

SALUD

Año 10, Edición no. 118 - [18 págs.] - Tijuana, B.C - Junio 2022

actual

CISTITIS
EN LA MUJER

DEL ÁRBOL
A TU MESA:
EL MAMEY

TU INVENTARIO
EMOCIONAL

¿SUFRES DE
LA MOLESTA
URTICARIA?

IDENTIFICA A TIEMPO
LOS SÍNTOMAS DE LA
**ESCLEROSIS
MÚLTIPLE**

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



MENSAJE EDITORIAL

¡CUIDEMOS A NUESTROS NIÑOS!

Nos encontramos en una época complicada en cuestiones de salud, primero pasamos por pandemia, la cual parece que ya nos está dando un poco de tregua, pero ahora existe otra enfermedad que tiene en alerta al mundo: la hepatitis aguda infantil.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el brote se ha catalogado como inusual debido a que las pruebas realizadas hasta el momento excluyen que se trate de hepatitis virales conocidas, y se investiga una infección por adenovirus en niños de entre un mes y 16 años.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), los síntomas de la hepatitis aguda infantil son: diarrea o vómito, fiebre, dolor muscular y articular, así como ictericia (coloración amarilla en piel y ojos). Otros síntomas también pudieran ser: orina oscura, heces pálidas grisáceas, picazón en la piel, cansancio y pérdida del apetito.

Ante esta situación, no hay que relajarnos en las medidas de higiene, por ello hay que continuar con el lavado constante de manos y cubrirnos con el antebrazo al toser o estornudar. Cuidemos a nuestros niños, no permitamos que sean parte de las estadísticas de afectados.

Compartida esta importante información, les comento que en nuestra edición de junio de Salud Actual la Dra. Virginia Salas nos habla sobre la urticaria, un síndrome reaccional de la piel y/o mucosas con la presencia de ronchas que pueden durar desde varios minutos a horas, ocasionado comezón intensa; estas se incrementan en cantidad o tamaño conforme más se rasque la persona.

En tanto, el Dr. Andrés Hernández Porrás nos habla sobre la cistitis, sus causas, síntomas y tratamiento; mientras que el Dr. Miguel Ángel Arteaga nos ofrece algunos consejos para reducir el nivel de riesgo de las exigencias de las tareas laborales.

¡Gracias por hacernos parte de tu día y parte de tu vida!

CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Montserrat Peña
montserrat.revistamujeractual@gmail.com

ATENCIÓN A CLIENTES Y DISTRIBUCIÓN
Mariana Maldonado
marianarevistamujeractual@gmail.com

COLABORADORES
Dra. Virginia Salas
Dr. Miguel Ángel Arteaga
Dr. Andrés Hernández
Mónica Márquez
Adriana Reid

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio [664] 225.0400
garagephotostudio@hotmail.com
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Rogelio Arenas 648.47.00
rogelio_arenas@hotmail.com
David Vera 664628.82.79

Andrés Ruiz †
Rafael I. Ramírez †

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO
Energy Communications
[619] 585.93.98 y [619] 585.94.63
Mujer actual usa llc
1364 Santa Olivia Rd.
Chula Vista, CA, 91913
salesusa@revistamujeractual.com



Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL. de C.V. oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de RL. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030600-102. Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 10, edición 118, inicio de impresión el 15/05/2022. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Salud actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Salud Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

Certificado de circulación, cobertura y perfil de lector folio 00244-RHY emitido por y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.



CREA UN EFECTO LIFTING SIN CIRUGÍA

Silhouette Soft es un novedoso tratamiento antiedad compuesto por un sistema de conos reabsorbibles que tienen contacto 360 con los tejidos tratados, brindando un efecto de mayor tracción de la piel y estimulando la producción de colágeno

POR DRA. NAIROBI LIMÓN

¿

Deseas obtener un efecto lifting, pero no quieres someterte a una cirugía de rejuvenecimiento facial? Silhouette Soft es una excelente alternativa, pues se trata de suturas de sustentación, un tratamiento único con un doble efecto: realza al instante y se regenera gradualmente.

Silhouette soft es un sistema de conos reabsorbibles que tienen contacto 360° con los tejidos tratados, lo que hace posible una mayor retracción y efectividad, pues su efecto lifting dura alrededor de 24 meses, contrario a los hilos tensores que son efectivos alrededor de 12 meses.

SU APLICACIÓN ES INDOLORA

La buena noticia es que este tratamiento estético no es doloroso; el procedimiento dura cerca de una hora, dependiendo de las suturas de sustentación que requiera la persona, aunque se pueden aplicar hasta 5 por lado. Los resultados son inmediatos: restaura los contornos

faciales sin cirugía, redefine la mandíbula y corrige la flacidez de la piel.

Silhouette soft, aprobado por la FDA, estimula la regeneración gradual y sostenida de los tejidos al aumentar la producción natural del colágeno; está indicado para reafirmar zonas que presentan flacidez, como el cuello, el surco nasogeniano, líneas de marioneta, línea mandibular y para levantar las cejas.

Un punto importante a destacar es que conforme vamos envejeciendo, el triángulo de la juventud se va invirtiendo y la cara se llega a ver cuadrada, por ello al introducir estas suturas de sustentación se logra el reposicionamiento de los tejidos y se recupera el triángulo, brindando un aspecto más joven.

LOS CUIDADOS POSTERIORES

Una vez realizado el tratamiento, es importante que el paciente tenga algunos cuidados por, al menos, 10 días: dormir bocarriba o con una almohada de viaje para no mover mucho la cabeza, no realizar ejer-

cicio; evitar, en lo posible, gesticulaciones y no comer bocados grandes como morder una manzana o una hamburguesa.

**La autora es médico cirujano con máster en Medicina Estética.*



FOTOGRAFÍA Abigail Fotografía

DEL ÁRBOL A TU MESA: EL MAMEY

Esta fruta, además de ser deliciosa para hacer licuados, helados y un sinfín de postres, es muy sana y nutritiva, pues es rica en hierro y fósforo, ambos minerales esenciales para la correcta nutrición de nuestro cuerpo

Durante todo el año, la naturaleza nos brinda diversas riquezas que indudablemente son un deleite para nuestro paladar y, al mismo tiempo, nutrición para el cuerpo, estamos hablando de las frutas y si son de temporada, mucho mejor, pues las podemos obtener a un precio razonable.

Durante el mes de junio podemos encontrar: limón, ciruela, chabacano, durazno, higo, man-

go, mamey, manzana, melón, pera y piña, cada una son un manjar que no debemos dejar de consumir, pues nos aportan vitaminas y minerales.

En esta ocasión, nos enfocaremos en el mamey, el cual lo puedes consumir como fruta fresca, o bien, para preparar licuados, nieves y postres, pues posee un dulzor natural y no es necesario adicionar azúcar.

¡LISTO! ¡BUEN PROVECHO!

LICUADO DE MAMEY

- >> 2 tazas de mamey fresco picado en cuadros
- >> 1 ½ tazas de leche de su preferencia
- >> 1 cucharadita de extracto de vainilla
- >> ½ cucharadita de canela molida
- >> 1 taza de hielo

INSTRUCCIONES

- >> Pon todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta que el hielo esté bien triturado.
- >> Sirve inmediatamente.

SUS PROPIEDADES

El mamey posee grandes propiedades, entre ellos.

- >> Es una rica fuente de carbohidratos
- >> Rico en vitamina A, vitamina C, calcio, hierro y fósforo
- >> Su color anaranjado se debe a su alto contenido de carotenos, antioxidantes esenciales para nuestra salud, ya que protegen las células y fortalecen nuestro sistema inmune.



SERVICIOS DE SOCIAL MEDIA Y EMAIL MARKETING

Llega a una base con más de

50,000 CONTACTOS



Dragonmail
marketing to go

✉ ventasdragonmail@gmail.com
☎ (664) 216 15 12 Y 13 📞 (664) 674 57 66

MEJORA LA CALIDAD DE TU PIEL CLÍNICA ESTÉTICA AMACUTE

La Dra. Citlali Avila, directora y fundadora, es médico estético y está al frente de los tratamientos que ahí se realizan, como bótox, rellenos, tratamientos faciales y peelings químicos

POR MÓNICA MÁRQUEZ

¿Deseas reducir líneas de expresión, mejorar la apariencia de tu piel, corregir o rellenar algún área de tu rostro o simplemente consentirte con un método estético? En Spa Amacute, dirigido y fundado por la Dra. Citlali Avila, te ofrecen diversos tratamientos que contribuirán a que luzcas una piel sana y radiante.

Spa Amacute abrió sus puertas en marzo de 2021 y su nombre es una composición de palabras: Ama- viene de amarte y -cute de bonito. "El nombre está muy ligado a lo que yo quiero transmitir, que es mejorar el aspecto físico de una forma bonita, natural y armoniosa", explicó la Dra Citlali, quien es médico general por la Escuela Latinoamericana de Medicina en Cuba y especialista en Medicina Estética.

LOS SERVICIOS

Nada alivia mejor los sentidos que un tratamiento de spa, por ello en Amacute ofrecen una variedad de servicios que contribuyen a la belleza y salud, como son: aplicación de bótox, rellenos con ácido hialurónico, eliminación de ojeras, amo-



CONTACTO...

FACEBOOK: Amacute-Dra. Citlali Avila
INSTAGRAM: amacute_clinicspa y @dra.citlaliavila
TELÉFONO: 664 882 7701
WHATSAPP: 664 366 9852

nización de labios y procedimientos de la piel

como: tratamientos faciales, hydrafacial, dermapeen y los peelings químicos, entre otros, precisó la directora.

El tratamiento de mayor demanda es el bótox, el cual es utilizado básicamente para el tratamiento de líneas de expresión en el tercio superior de la cara: frente, entrecejo y patas de gallo.

Sin duda, la medicina estética es un aliado en el bienestar de las personas y en ello contribuye la Dra. Avila, quien asesora a sus clientes para mejores resultados. "Me gusta respetar mucho la decisión de lo que el paciente está buscando, pero también le doy mi punto de vista como profesional para llegar

a un acuerdo y que los resultados sean los deseados", puntualizó.

QUIÉNES SON CANDIDATOS

De acuerdo con la Dra. Avila, a partir de los 30 años nos debemos acercar a un médico estético para trabajar la piel del rostro y preservar un poco más la juventud, esto

debido a que es cuando la piel pierde la capacidad de regenerarse por sí sola y

produce menos colágeno.

Además, es importante cuidar la piel, llevando una alimentación saludable, realizando ejercicio y tomando al menos dos litros de agua al día, recomendó.

Ahora bien, si vas a recibir un tratamiento estético mínimamente invasivo, es necesario 24 horas antes evitar tomar aspirina, no consumir alcohol ni exponerse de manera prolongada al sol.

"Quienes estén buscando sentirse bien con su piel, Spa Amacute es el lugar indicado, pues contamos con excelentes instalaciones y aparatología, así como personal calificado", concluyó.

FOTOGRAFÍA Montserrat Peña

CURIOSIDADES DE SALUD

¿Sabías que reírnos representa a realizar actividad física? ¿Sabías que tiene sus beneficios? ¿Sabes por qué se nos arrugan los dedos cuando permanecemos mucho en el agua? Si no conoces la respuesta, aquí te damos la respuesta de algunas interrogantes de salud

1-

REÍR 100 VECES ES EQUIVALENTE a 15 minutos de ejercicio en una bicicleta estática.

2-

ESTAR SENTADO DURANTE MÁS DE TRES HORAS al día puede acortar dos años la esperanza de vida de una persona.

3-

TOMAR UNA LATA DE REFRESCO al día aumenta en un 22% las posibilidades de sufrir diabetes de tipo 2.

4-

EN PROMEDIO, las personas que se quejan viven más tiempo. Esto es porque liberar la tensión aumenta la inmunidad y su salud.

5-

HACER EJERCICIO, como caminar, puede reducir el riesgo de cáncer de mama en un 25%.

6-

¿SABÍAS QUE los dedos se nos arrugan en el agua para obtener un mejor agarre?

7-

AL NACER, venimos al mundo con millones de papilas gustativas pero, con los años, las vamos perdiendo.

8-

¿SABÍAS QUE UN BEBÉ LLEGA AL MUNDO CON CERCA

DE 300 HUESOS? Aunque, con el tiempo, estos huesos se van uniendo entre sí para quedarse en 206, que son los que tenemos los adultos.

*Fuente: ClinicCloud by Doctoralia



TU INVENTARIO EMOCIONAL

- Adriana Reid -
PARTE DOS



*Especialista en Resolución de Trauma y Autosuficiencia Emocional, Estudios de Género y Discriminación. Estudio la Maestría en Educación en la Universidad Complutense de Madrid con especialidad en Counseling Familiar e Ingeniería en Software

Para:
be2be-coaching.com
Correo:
adriana@be2be-coaching.com
Teléfono:
858 754 6057
Instagram:
be2be_coaching
Twitter:
@be2becoaching
In:
Adriana Bacelis Sotomayor, M.A
Facebook grupo:
Te invito un café

“Se trata de hacer un recuento de las heridas emocionales que nos marcaron en la niñez, de experiencias de alto impacto que enfrentamos cuando no teníamos la habilidad para procesar y resolver la carga emocional, dejando una huella en distintos niveles de nuestro sistema que impacta nuestro día a día y nuestras relaciones humanas”

En el artículo del mes pasado, dedicado a la concientización sobre la salud mental, te propuse reflexionar sobre algunos fundamentos de nuestra salud emocional, por un lado, revisar el significado que le hemos dado a algunas palabras, detenemos a considerar nuestra escala de valores, además de damos cuenta de lo que sucede en nuestro sistema corpóreo, compuesto por nuestro cuerpo físico, cuerpo mental, cuerpo emocional y nuestro cuerpo etéreo en el que se encuentra nuestra conexión con la divinidad independientemente de nuestras creencias o prácticas religiosas.

En este artículo, quisiera profundizar sobre nuestro cuerpo emocional y dar seguimiento a la propuesta de realizar un inventario de tus emociones.

Para aquellas personas que han seguido los artículos anteriores y realizado los ejercicios que se encuentran en: <https://>

be2be-coaching.com/cuaderno-de-trabajo/, resultará familiar. Si es la primera vez que tienes la oportunidad de leer este artículo, y tienes interés en leer los anteriores, puedes hacerlo en el sitio web de la revista o visitar <https://be2be-coaching.com/media-collaborations/>.

LAS EMOCIONES

Recordemos, nuestras emociones son el contenedor de dos componentes, nuestros pensamientos y nuestros sentimientos, a veces se puede confundir el orden sobre lo que surge primero, si el pensamiento seguido del sentimiento o viceversa, la realidad es que si aprendemos a observar nuestras emociones por lo que son y a resolver la carga energética distinguiéndola de la historia que la alimenta, comenzaremos a desarrollar la habilidad de establecer espacio entre las circunstancias y nuestras reacciones.



Si partimos de la base que nuestra salud emocional es un trabajo de desarrollo personal, y que aprender a manejar nuestras emociones nos acerca a la libertad que surge de hacernos responsables del impacto que generan nuestras actitudes, pensamientos y decisiones, entonces, nuestro inventario emocional, se trata de hacer un recuento de las heridas emocionales que nos marcaron en la niñez, de experiencias de alto impacto que enfrentamos cuando no teníamos la habilidad para procesar y resolver la carga emocional, dejando una huella en distintos niveles de nuestro sistema que impacta nuestro día a día y nuestras relaciones humanas.

Este impacto nos llevó a desarrollar creencias, sacar conclusiones y apegarnos a roles para satisfacer las expectativas de las personas a nuestro cuidado, como lo denomina Don Miguel Ruiz en su libro “Los Cuatro Acuerdos”, es parte del proceso de domesticación.

LA RAZÓN ES SIMPLE...

Desde este espacio, podemos reconocer tres tipos de pensamiento:

1. Una experiencia del pasado que no se completó
2. Una expectativa no satisfecha
3. La proyección de algo negativo que creo que puede pasar en el futuro (ansiedad)

Cada uno de estos tipos de pensamiento está asociado con un sentimiento y esto produce una emoción.

LA ENERGÍA RESIDUAL

Existe otra habilidad que podemos aprender a desarrollar, se trata de la habilidad para sentir la energía residual de las emociones que se quedaron atrapadas en nuestro cuerpo emocional. Es importante que siempre iniciemos este trabajo desde nuestro centro, es decir, desde el aquí y el ahora, desde el lugar del observador.

En Be2Be-Coaching, perfeccionamos y desarrollamos herramientas que nos permiten resolver la energía residual producto de estos pensamientos.

PRACTICA PRESENCIA

Con la intención de no traer nada a tu presente con lo que no puedas trabajar, te invito a practicar PRESENCIA, la técnica que te ayuda a regresar a tu centro, activa tus 5 sentidos físicos y date cuenta de los 4 niveles de tu existencia: físico, mental, emocional y espiritual. Una vez que estés en el aquí y ahora, te invito a trazar una línea de tiempo desde la fecha de tu nacimiento hasta el día de hoy y realiza un inventario de tus emociones recurrentes.

Sin perder de vista que estás en el aquí y en el ahora, escribe en un cuaderno aquellas emociones recurrentes y observa sus componentes, observa tu forma de pensar y observa lo que sientes, siempre tomando en cuenta que puedes dejar el ejercicio en el momento en el que tú quieras porque tu papel únicamente es participar como observador.

Realizar un inventario emocional y aprender a distinguir los componentes de las emociones desde nuestro papel de observadores.

¿SUFRES DE LA MOLESTA URTICARIA?

POR DRA. VIRGINIA SALAS VARGAS

Si bien, la urticaria no es motivo de muerte, sí es un síndrome que puede resultar insoportable para quien la padece, afectando su calidad de vida y rendimiento. ¿Qué es la urticaria? Se define como un síndrome reaccional de la piel y/o mucosas con la presencia de ronchas que pueden durar desde varios minutos a horas, ocasionado comezón intensa; estas se incrementan en cantidad o tamaño conforme más se rasque la persona.

La urticaria puede ser aguda cuando dura menos de 6 semanas o crónica cuando dura más de 6 semanas; puede afectar desde el 2% hasta el 20% de la población mundial, con predominio en mujeres, más frecuente entre los 40 a 50 años de edad.

LAS CAUSAS

En los niños, las causas más frecuentes son las infecciones virales y bacterianas. Cerca del 30% de los individuos se identifica la causa; sin embar-

Este padecimiento genera un sistema de memoria y cada vez que el individuo tiene contacto con los alérgenos involucrados en la urticaria, se volverá a presentar de forma indefinida la misma reacción, con los mismos síntomas, como ronchas y comezón intensa

go, en más de 75% de los afectados se controla con o sin tratamiento.

Las causas son múltiples, en su mayoría no se identifica el agente causal. En la población general se han detectado fármacos como antibióticos, analgésicos, laxantes y anticonceptivos; alimentos como

los enlatados, alimentos procesados con conservadores, colorantes artificiales, mariscos, embutidos, fresas, cacahuates, nueces, almendras, alérgenos inhalados, infecciones intestinales como parasitosis o infecciones urinarias y factores emocionales.

De igual manera, sustancias que penetran al torrente sanguíneo, picaduras por insectos y en casos más raros, el ejercicio, tumores internos, enfermedades propias de la piel, enfermedades metabólicas como alteraciones tiroideas, exposición al sol, calor, frío, entre otras que actúan como factores desencadenantes; la lista puede ser interminable.

EL ORIGEN DE LAS RONCHAS

Las ronchas se originan por vasodilatación localizada en la piel y/o mucosas, donde hay aumento en la permeabilidad de los pequeños vasos sanguíneos, escapando del torrente sanguíneo una gran cantidad de células liberadas por el sistema inmune, donde estas generan una reacción en cascada,

Afortunadamente, en aproximadamente el 75% de los pacientes el padecimiento es autolimitado sin necesidad de medicación; sin embargo, hay que considerar que el problema de la urticaria es molesto, afecta la calidad de la vida diaria, por lo que es importante atenderse oportunamente para evitar la cronicidad

explosiva, veloz y agresiva, como respuesta de ataque a la entrada del alérgeno o sustancia agresora al interior del huésped o individuo.

Dentro de las características clínicas se identifican ronchas en donde la piel se eleva, con color rosado, mal definido, aspecto de naranja, pueden ser pocas, múltiples, pueden fusionarse entre sí, dando lugar a formas caprichosas, con aspecto de mapa, lineales, ocasionando una comezón intensa, esto a su vez generando más ronchas, que pueden durar desde varios minutos a horas hasta que desaparecen espontáneamente, son migratorias, es decir, desaparecen y reaparecen en diferentes zonas corporales.

Sin embargo, en algunos casos puede volverse tan severo que se denomina Edema Angioneurótico, ocasionando edema deformante de

párpados, labios, náuseas, vómito, diarrea, compromiso de vías respiratorias, taquicardia, hipotensión arterial, pudiendo comprometer la vida de la persona en minutos, requiriendo incluso servicio de urgencias hospitalaria.

PARA SU DIAGNÓSTICO

El médico debe diferenciarlas de otro tipo de patologías como: picaduras por insectos, reacciones medicamentosas no urticaria, enfermedades ampollares, exantemas virales, entre otras.

Los exámenes de laboratorio se hacen para descartar otro tipo de enfermedades sistémicas, inmunes, infecciosas, tumorales, de acuerdo a la evolución y características clínicas de la urticaria.

Pueden abarcar desde exámenes básicos como biometría hemática, química sanguínea, examen de ori-

na, heces, hasta estudios más sofisticados o específicos como radiografías, pruebas de alérgenos, etc.

EL TRATAMIENTO

En el tratamiento básico hay que tratar de determinar la causa, aunque en la mayoría de los casos no se identifica fácilmente, por lo que el tratamiento sintomático es de gran utilidad, siendo los antihistamínicos como loratadina, cetirizina, levocetirizina, desloratadina, fexofenadina, difenhidramina, ebastina, clorfeniramina, hidroxicina, etc, debiendo ser prescrito por el médico con el fármaco adecuado, a las dosis y tiempo específico para cada paciente; así como restricción de ciertos alimentos con conservadores y colorantes.

*La autora es dermatóloga Certificada DERMAPIEL.

IDENTIFICA A TIEMPO LOS SÍNTOMAS DE LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Se trata una enfermedad del sistema nervioso central, que está compuesto por el cerebro, la médula espinal y los nervios ópticos

POR JEANETTE SÁNCHEZ

La esclerosis múltiple es un padecimiento neurológico que se presenta en población adulta joven y afecta el sistema nervioso central. Sus causas aún son desconocidas y puede presentar un patrón muy diferente entre cada paciente.

José Rojas Serrato, director del Hospital Materno Infantil de Mexicali, explicó que se trata de una enfermedad crónica que afecta más a las mujeres, por lo que es importante que esta población se mantenga más atenta a las manifestaciones tempranas, ya que podrían confundirse con las de otras enfermedades.

"Una persona puede presentar de forma inmediata o paulatina todos o uno de los signos, por lo que es importante no pasarlos por

alto y acudir inmediatamente a valoración neurológica para que el especialista realice los estudios pertinentes que arrojen un diagnóstico", señaló Rojas Serrato.

En México, se han incrementado las campañas de información con el fin de que la población en general conozca de la existencia de este padecimiento, así como sensibilizar a todos los sectores y formar redes de apoyo para los pacientes debido a que una vez

diagnosticados pueden padecer soledad, incertidumbre y miedos.

PRINCIPALES SIGNOS...

- >> Visión borrosa
- >> Fatiga
- >> Problemas para hablar
- >> Dificultad para percibir colores o caminar
- >> Hormigueo en el cuerpo
- >> Trastornos de la sensibilidad
- >> Alteraciones del equilibrio
- >> Temblor involuntario
- >> Rigidez
- >> Debilidad en las extremidades
- >> Espasticidad (tensión de los músculos).

UN PADECIMIENTO SIN CURA

La esclerosis múltiple aún no tiene cura, pero existen tratamientos que ayudan a mejorar la calidad de vida de quienes la presentan.

Se trata de un padecimiento que puede llegar a ser incapacitante en algunos casos, pero la mayoría puede llevar una vida independiente con apoyo de familiares, empleadores y personal de salud.

Se estima que, en México, la esclerosis múltiple es la principal causa de incapacidad no tra-

mática en adultos jóvenes. Otras estadísticas indican que dicho padecimiento es más frecuente entre mujeres jóvenes con una edad que oscila entre los 20 y 40 años de edad.

¿CÓMO AFECTA TU CUERPO?

De acuerdo con la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple (NMSS por sus siglas en inglés), se cree que la enfermedad está relacionada al sistema inmunitario, "donde el cuerpo ataca por error células y tejidos normales del sistema nervioso".

"Este ataque está dirigido al revestimiento de mielina alrededor de las fibras nerviosas, que son las células productoras de mielina, y las fibras nerviosas bajo el revestimiento de mielina".

Los expertos de esta Sociedad precisan que "cuando la mielina o fibras nerviosas se dañan o destruyen, los mensajes dentro del sistema nervioso se alteran o detienen del todo".

“Una persona puede presentar de forma inmediata o paulatina todos o uno de los signos, por lo que es importante acudir inmediatamente a valoración neurológica”

CISTITIS EN LA MUJER

Este problema inflamatorio tiene causas múltiples, siendo las infecciones lo más frecuente, pero también las inflamatorias, como es el caso de la radioterapia de la zona pélvica, en los portadores de catéteres en la vía urinaria o en casos de piedras en la vejiga

POR DR. ANDRÉS HERNÁNDEZ PORRAS

El decir cistitis se refiere a un cuadro inflamatorio en la vejiga caracterizado por ardor para orinar (disuria), urgencia urinaria, sensación de querer seguir orinando después de haber orinado (tenesmo), aumento en la frecuencia urinaria y orinar en poca cantidad (polaquiuria).

Este problema inflamatorio puede presentarse en hombres y mujeres a cualquier edad; las causas son múltiples, siendo las infecciones lo más frecuente, pero también las inflamatorias, como es el caso de la radioterapia de la zona pélvica, en los portadores de catéteres en la vía urinaria o en casos de piedras en la vejiga, habiendo más razones.

PERSISTENCIA BACTERIANA

Una forma importante de abordar el problema es buscando si hay persistencia bacteriana,

FACTORES DE RIESGO...

Algunos de los factores de riesgo en la mujer se encuentran:

- >> Retener la orina
- >> Ingesta baja de líquidos
- >> Estreñimiento
- >> Infecciones vaginales
- >> Aseo no adecuado posterior a las evacuaciones
- >> Ser portadora de catéteres o sondas en la vía urinaria promueve la colonización por bacterias

que es cuando se da un tratamiento y no se logra erradicar la bacteria o cuando hay reinfecciones. Esto nos da un orden en la investigación, por ejemplo, en el primer caso, la bacteria no se erradica principalmente porque los tratamientos que toman son incompletos, en este caso la gente toma el medicamento y al sentirse bien lo suspende.

Otro ejemplo de persistencia bacteriana es cuando una persona toma antibiótico empírico que no es el adecuado, cuando esto pasa, la paciente generalmente reduce o alivia la molestia, pero rápidamente reinicia con el problema, esto puede dismi-

nuir en frecuencia cuando la paciente, al iniciar con los primeros síntomas, realiza un examen general y cultivo de orina para identificar correctamente a la bacteria que está siendo la causante de la infección e identificando qué antibióticos son los más acertados para tratar el problema.

Las reinfecciones se refieren a que la paciente tuvo una infección demostrada por urocultivo y posterior a terminar el tratamiento, realizó otro urocultivo de control y la bacteria ya no estaba presente, en este caso sí se logró erradicar la infección, solo que hay algún factor que sirve como causante del desarrollo de las infecciones.

Dentro de las recomendaciones más importantes, aparte de seguir los consejos mencionados para disminuir las infecciones urinarias, se encuentran el evitar la automedicación y evitar tratar recurrentemente las infecciones con bebidas que derivan de plantas; si bien es una

opción para alguna parte de la población, esta deberá de ser cuando sea el primer o segundo cuadro infeccioso solamente, posterior a esto, el tratamiento deberá de ser orientado en base a los urocultivos y si aun así persiste, entonces se hacen estudios de investigación que pueden ser urotomografía o resonancia magnética de vejiga, ambos tienen indicaciones muy específicas.

Es importante recordar que gran parte de las infecciones de vías urinarias que recurren, son evitables simplemente con las medidas generales ya mencionadas.

*El autor es urólogo, egresado de UABC / Hospital de Especialidades Centro Médico La Raza.

PARA CONSIDERAR...

Dentro de los consejos para disminuir el riesgo de infecciones urinarias se encuentran:

- 1. NO AGUANTAR LAS GANAS DE ORINAR.** En la mujer, es muy fácil retener la orina, ya que tiene más capacidad de hacerlo en comparación con el hombre.
- 2. TOMAR AL MENOS 2-2.5 LITROS DE LÍQUIDOS AL DÍA:** esto incluye agua con o sin sabor, jugos y hasta café, el cual no afecta en el origen de las infecciones, no es así cuando la paciente ya tiene la infección urinaria, porque en este caso, pudiera aumentar la irritabilidad de la vejiga y con esto, tener más síntomas.
- 3. EL ESTREÑIMIENTO:** este disminuye tomando también más líquidos, aumentar la ingesta de fibra en la dieta; en caso de que se requiera algo más allá del manejo con dieta, es importante visitar al médico general, gastroenterólogo o internista para recibir indicaciones.
- 4. LAS INFECCIONES VAGINALES:** se deberán tratar específicamente sobre el microorganismo que la está produciendo (hongo, parásito o bacteria) y esto se logra cultivando la muestra. Independientemente de que uno en la pareja tenga alguna infección genital, ambos deberán recibir tratamiento, es bien sabido que hay infecciones vaginales que dan muchos síntomas, pero en el hombre apenas son notables y viceversa.
- 5. LAS PERSONAS QUE TIENEN CATÉTERES:** estos funcionan como cuerpo extraño y es fácil que sean colonizados por bacterias.
- 6. EL ASEO:** posterior a la evacuación deberá ser en sentido opuesto de la vagina, esto para evitar que se muevan las bacterias del colon hacia la vagina y/o uretra.

ERGONOMÍA EN LA OFICINA

Actualmente, en México, hemos alcanzado los primeros lugares a nivel mundial de distrés laboral y como resultado diferentes enfermedades con afección a varios aparatos y sistemas de nuestro cuerpo

POR DR. MIGUEL ARTEAGA

“ Dime a qué te dedicas y te diré lo que padeces”, esta frase fue enunciada durante el siglo XVII por el Dr. Bernardino Ramazzini, quien es considerado como el padre de la medicina del trabajo y casi 350 años después, este enunciado sigue vigente.

Hemos normalizado nuestras enfermedades derivadas del trabajo y hasta cierto punto aplaudimos cuando una persona se desgasta en su trabajo con el propósito de llegar, a como dé lugar, a sobrepasar las expectativas. Es por eso que actualmente, en México, hemos alcanzado los primeros lugares a nivel mundial de distrés laboral y como resultado diferentes enfermedades con afección a varios aparatos y sistemas de nuestro cuerpo.



En México, hemos alcanzado los primeros lugares a nivel mundial de distrés laboral y como resultado diferentes enfermedades con afección a varios aparatos y sistemas de nuestro cuerpo



El ser humano al realizar una tarea laboral se encuentra expuesto a una serie de exigencias, que según la actividad pueden ser: visual (cuando tenemos contacto con pantallas, tabletas, celulares), postural (sentados o de pie), repetitividad (movimientos similares frecuentes), fuerza (nivel de presión al interactuar con alguna herramienta como teclear, clickear, sujetar una pluma), manejo manual de cargas (manipular un objeto ≥ 3 kg), estrés (toma de decisiones con alto nivel de impacto y responsabilidad). Cuando estas exigencias sobrepasan la capacidad del ser humano sobreviene en un inicio, la fatiga física y/o mental y la subsecuente lesión o enfermedad.

LAS LESIONES

En nuestro país, las lesiones que más frecuente encontramos son los trastornos que afectan al sistema musculoesquelético (lumbar 39%, síndrome del túnel del carpo 14%, hombro 14%, muñeca 11%, otras regiones 22%). Existe otro rubro de enfermedades derivado del sedentarismo que en la oficina también estamos expuestos como: osteoporosis, obesidad, niveles altos de colesterol, diabetes, hipertensión arterial, infarto de corazón, infarto cerebral, cáncer (colon, mama, útero), entre otras; mientras no solucionemos el problema raíz de estas condiciones, adicional a seguir el tratamiento médico de estas enfermedades, no obtendremos la mejoría esperada.

*El autor es médico ergónomo. ErgoLean Solutions / DIRCAP

LOS DOMINGOS DE JUNIO SON **Vita • Kids**



Paquete 1 \$85
Jacuzzi + Masaje
relajante 50 minutos

Paquete 2 \$85
Jacuzzi + Facial
hidratante 30 minutos

Paquete 3 \$85
Masaje relajante 50 minutos
+ Facial hidratante 30 minutos

*VÁLIDO SOLO DOMINGOS DE JUNIO 2022.
*PRECIO INCLUYE UN ADULTO Y 1 NIÑO MAYOR DE 6 A 15 AÑOS.

☎ 664 634 2639 - 664 415 8190 📞 664 366 1624

Hotel Holiday Inn, 1er. piso Paseo de los Héroes #18818, Zona Río, Tijuana, BC



**EN MÉXICO, CADA 4 HORAS
MUERE UN NIÑO DE CÁNCER**

TE NECESITAMOS

Escanea para
más información



www.fundacioncastrolimon.org