



El Liker Reporte de Salud

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

Otoño 2008

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: DROGAS QUE BAJAN EL ACIDO E INTOXICACIÓN ALIMENTICA

¿Le esta causando ser más susceptible a la intoxicación alimenticia la medicación que se toma para bajar el ácido de estómago para GERD? Muy probablemente. La gente que toma inhibidores de bomba de protón (PPIs) como Prilosec®, Prevacid®, o Nexium® puede estar en peligro de enfermedades transmitidas por los alimentos como la salmonela, E. coli, y listeria; estas medicaciones interfieren con la función normal del ácido del estómago.

La gente está comprensiblemente preocupada por los brotes recientes de Salmonela de productos frescos contaminados, aún la realidad consiste en que el crecimiento de alimento, cosechando y procesando están más seguros que anteriormente. En vez de aumento de salmonela, puede ser un caso de aumento de susceptibilidad. Más personas que antes toman medicaciones para supresión ácidas. Además, a como la gente enviejece, producción de ácidos de estómago baja, y las estadísticas muestran que personas mayores acuentan por la mayoría de personas afectadas por enfermedades transmitidas por los alimentos.

Salmonela: En Perspectiva

Cada año en los Estados Unidos, 40,000 casos de salmonela son reportados, y las 400 personas mueren anualmente. La muerte es más probable en personas mayores o muy joven. Casos de salmonela no severos no son por lo general reportados y los Centros para el Control de Enfermedad estima que el número actual de casos probablemente será 30 veces más alto que el número de casos reportados.

Bacterias están comúnmente presentes en alimento y bebidas, y el ácido de estómago reduce el número de bacterias en la extensión intestinal. Haci que, disminuyendo el ácido de estómago, es como darle cuerda libre a las bacterias para enfermarlo. Además, la supresión de la producción de ácido de estómago permite que las bacterias se multipliquen más en el estómago como en el intestino delgado. Este puede conducir a síntomas de agruras (ardor de estómago), hinchason, y eructar.

Una palabra de precaución a las millones de personas que toman medicinas que bajan ácido: no pare repentinamente.

Compruebe con su médico primero. Si usted ha estado tomando un PPI durante un período de tiempo largo, su cuerpo se habrá adaptado a la medicación haciendo más células que producen ácido. Si usted de repente deja de tomar un PPI, las células que producen ácido se abruma y producen una abundancia de ácido que tendrá dolor de estómago intenso. Por lo tanto, gradualmente pare de usar PPIs, con la ayuda de su médico, es recomendado.

EN ESTA EDICION

El Centro de la Cuestion
**DROGAS QUE BAJAN EL ACIDO
E INTOXICACIÓN ALIMENTICA** 1

Su Estilo de Vida
TENSIÓN DE DIAS FESTIVOS 2

Con Seguridad
INFECCIONES DE OJO 3

La Historia Secreta
**SÍNDROME DE TÚNEL
CARPIANO** 4

SALUD Personal
MENORRHAGIA 6

El Gabinete de Medicina
RESTASIS 7

Querido Dr. Liker
ANTIBIOTICOS 8

¿Cual es el Mensaje? 8

Tratamientos Alternativos para GERD

- ▶ coma comidas más pequeñas.
- ▶ mastique el alimento a fondo.
- ▶ coma su última comida 3 horas antes de la hora de acostarse.
- ▶ duerma con la cabeza de su cama elevada 6 pulgadas.
- ▶ abra y mezcle una cápsula de citrato de calcio a un vaso de agua y beba inmediatamente después de cada comida; informes sugieren que el calcio pudiera ayudar a reforzar la válvula entre el esófago y el estómago.

Su Estilo de Vida: SOBREVIVIENDO DIAS FESTIVOS

Tensión de Días Festivos

Muchas personas comienzan la temporada de días festivos con demasiado que hacer y pocos recursos. Hay presiones de tiempo, responsabilidades financieras, expectativas incumplidas, y memorias pasadas de días festivos infeliz. La gente tiene una tendencia de precipitarse demasiado, preocuparse demasiado, comer y beber demasiado, y dormir muy poco. En vez de disfrutar de los días festivos, experimentan dolores de cabeza, fatiga, ansiedad, depresión, e insomnio.

¿Haci que cómo puede usted sobrevivir los días festivos sin hacerse un gruñón? Primero, debe realizar que esta entrando un período donde no habra bastantes horas en el día para llevar a cabo todo lo que usted tiene que hacer. Si usted puede identificar su estresores, puede manejarlos con más eficacia.

Segundo, realice que todos a su alrededor está en la misma situación. Recuerde que paciencias probablemente serán más cortas y cada uno tiene prisa. Una larga línea de personas agravadas en las tiendas puede ser el lugar donde usted se da cuenta de quién ha aprendido a tratar con la tensión. ¡Esperamos que sea usted!

Tercero, realice que usted no puede hacerlo todo, delegue y comparta las responsabilidades con familia y colegas. Sea realista con sus metas y mantenga las líneas de comunicación. Este es el tiempo para que todos se junten y trabajen como un equipo.

Cuarto, conoscase a si mismo. Si es propenso a irritabilidad, depresión, o un poco de tristeza durante días festivos, preparese. Minimice la cafeína y alcohol que usted consume. Evite comer en exceso y haga un poco de actividad recreacional. Aléjese de argumentos de familia y peleas. Si usted toma medicación, hable con su doctor o terapeuta si algún cambio de dosis es recomendado.

Finalmente, los días festivos a menudo devuelven memorias de argumentos de familia o peleas de años pasados. No deje a estas memorias lo torturen. Llame para desear a la persona unos días festivos felices. Él o ella probablemente se sienten tan mal como usted, y reciviran su llamada con una bienvenida. Haga una resolución de un Año Nuevo temprano - para terminar 2008 en una nota buena.

Días Festivos Entreteniendo y Alcohol

Si usted esta encargado de una fiesta para familia y amigos o usted será el invitado, hay una posibilidad buena que usted sirva o será servido alcohol. La mayor parte de personas no realizan que tan rápidamente el alcohol los afecta - hasta pequeñas cantidades de cerveza o vino. Bebidas alcohólicas tienen efectos diferentes basados en el peso de cuerpo de una persona; el alimento comido o no comido con ello; fatiga existente o cansancio; y la fuerza de la bebida. Examine sus creencia sobre bebiendo y aprenda a manejar situaciones de bebida. No deje que el alcohol cause una tragedia para usted y sus amados esta temporada de días festivos.

- ▶ Conosca su límite.
- ▶ Coma al beber.
- ▶ Beba bastante agua antes y después de beber para ayudar a compensar el efecto de deshidratación del alcohol.
- ▶ Evite beber demasiado rápido. Beba despacio.
- ▶ Esté consciente de bebidas desconocidas.
- ▶ No confíe en el alcohol para relajarse.
- ▶ No beba para solucionar sus problemas.
- ▶ Sea un modelo positivo para sus niños tomando decisiones sabias sobre bebidas.
- ▶ Elija a un conductor designado si usted planea beber.
- ▶ No permita que un amigo conduzca si él/ella esta borracho.



Puntas para Entretener con Alcohol

- ▶ *Proporcione una atmósfera relajada para invitados.*
- ▶ *Siempre ofrezca bebidas no alcohólicas.*
- ▶ *Claramente identifique todas las bebidas como alcohólicas o no alcohólicas.*
- ▶ *Proporcione bocados para sus invitados. Evite demasiados bocados salados que aumentan la sed y pueden hacer que invitados beban más alcohol que deseado.*
- ▶ *Permita que sus invitados acepten o rehusen bebidas alcohólicas; nunca fuerce una bebida alcohólica a alguien.*
- ▶ *Cree una atmósfera que desanima la indulgencia excesiva.*
- ▶ *Tome responsabilidad de invitados que han tenido demasiado para beber. Llame un taxi o arregle un paseo seguro a casa; o deje al invitado borracho que pase la noche en su casa. Nunca permita que un invitado borracho conduzca un coche o monte una motocicleta o la bicicleta.*

Con Seguridad: INFECCIONES de OJO

La conjuntivitis ("ojo rosado") es una infección de ojo común en niños aunque cualquiera pueda contraerlo debido a su naturaleza es muy contagiosa. Puede ser el resultado de bacterias, un virus, o alergias, y puede afectar un o ambos ojos. El conjuntiva es una membrana delgada en la superficie interior del párpado que contiene vasos sanguíneos diminutos y produce mucosidad para lubricar la superficie externa del ojo. Cuando los conjuntiva se infectan por el virus, bacterias, o alérgenos, se inflaman; los vasos sanguíneos se hacen más grandes, haciendo que el ojo parezca rojo. El ojo rosado también irrita la capa clara que cubre el ojo. Los síntomas pueden incluir lo siguiente:

- ▶ rojo en los ojo(s)
- ▶ ojo(s) llorosos
- ▶ párpados inchados, rojo(s)
- ▶ comezon de ojo(s) o irritados
- ▶ mucosidad excesiva de ojo y pestañas lagañosas.
- ▶ visión nublada
- ▶ un sentido que algo está atrapado en su ojo(s)



Como la conjuntivitis bacteriana y viral es tan contagiosa, es importante ver a su doctor inmediatamente. La conjuntivitis alérgica no es contagiosa, sin embargo, sólo un doctor puede determinar lo que causa la infección y que es el mejor curso del tratamiento. Gotas de ojo antibióticas o pomada aclara la conjuntivitis bacteriana dentro de unos días. La conjuntivitis viral se aliviará dentro de una semana a diez días. La conjuntivitis alérgica por lo general responde al tratamiento de alergias subyacentes. Una venda fría colocada en los ojos y un producto de lágrimas artificial puede aliviar un poco la incomodidad de la conjuntivitis viral y alérgica. La mejor defensa contra la conjuntivitis es la higiene buena para prevenir propagar.

- ▶ Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua tibia.
- ▶ Evite tocar sus ojos.
- ▶ Evite reutilizar pañuelos para limpiar sus ojos o cara.
- ▶ Limpie lentes de contacto con regularidad y correctamente .
- ▶ Después de infección de ojo, sustituya lentes de contacto disponibles y productos de maquillaje de ojo.
- ▶ Permanezca en casa hasta que se alivia de la infección.

Un orzuelo (hordeolum) es un grano rojo, doloroso, llenado por pus localizado en el borde o dentro del párpado. A como el orzuelo se hincha y se amplía, no sólo puede hacerse cada vez más doloroso, pero puede perjudicar la visión porque el ojo no puede abrirse totalmente. Los orzuelos son causadas por una infección bacteriana que típicamente se desarrolla cerca de la raíz de una pestaña. La infección puede desarrollarse debido a la higiene pobre, incluso no desinfectar lentes de contacto correctamente o no lavar manos antes de poner contactos en; utilización cosméticos vencidos; y usando maquillaje de ojo durante toda la noche al dormir.

La mayor parte de orzuelos desaparecen solos después de que se revientan y la pus se vacía. No son contagiosas, pero orzuelos múltiples o infecciones sucesivas pueden desarrollarse si la higiene buena no es mantenida. Usted debería buscar consejo médico si experimenta cualquiera de los siguientes:

- ▶ orzuelos interfiere con su visión
- ▶ usted experimenta infecciones frecuentes
- ▶ orzuelos no se desaparecen solos
- ▶ la rojes y el inchazón se extienden más allá de su párpado a la cara o mejilla

Hay unas otras condiciones que son similares a un orzuelo, entonces después de que su médico confirma que esto en efecto es un orzuelo, él/ella puede prescribir una crema de antibiótico. Si el orzuelo no se revienta solo, su doctor puede picarlo y drenarlo. Nunca es una buena idea de intentar esto usted. La mejor defensa contra orzuelos la higiene buena.

- ▶ Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua tibia.
- ▶ Evite tocar sus ojos.
- ▶ No use cosméticos vencidos.
- ▶ No comparta cosméticos con alguien.
- ▶ Limpie lentes de contacto con regularidad y correctamente .
- ▶ Sólo use manos limpias cuando inserte lentes de contacto.

Para apresurarse la ruptura de un orzuelo, así como calmar el dolor, prepara una venda tibia, mojada usando una tela limpia y aplíquela al párpado por diez minutos, al menos 4 veces por día. Después de que el orzuelo se revienta y desagüe, asegure mantenerlo limpio.

La Historia Secreta: SÍNDROME DE TÚNEL CARPIANO

¿Que es el síndrome de túnel carpiano?

El síndrome de túnel de Carpiano (Carpal Tunnel Syndrome - CTS) es una condición progresiva que resulta de compresión crónica en el nervio mediano en la muñeca. La compresión es causada por los tendones inflamados que se hinchan dentro del túnel carpiano. El CTS es clasificado como un desorden de trauma acumulativo, o sea que esto es el resultado de movimientos de dedo o mano repetitivos o manteniendo la mano en la misma posición durante períodos largos de tiempo. El CTS es muy común en gente cuyo trabajo requiere el uso extenso de unos músculos, como trabajo de computadoras o línea de ensamble. El CTS es una preocupación de salud creciente ya que tantos trabajos de hoy requieren que empleados usen teclados de computadora.

Puede haber un componente de predisposición congénito a CTS; tener un túnel carpiano más pequeño puede provocar simplemente CTS cuando una persona realiza movimientos repetitivos. Otras condiciones que causan la compresión del nervio mediano incluyen:

- ▶ artritis
- ▶ gota
- ▶ diabetes
- ▶ retención fluida (es decir, durante embarazo)
- ▶ obesidad
- ▶ desequilibrio metabólico (es decir, tiroides)
- ▶ tensión emocional
- ▶ cambios hormonales en mujeres (es decir, durante embarazo o menopausia)

¿Cuáles son los síntomas?

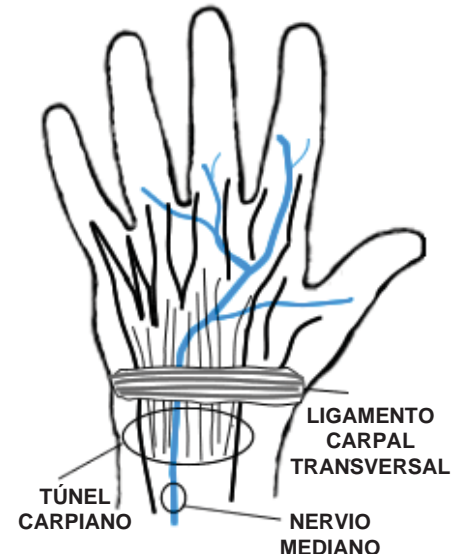
Los síntomas típicamente comienzan gradualmente y empeoran con el tiempo. Por lo general comienza con dolor, debilidad o entumecimiento en la mano y muñeca que irradia el brazo. Esto puede ser acompañado por picadez o sensaciones calientes en las manos y dedos. A como los síntomas empeoran, haciendo un puño y agarrando objetos pequeños puede hacerse más difícil, así como varios trabajos que requieren la destreza manual.

¿Cómo es Síndrome de Túnel Carpiano diagnosticado?

Las dos pruebas más comunes usadas para diagnosticar CTS son electromyography (EMG) y estudios de conducción de nervio (NCS). Un neurólogo o un physiatrist, un especialista de medicina rehabilitativa, administrarán estas pruebas que miden la velocidad y grado de señales eléctricas que vienen del cerebro a

ANATOMÍA DE LA MUÑECA

El ligamento y el hueso forman un túnel estrecho en la muñeca (el túnel carpiano). El nervio mediano lleva señales del cerebro a la mano, diciéndole que se abra y cierre. El nervio mediano y los tendones pasan por el túnel carpiano. El ligamento carpal transversal cubre el túnel carpiano.



los músculos y nervios. EMG y NCS a menudo son usados en combinación para confirmar un diagnóstico y evaluar si la terapia tiene un impacto positivo.

Durante una prueba de electromyography, agujas delgadas colocadas en los músculos del brazo registran la actividad eléctrica cuando usted tensa y relaja los músculos. El doctor que administra la prueba ve un monitor que proyecta las señales eléctricas; tanto el doctor como el paciente pueden oír los sonidos de las señales eléctricas a como el músculos se contrae.

Los estudios de conducción de nervio implica colocar electrodos en la piel del brazo, muñeca y mano y estimular el nervio con una corriente eléctrica. Los electrodos capturan la señal y la velocidad de la corriente al viajar el camino del nervio. Cuando los nervios son sanos, la corriente puede viajar tan rápido como 120 millas por hora. Los nervios dañados tienen señales más despacios y débiles. Los NCS ayudan a doctores a señalar el sitio específico de la compresión de nervio o daño.

¿Cuáles son las opciones de tratamiento para CTS?

Si usted ha sido diagnosticado con el síndrome de túnel carpiano, hay varias opciones de tratamiento disponibles. El objetivo de todas las modalidades de tratamiento es aliviar la presión en el nervio mediano, y caen en una de tres categorías – no-cirugía, cirugía, y terapias alternativas. Usted y su doctor deberían tomar una decisión sobre cual tratamiento es mejor para usted según la gravedad de sus síntomas; la causa de los síntomas; la duración de síntomas; y el impacto de síntomas en el trabajo y casa.

OPCIONES DE TRATAMIENTO NO-CIRUGÍA

Idealmente, a los doctores y pacientes les gustaría evitar la cirugía si posible o lo posponen hasta que sea absolutamente necesario. Las no-cirugías son las más eficaces en gente que son más joven de cincuenta años y los síntomas son suaves a moderados, intermitente, y han estado presente durante menos de un año. La mayor parte de personas experimentarán el alivio a corto plazo de sus síntomas utilizando uno o varios tratamientos no-cirugía. Muchas personas tendrán alivio a largo plazo; sin embargo, si ningún alivio es conseguido, cirugía debería ser considerada.

Modificación de Actividad: Como la colocación de muñeca es vital al control síntomas de túnel carpianos, tenga cuidado a mantener las muñecas derechas, y habrá menos presión en el nervio mediano. Evalúe sus actividades diarias e incorpore estas técnicas ergonómicas.

- ▶ Mantenga una muñeca relajada en la posición neutra.
- ▶ Evite doblar la muñeca máximamente hacia arriba o abajo.
- ▶ Evite usar instrumentos que vibran.
- ▶ Mantenga manos calientitas o a una temperatura cómoda.
- ▶ Mantenga posición sentada y postura apropiada.
- ▶ Tome descansos regulares para estirar suavemente sus manos y dedos.



¿Sabía usted?

El túnel carpiano está a su anchura máxima cuando la muñeca es derecha; esta a lo más estrecho cuando la muñeca esta doblada hacia abajo o amartillada hacia atrás.

Banda de Muñeca:

Como una muñeca no doblada maximizará el tamaño del túnel carpiano y reducirá la presión en el nervio mediano, una abrazadera o banda que inmoviliza la muñeca ayudará a aliviar síntomas. La banda típicamente se usa por la noche, aunque algunas personas lo encuentren provechoso durante el día, si no interfiere con movimientos normal de mano y muñeca. El mejoramiento no es inmediato, y puede tomar varias semanas antes de que los síntomas disminuyan.

Terapia Física:

Ejercicios de mano realizados por el paciente o con la ayuda de un terapeuta pueden aliviar síntomas de CTS. Estas técnicas son aún más eficaces cuando combinado con una banda. Los ejercicios de movimiento deslizates involucran modelos de movimiento de dedo que permiten que los nervios y tendones se deslicen suavemente por el túnel carpiano. Ultrasonido profundo, pulsivo dirigido al túnel carpiano reduce el dolor y entumecimiento y puede restaurar la fuerza a la mano. Remojar alternativamente entre agua fría y caliente proporciona el alivio en algunas personas.

Terapia de Corticosteroides:

Si modificación de actividad, poniendo una banda, y terapia física no ofrece suficiente alivio, inyecciones de corticosteroides a menudo proporcionan alivio inmediato. La medicina de opción, cortisona, es inyectada directamente al túnel carpiano. La mayor parte de pacientes sienten máximo alivio de síntoma un mes después de la inyección que puede durar entre varias semanas a un año. Como los corticosteroides tienen efectos secundarios, no más de tres inyecciones anualmente son recomendadas. Los corticosteroides orales, como prednisone, no son tan eficaz, pero pueden aliviar algunos síntomas.

OPCIONES DE TRATAMIENTO ALTERNATIVAS

La acupuntura, chiropráctica y el yoga son tres modalidades que están aumentando en popularidad a pesar de varias pruebas científica para apoyar su eficacia. Sin embargo, el Centro Nacional para la Medicina Complementaria y Alternativa esta financiando más investigación para justificar corroboracion de salud. Lo que es verdadero es que los tratamientos no-cirúrgicos y alternativos trabajan mejor para pacientes con síntomas suaves a moderados. Cuando estas modalidades no traen el alivio, la cirugía es necesaria. El siguiente reporte del Informe de Salud de Liker se concentrará en cirugías para CTS.

Salud Personal: MENORRHAGIA

El Menorrhagia es el término médico para sangría menstrual pesada o prolongada. El flujo menstrual normal produce una pérdida de sangre entre 30 a 40 mililitros, equivalente con aproximadamente 2 a 3 cucharadas. El Menorrhagia es definido como una pérdida de 80 mililitros o más. A pesar de la tendencia de pensar que el período de alguien es largo y pesado, pocas mujeres realmente experimentan la pérdida de sangre bastante severa para ser diagnosticadas como menorrhagia.

En cualquier momento durante los años reproductivos de una mujer, ella puede experimentar menorrhagia, aunque es común en mujeres jóvenes que acaban de comenzar a menstruar; esto es debido a la ovulación irregular causada por el desequilibrio hormonal en el inicio pubertad. Los períodos de una mujer joven normalizan aproximadamente un año después de menarche (primer período). Las mujeres aproximándose a la menopausia pueden experimentar menorrhagia causado por el desequilibrio hormonal al final de su vida reproductiva.

El estrógeno y la progesterona regulan la concentración del forro del útero en preparación para la implantación del embrión. Si el huevo de una mujer no esta fertilizado, el útero removera este forro, que es llamado la menstruación. Un desequilibrio hormonal causará una concentración excesiva, así causando menorrhagia. Otras condiciones pueden causar menorrhagia, incluso fibroids uterino, pólipos uterinos, una carencia de ovulación, usando un dispositivo intrauterino (IUD), aborto espontáneo, embarazo ectopic, enfermedad inflamatoria pélvica, endometriosis, problemas de tiroides, enfermedad del hígado o de riñón, así como medicaciones antiinflamatorias y anticoagulantes. Como las causas potenciales son numerosas, es importante buscar asistencia médica, en particular si experimenta sangría pesada (el remojo de al menos una toalla sanitaria o tampón una hora por más que unas horas). Dolor severo que no se menoriza con remedios de caseros o medicaciones sin receta médica también debería ser relatado. Una mujer embarazada debería notificar a su doctor inmediatamente si tiene sangría anormal, descarga, o dolor.

Diagnosticando Menorrhagia

Para diagnosticar exactamente menorrhagia, se debe excluir todos otros desórdenes menstruales y condiciones médicas. Un ginecólogo tomará una historia médica y menstrual cuidadosa, realizará un examen físico, y pedirá al paciente que guarde un diario menstrual. Pruebas adicionales pueden ser realizadas, como: (1) análisis de sangre para comprobar anemia, desórdenes de tiroides, o problemas

de sangre coagulada; (2) examen de frotis (pap) para comprobar infección cervical o inflamación; (3) biopsia endometrial para comprobar cambios microscópicos del tejido uterino; (4) ultrasonido para ver imágenes del útero, ovarios, y pelvis; y (5) dilatación y curetaje (D & C) para coleccionar tejido del forro uterino.

Tratando Menorrhagia

Si menorrhagia no se alivia solo, medicaciones son la primera opción de tratamiento. Medicinas No-esteroidal antiinflamatorias, como ibuprofen (Motrin®, Advil®), ayudan a disminuir la cantidad de pérdida de sangre. Anticonceptivos orales ayuda a regula la ovulación, de ese modo disminuyen tanto períodos menstruales prolongados como excesivos. La progesterona es prescritida para regular niveles hormonales. Además, suplementos de hierro pueden ser usados para tratar así como prevenir la anemia de deficiencia de hierro.

Varias opciones de cirugía están disponibles si las medicaciones no trabajan. Éstos incluyen ablacion endometrial para destruir permanentemente el forro del útero, y la resección endometrial para quitar el forro de útero. Estos procedimientos pueden restaurar el flujo menstrual normal o pararlo completamente; sin embargo, la desventaja es que esto también reduce la capacidad de una mujer de embarazarse.

Continuado en página 7.

Síntomas de Menorrhagia

- ▶ sangría menstrual que completamente empapa una o varias tuallas sanitaria o el tampón cada hora durante 2-3 horas consecutives
- ▶ protección doble sanitaria es necesaria para controlar el flujo menstrual
- ▶ período menstrual durando más de siete días
- ▶ sangría menstrual que incluye coágulos de sangre grandes
- ▶ el flujo menstrual que considerablemente interfiere con las actividades cotidianas de una mujer
- ▶ constante dolor abdominal bajo durante el período menstrual
- ▶ síntomas de anemia - cansancio, fatiga, falta de aire

MENORRHAGIA continuado de página 6

Una dieta rica en hierro junto con suplementos de hierro puede beneficiar a mujeres con la anemia de deficiencia de hierro. La cantidad actual de hierro absorbido por el cuerpo depende de si esto viene de un alimento de animal o a base de planta. Las fuentes de alimento de animal como hígado, almejas, mejillones, sardinas, camarón, carne de rez y pavo contienen hierro muy absorbible (heme hierro). Hierro de fuentes de verduras son menos absorbibles (non-heme hierro); sin embargo, lentejas, alubias (frijoles) cocidas, semillas de calabaza, y la melaza backstrap es fuentes excelentes. Otra comida que realza la absorción de hierro incluye naranjas, toronja, melon, fresas, brocle, brotes de brussel (repollitos), tomates, papas, chilles verdes y rojos, y cereales fortificados por hierro.

Lentejas Marrones y Arroz con Cebollas Caramelizadas*

5 cucharadas de aceite de oliva extra-puro
 2 cebollas españolas grandes, partidas por la mitad y rebanada delgada
 1 ¼ tazas de lentejas marrones o verdes grandes, enjuagadas
 5 tazas de agua
 1 ¼ tazas de arroz de grano largo
 Sal y pimienta recién rallada
 1 taza de yogur plano
 1 ajo pequeño partido, picado fino
 1 cucharilla de jugo de limón fresco
 ¼ cucharilla de comino

Caliente 3 cucharadas de aceite de oliva en un sartén grande. Añada las cebollas, tape y cocine sobre temperatura baja, revuelva de vez en cuando, hasta ablandarse, aproximadamente 10 minutos. Destape y cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que las cebollas estén cafecitas, aproximadamente 10 minutos más. En una olla mediana, combine las lentejas y el agua. Hirva la agua, luego hierva a fuego bajo hasta que las lentejas estén parcialmente cocinadas, aproximadamente 15 minutos. Agregue la mitad de las cebollas, el arroz y 1 cucharada del aceite de oliva y sazone con sal y pimienta. Tape y cocine sobre temperatura baja hasta que el arroz y lentejas estén tiernas, aproximadamente 20 minutos. Añada más agua de ser necesario para impedir que se pegue. Mientras tanto, cocine las restantes cebollas sobre temperatura alta hasta que estén café oscuro y acarameladas, aproximadamente 5 minutos. Revuelva las cebollas con frecuencia para no se peguen al fondo del sartén y quemen. En un tazón pequeño, combine el yogur con el ajo, jugo de limón y comino. Transfiera las lentejas y el arroz a un tazón no profundo y rocíe la restante cucharada de aceite de oliva sobre ellos. Rocíe con las cebollas acarameladas y sirva. Pase el yogur separado.

*www.foodandwine.com



El Gabinete de Medicina

Restasis® Tratamiento de Ojo Seco

Nombre Comercial: Cyclosporine (sy'e' kloe spor een) ophthalmic

Clasificación de Medicina: inmunomodulator

Objetivo: usado para aumentar producción de lagrimas en la gente con enfermedad de ojo seco.

Acción: disminuye inflamación en el ojo para permitir producción de lagrimas normal.

Método de Distribución: gotas líquidas colocadas en cada ojo, dos veces al día, 12 horas aparte.

Precauciones Principales: personas que son alérgicas a cyclosporine debería consultar con su médico antes de usar cyclosporine oftálmico. Personas con una infección de ojo activa no debería usar este producto. Si esta usando un producto de lagrimas artificial, espere 15 minutos antes o después de insertar cyclosporine oftálmico. Lentes de contacto deben ser quitadas primero antes de insertar gotas; espere 15 minutos antes de poner contactos en ojos.

Efectos secundarios: ardor, comezon, picadura, rojides, o dolor en los ojos; producción excesiva de lagrimas, ojo lagallosos; visión borrosa; sensación que algo está en el ojo. Notifique a su doctor si los síntomas no se desaparecen o se empeoran.

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.



¿Sabía usted?

El Reporte de Salud Liker está disponible en el internet a www.likerhealthreport.com. Revistas pasadas están disponibles en los archivos.

¿Cuál es el Mensaje?

PARA SU SALUD INTESTINAL:

El ácido de estómago protege a la gente de enfermedad destruyendo bacterias dañosas.

Tenga cuidado usando medicaciones que bajan el ácido y entienda las consecuencias potenciales a largo plazo.

PARA SU COCONOCIMIENTO DE TENSION DE DIAS FESTIVOS:

Mantenimiento hábitos sanos de salud durante los días festivos le ayudará a disfrutar más de la temporada.

Entienda como el alcohol le afecta y toma decisiones sabias sobre bebiendo; evite el alcohol como un modo de tratar con la tensión de días festivos.

PARA SU SALUD DE OJO:

Muchas infecciones de ojo son contratadas por higiene pobre y lavado de mano inadecuado.

No tome riesgos con una infección de ojo. Vea a su doctor inmediatamente.

PARA SU CONOCIMIENTO DE SÍNDROME DE TÚNEL CARPIANO:

Debería utilizar los varios tratamientos de no-cirugías para CTS para el manejo de síntomas mientras proporcionen el alivio eficaz.

Manteniendo una estación de trabajo ergonomically segura puede ayudar a minimizar síntomas de túnel carpiano.

PARA SU COCONOCIMIENTO DE MENORRHAGIA:

Antes de que un diagnóstico de menorragia puede ser hecho, todos otros desórdenes menstruales deben ser excluidos.

La anemia de deficiencia de hierro es un efecto secundario serio pero correctable de menorragia.

Manteniendo Tensión en Control

Dejelo ir. No valen la pena quejarse sobre algunas cosas porque no hay algo que usted o alguien más puede hacer para cambiarlo.

Querido doctor Liker... Mi tendón de Achilles se rompió mientras yo estaba tomaba antibióticos para una infección respiratoria superior. ¿Hay alguna conexión entre los dos?

Sí, parece haber una conexión y el FDA lo esta toma tan serio que han publicado su advertencia de seguridad "más urgente" para Cipro y Levaquin. El Cipro comúnmente es usado para tratar infecciones de extensión urinarias, y Levaquin es usado para tratar infecciones respiratorias. Aunque la ruptura de tendón más común implique el tendón de Achilles, el FDA ha tenido reportes de rupturas del tendón rotario (hombro), bíceps (brazo), y manos.

Los doctores y los investigadores no están seguros por qué estos dos antibióticos hacen que tendones se rompan, pero adviertan que pacientes deberían dejar de tomar los antibióticos si experimentan el dolor o inchazon en el tendón. Pacientes también deberían llamar sus doctores inmediatamente de modo que puedan ser cambiados a un antibiótico diferente. Lamentablemente, algunas personas no tienen ningún síntoma, pero simplemente sienten un reventon o quebrada poco después de la terapia de antibiótico inicial.

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.likерhealthreport.com

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