

# El Liker Reporte de Salud

Manteniendo la Gente Enfocada en Estar en Buen Estado Físico y Saludable

Primavera 2016



El Liker Reporte de Salud es una publicación trimestral con la intención de llamar atención de temas relacionados con la salud y animar a los lectores para que asuman el cargo de su salud y así vivir, en salud, una mejor vida.

## El Centro de la Cuestión: ¿LE ESTA CAUSANDO QUE ENGORDE SU BACTERIA INTESTINAL?

No es flojo o se sobre satisface y hacer ejercicio con regularidad, pero a pesar de el contar de calorías y horas en el gimnasio, todavía resulta casi imposible perder peso y mantenerse libre de las extras libras. Incluso con un estilo de vida relativamente sano, cuando personas experimenta largos periodos de estrés mental o emocional, lo que aumenta los niveles de cortisol, tienden aumentar de peso. Algunas personas tienden comer más cuando están estresados, pero el estrés en sí hace que el cuerpo más fácilmente almacene la energía de los alimentos en forma de gordura. La conexión entre el estrés y el aumento de peso es evidente, pero hasta hace poco tiempo, el mecanismo se desconocía. Los científicos han descubierto un posible culpable, y podría sorprenderlo. Es la bacteria en su tracto digestivo que está haciendolo aumentar de peso. La buena noticia es que hay una solución.

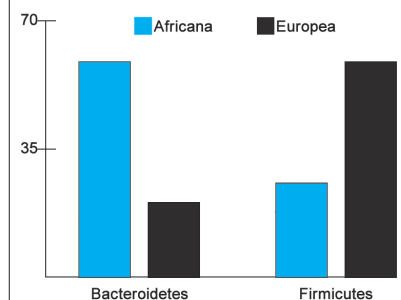
El 90 por ciento de las bacterias intestinales se compone de dos grupos -- Bacteroidetes y Firmicutes. La proporción de estos dos grupos determina la cantidad de inflamación en el cuerpo que esta relacionado con condiciones específicas de salud tales como obesidad, diabetes, enfermedades del corazón y otras enfermedades relacionadas con la inflamación. Con respecto al aumento de peso, lo más Firmicutes, lo más propensión de aumentar de peso. Esto es porque Firmicutes son sumamente eficientes en extracción de calorías en los alimentos que usted come a medida que pasan a través del tracto digestivo. Por el contrario, Bacteroidetes son más eficientes en separar la fibra de plantas y almidones en los alimentos, para que el cuerpo pueda usarlos para obtener energía inmediata.

Individuos sobrepesados y obesos tienen muchas más Firmicutes que individuos delgados o de peso normal. La investigación ha demostrado que un microbioma de intestino dominado por Firmicutes impacta genes humanos alterando el DNA que controla el metabolismo. En otras palabras, Firmicutes "activan" los genes de obesidad. Así que, el objetivo en la pérdida de peso es mantener a los Firmicutes bajo control por mantener una mejor proporción entre F/B (menos Firmicutes y más Bacteroidetes).

### Los Efectos de la Dieta en un Microbioma

Los investigadores examinaron los efectos de la dieta en un microbioma de niños africanos rurales y lo compararon con los niños de Europa Occidental. Los africanos rurales consumen una dieta alta en fibra similar a lo que la gente comía cuando la agricultura primero surgió. Muestras fecales fueron examinadas para composición bacteriana. Los intestinos de africanos' estaban dominados por Bacteroidetes e intestinos Occidentales dominados por Firmicutes.

Porcentaje de Bacterias en las Muestras de Heces (fecal)



De Filippo C, et al. Impact of diet in shaping gut microbiota revealed by a comparative study in children from Europe and rural Africa. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2010 Aug 17;107(33):14691-6.

### EN ESTA EDICION

|   |   |
|---|---|
| El Centro de la Cuestión<br><b>MICROBIOMA</b>                       | 1 |
| Su Estilo de Vida<br><b>CÁNCER DE COLON</b>                         | 2 |
| Con Seguridad<br><b>VIRUS ZIKA</b>                                  | 3 |
| Registrar los Síntomas<br><b>DOLOR ABDOMINAL</b>                    | 4 |
| Su Estilo de Vida<br><b>SÍNDROME de GUILLAIN-BARRE</b>              | 6 |
| El Gabinete de Medicina<br><b>GLOBULIN INMUNO</b>                   | 7 |
| Querido Dr. Liker<br><b>DULCIFICANTES ARTIFICIALES y MICROBIOMA</b> | 8 |
| ¿Cual es el Mensaje?  | 8 |

Continúa en página 7.

## Su Estilo de Vida: CÁNCER DE COLON

Cáncer colorrectal - cáncer de colon (intestino grueso) y el recto - es la segunda causa mayor de muerte relacionadas con cáncer en los Estados Unidos tanto para hombres y mujeres combinados. También es el tercer tipo de cáncer más común, y el Instituto Nacional del Cáncer de EE.UU. estima que más de 134,000 Americanos desarrollará el cáncer de colon en 2016. El cáncer del colon ha sido tradicionalmente considerado una enfermedad que a personas mayores desarrollan, pero estudios sorprendentes sugiere que personas menores de 50 años están siendo afectados en mayores cantidades. De hecho, uno de cada siete pacientes con el cáncer de colon es menor de 50 y estos pacientes más jóvenes tienen más probabilidades de ser diagnosticados con cáncer en etapa avanzada.

Los médicos recomiendan que los pacientes comiencen exámenes de detección del cáncer de colon a los 50 años, lo cual resulta problemático a la luz de las nuevas estadísticas. Etapa temprana del cáncer de colon raramente produce síntomas por lo que los médicos confían en exámenes de detección anual de FOBT (examen de sangre oculta en heces) y colonoscopias periódicas para detectar el cáncer temprano. Los pacientes más jóvenes tienen a menudo ser diagnosticados después de que el cáncer comienza a producir síntomas tales como sangrar, anemia o bloqueo intestinal. A este tiempo, el cáncer a menudo se ha diseminado a los ganglios linfáticos o a otras partes del cuerpo. Los pacientes más jóvenes tienen una tasa de supervivencia ligeramente superior sin la reaparición de cáncer porque suelen recibir un tratamiento más agresivo

que los pacientes mayores de edad.

La buena noticia es que aproximadamente la mitad de los 134,000 cánceres anuales son prevenibles a través de la dieta y factores de estilo de vida. Vea consejos para reducir su riesgo debajo. La mayoría de los casos comienzan como pólipos no cancerosos que crecen en la pared del colon o del recto. Por razones no totalmente comprensibles, estos pólipos se convierten cancerosos. Sin embargo, el 90 por ciento de los cánceres de colon y recto son curable cuando se detecta en las etapas tempranas. Si las patuas de examen cambiará en el futuro está por verse, pero mientras tanto, cualquier persona con antecedentes familiares de cáncer de colon o que tiene un riesgo elevado deberían comenzar exámenes antes de los 50 años. Es importante conocer su historia familiar y discutir opciones de examen con su médico.

### Examen de Sangre Oculta en Heces (FOBT)

(FOBT) Examen de detección, no-invasiva y de bajo costo, que detecta la presencia de sangre en el heces. La presencia de sangre puede ser un signo de advertencia de cáncer de colon o del recto. También puede ser un signo de una condición diferente, tales como las hemorroides. Ya que el FOBT no puede distinguir entre la sangre de las hemorroides y sangre de cáncer, es MUY IMPORTANTE que una prueba positiva sea reportada a su médico. Su médico programará una colonoscopia en la cual el colon entero puede ser examinado para determinar si hay pólipos (crecimientos cancerosos o pre-cancerosos).

### REDUCIR SU RIESGO DE CÁNCER DE COLON

- ✓ **No fume**  
Punto Final.
- ✓ **Mantenga un peso saludable y controlar la gordura en la panza**  
La gordura abdominal se ha relacionado con un mayor riesgo de cáncer de colon, incluso si su peso corporal es normal".
- ✓ **Participe regularmente en una actividad física moderada**  
Se recomienda por lo menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- ✓ **Coma bastante alimentos altos en fibra**  
Cada 10 gramos de fibra dietica consumida diariamente reduce el riesgo de cáncer de colon por aproximadamente un 10%.
- ✓ **Redusca el consumo de carnes rojas y evite carnes procesadas (hot dog, tocino, salchichas y carnes frias o procesadas)**  
Las carnes procesadas, onza por onza, aumentan su riesgo de cáncer de colon dos veces más que la carne roja. Si usted come carne roja, elija fuentes alimentadas con sacates y libres de antibióticos.
- ✓ **Evite bebidas alcohólicas o limite cuanto toma**  
Los hombres no deben consumir más de 2 tragos por día y las mujeres no deben consumir más de un trago diario.
- ✓ **Coma bastante ajo**  
Las investigaciones sugieren que una dieta alta en ajo reduce el riesgo de cáncer de colon.

## Con Seguridad: VIRUS ZIKA

Desde el reciente brote del virus Zika en América Central y América del Sur, investigadores están aprendiendo más y están trabajando en una vacuna. Zika se propaga por un tipo específico de mosquito llamado el mosquito *Aedes aegypti* que también carga la fiebre del dengue y la fiebre amarilla. Este tipo de mosquito comúnmente pica a las personas durante el día y puede ser muy agresivo. Así que, la estrategia principal para prevenir la infección Zika incluye evitar picaduras de mosquitos. Programas de erradicación de mosquitos están en marcha para ayudar a controlar la reproducción de los mosquitos que transmiten Zika. Sin embargo, también hemos aprendido que el virus puede propagarse a través de contacto sexual, lo cual ha impactado nuevas pautas de prevención.

Zika provoca síntomas similares a la gripe en aproximadamente 1 de cada 5 personas infectadas. La mayoría de las personas sanas se recuperan después de aproximadamente una semana. Si desarrolla los síntomas de Zika y ha viajado a un área donde Zika es común, usted debe ver a su médico. Él o ella pueden realizar exámenes de sangre para identificar el virus Zika (o virus similares - el dengue y el chikungunya).

### SÍNTOMAS\* de INFECCIÓN de ZIKA

- ✓ fiebre
- ✓ sarpullido
- ✓ dolor articular (coyuntura)
- ✓ la conjuntivitis ("ojo rojo")
- ✓ dolor muscular
- ✓ dolor de cabeza

\* similar al dengue y el chikungunya

Las pautas del CDC (Centro para Control y Prevención de Enfermedades) para prevenir las picaduras de mosquitos deben seguirse cuando viaje a países (o zonas locales durante la temporada de mosquitos) donde el virus Zika u otros virus transmitidos por mosquitos son encontrados. Estos incluyen:

- ✓ Use camisas de colores claros, de manga larga y pantalones largos. (ropa de colores claros permite ver a los mosquitos que se paran sobre usted más fácilmente).
- ✓ Alojese en habitaciones que disponen de aire acondicionado o que tienen mallas para ventanas y puertas.
- ✓ Duerma bajo un mosquitero (malla de cama) si está afuera o adentro e incapaz de protegerse contra los mosquitos.
- ✓ Use un repelente de insectos marca Environmental Protection Agency (EPA) (Agencia de Protección Ambiental), y siga las instrucciones de la etiqueta del producto exactamente como se indica.
- ✓ Tratar ropa y equipo para uso de afuera con permethrin o compre artículos tratados con permethrin.



La preocupación crítica sobre el virus Zika es que puede afectar al feto de una mujer embarazada por causar microcephaly (cerebro anormalmente pequeño). Microcephaly (microcefalia) causa que algunos bebés se mueran y otros ser mentalmente incapacitados para el resto de sus vidas. No hay ningún tratamiento para revertir microcephaly y médicos no sabrán el impacto total hasta que estos niños crezcan. Algo de notar en este brote actual es una teoría competidora que sugiere que un larvicida usado para matar mosquitos es responsable por la microcephaly. En cualquier caso, existe un grave riesgo para los bebés que están por nacer, y por lo tanto, se recomienda fuertemente que mujeres embarazadas y mujeres que estén pensando en embarazarse NO viajen a países donde el virus Zika es prevalente. Cualquier mujer que está actualmente embarazada o es sexualmente activa y a viajado recientemente a un país donde se ha detectado el virus Zika o es activa sexualmente con un hombre que tiene Zika o que haya viajado a un país con Zika debe consultar a su médico.

Ahora sabemos que un hombre puede propagar el virus Zika a sus parejas sexuales. Se ha detectado el virus en el semen de hombres que han sido infectados con Zika. El virus puede sobrevivir más tiempo en el semen que en la sangre, pero no está claro cuánto tiempo se queda realmente en el semen. Por esta razón, el CDC ha publicado nuevas pautas para hombres que están infectados y sexualmente activos. La única manera de evitar totalmente el virus Zika transmitido sexual es la abstinencia. Sin embargo, la siguiente mejor manera es usar condones adecuadamente para cada y todos encuentros sexuales; esto incluye relaciones anales, vaginales y orales.

### INDIVIDUOS INFECTADOS POR ZIKA DEBEN:

- ✓ Evite picaduras de mosquitos durante la primera semana de la enfermedad (para evitar propagar el virus a otras personas).
- ✓ Evite actividad sexual (vaginal, anal u oral) O use un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales.
- ✓ Evite tener relaciones sexuales con una mujer embarazada.

FUENTE: Centros para Control y Prevención de Enfermedades (CDC - [www.cdc.gov/zika/prevention](http://www.cdc.gov/zika/prevention))

A medida que aprendemos más acerca del virus Zika, esta información y pautas pueden cambiar. Si usted tiene preocupaciones específicas, manténgase al tanto con la información más reciente en el sitio web del CDC o hable con su proveedor de atención médica.

## Registrar los Síntomas: DOLOR ABDOMINAL A LARGO PLAZO

Algunas personas experimentan dolor abdominal constante que es difícil de diagnosticar. Comience con la pregunta #1 abajo y siga hasta su síntoma específico(s) para comprobar posibles causas de su dolor crónico.

**PREGUNTA #1**

¿Empeora el dolor después de comer una comida grande? **NO** → Vaya a la PREGUNTA #10.



**PREGUNTA #2**

¿Hay presión en el abdomen superior que empeora al doblarse o acostado en la noche? **SI** →

Puede tener una **hernia hiatal**. →



Coma porciones más pequeñas, especialmente por la noche y no se acuestes justo después de comer. Apoyarse con la cabecera de la cama o incline para arriba la cabecera de la cama para dormir.



**PREGUNTA #3**

¿Se alivia del dolor tomando antiácidos? **SI** →

Puede tener **gastritis, úlcera, o acidez**. (estos son irritaciones del estómago y esófago). →

Coma cantidades más pequeñas y tome una medicina sin receta antiácido. Si el dolor no desaparece, consulte a su médico.



**PREGUNTA #4**

¿Comienza el dolor en la parte superior central o en la parte superior derecha del abdomen, y ocurre después de comer alimentos grasosos o con gordura? **SI** →

Puede tener **cálculos biliares o cholecystitis** (una infección de la vesícula biliar). →



**PREGUNTA #5**

¿Empeora el dolor cuando está bajo el estrés? ¿Cuando va al baño alterna entre evacuaciones suaves y duras? **SI** →

Puede tener **el IBS o síndrome de intestine irritable**. →

Aumente su fibra dietética por dos semanas. Redusca el estrés y haga ejercicio regularmente. Consulte a su médico si no mejora.



**PREGUNTA #6**

¿Tiene diarrea o evacuaciones suaves muchas veces cada día? ¿Hay sangre o mucosidad en el heces? **SI** →

Puede tener **la enfermedad de Crohn o colitis ulcerativa** (enfermedades inflamatorias del colon). →



**NO** → Vaya a la PREGUNTA #7.

PREGUNTA #7

¿Tiene episodios recurrentes de dolor en la parte inferior izquierda del abdomen, además de una fiebre?

SI → Puede tener la **diverticulitis** (una infección en el colon). **PRONTO**



NO ↓

PREGUNTA #8

¿Tiene sangre en/sobre su heces?

SI → Puede tener **hemorroides**, un **pólipo** sangriente o **cáncer de colon**.



NO ↓

PREGUNTA #9

¿Ha sido unos cuantos días desde la última vez que fue al baño (heces) y se esfuerza para ir al baño?

SI → Puede estar **estreñido**.

Trate un laxante y añada muchos líquidos y fibra dietética. Llame a su doctor si los síntomas persisten.

NO ↓

PREGUNTA #10

¿Ha disminuido su apetito? ¿Ha involuntariamente perdido 10-15 libras durante los últimos meses?

SI → Puede tener **cáncer**.



NO ↓

PREGUNTA #11

¿Está su orina oscura? ¿Está su piel u ojos amarillentos?

SI → Puede tener **hepatitis viral**.



NO ↓

PREGUNTA #12

¿Tiene hinchazón abdominal después de comer leche o productos de trigo?

SI → Puede tener **malabsorción** (incapacidad absorber algunos alimentos), **intolerancia a la lactose** o **enfermedad celiac**.

Evite bebidas y alimentos que provocan sus síntomas.

NO ↓

PREGUNTA #13

¿Su heces es color amarillo y, aceitoso, y flotan en la taza?

SI → Puede tener **insuficiencia pancreática** (disminución de la producción de enzimas digestivas).  
 NO → Consulte con su médico si usted piensa que el problema podría ser grave.





## Salud Personal: SINDROME de GUILLAIN-BARRE

El síndrome de Guillain-Barré (gee-YAH-buh-RAY) es una rara condición no contagiosa en la cual el sistema inmunológico del cuerpo ataca las células de nervios. Aproximadamente una de cada 100,000 personas están afectadas por el síndrome de Guillain-Barré (GBS). Ambos hombres y mujeres pueden ser afectados, y GBS pueden ocurrir a cualquier edad, aunque existe un ligero incremento en el riesgo si usted es hombre o adulto mayor. No hay ninguna causa conocida de GBS, pero muchas personas contraen la condición después de una enfermedad infecciosa, incluyendo infecciones respiratorias o una infección viral del tracto gastrointestinal (gripa estomacal). Algunos pacientes han experimentado GBS después de cirugía mayor o vacunarse contra la gripa.

Los pacientes se convierten sintomáticos unos pocos días o semanas después de la infección y los síntomas pueden desarrollarse en el transcurso de horas, días o semanas. Los síntomas iniciales incluyen diversos grados de debilidad o sensación de hormigueo en las extremidades que pueden propagarse rápidamente a otras partes del cuerpo y finalmente causar parálisis en todo el cuerpo. La mayoría de las personas experimentan el período de mayor debilidad dentro de dos a tres semanas de la aparición de los síntomas iniciales. Cuando los síntomas son severos, los pacientes requieren hospitalización. Si la GBS interfiere con la respiración, se convierte en una amenaza a la vida, y los pacientes requerirán un respirador para ayudarlos a respirar correctamente. Porque GBS pueden ser una condición grave, es importante buscar atención médica tan pronto como aparezcan los primeros síntomas.

### Los Síntomas del Síndrome de Guillain-Barré

- ✓ Hormigueo en los tobillos, los dedos de los pies, las muñecas, y/o los dedos
- ✓ Debilidad y sensaciones anormales en las piernas que se extiende hasta la parte superior del cuerpo y los brazos
- ✓ Inestabilidad al caminar o incapacidad para caminar (parálisis)
- ✓ Dificultad en mover los ojos o músculos faciales que afecta adversamente hablar, masticar o ingestión
- ✓ Asfixia en la saliva
- ✓ Dolor severo, músculos doloridos, o calambres que con frecuencia empeora por la noche
- ✓ Dificultad en mantener la función de la vejiga o intestinal
- ✓ Dificultad respiratoria
- ✓ Latido cardíaco rápido
- ✓ Baja o alta presión arterial

Los médicos alguna vez creían que el GBS era un trastorno singular, pero ahora reconocer múltiples formas. Las más comunes son:

### **Polyradiculoneuropathy desmielinizante**

**anteinflamatoria aguda (AIDP)** – Esta es la forma más común en los Estados Unidos. Los pacientes más comúnmente experimentan debilidad muscular que comienza en la parte inferior del cuerpo y se disemina hacia arriba.

**Síndrome de Miller Fisher (MFS)** - parálisis comienza en los ojos y los pacientes experimentan un andar inestable. MFS ocurre aproximadamente en el 5% de las personas con GBS en los Estados Unidos, pero es muy común en Asia.

**Neuropatía aguda motor axonal (AMAN - Acute motor axonal neuropathy)** y **neuropatía aguda motor axonal sensorial (AMSAN - acute motor-sensory axonal neuropathy)** - estos son menos comunes en los Estados Unidos, y más prevalente en China, Japón y México.

GBS es particularmente devastador debido a su repentina e inesperada aparición. Además, no se conoce ningún remedio y los pacientes no necesariamente recuperar tan rápido como les gustaría. Los síntomas se pueden estabilizar y permanecer en este nivel durante un período de días, semanas o incluso meses sin progresos adicional. El período de recuperación varía mucho - desde tan poco como un par de semanas a tan largo como unos cuantos años. Casi el 30% de pacientes con GBS tienen debilidad residual después de tres años, y aproximadamente 3-5% sufren una recaída varios años después del ataque inicial.

Aparte de retas físicas mayores, pacientes de Guillain-Barré también se enfrentan a retas emocionales mayores asociadas con parálisis repentina y dependen de la ayuda de otros con sus actividades básicas cotidianas, tales como caminar, bañarse, ir al baño y comer. No es raro que algunos pacientes requieren consejo psicológico para ayudarles a adaptarse a su nueva situación.

*Continúa en la página 7.*

### **Síndrome de Guillain-Barré y Vacunas de Gripe**

*Puede haber un leve aumento de riesgo de Síndrome de Guillain-Barré después de recibir una inyección contra la gripa con la vacuna antigripal inactivada. El riesgo se ha estimado en uno o dos casos por cada millón de personas vacunadas. Este riesgo es muy bajo comparado con los efectos potenciales de salud de no ser vacunados y después contraer la gripa.*

## SINDROME de GUILLAIN-BARRE

Continuación de la página 6

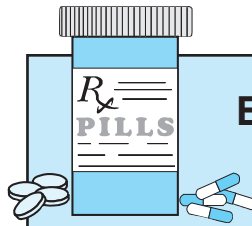
Como se mencionó anteriormente, GBS puede ser provocado por infecciones recientes. Cuando se examinan las historias médicas, médicos han descubierto los provocadores más comunes incluyen:

- La bacteria *Campylobacter* (bacteria encontrada en aves no cocinadas completas). Esta es el provocador más común.
- El virus de Influenza
- El virus de Epstein-Barr
- El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)
- La neumonía *mycoplasma*
- Linfoma de Hodgkin

Más recientemente, ha habido un aumento en el número de casos de GBS en los países afectados por el virus Zika. Oficiales de salud no han confirmado oficialmente una conexión directa entre el virus Zika y GBS, pero la Organización Mundial de Salud admite que la evidencia se esta acumulando. Ciertamente no todas las personas que estan infectadas con Zika desarrollará la GBS, pero ser consciente de los síntomas y obtener tratamiento temprano es primordial.

Los dos tratamientos disponibles son el intercambio de plasma (plasmapheresis) y la terapia con inmunoglobulin. Ambos tratamientos son igualmente eficaces y pueden administrarse solos o en combinación. Intercambio de plasma está diseñado para trabajar en remover ciertos anticuerpos que se cree que contribuyen al ataque de los nervios por parte del sistema inmune. Los médicos extraer la porción líquida de algunas de su sangre (plasma) y separan los glóbulos rojos. Las células sanguíneas se reinserta en su cuerpo, la cual estimula el cuerpo para fabricar más plasma para compensar lo que fue removido. La terapia con inmunoglobulin está diseñada para trabajar mediante el bloqueo de los anticuerpos dañinos que se cree que contribuyen a la GBS. Los médicos toman inmunoglobulin que contiene anticuerpos sanos de los donantes de sangre y inyectan por vía intravenosa.

Los pacientes tambien reciben medicina para aliviar de dolor y medicina para prevenir el desarrollar de coágulos de sangre debido a la inmovilidad causada por parálisis, debilidad y dolor. Se recomienda la terapia física para ayudar a que los músculos permanescan fuertes y flexibles y para ayudar a pacientes a recuperar la fuerza y movimiento. Terapia de ejercicio ayuda a manejar la fatiga física y mental.



## El Gabinete de Medicina

### Globulin Inmuno (Ig)

**Clasificación de Medicina:** modulador del sistema immune

**Objetivo:** Se usa para tratar una variedad de enfermedades en las que el sistema immune es involucrado, y los pacientes no pueden producir sus propios anticuerpos para evitar infecciones.

**Acción:** Proporciona anticuerpos contra infecciones; ayuda a regular un sistema inmunológico sobre activo y detener la inflamación.

**Método de Dispensación:** Administrado por vía intravenosa o subcutánea. Infusiones o inyecciones regulares son necesarias para mantener los niveles de Ig dentro del rango deseado, a como los anticuerpos son metabolizados y excretados por el cuerpo.

**Precauciones Principales:** Ig es derivado del plasma humano, por lo que existe un riesgo teórico de transmisión viral; centros de sangre y fabricantes de Ig están estrictamente controlados y regulados por la FDA, y donantes individuales se someten a exámenes profundos para eliminar la exposición a patógenos como el hepatitis y VIH.

**Efectos Secundarios:** Dolor de cabeza, náuseas, fiebre baja, escalofríos, sarpullido, rigidez de cuello/ espalda, y fatiga. Generalmente, estos son leves y pueden aliviarse mediante la disminución de la velocidad de infusión. La administración subcutánea generalmente ocasiona menos efectos secundarios.

**SERIO:** Llame a su doctor inmediatamente si usted experimenta sarpullido; comezón de la piel; inflamación; o dificultad para respirar.

*Como con cualquier medicamento, siempre siga las instrucciones de su médico, y si usted tiene cualquier problema, efectos secundarios, o preguntas, consulte con su médico o farmacéutico.*

## MICROBIOMA *Continuado de la página 1.*

Esto puede lograrse mediante el consumo de una dieta rica en fibra y evitar los azúcares, dulcificantes artificiales y alimentos procesados/refinados. Reducir el estrés tanto como sea posible y dormir lo suficiente en un horario regular también es beneficioso para la proporción bacteriana.

**Bacteroidetes** = bacterias “ser flaco”

**Firmicutes** = bacterias “ser gordo”

## ¿Cuál es el Mensaje?

### PARA SU CONOCIMIENTO DE **MICROBIOMA:**

Las bacterias en el microbioma del intestino, así como las comidas con las que son alimentados, ejercen una gran influencia sobre el peso de una persona.

Una dieta de contenido alta en fibra, baja en azúcar ayudará a aumentar las Bacteroidetes (las bacterias “ser flaco”) y disminuir las Firmicutes (las lasbacterias “ser gordo”).

### PARA SU CONCIMIENTO DE **CÁNCER DE COLON:**

Adopte hábitos saludables para reducir el riesgo de los cánceres de colon y recto.

Notifique a su médico si tiene sangre en el heces o cualquier síntoma sugestivo de cáncer de colon.

### PARA SU CONOCIMIENTO DE SU **ZIKA:**

Zika puede transmitirse a través del contacto sexual; tome precauciones como lo haría con cualquier otra Enfermedad Transmitida Sexualmente (STD – Sexually Transmitted Disease).

Para protegerse mejor, este al tanto del sitio de internet del Centro para Control y Prevención de Enfermedades (CDC - Centers for Disease Control & Prevention’s) para obtener la información más actual acerca del virus Zika.

### PARA SU CONOCIMIENTO DE **SÍNTOMAS DE DOLOR ABDOMINAL:**

Dolor abdominal a largo plazo puede ser difícil de diagnosticar, pero nunca debe ser ignorado, ya que podría ser una señal de un problema grave.

Muchos malestares intestinales pueden ser aliviados por aumento de fibra dietética, actividad física regular y reducir el estrés.

### PARA SU CONOCIMIENTO DEL **SÍNDROME DE GUILLAIN-BARRE**

El Síndrome de Guillain-Barré es raro, pero tiene un gran efecto físico y emocional en los que afecta.

Porque GBS pueden ser una condición grave, es importante buscar atención médica tan pronto como aparezcan los primeros síntomas.

#### **DICHOS CITABLES**

*Si ve a alguien sin una sonrisa, dela su sonrisa.*  
**Dolly Parton**

## **Querido doctor Liker... ¿Cómo dulcificantes artificiales afectan al microbioma del intestino?**

En algun tiempo se creía que los dulcificantes artificiales ayudaría a la gente a permanecer delgados, perder peso, y ayudar a controlar la diabetes, pero nuevas investigaciones está cambiando esa creencia. A medida que aprendemos más sobre el microbioma del intestino, estamos viendo cómo los dulcificantes artificiales pueden alterar el tipo de bacterias que viven en el intestino y en realidad causan obesidad y diabetes. En estudios con ratones, estos dulcificantes cambiaron los tipos de bacterias intestinales que controlan la transformación de los alimentos a energía o combustible almacenado (gordura). Especificamente, dulcificantes artificiales promueven la proliferación de bacterias Firmicutes, que son más eficientes en transformar la energía a gordura y esta gordura se almacena en los muslos, caderas y abdomen.

En un estudio reciente, investigadores alimentaron a ratones con una dosis diaria de aspartame, sucralose o sacarina por 11 semanas. Otro grupo de ratones recibió uno de dos formas naturales de azúcar - glucosa o sacarosa. Los ratones que recibieron los dulcificantes artificiales tenían niveles anormalmente altos de azúcar en la sangre y intolerancia a la glucosa, en el que sus tejidos no podían fácilmente absorber la glucosa de la corriente sanguínea. Intolerancia a la glucosa es un factor de riesgo conocido para la diabetes, enfermedad del hígado y corazón en humanos. Por el contrario, los ratones que consumieron azúcar estuvieron bien. El mensaje es, sin embargo, no es de comer demasiada azúcar natural en lugar de dulcificantes artificiales, sino es de evitar las cosas falsas y comer muy poco de las cosas reales. El exceso de azúcar será convertido a gordura!

**HL**

## **Manteniendo la Gente Enfocada en Estar en Buen Estado Físico y Saludable**



### **LIKER CONSULTING, INC.**

The Center for Executive & Corporate Health

**Harley R. Liker, M.D., M.B.A.**

CEO

9675 Brighton Way, Suite 350  
Beverly Hills, CA 90210

Email: [hliker@likerconsulting.com](mailto:hliker@likerconsulting.com)  
[www.likerhealthreport.com](http://www.likerhealthreport.com)

Publicación y Editor-en-Jefe -- Harley Liker, M.D., M.B.A.  
Editor Mayor -- Karen Edwards, M.S.  
Traductor -- Rigo Enciso

No es el intento del contenido de este boletín de noticias de ofrecer consejo médico personal. Individuos deberían buscar el consejo de un médico u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta en cuanto a una condición médica. Nunca desatienda el consejo médico profesional o delate en buscarlo debido a información contenida en este boletín de noticias.