dos superficies articulares.

•**PRÓTESIS DE RODILLA DE REVISIÓN:** Son los sistemas que se usan cuando hay que reemplazar una prótesis ya implantada. En los casos más sencillos se podrán colocar prótesis totales primarias, pero también existen implantes específicamente diseñados para estos complejos procedimientos.

Para más información visita OR Ortopedia y rehabilitación, en donde te brindaremos la atención y cuidado que mereces.

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

PASO A PASO

OR
— 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

Bldv. Los Viñedos #50 Col. Los Viñedos | Horario: 9:00 am - 8:00 pm

[f](#) [i](#) [@rehabilitacion](#) **Contacto 2.95.18.53** www.orclinica.com



POR FABIOLA PÉREZ-CANEDO
DOCTOR EN CASA



La tiroides es una importante glándula que ayuda en el metabolismo y, durante el embarazo, experimenta cambios fisiológicos porque se incrementan sus necesidades, por lo que debe operar adecuadamente, a fin de no afectar el desarrollo del bebé ni la salud de la madre.

El médico ginecólogo, César Manuel González Hernández, explicó que las enfermedades tiroideas son comunes y algunas son diagnosticadas hasta que ya se logró el embarazo, cuando se observa que ha tenido antecedentes de complicaciones en este sentido, ya sea porque no logra la concepción o porque los ha perdido.

“Si la mujer ya sabe que tiene un problema, lo ideal es corregirlo,

UNA FALLA OTRO ORIGEN

La función tiroidea y el embarazo

llevar un buen control y luego intentar embarazarse, en caso de que no, se debe revisar la hormona TCH, sobre todo cuando hay antecedentes en la familia, factores de alto riesgo o que la mujer ha tenido síntomas que sugieran que haya un problema tiroideo”, comentó.

El especialista en embarazos de alto riesgo señaló que el problema puede ser hipertiroidismo o hipotiroidismo.

El primero se refiere a que la glándula funciona de más y puede ocasionar “Tormenta Tiroidea”, lo que desencadena una falla cardíaca importante que puede llevar a la madre a la muerte. También se pueden provocar otros padecimientos como la preclamsia, afectaciones al bebé en el desarrollo neurológico, problemas cardíacos, etc.

El hipotiroidismo es más común, pero puede presentar problemas para concebir o abortos, muertes del feto in útero, restricción en el crecimiento intrauterino,

Estudios consideran que son 5 de cada 100 mujeres las que presentan algún trastorno tiroideo.

desprendimiento prematuro de placenta, preclamsia, sangrado uterino después del parto, hemorragias obstétricas, y en el feto puede tener problemas en el desarrollo neurológico.

“Hoy en día, a todos los bebés cuando nacen se les debe hacer el tamizaje metabólico, para determinar que esté funcionando bien su tiroides, porque si no se hace, puede tener problemas en el desarrollo neurológico y psicológico, creatinismo”, expresó.

SÍNTOMAS

El médico explicó que, para sospechar que una madre puede tener hipertiroidismo es que tenga intolerancia al calor, diarrea, que no incremente de peso en el embarazo, que suba la presión, nerviosismo, irritabilidad, insomnio o palpitaciones. En el hipotiroidismo, por el contrario, se presenta una intolerancia al frío, piel seca, aumento de peso, caída de cabello, resequedad en la piel, estreñimiento y muchas fracturas en las uñas.

“Algunos estudios consideran que son 5 de cada 100 mujeres las que presentan algún trastorno tiroideo, sería muy frecuente”, expresó González Hernández.

Señaló que la gran mayoría son autoinmunes, es decir, no se tiene a ciencia cierta una razón para encontrar la enfermedad.

Comentó que anteriormente se

asociaba a la deficiencia de yodo en la alimentación, sin embargo, esto resulta ser muy poco común.

El ginecólogo explicó que los problemas tiroideos se han asociado también a la diabetes y se piensa que hay cierta predisposición genética.

Indicó que otro factor es que, en el embarazo, hay cierta producción de hormonas que generan un incremento en la tiroides, además de enfermedades que aumentan el tamaño de la placenta, como el embarazo molar, la preclamsia o cuando el bebé es muy grande, lo que puede provocar una especie de hipertiroidismo durante la gestación.

SÍ TIENE SOLUCIÓN

El ginecólogo señaló que, lo más importante en estos casos, es atenderse de inmediato. Es decir, si la paciente cuenta con el diagnóstico desde antes, debe acudir con su especialista en Endocrinología, para que pueda estar en condiciones óptimas de generar un embarazo.

Una vez ya embarazada, debe acudir con un especialista en Ginecología que tenga experiencia en el manejo de estos problemas, para que se pueda ver en forma conjunta con el endocrinólogo y se pueda corregir.

El tratamiento para el hipertiroidismo se corrige con propiltiouracilo o beta bloqueadores, mientras que el hipotiroidismo requiere de levotiroxina.

DOLOR POR CÁNCER

DR. ALFREDO HÉCTOR CORRALES AGUIÑAGA / DOCTOR EN CASA

Tener cáncer casi siempre implica tener que lidiar con dolor. Este padecimiento adopta diversas formas; Puede ser un dolor sordo, intenso, agudo o con ardor, constante, intermitente, leve, moderado o intenso. La intensidad del dolor depende de varios factores, como el tipo de cáncer que tienes, cuán avanzado está, dónde se ubica y cuál es tu nivel de tolerancia al dolor.

CAUSAS DEL DOLOR POR CÁNCER

La mayoría de las veces la causa es que el cáncer está creciendo dentro del tejido circundante o lo está destruyendo. A medida que el tumor crece, puede presionar nervios, huesos u órganos. También es posible que el tumor segregue sustancias químicas que pueden provocar dolor. O bien, la reacción del organismo a las sustancias químicas puede provocar dolor.

El tratamiento del cáncer puede ayudar con el dolor en estos casos. Sin embargo, los tratamientos oncológicos, como la cirugía, la radiación y la quimioterapia, también pueden causar dolor.

Si presentas molestias no dudes en acudir con el especialista. Visítanos en Clínica del Dolor, somos especialistas en tratamientos adecuados para tu malestar. ¡Te esperamos!



UNIDAD OFTALMOLÓGICA.



Dr. Iván
Cárdenas Hernández

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

Cirugía Sin Suturas

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

- Refractiva
- Glaucoma

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

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

Contamos con
servicio de óptica y
descuentos permanentes

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

COFEPRIS 163301202A0006

Microincisión
y sin suturas

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



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 Médico Nacional La Raza, Clínica del Dolor: Hospital
General de México, Avalado por la UNAM, Certificado por el Consejo
Mexicano de Anestesiología No. 5771 No. 201



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

MOMENTO DE APOYO

Cuida su sentir

POR JUNIOR ROBLES **DOCTOR EN CASA**



Cuando pensamos en diciembre inmediatamente llegan imágenes a nuestra cabeza de las múltiples celebraciones que tendremos; sin embargo, no todas las personas tienen la misma percepción, algunos viven con amargura y desolación durante este mes.

En la temporada navideña los recuerdos se intensifican con más fuerza, mientras que los sentimientos de tristeza y nostalgia aumentan. Los adultos mayores son el grupo más vulnerable durante estas fechas, debido a que piensan sobre las pérdidas de sus seres queridos y de su salud, algunos carecen de apoyo,

y muchos viven situaciones de dependencia o abandono.

Los especialistas han bautizado a este estado de ánimo como “depresión blanca” o “blues navideño”, la cual si no es tratada oportunamente, puede convertirse en un episodio franco de depresión. Algunas señales de alerta son las siguientes:

1. Lentitud en el pensamiento.

Ocurre cuando el adulto mayor tiene dificultades de reaccionar y utilizar dichos procesos con suficiente velocidad.

2. Distracción u olvidos.

Cuando la depresión es muy grande, puede cursar con problemas de memoria y a estos casos se les conoce como “pseudodemencia”.

3. Disminución de las actividades de la vida diaria.

La persona de la tercera edad

pierde motivación para realizar sus actividades diarias.

4. Desesperación, tristeza o apatía. La tristeza forma parte de la vida y nadie escapa a ella. Sin embargo, en la tercera edad suele intensificarse porque se comienza a ver a la juventud como un horizonte lejano que va quedando poco a poco atrás.

5. Insomnio por la noche y largos periodos de sueño durante el día. La depresión en el envejecimiento afecta a todas las funciones del organismo, incluido el sueño.

6. Alto consumo de alimentos dulces. Consumir azúcar libera cierta dosis de adrenalina mediante a la glucosa, por lo que muchas personas de la tercera edad lo ingieren para “sentirse bien”.

7. Baja autoestima. El adulto mayor suele sentirse inservible, o inclusive “un estorbo”.

La tercera edad se considera como el último curso de la vida ordinaria del ser humano. De hecho, la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores considera como tales a quienes cuenten con sesenta años o más de edad; en México, más del 10 por ciento de la población total del país pertenece a este grupo (INEGI, 2015).

Por lo tanto, en esta época en la que expresamos nuestros mejores deseos para quienes más queremos, regresar un poco de todo lo que ellos nos dieron y hacérselos saber, sin duda es un gesto de verdadero amor. ¡Cuida a tus adultos mayores!

Un diagnóstico y tratamiento temprano ayudan a contrarrestar y prevenir las consecuencias emocionales de la depresión en adultos mayores. ¡Cuídalos!



Dr. Jacobo Quiroz Nájera

Coloproctología / Colonoscopia

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

Hemorroides



Hospital Ángeles único en Torreón con este procedimiento con:

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

Procedimiento THD

(desarterialización Hemorroidal transanal)

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



Aceptamos tarjetas de crédito



☎ **222.54.25**

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



Dr. Enrique Valdez Landeros

COLOPROCTÓLOGO

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CÉDULA PROFESIONAL 9546306

CERTIFICADO POR EL CONSEJO MEXICANO DE ESPECIALISTAS EN ENFERMEDADES DEL COLON Y RECTO A.C., N. 407

HOSPITAL ÁNGELES TORREÓN.

COFEPRIS 160508202A0009

📍 Torre de especialidades, piso 9. Módulo 900

☎ Teléfono: 2.22.54.54 **Aceptamos tarjetas**

📄 Dr. Enrique Valdez Landeros / Coloproctólogo

Cirugía de hemorroides sin incisiones, menor dolor postoperatorio.



Tratamiento integral de:

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

URGENCIAS 24 HRS.

¿TE DA MIEDO Sonreír?



Consulta con los expertos en:



ODONTOCLINIC
Especialidades Dentales

APROVECHA NUESTRA PROMOCIÓN DE NAVIDAD:

20% de descuento en puentes

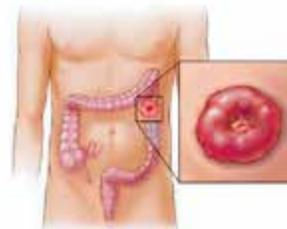
15% de descuento en Implantes dentales

Av. Hidalgo #1394 Ote. Col. Centro
Citas al: 7-18-99-59, 7-18-61-74.

ostomy CARE



EQUIPOS Y PRODUCTOS PARA ESTOMAS



Las mejores marcas en equipos y productos para estomas

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

Dra. Elda Georgina Vega Carrasco

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

☎ (871) 688 36 81

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



DULCES SUEÑOS

Beneficios de dormir con tu bebé

POR ANGÉLICA SANDOVAL
DOCTOR EN CASA

//////
Cada vez crece el número de padres que le apuestan a dormir con sus hijos y especialmente si se trata de recién nacidos. Para el médico pediatra José Manuel Riverol Duarte, el hecho de que el bebé duerma entre sus progenitores (sobre todo con la mamá) resulta un hábito que favorece el desarrollo cerebral del mismo.

“Desde su nacimiento, los bebés tienen una dependencia total de su madre, de su progenitora, tanto para alimentarse como para sentir el contacto piel a piel. Incluso hay un fortalecimiento neuropsicológico en el primer año de vida del niño, por el contacto con su mamá”, dijo.

Además de que el colecho o cama familiar mejora el ciclo de sueño infantil y favorece la lactancia materna, el doctor comentó que a futuro refleja un reforzamiento en la autoestima e impacta en el aprovechamiento escolar del pequeño.

“El destete de la cama que se aconseja es alrededor del primer año de vida, es donde el ser humano se declara independiente, el individuo ya camina”, explicó.

De acuerdo al especialista, el colecho se considera como uno de los factores claves en la crianza con apego ya que fortalece el vínculo



afectivo entre padres e hijos, reduce la frecuencia y duración del llanto del bebé y disminuye el riesgo de muerte súbita.

TOMEN SUS PRECAUCIONES

“Hay que tener el cuidado suficiente y tratar de evitar accidentes al

momento de que el bebé duerma con sus padres.

El primer año de vida en el ser humano es una alta dependencia de su mamá, otra de las cosas es que la expresión durante sus primeros meses de vida a cualquier estímulo es el llanto”, agregó.

El colecho se considera como uno de los factores claves en la crianza con apego ya que fortalece el vínculo afectivo entre padres e hijos, reduce la frecuencia y duración del llanto del bebé y disminuye el riesgo de muerte súbita.

Es importante que a la hora de que los bebés duerman con sus padres se tome en cuenta lo siguiente: no cubrir la cabeza del bebé y acostarlo boca arriba, el niño debe dormir en superficies firmes, limpias, sin almohadas o algún objeto que pueda asfixiarlo.

También se aconseja no permitir a las mascotas compartir la cama, evitar abrigar demasiado al bebé y no tener la habitación demasiado caliente. Otra recomendación es no compartir la cama con niños prematuros o si nacieron a término pero con bajo peso; tampoco si se han consumido bebidas alcohólicas, drogas o medicamentos que alteren el nivel de conciencia.

Niños **sin caries**
sonrisas felices

Odontología Pediátrica

atención especializada

Paseo del Tecnológico 909
Col. Residencial Tecnológico
Torreón, Coah.

Informes: 757 34 37
729 04 00 Ext. 464



**Dra. Yaneth
Molina**

Odontología Pediátrica /
Céd. Prof. 4958457



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

Equipo Médico en General y Ortopedia



TODO LO QUE NECESITE,
¡AQUÍ LO TENEMOS!



- » Baumanómetros digitales
- » Rodilleras y musleras médicas
- » Sillas de ruedas
- » Estetoscopios
- » Ejercitadores
- » Glucómetros
- » Cubrebocas
- » Almohadas
- » Andaderas
- » Muletas
- » Batas
- » Y más



Av. Corregidora #696 Ote.
Col. Centro Torreón, Coah.

Commutador y Fax:
718.98.26

ventas@medicafelper.net

MANTENTE **RADIANTE**

Protege tu cutis del invierno

POR JUNIOR ROBLES DOCTOR EN CASA



Diciembre está diseñado para lucir radiante en cada segundo. Es un mes donde se aproximan celebraciones importantes y, por supuesto, debemos de ser el foco de atención.

Un cutis perfecto durante esta temporada te brindará seguridad y belleza al instante; sin embargo, los factores climatológicos adversos como el frío y el viento, pueden debilitar la piel provocando graves trastornos e incluso, su envejecimiento precoz.

Aprende a cuidarla (por fuera y por dentro) durante el invierno. ¡Los siguientes pasos te encantarán! No dudes en probarlos.

1. Hidrátala. Durante el invierno y debido a que nuestro rostro está constantemente expuesto al frío, la piel suele lucir rojiza (en especial en puntos como la nariz y los pómulos), opaca y reseca; lo que sin duda modifica nuestra apariencia de forma negativa haciéndonos lucir descuidados.

Para evitarlo es imprescindible utilizar una crema hidratante de día especial para tu rostro. No vale usar productos para la piel del

cuerpo, debes elegir una crema cosmética que se adecue a tu tipo de piel, de este modo conseguirás una máxima hidratación sin que tu tez quede grasosa.

2. Protege tus ojos. También es fundamental elegir una crema para el contorno de ojos, ya que esta zona es el área más delicada de nuestro rostro y merece una atención especial. Aplícala tanto en el día como en la noche.

3. También por la noche. La crema hidratante de noche para el rostro es otro producto esencial que debes adquirir. Recuerda que sea especialmente indicada para este momento del día, pues normalmente este tipo de productos contienen importantes nutrientes que ayudan a nuestra piel mientras dormimos, reparándola de forma intensiva, algo ideal para los días de invierno.

Artefactos para una piel de ensueño

- Protector solar
- Crema hidratante (para el día y la noche)
- Crema para los ojos
- Bálsamo para labios
- Exfoliante
- Agua (dos litros al día)

4. Exfolia tu rostro. Es fundamental mantener un cuidado diario de la piel, limpiándola de forma adecuada, eliminando el maquillaje a diario y manteniéndola siempre en perfecto estado sin importar la estación del año.

Las mascarillas y exfoliantes especiales para la cara son también recomendables durante el invierno, pues ayudarán a eliminar las células muertas, a limpiar tu rostro y darle vida, algo esencial cuando la ausencia de sol nos hace lucir a todos una piel un poco más opaca.

5. No te expongas. Por último recuerda que es importante evitar los cambios bruscos de temperatura, por ejemplo cuando estamos en la calle y al llegar a casa nos sentamos enseguida frente a la estufa, la calefacción o la chimenea. Este tipo de cambios solo

resecan la piel y la hacen padecer aún más el invierno.

Los cambios bruscos de temperatura a los que es sometida nuestra piel en invierno deterioran su capa hidrolipídica, dejándola desnuda frente a las agresiones externas, con ello se acentúa la pérdida de agua y aparece la deshidratación. Los síntomas que la acompañan son: sequedad, descamación, falta de brillo e incluso pequeñas heridas.



¡QUE NO TE PIQUE!



TODOS PODEMOS PREVENIR

- Desmaleza y fumiga
- Tapa los recipientes con agua limpia
- No fugas de agua
- Elimina agua estancada, voltea y tapa cubetas y recipientes
- Mantén la basura tapada y sellada



Dile NO al Dengue, Zika y Chikunguya





LA INVASIÓN CONTINÚA

El plástico en nuestro cuerpo

**POR ANGÉLICA SANDOVAL
DOCTOR EN CASA**



Los microplásticos son partículas de plástico con un diámetro que no sobrepasa los cinco milímetros y se encuentran como contaminantes en los suelos de todo el mundo.

El ambientalista Francisco Valdés Perezgasga, señala que actualmente los microplásticos se están colando a la cadena alimenticia por lo que pueden ocasionar problemas de salud como el cáncer, malformaciones congénitas e interferir en el desarrollo cerebral de fetos

“Los plásticos preocupan porque si tú le preguntas a cualquier persona qué ha tomado, te va a decir que tuvo contacto con plástico, desde el agua, la leche que podrá venir en cartón pero es plastificado, las latas de refresco, en realidad nuestro cuerpo entra en contacto con los plásticos a cada rato”, comentó.



A la par, la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat) dice que los microplásticos se crean por la degradación de pedazos de plástico mayores y que también son fabricados como microesferas

para usar en productos de higiene personal, tales como el shampoo, exfoliantes y jabones. “Son tan pequeños que esquivan los sistemas de filtración y llegan a los ecosistemas marinos”, citó la dependencia en un comunicado.

En su portal de Internet, la Semarnat menciona que los microplásticos funcionan como una esponja ya que retienen diferentes toxinas y al ser ingeridos por peces, ostras, tortugas y ballenas, llegan a causar graves daños. Por medio de este ciclo, es como llegan a la mesa de los mexicanos.

La Secretaría añade la reconocida Organización de Consumidores y Usuarios (OCU, España) analizó 102 alimentos de origen marino y que encontró en el 68 por ciento de ellos, contaminación por microplásticos, provenientes a su vez de materiales plásticos depositados en los océanos.

Valdés Perezgasga expuso que una manera de contrarrestar los efectos de los microplásticos es reducir el consumo de plástico. “De entrada deshacer nos de todos los plásticos de un solo uso, es una tontería fabricar cosas que solamente nos van a servir una sola vez y se van a ir a la basura o al medio ambiente, volver a los envases reutilizables, lavables, no usar desechables”, agregó.

TIEMPO DE DESCOMPOSICIÓN DE PLASTICO



• **Botella:** 500 años en degradarse

• **Cubiertos:** 400 años



• **Popote:** 100 años

• **Vaso:** 65-75 años



• **Bolsa:** 55 años





En Familia Fuerte,
Coahuila **es!**

GRAN DESFILÉ

 *Luz & Magia* 2018  

TORREÓN
20 Diciembre
7:00 PM

Iniciando en
Av. Colón y Matamoros
hasta Prol. Falcón



| el riesgo de |
EL EXCESO NAVIDEÑO

PASA UNAS **FELICES FIESTAS**

Cuida tu salud en el proceso



POR LAURA PUENTES
DOCTOR EN CASA

Se aproximan fechas en donde compartir la mesa con la familia es una ocasión especial, es por esta razón que se preparan todo tipo de deliciosos platillos, sin embargo, se debe recordar que todos los excesos son perjudiciales para la salud, así que conozcamos cuáles son los riesgos de estos para poder disfrutar de las fiestas decembrinas sin contratiempos.

Las múltiples cenas que terminan en el almuerzo del día siguiente no solo arrastran consecuencias estéticas, sino que también generan secuelas en nuestra olvidada salud digestiva. Los excesos ocasionan evidentes complicaciones, y es frecuente sentir pesadez,

indigestión o acidez; síntomas que manifiestan las limitaciones de nuestro sistema digestivo y que suelen prolongarse durante días.

Cuando consume mucha comida, su estómago tiene que expandirse físicamente para acomodar el volumen adicional, lo que podría ocasionar algunas molestias.

Aunque lo aconsejable sería preparar nuestro organismo para las fiestas a través de una dieta basada en alimentos prebióticos, enzimas digestivas, y mantener las rutinas de ejercicio, se hace de manera poco habitual y eso nos pasa factura.

DIVERSOS FACTORES

Otro de los pilares sobre el que sustentamos los excesos de las recientes fiestas navideñas es el alcohol. Las reuniones familiares, las celebraciones de Nochebuena no están exentas de alguna que

Prepara tu organismo con alimentos prebióticos, enzimas digestivas, y rutinas de ejercicio.



Reglamento perfecto

Ten en cuenta estos consejos cuando te enfrentes a las cenas, comidas o celebraciones típicas de estas fiestas:

- Procura no mezclar demasiados carbohidratos con demasiadas carnes.
- Acompaña siempre con verduras frescas o cocinadas como entrante o primer plato.
- No abusar del pan.
- Es importante que tengas en

cuenta el orden en el que los tomas, ya que los nutrientes de cada alimento necesitan de una serie de enzimas para ser digeridos.

- Ingiere una fruta entre comidas o antes de ingerir alimentos, esto prepara los jugos del estómago para digerir la comida de la mejor manera.
- Evita comer tantos dulces o postres, eso ayuda a que la digestión sea más pesada y lenta.

otra copa. Es más, somos más permisibles durante estas fechas con el alcohol. No hay que olvidar los estragos que este tipo de sustancias generan en nuestra salud y puede convertirse en un vicio.

Pero no todo son excesos alimenticios. Los preparativos, la búsqueda incesante de regalos o las largas horas de cocina, nos sumen en un estado de estrés vacacional que conlleva efectos también a nivel muscular. La falta de cuidado de nuestra postura, los gestos poco apropiados y repetidos o la falta de descanso no mejoran nuestra situación, apareciendo episodios de lumbalgia o contracturas, casos habituales en las clínicas de

fisioterapia a lo largo y después de estas fechas.

BUSCA EL BALANCE

El inicio del año es un buen momento para retomar esos hábitos de vida saludable que dejamos olvidados a principios de diciembre, o para empezar con ellos. De esta forma, debemos convertir la dieta de grasas saturadas y azúcares navideña, en una dieta rica en frutas, verduras, pescado, pollo, pavo, ensalada y cereales. También se aconseja beber dos litros de agua diaria, erradicar el consumo de bebidas alcohólicas, tomar infusiones depurativas y, sobre todo, realizar actividad física.



Nota principal
Trabajando la inclusión

LA OTRA

PERSPECTIVA

Viviendo la discapacidad

POR YAZMÍN PÉREZ
DOCTOR EN CASA

¿Puedes imaginar el potencial de alguien que está acostumbrado al esfuerzo?, las personas con discapacidad son un claro ejemplo de ello. La manera en que pueden realizar actividades es realmente impresionante, ya que agudizan el desempeño de sus sentidos funcionales. Por esta y muchas otras razones, la discapacidad lejos de ser un limitante, es una forma en la que las personas exploran y llegan a desarrollar sus capacidades al máximo.

Según el Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE), 20 personas con discapacidad auditiva, que fueron contratadas como operadores de cámara de vigilancia, desempeñaron de manera brillante su labor, aún mejor que los trabajadores antiguos, debido a

su excelente capacidad de observación y concentración.

La discapacidad no es algo que se padece, no es una enfermedad, no es algo por lo cual debemos sentir lastima. La discapacidad es una experiencia de vida, y si bien, esta experiencia es difícil, se vuelve más complicada por las barreras que como sociedad imponemos, que por sus propias condiciones fisiológicas.

A lo largo de la historia de la humanidad, las personas con discapacidad han sido vistas a través de diferentes paradigmas: primero como personas que no eran funcionales a las necesidades de la sociedad; luego como personas a las que se debía curar y así alcanzar parámetros de "normalidad"; y apenas en esta última etapa que estamos transitando, se está comenzando a pensar en ellas a partir de su característica esencial: el hecho de ser personas.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), discapacidad es un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. Las deficiencias son problemas que afectan a una estructura o función corporal; las limitaciones de



CC Tenemos la obligación moral de liberar todo el potencial encerrado en las personas con discapacidad".
STEPHEN HAWKING

la actividad son dificultades para ejecutar acciones o tareas, y las restricciones de la participación son problemas para participar

en situaciones vitales. Por consiguiente, la discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive.

Es increíble que a más de diez años de la convención sobre los derechos de las personas con discapacidad de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), las personas con discapacidad siguen siendo excluidas en los espacios familiares, urbanos, educativos, laborales, políticos y recreativos. En la República Mexicana representan a uno de los grupos más discriminados.



UN LENGUAJE INCLUYENTE

El lenguaje es una herramienta muy importante contra la exclusión, a través de él, todos de alguna u otra manera influimos y expresamos ideas. Actualmente los términos minusválidos e inválidos son erróneos para referirse a las personas con discapacidad, ya que estos términos tienen una connotación sociocultural, en la cual se considera que las personas son incapaces de valerse por sí mismas.

De acuerdo con Juan Manuel López Haro, encargado del acompañamiento psicopedagógico para las personas con discapacidad en el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), la

diferencia entre el término “minusvalía” y “discapacidad” es avasalladora, pero es cuestión de entender cuando se utiliza por cultura o costumbre.

Tomando las etimologías, el especialista explicó que la palabra “minusvalía” es un componente de dos términos que hacen referencia a aquello que es de menor valor o minúsculo. Es decir, al hablar de un minusválido estamos mencionando a una persona de menor validez. Por el contrario, el término “discapacidad” es una palabra que en su composición quiere decir, la adaptabilidad del medio. Es decir, un discapacitado es una persona que se prepara para adaptarse al entorno y que vale por el hecho de ser, no de estar.

López Haro enfatizó en que tampoco pueden ser denominados como personas con capacidades diferentes o especiales, debido a que puede ser ofensivo.

“No pueden tener capacidades diferentes porque no respiran bajo el agua, ni leen mentes, más bien tienen capacidades similares. El discapacitado optimiza su rendimiento existencial a partir de su voluntad y de las herramientas que tiene para adaptar su discapacidad desde un aspecto físico hacia un aspecto mental”.

LA MINORÍA MÁS AMPLIA DEL MUNDO

Más de mil millones de personas viven en todo el mundo con alguna forma de discapacidad; de ellas, casi 200 millones experimentan dificultades considerables en

“No nos esperemos a que la vida haga de nuestra propia vida lo que sea, yo le diría a todas las personas: si la vida te tira un golpe, dile sonriendo; hace falta más que eso para tumbarme”.

JUAN MANUEL LÓPEZ HARO,

encargado del acompañamiento psicopedagógico para las personas con discapacidad, en el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)





su funcionamiento; suelen tener menos oportunidades económicas, peor acceso a la educación y tasas de pobreza más altas. Eso se debe principalmente a la falta de servicios que les puedan facilitar la vida (como acceso a la información o al transporte) y porque tienen menos recursos para defender sus derechos. A estos obstáculos cotidianos se suman la discriminación social y la falta de legislación adecuada para protegerlos.

En México 7.2 millones de personas viven algún tipo de discapacidad, 25 de cada 100 tienen empleo, el 40 por ciento recibe un salario menor por desempeñar un trabajo similar a cualquier otra persona sin discapacidad. Al 42 por ciento se le ha negado un trabajo

debido a su condición, y tienen 83 por ciento menos oportunidades laborales debido al terror de las empresas por disminuir su productividad.

En su experiencia como discapacitado, el también filósofo Juan Manuel López Haro, dijo: es muy difícil cuando tienes la preparación y las ganas de trabajar, pero para la empresa te falta una extremidad.

SÚMATE

Casi todas las personas viviremos algún tipo de discapacidad en algún momento de nuestras vidas, por lo que pensar en la inclusión es también pensar en ti. La vejez, la enfermedad, los accidentes, y la violencia son causas de discapacidad en tanto tienen afectaciones físicas, intelectuales y

psicosociales que pueden disminuir nuestras posibilidades de participar activamente en la comunidad.

Las sociedades se enriquecen por su diversidad de personas. Todos podemos contribuir a esta riqueza, y la inclusión es la mejor manera de hacerlo. La inclusión se trata de cambios y si bien el cambio puede aterrar, también es emocionante y las recompensas son muchas.

Respecto a las problemáticas que enfrentan, López Haro recomendó no esperar a que nos pase algo similar o a estar cerca de alguien con discapacidad para mover los mecanismos. "Nadie se preocupa por modificar los espacios, hasta que les toca el evento. Muchas veces utilizan el espacio en los establecimientos, pero no se ponen en nuestros zapatos, es frustrante cuando

acudimos a algún supermercado y no encontramos la forma para acceder; porque nada está diseñado para el discapacitado".

UN DÍA PARA LA REFLEXIÓN

Cada tres de diciembre, se celebra el Día Internacional de las Personas con Discapacidad. En esta fecha, la reflexión, la concientización y la inclusión, son los tres objetivos que se persiguen. Es un día y una oportunidad para recordar que las personas discapacitadas tienen derechos al igual que todos.

"La discapacidad es una circunstancia no elegible ni transferible, pero requiere de actitud, y es necesario entender que no se tolera sino más bien, se aprende a vivirla y disfrutarla".



LA CONSTANTE

LUCHA

El panorama actual del VIH

POR JUNIOR ROBLES DOCTOR EN CASA

De pronto mi cabeza se llenó de dudas cuando la aguja atravesaba mi piel. El corazón palpitaba intensamente, aquellos tabúes con los que crecí pronto se manifestaron. Pasaron varios minutos para saber la respuesta, pero para mí fue como una eternidad. El análisis marcó negativo, pero ¿qué habría sucedido si el resultado fuese diferente?

El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) es una enfermedad que está llena de estigmas y prejuicios. La desinformación ha provocado que varios lo relacionen con la muerte o el sufrimiento.

Se trata de un microorganismo que ataca al sistema inmune de las personas, debilitándolas y

haciéndolas vulnerables ante una serie de infecciones. Se puede transmitir, principalmente, cuando se tiene sexo sin preservativo y no conocemos el estatus de VIH de nuestras parejas sexuales, o al compartir agujas usadas en el consumo de drogas.

¿UN TABÚ?

Hace años, más de tres décadas con exactitud, el VIH robó la atención de la sociedad al catalogarla como una "epidemia monstruosa" que atacaba únicamente a homosexuales, prostitutas y adictos a las drogas. Incluso hay quienes relacionan a este suceso como una película de terror.

Hace más de tres décadas, el VIH fue catalogado como una "epidemia monstruosa", lo que generó temor hacia dicha enfermedad.

Por años fue un tema del que era mejor no hablar, y con el tiempo fue convirtiéndose en un tabú porque no existía suficiente información sobre este padecimiento. Hoy la realidad es otra, las investigaciones alrededor del virus y la esperanza de vida de las personas con dicha enfermedad son mayores.

Sin embargo, todavía existe gente que tiene miedo de ser juzgada por la sociedad; como consecuencia se ha generado incertidumbre y esta se refleja en las pocas revisiones de salud que se hacen para conocer el estatus de VIH personal.

Hacerse la prueba es una alternativa para librarse de dudas

y conocer nuestro estado de salud. Se recomienda hacérsela de manera rutinaria y natural, es decir, lejos de algún prejuicio. Se debe realizar cuando se tienen relaciones sexuales sin protección o se comparten agujas al inyectarse drogas. Estos análisis son importantes porque cuando una persona sabe cuál es su estado de infección, puede protegerse y proteger a los demás.

Se emplean tres tipos de pruebas para diagnosticar al VIH; estas deben ser 100 por ciento confidenciales por parte de la institución médica y su personal.

• Pruebas de anticuerpos.

Examinan si existen anticuerpos contra el VIH en la sangre o en las secreciones bucales. Estas defensas combaten la enfermedad que el cuerpo produce en respuesta a la infección. La mayoría de las pruebas rápidas y las pruebas domiciliarias



son de este tipo.

- **Pruebas de antígenos.**

Pueden detectar antígenos (una parte del virus) en la sangre.

- **Pruebas de ácido nucleico.**

Examinan la presencia del VIH en el aparato sanguíneo.

Cuando el resultado de una prueba de detección es positivo, se debe realizar una prueba de seguimiento. Un resultado

afirmatorio de este otro análisis, confirma que la persona vive con VIH.

¡RESPIRA!

El VIH es tratable, es decir que si te lo han diagnosticado puedes vivir de forma sana y placentera como cualquier otra persona. Eso sí... la atención médica, la actividad física y la salud mental son esenciales durante este proceso.

Es común que cuando una persona se entera que vive con VIH aparezcan múltiples pensamientos negativos en su cabeza... pero esto no simboliza que su vida terminará ahí. En estos tiempos, dicha enfermedad no es sinónimo de muerte; los avances médicos y las investigaciones científicas han logrado erradicar algunos estereotipos a lo largo del tiempo.

La mayoría de los pensamientos negativos son resultado de un mal manejo de información. Por ello en este mes, donde conmemoramos la lucha universal del VIH, recopilamos una serie de mitos que tiene la sociedad respecto a él. Es momento de dejar los tabúes a un lado e informarse.

1. "Me voy a morir". Este pensamiento ha aterrorizado a las personas y es el primero que se debe erradicar. El tratamiento antirretroviral (TAR) ayuda a llevar

una persona con VIH es casi igual a la de una persona sin el virus, siempre y cuando reciba tratamiento.
 3. Millones de personas viven con VIH sin saber que son portadoras.
 4. El tabú y la desinformación siguen siendo constante en la relación con la enfermedad.

ELIMINANDO TABÚES

1. El número de personas infectadas y las muertes por la enfermedad se han reducido en un 40 y 35 por ciento, respectivamente, en los últimos 15 años.
 2. La esperanza de vida de

Etapas del VIH

■ **Infección aguda.** Durante las primeras semanas de contraerlo, algunas personas pueden sentirse enfermas como si tuvieran gripe; esta es la respuesta natural del cuerpo a la infección.

■ **Fase intermedia.** En este lapso el VIH sigue activo, pero se reproduce a niveles bajos y hay quienes no tienen ningún síntoma.

■ **Fase avanzada.** En esta faceta, el VIH está venciendo la batalla y si la persona no es tratada, puede desarrollar complicaciones como el SIDA.

una vida larga y sana.

2. "No viven muchos años".

De hecho, las personas que viven con VIH están en constante atención médica, lo que aumenta su esperanza de vida porque pueden detectar cualquier enfermedad desde antes.

3. "Será otra vida sexual".

Las relaciones sexuales no terminan para una persona que vive con VIH, pero se deben realizar con protección. Cada quien es responsable de cuidarse a sí mismo, pero además de este padecimiento, existen otras enfermedades de transmisión sexual que se pueden prevenir con el uso adecuado de un preservativo.

4. "SIDA y VIH es lo mismo". ¡No! El Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), es la condición causada por el virus del VIH. El SIDA no mata, pero permite que otra enfermedad lo haga.

5. "Se contrae por saliva". Ni por saliva, sudor, lágrimas o

por mosquitos. Los únicos medios para contraer el VIH es a través de sangre, semen, fluidos vaginales o leche materna.

TRATAMIENTO

El tratamiento antirretroviral (TAR) consiste en el uso de medicamentos contra el VIH. Las personas que lo reciben, además deben tomar otra combinación de medicinas contra dicha infección (que se conoce como régimen contra el VIH) todos los días.

El TAR no cura el VIH, pero ayuda a llevar una vida más larga y sana. Además, reduce el riesgo de su transmisión.

El VIH ataca y destruye una clase de glóbulos blancos (linfocitos o células CD4). La pérdida de células CD4 le dificulta al cuerpo combatir las infecciones y ciertos tipos de cáncer relacionados con el VIH.

Los medicamentos impiden que el virus se reproduzca (se replique), lo que reduce la concentración del VIH en el cuerpo. Al tener menos concentración del VIH en el cuerpo, el sistema inmunitario tiene más posibilidad de recuperarse. ¿Ves que no todo estaba perdido?

¡DATE CUENTA!

Si estás interesado en realizarte una prueba de VIH pero tus ingresos no te permiten acudir a un hospital o laboratorio privado, puedes acudir al CAPASITS (Centro Ambulatorio para la Prevención y Atención en SIDA e Infecciones de Transmisión Sexual).

Este lugar es una unidad de salud que proporciona servicios para la prevención y atención especializada de pacientes con VIH e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) de



UNA ALTERNATIVA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las ETS se propagan por contacto sexual, incluidos el sexo vaginal, anal y oral. Más allá de una herramienta para prevenir un embarazo no deseado, utilizar un preservativo durante el acto sexual como el condón, puede prevenir el VIH y ITS como sífilis, Virus de Papiloma Humana (VPH), hepatitis, entre otras.

forma ambulatoria. Este tipo de unidades brinda el servicio de prevención y promoción como parte fundamental de sus funciones, además de otorgar

Sí, el tema de protegerse durante el acto sexual es muy trillado, pero reflexiona un poco sobre las consecuencias que puedes cargar por el resto de tu vida sólo por satisfacer al cuerpo durante unos minutos. Existe un sinnúmero de mitos sobre el uso del condón, algunos dicen que "no se siente igual" o que "es mejor terminar afuera para ahorrarse problemas"; pero utilizar adecuadamente el preservativo representa un acto de respeto para tu pareja sexual y para ti.

apoyo psicológico y de trabajo social tanto a las personas afectadas como a sus familiares. Como parte de estos servicios se encuentra brindar acceso al

tratamiento antirretroviral para todas las personas con VIH que no están cubiertos por regímenes de seguridad social.

Sus servicios son gratuitos; algunos de ellos son los siguientes:

- **Atención Médica Integral (hombres, mujeres, mujeres embarazadas, niños).**
- **Medicamentos**
- **Antirretrovirales gratuitos!**
- **Atención Psicológica.**
- **Enfermería.**
- **Trabajo social.**
- **Estudios de laboratorio.**
- **Talleres de adherencia.**

En 1983 se reportó el primer caso de SIDA en México. Desde entonces, el gobierno y la sociedad civil han trabajado de la mano para dar una respuesta al tema del VIH. El CAPASITS es un lugar confidencial, seguro y libre de prejuicios. ¡No estás solo!

¿TIENEN FRÍO?

¿Cómo cuidar a tus mascotas en esta temporada?

POR ROBERTO ITURRIAGA
DOCTOR EN CASA

La temporada invernal no solo traen fiestas y celebraciones para nuestras familias, también trae esas características bajas en la temperatura que hacen tan especial la temporada, es importante cuidar a cada uno de nuestros seres queridos, por eso no hay que olvidarnos de nuestras mascotas.

Un aspecto básico para el cuidado de las mascotas es el tener consciencia de que, al igual que los seres humanos, todos los animales son susceptibles a los cambios de temperatura y la variedad de condiciones climatológicas, aunque bien es cierto que no todas las mascotas requieren el mismo tipo de atenciones cuando llega la temporada de valores bajos en el termómetro.

Por ejemplo, los perros en general cuentan con un pelaje que les cubre la mayor parte del cuerpo y los ayuda a mantener sus temperaturas corporales en las diversas estaciones del año, sin embargo no todas las razas de perros cuentan con el mismo porcentaje de

grasa corporal o pelaje, por lo que vale la pena valorar el uso de algún suéter o traje especial si es que la mascota duerme al exterior.

TODOS NECESITAN ABRIGO

Los valores de temperatura y la resistencia de la raza son variables en cada caso, pero se recomienda que en general se tome en cuenta la línea de los cinco grados centígrados como un punto de alerta, un perro con pelaje corto y al exterior podría sufrir complicaciones a su salud si se le deja sin protección física (casa adecuada, cobijas o cama especial para protegerse), además de algún suéter o traje especial.

A temperaturas más bajas (cerca a los cero grados) o con presencia de lluvia, llovizna o aguanieve, se recomienda buscar algún lugar dentro del hogar para el perro, cabe señalar que la mascota puede sufrir hipotermia si se le expone por tiempo prolongado a la temperatura baja; para identificarla se puede observar la movilidad del perro, si su respiración es demasiado lenta, su pelaje y piel se tornan poco flácidos, además de ojos hundidos y lengua azul y seca, puede ser que

sean síntomas de dicha condición, de ser así, de inmediato se debe procurar tenerlo en un lugar cálido y llamar a un veterinario.

En el caso de los gatos la situación es similar, los especialistas recomiendan que se les evite dejar salir cuando hay temperaturas muy bajas, además de que agua y alimento deben de estar a temperaturas templadas, pues el consumo de agua fría los puede afectar y llevar a sufrir un enfriamiento aún mayor.

También es necesario reconocer que no todas las personas tienen solamente perros y gatos como mascotas, hay quienes cuentan por ejemplo con peces de diversas especies, en todo caso se recomienda contar con los reguladores de temperatura adecuados, o bien, con un termostato de acuerdo al tamaño de la pecera y número de peces. En el caso de los reptiles la situación es aún más delicada, pues requieren de un equilibrio delicado para sobrevivir en tiempo de verano y primavera, por lo que bajo ningún motivo se les debe dejar a la intemperie o cerca de ventanas, existen también recipientes especiales o peceras modificadas que pueden ayudar al reptil a mantener calor, incluso estando dentro de la casa.

Para las aves en todo caso se recomienda cubrir jaulas con mantas gruesas y dejarlas en el interior, siempre tomando en cuenta que



requieren de un punto de ventilación suficiente; cabe señalar que hay tipos de aves que requieren además de temperaturas cálidas para no sufrir daños a su salud, en todo caso conviene evitar que se expongan a las condiciones extremas, de ser necesario colocarles una fuente de calor segura

EN CASO DE EMERGENCIA...

Especialistas recomiendan evitar maniobras improvisadas en las mascotas que presenten algún síntoma o comportamiento extraño durante o después de ser expuestos al frío, hay que recordar que se trata de especies con similitudes a los seres humanos en ciertos aspectos, pero en cuestiones biológicas cuentan con organismos diferentes y necesidades especiales.

Ante cualquier duda, deberá ser básico estar en contacto con algún veterinario y no aplicar o suministrar medicamentos o productos en el tratamiento de una enfermedad, tomar una determinación de ese tipo puede generar daños graves en la salud de las mascotas. Cúdalas como ellas a ti.

Al igual que los seres humanos, todos los animales son susceptibles a los cambios de temperatura y la variedad de condiciones climatológicas.

CUANDO LA LUZ DISMINUYE

El cambio de temporada y en tu organismo

POR LAURA PUENTES
DOCTOR EN CASA

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

El frío ha comenzado a sentirse y a varias personas eso les emociona pues disfrutan de las bajas temperaturas, mientras otros no les gusta que el clima sea frío. Pero, ¿cómo puede afectar las temperaturas frías a tu cuerpo?. Conozcamos más sobre este tema.

El cuerpo no está acostumbrado a las temperaturas menores a los cero grados, pues la mayoría de las personas viven en zonas cálidas donde el termómetro rara vez llega a estas cifras climatológicas.

El cuerpo humano tiene varios mecanismos de defensa para intentar aumentar nuestra temperatura corporal cuando hace frío.

Nuestros músculos tiemblan y nuestros dientes castañetean. Los pelos se erizan y la piel se nos pone de gallina, en una especie de eco de

la época cuando nuestros ancestros estaban cubiertos de vellos.

El hipotálamo (la glándula en el cerebro que actúa como termostato del organismo) estimula estas reacciones para mantener los órganos vitales del cuerpo, por lo menos hasta que encontremos algo de calor y un refugio.

Estudios recientes realizados en el Reino Unido señalan que por cada grado que baja la temperatura, las muertes aumentan en cerca de un 1.5 por ciento (y no solo debido a resfriados o gripes). Con el frío aumentan también los infartos y derrames cerebrales. Las personas más vulnerables a estos cambios son los ancianos y las personas con sistemas inmunes débiles.

En casos de que se presente frío extremo, los dos principales peligros son la hipotermia y la congelación. Algunos de los síntomas de la hipotermia con temperatura corporal baja, ante los que se recomienda acudir al médico,



son cansancio, confusión, pérdida de memoria, torpeza manual, somnolencia y pronunciación de las palabras muy lenta.

Los expertos recomiendan que en estos días es clave mantener la temperatura de nuestros hogares en entre 18°C y 21°C. Si pasamos más de dos horas a 12°C esto provocará un aumento en la presión arterial, lo cual a su vez incrementa el riesgo de un infarto o derrame cerebral.

LA FALTA DE LUZ

Para mucha gente la temporada de invierno, con los días cortos y su poca luz, es sinónimo de tristeza, falta de energía y depresión.

La falta de luz solar provoca en la gente cambios en los ritmos naturales del organismo.

Igual que ocurre con otras especie, el invierno provoca en el ser humano una disminución general de las funciones metabólicas y esto haría que

muchas personas se retirarán a hibernar como varios animales.

Existe un término que utilizan los médicos para este estado: Trastorno Afectivo Estacional (TAE) o “depresión de invierno”.

Y es que tal como le explicó la doctora Aarohee Desai-Gupta, del Colegio Real de Psiquiatras del Reino Unido, “la luz solar es clave para nuestro estado de ánimo”.

“Entre más largo el período de luz, mayor el sentimiento de bienestar general. Tenemos más energía, nos sentimos más activos, más creativos y felices”.

Así que no sorprende que en invierno ocurra lo contrario.

CONSUMO DE ALCOHOL

Las personas que viven en regiones frías con menor luz solar beben más alcohol que quienes viven en zonas con clima cálido. Esto se explica en un estudio de la División de Gastroenterología de la Universidad de Pittsburgh.

El estudio afirma que el clima se relaciona con el consumo excesivo de alcohol. De hecho, se comprobó que a medida que bajaban las horas de temperatura y luz solar, aumentaba el consumo de alcohol.

Una de las causas es que el alcohol, al ser vasodilatador, aumenta el flujo de sangre caliente en la piel, aumentando la sensación de calor en el cuerpo, a pesar de que el alcohol hace que terminemos teniendo más frío.

Por eso no es recomendable tomar un trago para calentarse cuando hace frío. Incluso un alcohólico podría morir de hipotermia en un día frío sin ni siquiera enterarse mientras le está ocurriendo.

AUMENTO DE CIRROSIS

Un grupo de investigadores participantes en el Congreso Internacional del Hígado en Amsterdam, analizando datos de

Algunas medidas preventivas para el frío:

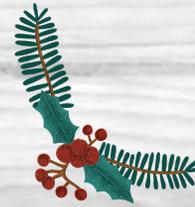
- Utilización (en las épocas de frío) de vacunas de la gripe y del neumococo.
- El uso de ropa debe ser adecuado, se aconseja llevar varias “capas de ropa” y no prendas apretadas, para facilitar la circulación periférica en el cuerpo.
- En los días fríos debemos realizar salidas breves a la calle, evitando los cambios bruscos de temperatura de forma continua.
- En caso de lluvia debemos mantenernos secos.
- Debemos recordar que la temperatura ideal para una casa es la de 21°C.
- Debemos realizar ejercicio diariamente pero de forma moderada.
- Se recomienda realizar comidas frecuentes y de pequeña cantidad, variadas y de alto poder energético. El tomar bebidas templadas de forma regular.

más de 190 países, concluyeron que el frío y la menor incidencia del sol en ciertas regiones del mundo incrementan los niveles de la cirrosis alcohólica.

Esta es una enfermedad que causa la muerte de la mitad de cada millón de pacientes al año, según cifras de la OMS y es causada por el consumo excesivo del alcohol con resultados irreversibles en el hígado.



NAVIDAD



SIN SORPRESAS

La guía para no llegar a emergencias

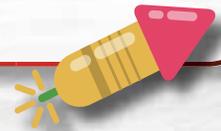
**POR YAZMÍN PÉREZ
DOCTOR EN CASA**

En las fiestas decembrinas, el descontrol y la emoción son parte del festejo. Lamentablemente este

aspecto no suele ser tan favorecedor a la hora de proteger nuestra vida y la de nuestros seres queridos.

1

Evita la manipulación y uso de juegos pirotécnicos, fogatas, incendios y otros artefactos que generen calor. Esta es la principal causa de quemaduras y afecciones en la piel. Se deben mantener a los niños alejados de dichos riesgos y en caso de alguna lesión, acudir a un servicio de emergencia y no emplear remedios caseros.



2

Si tienes planeado salir de viaje, es necesaria una previa revisión y mantenimiento del automóvil, prepara un botiquín de primeros auxilios. Al salir de tu hogar, revisa y cierra los ductos del gas, del agua y desconecta la corriente eléctrica. En lo posible, encarga a un vecino o familiar tu casa.



De acuerdo con datos de la Secretaría de Salud Federal (SSA), en diciembre se incrementa hasta en un diez o quince por ciento el número de fallecimientos, debido a traumatismos provocados por accidentes automovilísticos y quemaduras, así como problemas gastrointestinales por el excesivo consumo de alimentos y bebidas característicos de la temporada.

Datos publicados por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), afirman que los grupos más vulnerables a sufrir un percance son los niños y adultos mayores, por lo cual, el IMSS junto con la SSA, han emitido una serie de recomendaciones a la población en general para reducir dichos riesgos... ¡Pon atención!:

Prepara tu botiquín de primeros auxilios:

- Alcohol
- Vendas
- Curitas
- Medicamentos para dolor y desinflamatorios
- Almohadillas de gasa esterilizadas
- Desinfectante para manos
- Toallitas antisépticas
- Guantes de látex
- Un rollo de cinta adhesiva
- Pomada antibacteriana



3

¡Cuidálos! Ante el incremento de la afluencia vehicular, no manejes bajo el influjo de drogas o alcohol, recuerda que siempre se debe usar el cinturón de seguridad y para los niños el asiento porta-infantes; en el caso de los motociclistas, usar casco y adecuadas protecciones. Evita distracciones al conducir como el teléfono celular, pantallas de televisión y música a alto volumen.



4

Para reducir la posibilidad de algún percance en tu hogar, apaga las luces navideñas antes de dormir o al salir, no recargues las conexiones eléctricas en un solo contacto y coloca tu árbol navideño lejos de calentadores, estufas o chimeneas.



5

Durante los festejos y en cenas de navideñas, procura un consumo moderado de alimentos y bebidas alcohólicas. Ten cuidado en la preparación de los platillos y en el uso de utensilios de cocina. No te excedas en grasas, dulces e irritantes como el picante. Realiza algún tipo de actividad física como caminar y vigila constantemente a los niños y adultos mayores.



LIBERACIÓN CON EFECTOS

¿Qué cuidar al consumir laxantes?

POR CLAUDIA LANDEROS

DOCTOR EN CASA



Los laxantes son medicamentos que aceleran la evacuación de las heces y mejoran el tránsito intestinal. Son el tratamiento de elección si el estreñimiento no puede ser tratado mediante un cambio de hábitos.

Una alimentación equilibrada con fibra, verduras, frutas, cereales integrales y leguminosas y, por lo menos, dos litros de líquido por día, así como un programa de ejercicios, ayudan la mayoría de las veces a normalizar la digestión. Solo si estas medidas fallan se debe tomar un laxante.

¿CÓMO FUNCIONAN?

Los laxantes funcionan de distintas formas y la eficacia de cada tipo de laxante varía de una persona a otra. Se clasifican según su mecanismo de acción:

Laxantes osmóticos. Retienen agua en el interior del intestino por lo que las heces aumentan de volumen lo cual distiende la luz del colon e incrementa el peristaltismo mecánicamente, como la leche de magnesia,

lactulosa, enemas.

Orales estimulantes. Estimulan los movimientos del intestino para eliminar las heces, ejemplos: cáscara sagrada, ciruela pasa, hoja de sen, aloe vera.

Orales lubricantes. Son minerales no digeribles que envuelven la materia fecal para facilitar la evacuación intestinal sin esfuerzo, como la parafina líquida.

Orales formadores de volumen: aumentan la cantidad de residuo, lo que provoca un aumento de los movimientos intestinales, son los menos perjudiciales para el cuerpo y los más seguros para usarlos a largo plazo, como la fibra en polvo como plántago psyllium, fibra de nopal, linaza, entre otras.





Es importante mencionar que para que sean efectivos este tipo de laxantes deben tomarse con abundante agua.

SU ORIGEN

La mayoría de los laxantes se obtienen de plantas como la cáscara sagrada, hojas de sen, y también de los mucílagos o fibras contenidas en el aloe vera, ciruela pasa, nopal, linaza, plátano psyllium, la leche de magnesia (es hidróxido de magnesio); este mineral actúa como laxante natural, se combinan con otras sustancias y se obtiene el medicamento.

Pueden usarlos personas con

problemas de estreñimiento que no responde a cambio de hábitos (usarlos por un tiempo corto y definido); aquellas que están encamadas y por su nula o poca física su peristaltismo se vuelve muy bajo, se les dificulta evacuar.

Sin embargo, está contraindicado para niños (solo bajo la supervisión de un médico), pacientes con cardiopatías o enfermedades

renales (el laxante podría alterar los electrolitos y complicar la patología, así que si es necesario usar uno será bajo supervisión médica); pacientes con bajo peso o desnutrición, así como con síndrome de intestino irritable o colitis ulcerosa.

CONSECUENCIAS DE SU ABUSO

La mayoría de los laxantes no tienen efectos secundarios si se usan correctamente.

Sin embargo, a veces pueden causar gases, inflamación, náuseas o diarrea, por lo que no son para uso a largo plazo. El

consumo excesivo de laxantes modifica la motilidad intestinal, conllevando a la larga a la aparición del estreñimiento. El abuso es potencialmente serio, ya que puede conducir

a parálisis intestinal y el uso crónico de laxantes estimulantes desgastan los tejidos del colon con el tiempo, de tal modo que no permiten expulsar las heces debido al sobreestímulo a largo plazo; además de provocar colitis.

Los laxantes orales pueden interferir en la absorción del cuerpo de algunos medicamentos y nutrientes. Algunos laxantes pueden provocar un desequilibrio de electrolitos, especialmente después de un uso prolongado.

Los electrolitos (que incluyen calcio, cloruro, potasio, magnesio y sodio) regulan diversas funciones corporales efectivamente.

Un desequilibrio de electrolitos puede causar ritmos cardíacos anormales, debilidad, confusión y convulsiones; su consumo es ideal.

El abusar de las purgas con aceites puede desencadenar una deficiencia de vitaminas





MUÉVETE Y

VIVE MEJOR

Combate el sedentarismo

POR YAZMÍN PÉREZ
DOCTOR EN CASA

//////
Pasar horas y horas en un sofá, frente a un televisor o cualquier otro aparato electrónico, parece ser el pasatiempo de moda. Esto lo demuestran los datos estadísticos que señalan que el ser humano está en alerta por el sedentarismo. Por naturaleza nuestro or-

ganismo está preparado para la actividad física, de hecho el no practicarla le afecta, provocando dolencias y daños en el organismo que derivan en enfermedades e incluso la muerte, según los casos.

De acuerdo con la licenciada en enfermería, Gabriela Estefanía Moreno Marrero, el sedentarismo es un estilo de vida que el ser humano elige por comodidad, el cual está ligado a no realizar ningún tipo de actividad física. Lo que generalmente pone al organismo vulner-

able ante múltiples enfermedades, específicamente las relacionadas con el sistema cardiovascular.

“Aunado a una dieta inadecuada y factores relacionados como el alcoholismo y el tabaquismo; las consecuencias pueden ser muchas, desde el cansancio inmediato al realizar cualquier tipo de actividad que demande un esfuerzo físico extra así como tener una digestión lenta”, aseguró la especialista.

Además mencionó los efectos más peligrosos a los que nos

podemos enfrentar llevando una vida sedentaria.

“Yéndonos a complicaciones más agudas está el riesgo de padecer un grado de obesidad, que a su vez desencadene enfermedades como diabetes mellitus, dislipidemias, problemas óseos o articulares, apnea del sueño y dentro de las complicaciones más recurrentes podemos mencionar arteriosclerosis, angina de pecho, hipertensión arterial, infarto agudo de miocardio, insuficiencias cardíacas o enferme-



El amor demora los descuidos.

Ama a tu cuerpo.
Ama tu salud”.

RICHARD FRENKE

dad cerebrovascular”.

Muestra de ello es Estados Unidos, donde la falta de actividad física va en aumento entre los adultos, y es responsable de cerca del diez por ciento de la mortalidad prematura, según la “Guía de actividad física para estadounidenses”, divulgada en la revista científica Jama.

Pero México no se queda atrás, de acuerdo con cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), más de la mitad de los mexicanos no hacen una actividad física relevante, aunque en los últimos años ha aumentado la conciencia acerca de los beneficios de la actividad física en todos los estratos sociales.

Y es que por más que vemos los “spots”, las campañas y todos los mensajes emitidos en beneficio de la salud, las cifras siguen siendo altas.

COMIENZA A MOVERTE

Esta es la clave para combatir el sedentarismo. Se recomienda realizar una actividad física que sea de tu agrado, haciéndola amena y fácil. Dentro de las opciones podemos encontrar correr, bailar, nadar, andar en bicicleta, levantamiento de pesas o realizar algún deporte como fútbol o basquetbol.

La experta sostuvo que lo

importante es la dedicación y la constancia que se emplea en la actividad que se elige. “Los niños y jóvenes deben invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas vigorosas tres veces por semana. Los adultos deben realizar al menos 150 minutos de actividad física a la semana, por ejemplo cinco días a la semana con una duración de 30 minutos cada día. La rutina se adaptaría a las necesidades de cada persona”.

Los beneficios de llevar a cabo una actividad física son para todos. La mayoría de las personas pueden comenzar con un ejercicio ligero o moderado para gradualmente llevar una rutina más avanzada.

Moreno Marrero, destacó la importancia de realizar con precaución la actividad física. “Existen ciertas restricciones en ejercicios para las personas con problemas del corazón, presión arterial alta o artritis, lo cual no es un impedimento para llevar a cabo la actividad física, pero sí se recomienda acudir con un especialista que adecue su rutina diaria”.

SIN EXCESOS

El ejercicio es una de las mejores actividades para el organismo

Tips para empezar a ejercitarte

- Elige un deporte atractivo
- Se comprometido
- No lo hagas solo
- Pon recordatorios en tu celular
- Registra tu progreso
- Hidrátate

tanto física como mentalmente. Sin embargo el exceso del mismo podría traer consigo consecuencias negativas. Algunas pueden ser comportamientos obsesivos-compulsivos, trastornos alimenticios, lesiones de músculos y articulaciones, agotamiento o agravamiento de problemas de salud existentes u ocultas.

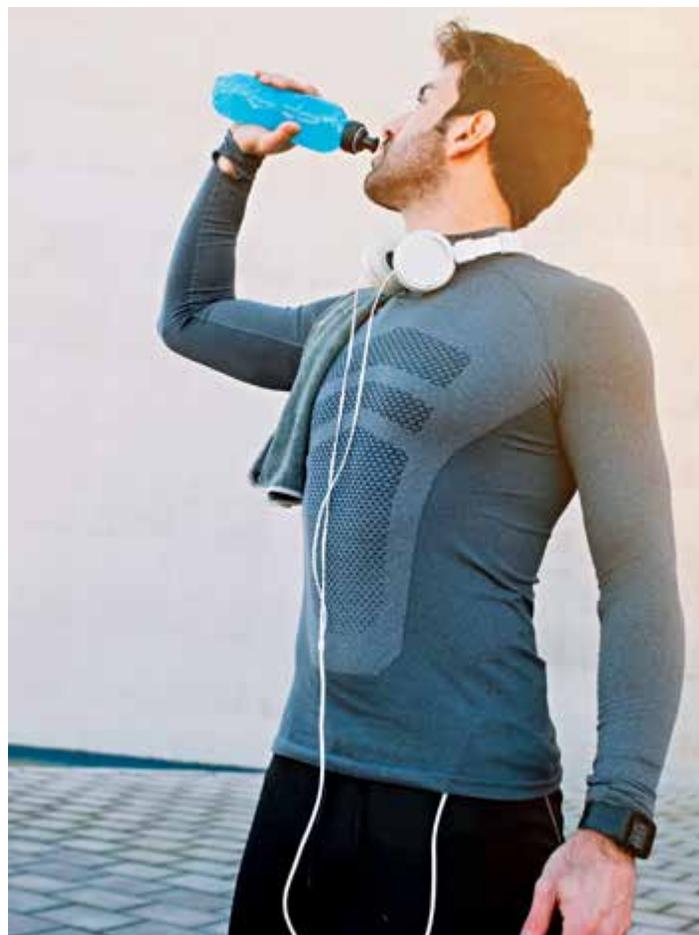
UN EFECTO IRREVERSIBLE

La preeclamsia es la complicación más frecuente en el embarazo y se manifiesta mediante una cifra en la presión arterial igual o mayor a 140/90 mmHg además de proteinuria, edema, cefalea, dolor abdominal. Es la tercera causa de muerte materna y es responsable del 13 por

ciento de los casos de muerte fetal.

Esta complicación está ligada totalmente a malos hábitos como tabaquismo y alcoholismo, así como diabetes mellitus gestacional, hipertensión arterial, sobrepeso y obesidad, sedentarismo e historia familiar.

“El ejercicio en el embarazo es de gran ayuda para disminuir las complicaciones que se puedan generar o las molestias que se puedan llegar a presentar. Se recomienda realizar 30 minutos de ejercicios diarios como caminar, bailar, yoga, pilates, bicicleta fija y pelota, que traerán efectos positivos durante el trabajo de parto y el postparto”, dijo la licenciada en enfermería.



PADECIMIENTO DE IMPACTO

Conoce el mieloma múltiple

POR YAZMÍN PÉREZ
DOCTOR EN CASA

El mieloma múltiple, es una enfermedad que se ha convertido en una de las 20 principales causas de muerte en el país y que representa un gran impacto económico para quien la padece.

La médula ósea es el tuétano de todos los huesos del organismo, en ella se localizan las células plasmáticas, un tipo de glóbulo blanco que produce inmunoglobinas o anticuerpos que circulan por la sangre con el objetivo de defender al individuo contra cualquier materia extraña que entre en el organismo.

El mieloma múltiple es un cáncer en la sangre que afecta a estas células plasmáticas

produciendo una cantidad excesiva, además de generar un tipo de anticuerpo o inmunoglobina monoclonal que interfiere en propiedades de la sangre relacionadas con el normal funcionamiento de los riñones y favorecen el desarrollo de infecciones.

Su diagnóstico no es difícil ya que esa cantidad elevada de inmunoglobina se detecta en la sangre o en la orina.

Cuando el mieloma está activo ocasiona los siguientes síntomas que deben ser tratados de forma paralela al tumor.

• **Dolores óseos.** Se presentan en el 75 por ciento de los pacientes a causa del crecimiento del tumor que rompe el hueso y causa lesiones líticas o agujeros, pudiendo llegar a fracturas y aplastamientos vertebrales. Los más frecuentes son los que se

inician en la columna vertebral y en las costillas.

• **Anemia.** Puede llegar a ser severa como consecuencia de la falta de glóbulos rojos o de la alteración del normal funcionamiento de las plaquetas. Va acompañada de pérdida de peso y fatiga.

• **Daño renal.** Se produce



porque las células plasmáticas fabrican sin control una proteína, la hemoglobulina, y eso hace que pase al riñón obstruyendo los conductos que filtran la sangre quedando el paciente inhabilitado para la función renal y dependiente de diálisis.

- **Hipercalcemia.** Ocurre al romperse el hueso, ya que el calcio sale fuera de la sangre.

- **Tumores sólidos o plasmocitomas.** Es muy frecuente que el mieloma aparezca en forma de tumores y se hallen en cualquier lugar del organismo, como el sistema digestivo o respiratorio.

¿QUÉ HACER?

La evolución de los tratamientos en la última década ha sido trascendental, hay varias opciones terapéuticas, desafortunadamente son costosas.

Cada vez hay mejores combinaciones de medicamentos y el paciente tiene una supervivencia mayor; pero algunos requieren tratamientos que no pueden pagar. En promedio mensual, la persona debe gastar entre 150 o 200 mil pesos por sesiones para poder alcanzar su mejor estatus clínico y ver si es posible hacer un trasplante de médula ósea.

UN CAMBIO DE VIDA

Al 90 por ciento de los pacientes, la enfermedad les ha imposibilitado trabajar de la misma manera que lo hacían antes. Cuando la persona es detectada con mieloma múltiple, aparece cierto grado de depresión, ansiedad, fatiga, cansancio, problemas óseos e insomnio. Además tras el



tratamiento, el miedo a la recaída está siempre presente. No obstante, todas las personas deben beneficiarse de la ayuda y el apoyo de otras personas, ya sea amigos, familiares, grupos de apoyo o consejeros profesionales.

NO PUEDE PREVENIRSE

Para algunos tipos de cáncer, se conocen los factores de riesgo que explican la mayoría de los casos. Por ejemplo, el hábito de fumar causa la mayoría de los casos de cáncer de pulmón, lo que provee la oportunidad de prevenirlo. Con el mieloma múltiple, pocos casos se han vinculado a factores de riesgo evitables. Por lo tanto, no hay manera conocida de prevenirlo.

A continuación se presentan

algunos factores que podrían afectar la probabilidad de una persona para padecer mieloma múltiple.

- **Edad**

El riesgo de padecer mieloma múltiple aumenta a medida que las personas envejecen. Menos del uno por ciento de los casos se diagnostica en personas menores de 35 años. La mayoría de las personas diagnosticadas con este cáncer tienen al menos 65 años de edad.

- **Incidencia según el sexo**

Los hombres tienen una probabilidad ligeramente mayor de padecer mieloma múltiple en comparación con las mujeres.

- **Raza**

En los Estados Unidos, el mieloma múltiple se presenta en las personas de la raza negra con

una frecuencia mayor al doble de la que se da en personas de raza blanca. La causa de esto se desconoce según investigaciones.

- **Antecedentes familiares**

El mieloma múltiple parece presentarse con más frecuencia en algunas familias. Una persona que tenga un hermano(a) o uno de sus padres con mieloma, tiene más probabilidad de padecerlo que alguien que no tenga este antecedente familiar. Aun así, la mayoría de los pacientes no tiene familiares afectados por esta enfermedad. Por lo tanto, este factor de riesgo representa sólo un pequeño número de casos.

Fuentes: <https://cancer.org/es>
<https://www.cancer.gov>

EMPATÍA Y APOYO



*** OJOS QUE NO VEN, CORAZÓN QUE SÍ SIENTE: VIVENCIAS DE UNA PERSONA CON DISCAPACIDAD VISUAL**

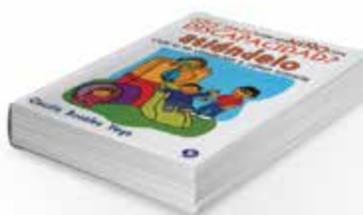
Autor: José Antonio Domínguez Guzmán

Editorial: Porrúa

Páginas: No aplica

Precio aproximado: \$109 pesos

La pérdida del sentido de la vista ha inspirado a ininidad de escritores a relatar emotivas y trágicas historias de personajes que, por diversas razones, son desterrados del mundo tangible de luz, formas y colores a una realidad inhóspita y desconocida, sumergida en la oscuridad, en la cual se desvanecen los escenarios de su existencia, e incluso en ocasiones su propio ser, al volverse invisibles ante los ojos de los demás. Ojos que no ven, corazón que sí siente es el anecdotario de una persona con discapacidad visual, quien nos relata diversos capítulos de su paulatino y difícil proceso hacia una ceguera casi total.



*** ¿QUÉ HAGO CON UN NIÑO CON DISCAPACIDAD? ATIENDELO: CUAL ES SU CONDICIÓN Y CÓMO TRATARLA**

Autor: Cecilia Rosales Vega

Editorial: Pax México

Páginas: 241

Precio aproximado: \$172 pesos

En este libro se incluye información completa y detallada sobre los principales tipos de discapacidad: auditiva, visual, motriz e intelectual. Se abordan también muchos otros tipos, entre ellos los síndromes de Down, de Asperger y de West, la parálisis cerebral y el autismo. Para cada uno de estos tipos de condiciones se ofrecen descripciones de las causas y tratamientos, estímulos, terapias y apoyos necesarios en cada caso.



*** HABLA MARÍA. UNA NOVELA GRÁFICA SOBRE EL AUTISMO**

Autor: Bernardo Fernández

Editorial: Océano

Páginas: 152

Precio aproximado: \$235 pesos

En esta entrañable novela hay dos voces. Una es la de Bef, que narra un camino personal que reconocerán todas las personas cercanas a un niño con capacidades diferentes. La otra es la de María, que habla con la potencia y la belleza de un instrumento musical desconocido. Sólo hay que aprender a escucharla. Un conmovedor testimonio gráfico sobre la paternidad, la discapacidad intelectual, el amor y la esperanza.



*** CUIDADOR DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA Y/O PSÍQUICA**

Autor: ICB EDITORES

Editorial: ICB EDITORES

Páginas: :440

Precio aproximado: \$1,214 pesos

Planes para personas con discapacidad. Discapacidad física. Concepto, clasificación y etiología. Centros de atención con las personas discapacitadas físicas. Tipología y características. Discapacidad psíquica. Concepto, clasificación y etiología. Centros de atención de personas con discapacidad psíquica. Tipología y características.



LA PRECISIÓN DEL VPH

EL UNIVERSAL

Casi todos los cánceres de cuello uterino se asocian con infección cervical persistente por cepas del virus del papiloma humano (VPH) relacionadas con el cáncer.

Las pruebas de detección del VPH solas o combinadas con una prueba de Papanicolaou (citología) para el examen de detección del cuello uterino se han asociado con una mayor detección de lesiones precancerosas en comparación con el examen de Papanicolaou solo.

Algunas organizaciones han recomendado el cribado primario del cáncer cervicouterino basado en el VPH, mientras que otras han solicitado ensayos clínicos de pruebas primarias de VPH solamente. Este estudio informa de los resultados de un gran ensayo clínico aleatorizado de alrededor de 19 mil mujeres en el que se comparó la prueba primaria de VPH sola versus la prueba de Papanicolaou para el cribado cervical.

El estudio demuestra que las pruebas primarias de VPH

en mujeres detectan lesiones precancerosas más temprano y con mayor precisión que la prueba de Papanicolaou. Además, las mujeres que presentaban VPH negativo registraban menos probabilidades que las mujeres evaluadas mediante pruebas de Papanicolaou de tener precáncer de cuello uterino después de cuatro años.

No obstante, los autores, liderados por Gina Suzanne Ogilvie, de la Universidad de Columbia Británica, en Vancouver, Canadá, señalan que se necesita más



investigación para comprender los resultados a largo plazo y la relación costo-efectividad de las pruebas de VPH. Su trabajo se detalla en la revista 'JAMA'.

EL RETO DE OPTIMIZAR RECURSOS

NOTIMEX

El principal reto al que se enfrenta el mundo es el de optimizar los recursos para su supervivencia, toda vez que al año 2050 la población podría llegar a los nueve mil 800 millones de habitantes y al 2100 hasta los 11 mil 200 millones.

Es por ello que las personas deberán cambiar radicalmente su actitud frente al consumo de recursos e inventar un nuevo modelo de desarrollo económico y eficaz que sea más equilibrado y sostenible, sostuvo la empresa Veolia en el marco del Día Mundial de la Población.

La firma líder en soluciones sustentables para el manejo de agua y energía informó que, a nivel



local, México se encuentra en el décimo lugar como el país más poblado del mundo, con cerca de 129 millones de personas.

Según datos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), esta cifra podría incrementarse a 147 millones para el año 2030 y hasta 164 millones para el año 2050, por lo que distribuir los recursos de manera adecuada será un ejercicio clave para garantizar que

cada habitante tenga los recursos básicos para subsistir.

Todo ello lleva al mundo a la necesidad de implementar nuevos modelos de economía circular que permitan gestionar servicios de calidad en materia de agua, energía y residuos con un costo mínimo, de manera inteligente e innovadora.

La compañía de origen francés detalló que, según expertos, la economía circular no es sólo un

modelo que ayuda a extender la vida de los recursos, sino que también es una vía hacia la creación de empleo a nivel local, lo que a su vez garantiza el suministro continuo de ciertas materias primas.

Lo más relevante es que permite pasar de una lógica de consumo de los recursos, a una lógica de uso y valorización, para el diseño e implementación de soluciones que permitan desarrollar el acceso a los recursos, preservarlos, regenerarlos, etcétera.

Destacó, será necesario comenzar a trabajar en una estrategia en conjunto que permita garantizar el acceso a los mismos de manera fácil y a un costo accesible para todos los que formamos parte de este planeta.



CINCO CAUSAS DEL DOLOR VAGINAL

EL UNIVERSAL

Casi cualquier tipo de dolor es más tolerable que el vaginal. Desafortunadamente no podemos elegir el tipo de dolor o la zona en que nos afecta. Sin embargo, sí puedes conocer la razón y encontrar el remedio.

Cualquier dolor o incomodidad en esa zona casi siempre es el resultado de un problema médico o psicológico. Se puede expresar como: ardor, comezón, punzadas o dolor durante el sexo, y se debe a muchas razones.

• Infecciones por candida

La causa más común del ardor y comezón vaginal son las infecciones,

según HealthLine. Sin embargo, también pueden ser dolorosas e increíblemente molestas. Éstas pueden afectar el interior de la vagina o la parte externa, causando hinchazón y enrojecimiento.

Aunque las infecciones pueden tratarse con medicamentos, lo ideal es que consultes la opinión de tu ginecólogo, especialmente si es la primera vez que te sucede. No te astudes.

• ITS

Herpes, clamidia, gonorrea, prácticamente cualquier infección de transmisión sexual puede provocar dolor ahí abajo, según MedicineNet. El herpes, por ejemplo, usualmente inflama los nervios y provoca lesiones. De hecho, el dolor de

cualquier ITS usualmente es causa de una inflamación general. Tienden a crear más inflamación del tejido vaginal, el cual se vuelve sensible al dolor y la incomodidad, provocando ardor y comezón.

Sea la ITS que sea, es súper importante que te cheques con tu ginecólogo para evitar algún problema a largo plazo.

• Resequedad vaginal

La resequedad vaginal se debe a la falta de estrógeno, la hormona que mejora la circulación en la vagina, así como su elasticidad y lubricación. Y cuando no hay suficiente estrógeno, las cosas se pueden volver un poco dolorosas. Si tu vagina no lubrica como antes, tal vez sea momento de hacer cita con tu ginecólogo.



IGNORANDO EL RIESGO

EFE

La hipoglucemia, bajos niveles de azúcar en la sangre, es un padecimiento que afecta a quienes padecen diabetes tipo 1 y 2 y, de no ser tratada adecuadamente, puede derivar en la muerte.

“Es un problema del cual, si no se toman las medidas necesarias, los síntomas pueden empeorar, llegando a pérdida de

conocimiento y, en casos muy graves, puede producirse la muerte del paciente”, dijo a Efe el endocrinólogo Rafael Bravo.

Bravo, quien es director médico de Novo Nordisk México, explicó que se considera que un paciente tiene hipoglucemia cuando la glucosa es igual o menor de 54 miligramos por decilitro de sangre, lo que puede producir diversos síntomas.

Entre los principales están sudoración, taquicardia, temblores, ansiedad, cambios de personalidad, falta de coordinación, mareo, hambre, náuseas, somnolencia, visión borrosa, hormigueo o entumecimiento de la lengua, dolor de cabeza, debilidad o fatiga.

En casos severos, se pueden

dar ataques o convulsiones y pérdida de conocimiento, mientras que si ocurre en la noche, se pueden presentar pesadillas y sudoración al grado de humedecer la pijama o las sábanas.

Sin embargo, de acuerdo con el doctor Valentín Sánchez, jefe interno del servicio de endocrinología del Hospital general de México Doctor Eduardo Liceaga, hasta el 64 por ciento de los pacientes con diabetes tipo 2 no son completamente conscientes de que viven estos episodios.

“Además, se estima que, en promedio, los pacientes con diabetes tipo 2 insulinizados presentan 23 episodios de hipoglucemia leve al año. No obstante, la mitad de ellos no informan a su médico sobre ello y esto trae consecuencias”, explicó.

El problema, dijeron los especialistas, es que padecer estos episodios tienen diversos efectos en otros aspectos de la salud.

“Una hipoglucemia severa incrementa un 2,7 por ciento el riesgo de muerte cardiovascular”, señaló el doctor Bravo.

Aunado a ello, dijo, esta condición se asocia con el deterioro neurológico. De acuerdo con Bravo, el 73 por ciento de las personas que padecen graves episodios de hipoglucemia frecuentemente tienen alguna demencia y la mitad de ellos desarrollan Alzheimer.

Bravo explicó que los pacientes con diabetes tipo 2 son quienes sufren hipoglucemia con más frecuencia, pero al ser una condición aterradora debido a los síntomas evitan el tratamiento a base de insulina.





EL CORAZÓN

DE  *Fundación*
LALA

Repartidores de ruta, almacenistas, programadores y muchos más colaboradores Lala contribuyen para que miles de niñas y niños en desventaja social en todo México reciban diariamente la leche que alimenta y nutre sus sueños.



**COMPROMETIDOS
CON ELLOS**

Conoce más de Fundación Lala en
[Facebook](#) [Twitter](#) [Instagram](#) [YouTube](#) fundacionlala.org.mx



Siente el llamado De los lobos



UAdeC
#TodosSomos
Lobos