



El Liker Reporte de Salud

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

Otoño 2007

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: DVT y VIAJAR POR AVION

La Trombosis de Vena Profunda (DVT) es un coágulo de sangre en una vena localizada profundamente dentro de los músculos, por lo general la cadera o pantorrilla. El DVT típicamente ocurre cuando una persona ha estado sentada durante largos períodos de tiempo sin descanso y estirarse, a menudo en un aeroplano. El DVT ha sido humorísticamente referido como "síndrome de clase turista" debido al espacio limitado entre asientos de aeroplanos. Sin embargo, también le puede pasar a pasajeros de primera clase, así como pasajeros de coche y de tren que no se mueven. El tiempo del viaje también es un factor; un vuelo de 12 horas pone a una persona a más riesgo que un vuelo de 2 horas, sobre todo si él/ella no se mueve durante el tiempo entero. El riesgo de que una persona normal desarrolle un coágulo de sangre durante cualquier tipo de viaje más largo de cuatro horas es uno en cada 6000.

El DVT puede ser mortal si un pedazo del coágulo de sangre se desprende y viaja por la corriente sanguínea a los pulmones; esto es referido como una embolia pulmonar. Una embolia pulmonar puede ser tratada si es descubierta a tiempo y tratamiento médico es dado inmediatamente. Los síntomas incluyen dolor de pecho, falta de aire inexplicable, y tosiendo sangre. Si usted sospecha una embolia pulmonar, siéntese y llame, o consiga que alguien llame al 9-1-1.

El tratamiento para DVT y embolia pulmonar es medicación que hace menos espesa la sangre, como heparin. Medicina para hacer la sangre menos espesa no deshacen el existente coágulo, pero impide que se haga más grande y el desarrollo de nuevos coágulos. Los Thrombolytics (medicinas "que rompen coágulos") son administrados intravenosamente para disolver un coágulo grande que con poca probabilidad se disolverá solo. Alguien que ha tenido un DVT tiene un riesgo mas grande de desarrollar otros, así que se les receta a los pacientes pastillas para hacer la sangre menos espesa, como Coumadin (Warfarin) para el uso a largo plazo. Si se siguen formando coágulos, un cirujano puede insertar un filtro en la vena abdominal grande (vena cava) que impide que coágulos se muevan de las piernas al corazón y pulmones. Esto puede ser una solución temporal o permanente según las necesidades del paciente.

La Solución

Camine cuando se posible - si es de andar para arriba y abajo por un pasillo o en el terminal del aeropuerto. El caminar causa que los músculos de las piernas aprieten las venas y muevan la sangre hacia al corazón. Si andar no es conveniente, doble o empuje los dedos del pie hacia abajo, ya que esto también apretará las venas de las piernas. Los estudios han mostrado que el uso de medias/calzetas de compresión pone presión leve sobre los músculos de las piernas para mover la sangre y minimizar el riesgo de DVT. Bebiendo bastante fluidos sin cafeína, bebidas sin alcohol es importante para prevenir la deshidratación. Los vasos sanguíneos se angostas y la sangre se espesan cuando el cuerpo está en un estado de deshidratación. Los sedantes y cantidades grandes de alcohol deben evitarse porque causan que pasajeros probablemente esten mas inmóviles durante largos períodos de tiempo.

INSIDE THIS ISSUE

El Centro de la Cuestión DVT	1
Su Estilo de Vida DEPRESION	2
Con Seguridad CALCIO	3
La Historia Secreta INTOLERANCIA DE LACTOSA	4
sALUD Personal CALCULOS BILIARES	6
El Gabinete de Medicina ARICEPT	7
Querido Dr. Liker VIRUS DE NILO OCCIDENTAL	8
¿Cual es el Mensaje?	8

Su Estilo de Vida: **DEPRESIÓN** *por Steve Jordan*

¿Le Domina la Depresión?

La depresión es una condición muy común que muchos expertos creen ser la causa número uno de la invalidez en el mundo. Según la Clínica Mayo, el 17 % de la gente en los Estados Unidos experimentará la depresión durante algún tiempo de sus vidas. Aproximadamente 19 millones de personas en los Estados Unidos actualmente sufren de la depresión. La depresión es más común en mujeres que en hombres, el 25 % de mujeres sufren de depresión bastante severa como para requerir tratamiento al menos una vez durante su vida.

Causas de Depresión

No hay ninguna explicación simple por qué la gente experimenta la depresión. Es una enfermedad compleja que puede desarrollarse por una variedad de motivos. Puede afectar a cualquier persona y cualquier edad, sin tener en cuenta género, raza, pertenencia étnica, o nivel de ingresos.

Algunas personas se deprimen después de un cambio de vida grande — la muerte de uno amado, un divorcio, la pérdida de un trabajo o mudarse. Incluso los acontecimientos felices, como ser padre o casarse, pueden provocar la depresión. O, hasta un cambio pequeño puede a veces provocar la depresión.

Signos y Síntomas de Depression*

- ▶ Tristeza persistente, ansioso, o “humor vacío”
- ▶ Sentimientos de desesperación, pesimismo
- ▶ Sentimientos de culpa, inutilidad, impotencia
- ▶ Pérdida de interés o placer en pasatiempos y actividades que una vez disfrutaron, incluso el sexo
- ▶ Energía disminuida, fatiga, ser “ más lento”
- ▶ Dificultad de concentración, recordar, tomando decisiones
- ▶ Insomnio, madrugar, o dormir demasiado
- ▶ Apetito y/o pérdida de peso o comer en exceso y aumento de peso
- ▶ Pensamientos de muerte o suicidio
- ▶ Agitación, irritabilidad
- ▶ Síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento, como dolores de cabeza, desórdenes digestivos, y dolor crónico

*Según el Instituto Nacional estadounidense de Salud Mental (NIMH)

Factores de Riesgo de Depresión

- ▶ Una historia de depresión en la familia
- ▶ Muerte o enfermedad de uno amado
- ▶ Conflictos estresantes, como peleas con miembros de familia o disputas en trabajo
- ▶ Abuso físico, sexual, o emocional
- ▶ Grandes acontecimientos de vida, como mudarse, graduarse del colegio, cambio de empleos, casarse o divorciarse, hacer padre nuevo, o retirar
- ▶ Dificultades financieras

Por mucho tiempo el ejercicio a sido recomendado como un modo de mantener los niveles más altos de la buena forma física, ayuda a prevenir alta presión, diabetes, obesidad, y otras enfermedades. Ahora, un volumen creciente de estudios muestra que el ejercicio también puede ayudar a mejorar síntomas de ciertos estados mentales, como depresión y ansiedad. El ejercicio también puede ayudar a prevenir una recaída después del tratamiento para depresión o ansiedad. Estudios corrientes sugiere que puede tomar por lo menos 30 minutos de ejercicio por día durante al menos tres a cinco días por semana para considerablemente mejorar síntomas de la depresión. Sin embargo, actividades de menos tiempo, tan poco como 10 a 15 minutos a la vez han mostrado que mejoran el humor a corto plazo. Si al principio es demasiado difícil hacer más, entonces pequeñas actividades de ejercicio pueden ser un gran modo de comenzar.

Algunas pruebas sugieren que el ejercicio afecta positivamente los niveles de ciertos neurotransmisores que aumentan el humor en el cerebro. El ejercicio también puede elevar endorfinos de buen humor, libera tensión en músculos, ayuda a dormir mejor y reducen niveles de la hormona que causa tensión conocida como cortisol. Todos estos cambios en su mente y cuerpo pueden mejorar tales síntomas como tristeza, ansiedad, irritabilidad, tensión, fatiga, coraje, duda de sí mismo y desesperación.

Haciendo actividades físicas ofrece un sentido de éxito. Cumpliendo metas o retos, sin importar que tan pequeños, puede aumentar el autoestima cuando usted más lo necesita . El ejercicio también puede hacerlo sentir mejor sobre su aspecto y su valor. ¡Así que si su depresión es crónica y/o cuándo tenga un día malo, debería enfocarse en el ejercicio para ayudarle a encontrar su camino!

Con Seguridad: CONSUMO DE CALCIO E INTOLERANCIA DE LACTOSA

Uno de los factores de riesgo principales para el desarrollar de osteoporosis es el consumo inadecuado de calcio en su alimento. La gente que es intolerante a la lactosa tiende a evitar productos lácteos ricos en calcio, y la mayor parte de médicos están de acuerdo que esto aumenta el riesgo de debilidad de los huesos. Lamentablemente, la investigación no ha sido suficiente consistente y mientras unos sugieren que la carencia de calcio promueve el osteoporosis, otros no muestran ninguna conexión. Sin embargo, es importante que todos sigan las pautas básicas para construir y mantener huesos fuertes para prevenir la debilitante condición de osteoporosis.

La cantidad lactosa que la gente intolerante a lactosa puede digerir sin problemas intestinal varía enormemente. Una dieta de eliminación (3 días de ningún producto lácteo), seguido por añadiendo un producto lácteo cada día, o cada dos días, determinará qué comida tiene que ser completamente eliminada y cuales pueden ser consumidos en moderación. Por ejemplo, los quesos maduros y el yogur a menudo son bien tolerados porque contienen unas bacterias que producen lactasa que contrain la lactosa. Añadiendo gradualmente productos lácteos a sus alimentos pueden ayudar a mejorar la tolerancia en la gente que tiene algún lactasa intestinal. Cuando hay bastante lactasa como para totalmente digerir la lactosa, no se desarrollan los síntomas. Los productos lácteos (de leche) sin lactosa, como leche Lactaid®, permiten que algunas personas intolerantes a lactosa disfruten las ventajas de calcio sin problemas gastrointestinal.

Suplementos digestivos, como Lactaid® son suplementos de alimento que contienen lactasa, que cuando son tomados con productos lácteos, deshacen la lactosa. Puede reducir el cincuenta por ciento de la cantidad de hidrógeno producido por la lactosa no digerida en el intestino. Muchas personas intolerantes a lactosa encuentran que estos productos proporcionan suficiente alivio para que disfruten de productos lácteos, aun si los síntomas leves permanecen. Si los suplementos de lactasa no ayudan y productos lácteos debe ser evitados, hay otras fuentes buenas de alimento que contienen calcio incluso verduras verdes, tofu, y pescado en lata con huesos suaves comestibles.

Por que la vitamina D es esencial para la absorción del calcio, esto también desempeña un papel en que los huesos se mantengan sanos. Las células de piel fabrican la vitamina D cuando son expuestas a la luz del sol. Aceite de pescado, yemas, y cereales también contienen la vitamina D. Cualquier persona con intolerancia de lactosa que es incapaz de consumir cantidades adecuadas de calcio o vitamina D debería consultar con su médico en cuanto a la suplementación. La misma preocupación debería ser considerada por vegetarianos estrictos que no consumen la comida de leche o alimentos derivados de animales.

Fuentes de Calcio No lácteos (en miligramos)

Pescado y Mariscos

Sardinas, en lata de aceite, con hueso, 3 onzas	324
Salmón, rosado, en lata, con hueso, 3 onzas	181

Frijoles Secos

Alubias navales, cocinadas, 1 taza	126
Alubias del norte, cocinadas, 1 taza	120
Garbanzos, cocinados, 1 taza	77
Frijoles, cocinados, 1 taza	50
Alubias negras, cocinadas, 1 taza	46

Nuezes

Almendras, cruda, 2 onzas	150
---------------------------	-----

Productos de Soja

Leche Soja, original, fortificada, 1 taza	299
Leche Soja, original, no fortificada, 1 taza	61
Frijol Soja, verdes, crudas, 1 taza	504
Frijol Sojas, verdes, cocinadas, 1 taza	261
*Cuajada de tofu frijol soja, pocas calorías, firme, ½ taza	154
Cuajada de tofu frijol soja, pocas calorías, firme, ½ taza	30

Verduras

Ruibarbo, cocinado, ½ taza	174
Espinaca, cocinada, ½ taza	123
Alga del mar, cruda, ½ taza	68
Quingombó, cocinado, ½ taza	62
Hojas de plantas mostaza, cocinados, ½ taza	52
Coliflor, cocinado, ½ taza	51
Repollo rizado, cocinada, ½ taza	47
Repollo, cocinada, ½ taza	36
Brécol, cocinado, ½ taza	31

Frutas

Higos, secos, 5	70
-----------------	----

*Tofu es más alto en calcio cuando es tratado con sulfato de calcio.

FUENTE: USDA Base de datos Nutritivos Nacional para Referencia Estándar



¿Sabía usted?

Algunos quesos madurados contienen 95% menos lactosa que la leche entera.

La Historia Secreta: INTOLERANCIA DE LACTOSA

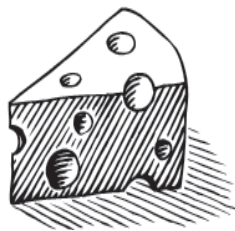
¿Que es la intolerancia de lactosa?

La intolerancia de lactosa es una condición que resulta por la inhabilidad de digerir completamente el azúcar (lactosa) encontrada en la leche y otros productos lácteos. La razón por la digestión incompleta de lactosa es la carencia de lactase, una enzima producida por el forro del intestino delgado, que deshace la lactosa. La lactosa es convertida a glucosa y galactose; el galactose es convertido a glucosa por el hígado que es fácilmente absorbido en la corriente sanguínea y usado como energía para el cuerpo. En ausencia de suficiente lactase, la lactosa no procesada entra al colon (intestino grueso) donde se mezcla con bacterias normales (fermentación) para formar gases (dióxido de carbono) y otros productos. La intolerancia de lactosa no es una condición que amenaza a la vida, pero puede producir síntomas muy incómodos que requieren modificaciones de comidas.

¿Cuáles son los síntomas de intolerancia de lactosa?

Los síntomas ocurren dentro de treinta minutos a dos horas después de ingerir comidas o bebidas que contienen la lactosa. La mayor parte de personas experimentan incomodidades leves, sin embargo, los síntomas pueden ser severos en algunas personas, según edad, pertenencia étnica, y que tan rápido el alimento se mueve por el sistema digestivo. Algunas personas experimentan síntomas solamente si consumen cantidades grandes de productos lactosos, mientras que otros son muy sensibles a cantidades más pequeña de lactosa.

- ▶ Diarrea (el más común)
- ▶ Calambres abdominales
- ▶ Inchar
- ▶ Gases
- ▶ Náusea
- ▶ Gruñir en el abdomen



Alergia a la Leche vs Intolerancia de Lactosa

La alergia a leche y intolerancia de lactosa no son las mismas condiciones. Una alergia de leche verdadera es causada por la respuesta del sistema inmunológico del cuerpo a las proteínas en la leche de vaca. Bebiendo hasta miniscule cantidades de la proteína de leche puede provocar una reacción alérgica. La intolerancia de lactosa es la inhabilidad de digerir cantidades normales de lactosa (azúcar de en leche) y no involucra el sistema inmunológico. El Lactaid® puede reducir síntomas en alguien que tiene intolerancia de lactosa, pero no alguien que tiene una alergia de proteína de leche.



TRES TIPOS DE INTOLERANCIA DE LACTOSA

Intolerancia de Lactosa Primaria

Al nacer y durante el principio de la infancia, el intestino delgado produce cantidades grandes de lactase debido a que la leche es la fuente primaria de nutrición. La leche es típicamente una parte grande de la dieta de un niño en un esfuerzo para cultivar huesos fuertes, pero a como los niños van creciendo y son menos dependientes a la leche, las producción de lactase disminuye. Esta decadencia lenta por lo general comienza alrededor de la edad de dos años, aún los síntomas no aparecen hasta más tarde. La dieta adulta es tan variada y la leche es consumida en cantidades más pequeñas y con menos frecuencia que resulta en menos producción de lactase y puede conducir finalmente a síntomas de la intolerancia de lactosa.

Intolerancia de Lactosa Secundaria – El intestino delgado temporalmente disminuye la producción lactase debido a una enfermedad (es decir, gastroenteritis, enfermedad de intestino inflamatoria, o enfermedad celiac) o cirugía en el intestino delgado. La intolerancia de lactosa por lo general es reversible dentro unas semanas después de una enfermedad aguda; si la enfermedad es crónica, la intolerancia de lactosa es permanente.

Intolerancia de Lactosa Congénita – Un infante puede nacer con intolerancia de lactosa si él/ella hereda un gene defectuoso de ambos la madre y padre. Aunque raro, esta condición impide que infantes beban del pecho de su madre y deben en cambio beber de fórmula infantil sin lactosa. Un indicador que un infante tiene la intolerancia de lactosa congénita es que él/ella tendrá diarrea desde nacimiento.

¿Quién probablemente tendrá intolerante de lactosa?

Los síntomas de intolerancia de lactosa por lo general comienzan en adolescencia y adultez temprana, por los motivos mencionados anteriormente. Los infantes nacidos prematuramente pueden tener niveles más bajos de lactase por que la producción de enzima lactase aumentan considerablemente en la parte posterior del tercer trimestre. Algunas poblaciones étnicas y raciales, incluso Negro, asiático, hispano, con mayor probabilidad desarrollarán la intolerancia de lactosa.

Approximate Incidence of Lactose Intolerance in Adults

Grupo Étnico	% Intolerante
Negros africanos	97-100
Indios de Dravidian (India)	95-100
Asiáticos	90-100
Americanos mejicanos	70-80
Negros Norteamericanos	70-75
Mediterraneanos	60-90
Judíos	60-80
Indios centrales y Norteamericanos	25-65
Europeos medios	10-20
Caucásicos norteamericanos	7-15
Indios noroestes (India/Paquistán)	3-15
Europeos del norte	1-5

► **Prueba Por si Mismo** -- La mayor parte de personas ya han conectado sus síntomas con la ingestión de productos lácteos. La prueba más fácil echa "Por si Mismo" es el reto de lactosa que implica beber un cuarto de galón de leche desnatada. Dentro de 30 minutos a un par de horas, el inchar y diarrea se desarrollarán en alguien que es intolerante de lactosa. Es, sin embargo, importante de conseguir verificación de su doctor y estar seguro que no hay ninguna enfermedad concurrente, como la enfermedad de intestino irritable.

¿Cómo es tratada la intolerancia de lactosa?

No hay manera de aumentar la producción de lactase en el intestino delgado, entonces la modificación de alimentos es el único modo

verdadero de manejar la intolerancia de lactosa. Intuitivamente, evitando productos lácteos es el único modo verdadero de estar libre de síntomas, sin embargo, esto no siempre es factible o deseable. También, la cantidad de productos lácteos que la gente puede tolerar varía enormemente. Si usted es capaz de tolerar algunos productos lácteos, siga estas simples sugerencias:

- Beba leche en cantidades más pequeñas para no abrumar las cantidades pequeño de lactase que está presente en el intestino delgado.
- Beba leche con otra comida para reducir el proceso de digestión.
- Beba leche o arroz de soja; use la leche en polvo no láctea.
- Coma quesos maduros (queso Cheddar, suizo, Parmesan, azul) cuya lactosa ha sido convertido a ácido láctico durante madures.
- Trate productos sin lactosa.
- Evite fuentes que contengan lactosas escondidas.

¿Cómo es diagnosticada la intolerancia de lactosa?

► **Prueba de Tolerancia de Lactosa** -- Después de una noche en ayuno, una bebida alta en lactosa es consumida y muestras de sangre son tomadas durante un período de 2 horas para medir niveles de glucosa (azúcar) de sangre. Normalmente, el lactase deshacera la lactosa y la convierte a glucosa y galactose que serán absorbidas y resulta en una elevación de niveles de glucosa de sangre. Si los niveles de glucosa no se elevan, entonces no hay suficiente lactase para correctamente digerir la lactosa, indicando la intolerancia de lactosa.

► **Prueba de Aliento de Hidrógeno** -- Similar a la prueba de tolerancia de lactosa, una bebida alta en lactosa es consumida. La cantidad de hidrógeno en el aliento es medido con regularidad. Normalmente, hay muy poco hidrógeno, pero si la lactosa llega al intestino grueso sin ser digerida, la fermentación produce el hidrógeno y otros gases. Niveles altos de hidrógeno exhalado son un indicador de la intolerancia de lactosa.

► **Prueba de Acidez de Heces (escremento)** -- Lactosa indigesta que se ha fermentado en el intestino grueso crea ácidos que pueden ser detectados en una muestra de heces. Esta prueba a menudo es usada para infantiles y niños que por otra parte serían requeridos consumir una cantidad insegura de bebida lactosa en una prueba de tolerancia de lactosa o prueba del aliento de hidrógeno.

Lactosa Escondida

Panes
Pasteles
Postres
Harinas de Cocinar
Galletas
Sopas de Crema
Aliños para ensalada
Carnes en Lata
Mezclas de Bebida
Comida Seca
Comidas Congeladas

La leche y los productos de leche son la única comida que contiene la lactosa, pero éstos pueden ser disfrazados como espesadores en la comida ya preparadas o empaquetadas. Busque "whey caseinate", "las cuajadas", "lactoglobulin", y "productos lácteos" en las etiquetas de su comida favorita. Algunas medicaciones sin receta médica y cápsulas de prescripción contienen bastante lactosa como su base de polvo principal como para causar síntomas en la gente que es muy sensible.

Salud Personal: CÁLCULOS BILIARES

¿Que son cálculos biliares?

Los cálculos biliares son sustancias pequeñas, parecidas a una piedra que se forman en la vesícula biliar a consecuencia de exceso de colesterol y bilirubina en la bilis. La bilis es fabricada por el hígado y almacenada en la vesícula biliar donde su función es de ayudar al cuerpo a digerir grasas en el intestino delgado. La bilis consiste de agua, colesterol, grasas, proteínas, sales de bilis, y bilirubina. Las sales de bilis deshacen la grasa en la comida. El Bilirubina, un desecho del cuerpo, le da a la bilis y el heces (excremento) un color amarillo café. Los conductos de bilis llevan la bilis del hígado a la vesícula biliar y de la vesícula biliar a el intestino delgado.

El ochenta por ciento de cálculos biliares consiste de colesterol endurecido (“piedras de colesterol”) y son amarillo-verde en color. El otro veinte por ciento son piedras de “pigmento oscuras” hecho de bilirubina. Los cálculos biliares varían de tamaño de un grano de arena a una bola de golf. Una piedra singular, grande puede desarrollarse o varias más pequeños, cualquiera de las cuales puede moverse de la vesícula biliar, y alojarse en un conducto, y bloquear el flujo de la bilis. Si la bilis aumenta en los conductos, vesícula biliar o hígado, esto causa la inflamación. El bloqueo a largo plazo puede causar infección y daño severo a los órganos; el dejarlo sin ser tratado, puede ser fatal.

Los cálculos biliares de colesterol parecen ser el resultado de un desequilibrio del colesterol (demasiado), bilirubina (demasiado), y la sal de bilis (muy poco). La causa para el desequilibrio es desconocida. La causa para piedras de pigmento oscuro no es entendido con las excepciones observadas de gente con cirrosis del hígado, atraen infecciones del sistema biliar, y algunos desórdenes de sangre como la anemia de células falciformes, con mayor probabilidad los conseguirá.

FACTORES DE RIESGO PARA CÁLCULOS BILIARES

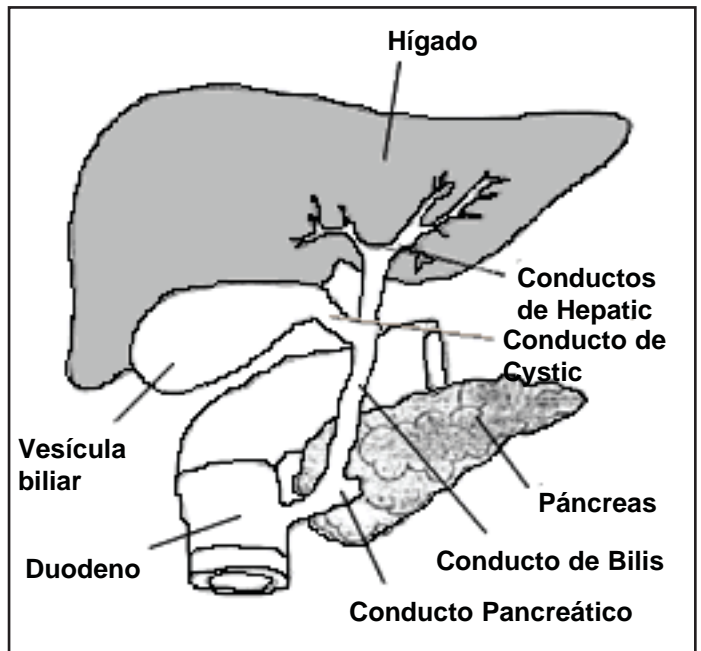
- ▶ Ser mujer con “situaciones de estrógeno altas” (embarazo, terapia de reemplazo hormonal, o píldoras anticonceptivas)
- ▶ Ser demasiado pesado u obeso
- ▶ Ayunar crónicamente o perder mucho peso rápidamente
- ▶ Historia en la familia
- ▶ Ser mayor de 60 años
- ▶ Tener diabetes
- ▶ Americano o descendiente americano mejicano
- ▶ Tomar medicaciones que bajan el colesterol
- ▶ Gordura alta, colesterol alto, dieta de fibra baja

¿Cuáles son los síntomas?

Cuando un cálculo biliar se aloja en un conducto de bilis, crea presión en la vesícula biliar que conduce al dolor que a menudo puede ser muy intenso y puede imitar un ataque cardíaco. El dolor puede ser constante con aumento de intensidad en el torso superior del lado derecho, durando treinta minutos a varias horas; en la espalda entre los omóplatos (las paletas); y/o abajo del hombro derecho. Esto es referido como un “ataque” vesícula biliar porque viene de repente. Los síntomas pueden pasar a como las piedras se muevan.

Un ataque de vesícula biliar raramente es un acontecimiento aislado; personas que son propensas a los ataques requiere tratamiento médico. Dolor persistente, fiebre, y piel amarilla (ictericia) son señas de un problema más serio. Si usted experimenta cualquiera de los siguientes síntomas, comuníquese con su doctor inmediatamente:

- ✓ dolor que dura más de 5 horas
- ✓ náusea y vómitos
- ✓ fiebre o resfrios
- ✓ piel amarilla
- ✓ amarillo en lo blanco de los ojos
- ✓ heces de color arcilla



FUENTE DE IMAGEN: Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y de Riñón

Los cálculos biliares *cont. de la página 6*

¿Cómo son diagnosticados los cálculos biliares?

Además de síntomas de un ataque cardíaco, los cálculos biliares también pueden imitar los síntomas de apendicitis, síndrome de intestino irritable (IBS), pancreatitis, úlceras, y una hernia hiatal. Por lo tanto, el tratamiento apropiado depende de un diagnóstico exacto. Un ultrasonido es la prueba más específica, aunque un CT (automatizó) explorativo, endoscopia, y análisis de sangre también pueden ser utilizado para confirmar el diagnóstico.

¿Cómo son tratados los cálculos biliares?

Removiendo la vesícula biliar (el cholecystectomy) es recomendado cuando un paciente tiene frecuente ataques de vesícula biliar. La mera presencia de cálculos biliares por lo general no indica que cirugía es requerida. Durante la cirugía laparoscopic, el cirujano hará unas cortadas pequeñas en el abdomen e insertará una cámara de vídeo para localizar la vesícula biliar y órganos circundantes. Él/ella separará la vesícula biliar del hígado y conductos de bilis y lo removerá por una de las cortadas pequeñas. Los pacientes pueden volver a casa después de una noche en el hospital y volver a actividad normal en unos días. Si el cálculo biliar esta alojado en el conducto de bilis, un tubo flexible será insertado por la garganta, a través del estómago e intestino delgado y dentro del conducto donde sera removido.

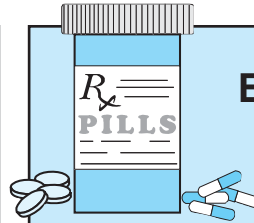
¿Qué pasa después de que la vesícula biliar es removida?

La bilis fluye del hígado por los conductos de bilis directamente al intestino delgado. Un menor y temporal efecto secundario por lo general es heces más suave y frecuentes en aproximadamente un por ciento de personas que han removido su vesícula biliar. La vesícula biliar es considerado un órgano no esencial, y el hígado es más que capaz de producir bastante bilis para digerir la comida de una persona normal. Una dieta baja en grasas, y colesterol es, sin embargo, una buena recomendación para alguien con o sin vesícula biliar.



¿Sabía usted?

Medicaciones que bajan el colesterol disminuyen la cantidad del colesterol en la sangre, pero aumentan la cantidad secretada en la bilis.



El Gabinete de Medicina

Aricept®

Tratamiento de Demencia

Nombre Comercial: Donepezil (doe nep' e zil)

Clasificación de Medicina: inhibidor de colinesterase.

Objetivo: mejora la función mental (memoria, atención, razonamiento, habilidades de lengua, interacción social, y capacidad de realizar tareas de la vida diaria) en la demencia leve, moderada, y severa relacionada con la enfermedad de Alzheimer. El Donepezil no cura la enfermedad de Alzheimer.

Acción: previene la desintegración de acetylcholine (una sustancia que ocurre naturalmente) en el cerebro.

Método de Distribución: pastillas orales tomadas con o sin alimento una vez al día antes de dormir; pastillas que se desintegran también están disponibles.

Precauciones Principales: El Donepezil puede interactuar con medicaciones de prescripción así como antihistamínicos sin receta médica y medicaciones antiinflamatorias como la aspirina, ibuprofen (Advil), y naproxen (Aleve). Ya que muchos pacientes con la enfermedad de Alzheimer también toman tratamientos alternativos y suplementos nutritivos, es importante que el médico este informado de esto. Además, es importante para el paciente que tome la medicación exactamente como es prescrita, esto puede requerir la ayuda de un proveedor.

Efectos secundarios: náusea; vómitos; diarrea; pérdida de apetito; pérdida de peso; orinar frecuente, dolor conjunto, hinchándose o rigidez; dolor de cabeza; mareo; extrema fatiga; somnolencia; confusión; nerviosismo; depresión; cambios de comportamiento; dificultad dormir o quedarse dormido; sueños anormales; contusión de la piel; piel roja, picante, seca. Si cualquiera de los susodichos efectos secundarios se empeoran, el médico del paciente debe ser notificado. **SERIO:** el Donepezil puede causar desmayos; reduce el latido del corazón; dolor de pecho; heces sangrientos, o heces negro y escamoso; vómito sangriento; vómito parecido a granos de café molido; orinar dificultoso o doloroso; pérdida de control de la vejiga; dolor de la parte inferior de la espalda; fiebre; convulsiones- llaman al doctor inmediatamente.

Como con cualquier medicación, siempre siga las instrucciones de su doctor, y si usted tiene cualquier problema, efectos secundarios, o preguntas, vea a su doctor o farmacéutico.

¿Cuál es el Mensaje?

PARA SU CONOCIMIENTO de DVT:

Evite sentarse por períodos largos de tiempo para reducir el riesgo de Trombosis de Vena Profunda.

Sobreviviendo el DVT y una embolia pulmonar depende de conceguir asistencia médica inmediata.

PARA SU CONOCIMIENTO DE DEPRESIÓN:

La depresión es una causa común para invalidez y perdida de productividad, tanto personal como económico.

El ejercicio regular puede ayudar a mejorar los síntomas de depresión.

PARA SU CONOCIMIENTO DE CALCIO:

Si usted es intolerante a lactosa o sigue una dieta de vegetariano estricto, hay muchas fuentes excelentes de calcio no lácteas.

Los huesos sanos necesitan tanto el calcio como la vitamina D. Si usted no es capaz de recibir lo suficiente en su dieta, considere un suplementos.

PARA SU CONOCIMIENTO DE LACTOSA:

Modificaciones a su dieta puede aliviar los síntomas desagradables de intolerancia de lactosa.

Intolerancia de Lactosa no amenaza la vida y no conduce a otras condiciones médicas.

PARA SU CONOCIMIENTO DE CÁLCULO BILIAR:

Los cálculos biliares que se alojan en un conducto de bilis pueden imitar el dolor asociado con un ataque cardíaco.

La vesícula biliar es un órgano no esencial que puede ser removido si los cálculos biliares persisten.

Manteniendo el Estrés bajo Control

Considere sus errores como oportunidades para aprender y crecer como una persona.

Querido doctor Liker... ¿Es verdad que el Virus del Nilo Occidental se ha hecho una amenaza de salud permanente en los Estados Unidos?

Esencialmente, el Virus del Nilo Occidental esta permanentemente aquí; primero surgió en los Estados Unidos en 1999. El virus es cargado por mosquitos y el riesgo de ser mordido por un mosquito infectado es mayor de julio a septiembre cuando el tiempo esta caliente. El virus es inactivo durante el invierno cuando la población de mosquito se muere. Sin embargo, muchas ciudades tienen climas calientes el año completo.

La mayor parte de personas que se enferman se sentirán como si tienen un caso leve de la gripa. La gente más avanzada en edad y con sistemas inmunológicos debilitados tienen un riesgo mayor de complicaciones, incluso el hinchazón del cerebro (encefalitis). El Virus del Nilo Occidental no es contagioso.

El agua estancada es lugar ideal para que mosquitos reproduzcan, así que es importante drenar agua que se estanca alrededor de su casa, como en canales, desagües, y contenedores. Use camisas de manga larga y pantalones y aplique un producto repelente cuando este al aire libre. Evite las horas tempranas de la madrugada y de la tarde cuando los mosquitos probablemente serán más abundantes.

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.

Executive Director

9675 Brighton Way, Suite 350
Beverly Hills, CA 90210

Email: hliker@mail.com
www.likerhealthreport.com

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