



El Liker Reporte de Salud

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

Primavera 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: SALUD INFANTIL y PHTHALATES

“Phthalates” es la nueva palabra en cuanto a productos de casa que podrían ser potencialmente peligrosos para la salud. Presentamos a nuestros lectores estas toxinas ambientales en nuestro artículo de Primavera 2007 sobre calentando comidas en contenedores de plásticos. Los Phthalates hacen contenedores de plásticos flexibles sin ser frágiles, y el proceso de calefacción aumenta la probabilidad que estos productos químicos sea liberados en el alimento o bebida. Debido a su actividad parecida a una hormona, los phthalates pueden interrumpir procesos endocrinos en gente y animales.

Un estudio reciente en la revista Pediatría de febrero de 2008 detalló un estudio de 163 niños nacidos entre 2000 y 2005. El ochenta y un por ciento de los recién nacidos tenía niveles detectables de phthalate metabolites en su orina, y la cantidad de metabolites aumentó cuando se uso champú de bebé, loción, y polvo. Los investigadores no vieron un aumento de metabolites con el uso de toallitas de bebé para limpia o cremas de pañal.

Doctores involucrados con el estudio de Pediatría tienen causa para preocupación. Estudios previos de animal han mostrado que la exposición prenatal a phthalates es dañoso al desarrollo de la extensión reproductiva y causa una decadencia en la calidad de esperma. Un estudio 2006 encontró que niveles altos de phthalate específico en la leche de pecho estaban relacionados a testosterona baja en niños entre un y tres meses de edad. Más investigación está surgiendo, aún así los efectos a largo plazo no son conocidos. Sin embargo, los investigadores están de acuerdo que limitando la exposición de un niño a phthalates es probablemente una buena idea. Hay un efecto de dosis tal que aumentando la exposición aumenta igualmente el riesgo de salud.

Como phthalates también son usados para ayudar estabilizar la fragancia en productos de cuidado personales, usando un producto sin fragancia probablemente tendrá menos phthalates. Algunos productos “libres de phthalate” están en el mercado. Los Phthalates son actualmente prohibidos en productos de cuidado personales vendidos en Europa, así como en algunos juguetes. Indudablemente, demanda de tales productos en los Estados Unidos aumentará cuando más investigación salga a luz. Si no puede encontrar productos libres de phthalate en su área, intente una búsqueda de internet (“productos de bebé libres de phthalate”).

Phthalates En Productos Diarios

- ▶ empaquetado de alimento
- ▶ productos de cuidado personales (fragancias, shampoos, lociones de cuerpo, cosméticos)
- ▶ juguetes de niños
- ▶ contenedores de almacenaje de sangre, tubería médica y bolsos de suero
- ▶ suelo de vinilo

EN ESTA EDICION

El Centro de la Cuestión INFANTILES & PHTHALATES	1
Su Estilo de Vida GOLF	2
Con Seguridad MRSA	3
La Historia Secreta ÍNDICE DE GLYCEMIC	4
SALUD Personal ALOPECIA	6
El Gabinete de Medicina ZANTAC	7
Querido Dr. Liker MAMOGRAFÍA DIGITAL	8
¿Cual es el Mensaje?	8

Su Estilo de Vida: GOLF Y ENTRENAMIENTO FÍSICO *por Steve Jordan*

Golf: ¡un Juego Para Vida!

¡Cada golfista quiere jugar mejor golf! Entusiastas de todos años y capacidades pueden jugar y disfrutar del juego. Y como el golf sigue creciendo en popularidad, la persona normal que juega no toma el tiempo para preparar su cuerpo para este esfuerzo atlético. Aunque a menudo el golf no se considera físicamente exigente, es un juego que requiere una mezcla de flexibilidad, coordinación, fuerza y poder. Si usted carece en una de estas áreas, no sólo su juego de golf "carasera", pero la naturaleza repetitiva del juego puede hacerlo más susceptible a heridas.

La clave a cualquier programa de ejercicio es consistencia y progresión gradual. Las ventajas de salud generales del ejercicio, como el aumento del tejido de músculos delgado, reducir gordura del cuerpo, aumentar la salud cardiovascular, mejorar la postura, disminuir dolor musculoesquelético, y mejoramiento del equilibrio ayudarán a que golfistas jueguen más largo y jugar con mayor facilidad. Sin embargo, para mejorar su desempeño de golf y reducir heridas comúnmente asociadas con el golf, un programa más específico a deporte debería ser realizado. Un programa eficaz incorporará entrenamiento de flexibilidad, resistencia, y fuerza que imitan los movimientos del juego.

Entrenamiento de Flexibilidad

El entrenamiento de flexibilidad es esencial en realizar la potencial completa de un golfista. Si usted es alguien que generalmente tiene un dolor de tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo o cuello después de un juego de golf, tiene que concentrarse mucho más en su flexibilidad. Prácticas generales y específicas de estirar para el golf deberían ser realizadas como parte de un calentamiento para ayudar a preparar al cuerpo para actividad más vigorosa y como enfriar el cuerpo para reponerse de las demandas del juego. Las prácticas de estirar generales enfocadas en los músculos de la cadera y región baja de la espalda sirven para mejorar su variedad de movimiento durante su swing (pegar a la bola). Las prácticas de estirar específicas se enfocan en músculos que mejorarán su desempeño al maximar el poder de su swing, la velocidad de la cabeza del palo, y control. Un ejemplo de un estiramiento dinámico es girar una pelota de medicina ligera (de 2-8 libras) de lado a lado, en una manera rotatoria, similar a su modelo de swing de golf.

Entrenamiento de Resistencia

A menos que usted camine el curso, golf no requiere un nivel alto de buena forma física aeróbica, pero acondicionamiento cardiovascular moderado puede aumentar su resistencia, sobre todo durante los últimos nueve. Para mejoramiento de salud total, unos 30 minutos de actividad moderada por día es recomendado. Para pérdida de peso y conseguir niveles más altos de buena forma física, periodos que exceden 45 minutos y de intensidades más altas (andar sobre una loma) deberían ser realizadas 4 veces por semana.

Entrenamiento de Fuerza

Entrenamiento de fuerza puede mejorar el desempeño de un golfista aumentando la fuerza de músculos, que proporciona la capacidad de generar más poder al swing de un club (palo de golf). Muchos golfistas que no hacen entrenamiento de fuerza para las demandas del juego terminan por compensar con músculos que no son requeridos hacer tanto trabajo, aumentando el riesgo de heridas. Enfocándose en los músculos principales y caderas con el énfasis en movimientos rotatorios puede ayudar a mejorar su desempeño y reducir el riesgo de heridas.

"Los golfistas aficionados consiguen aproximadamente el 90 % de su actividad de músculo dándole a una bola de golf."

Paul Chek, Especialista de Golf

Un buen ejercicio para desarrollar fuerza principal es la rotación sentada con pelota de medicina. Sosteniendo una pelota de medicina lejos del cuerpo, siéntese en el suelo con las rodillas dobladas en 90 grados, ligeramente inclínese así atrás para crear tensión en los abdominales, mantenga la espina derecha o el pecho erecto, y gire la pelota de medicina de lado a lado tocando el suelo a los lados de las caderas 10 veces. Para aumentar la dificultad del ejercicio, levante los pies del piso mantenga postura buena y aumente a 18 veces.

Para un programa de entrenamiento de golf comprensivo que está garantizado para mejorar su desempeño, maximizar su tiempo, mantener el dinero en su bolsillo, y hasta cambiar su aspecto visite www.stevejordan.com. ¡Poco tiempo invertido en un programa de ejercicio puede convertirse en muchos años más agradables jugando golf en el campo!



Con Seguridad: MRSA

¿Qué es MRSA?

El MRSA es un anacronismo para Methicillin-resistant Staphylococcus aureus (estafilococo). Esto es una infección causada por unas bacterias llamadas estafilococo aureus ("staph") que recientemente se ha hecho resistente al antibiótico más común y eficaz usado para tratarlo - methicillin. El MRSA también es resistente a amoxicillin y penicilina. El MRSA provino de hospitales donde muchos pacientes adquirieron una infección de "staph" recibiendo tratamiento por una enfermedad o condición que ellos ya tenían. Pacientes ancianos y gente con sistemas inmunológicos debilitados eran comúnmente infectados. Este tipo se refiere como MRSA adquirido por hospital (HA).

En los años 1990, MRSA comenzó a revelarse en la gente de todos años que no había estado en el hospital y quiénes eran por otra parte sanos. Este tipo ahora es llamado asociado por comunidad (CA) MRSA. Un número creciente de pacientes comenzó a desarrollar infecciones serias de la piel y tejido blando así como una forma peligrosa de la pulmonía.

¿Cómo se infecta?

Las bacterias de estafilococo viven en la piel o en la nariz de casi un tercero de la población entera. Hay personas sanas que son referidas como ser "colonizados" o "portadores"; a ellos no se les considera infectados por MRSA. Sin embargo, las bacterias pueden ser pasadas a otra persona por el contacto de piel a piel o por la inhalación.

Las bacterias de Staph que viven en la piel o en la nariz son benignas a menos que entren en el tejido por una herida abierta o una cortada. La mayoría de las personas sanas pueden combatir una infección, pero si el sistema inmunológico está comprometido, pueden tener un tiempo más difícil. Si las bacterias staph son resistentes a la mayor parte de antibióticos incluso methicillin, puede ser fatal, en particular si entra en la corriente sanguínea, huesos, coyuntura, válvulas de corazón, o pulmones.

¿Cuáles son las señales de una infección de piel?

Una infección de staph de la piel comienza como un grano rojo pequeño, y posiblemente con comezón así como una mordida de araña o espinilla. De hecho, muchas personas van a sus doctores quejándose de mordidas de araña. Los granos pueden progresar a abscesos, o tejido llenado por pus que se inflama y es doloroso.

¿Cuáles son los factores de riesgo al contraer MRSA?

Como el nombre implica, el riesgo de contraer MRSA por un hospital aumenta si se interna en el hospital, en particular en la gente que es anciana, tiene condiciones preexistentes, tiene un sistema inmunológico deficiente, o tiene heridas abiertas, como quemaduras o incisiones quirúrgicas. Dispositivos médicos, como catéteres urinarios, tubos de alimentación, o equipo de diálisis, son fuentes posibles de infección. El MRSA es aún más frecuente en facilidades de cuidado a largo plazo como asilo de ancianos y clínicas de reposo.

MRSA adquirido por comunidad es probable de afectar a niños que se infectan por una cortada o raspón. Como sus sistemas inmunológicos no están totalmente desarrollados, MRSA puede ser muy peligroso, en particular si desarrollan la pulmonía. Los atletas que juegan deportes en equipos o de contacto pueden contraer MRSA por cortadas, abrasiones, y contacto de piel a piel con un portador de MRSA. Compartiendo artículos personales, como toallas, uniformes, equipo, o navajas de rezura también puede propagar las bacterias. La gente con sistemas inmunológicos debilitados, como esos con el SIDA/HIV tiene un riesgo más alto de infecciones de CA-MRSA.

¿Cómo se diagnostica MRSA?

Tradicionalmente, una muestra del tejido sospechado y/o secreciones nasales es cultivada en un laboratorio y analizada para bacteria resistente a medicina; resultados son obtenidos en 48 horas. Nuevas pruebas pueden analizar el DNA de las bacterias en la muestra y los resultados son obtenidos en sólo unas horas.

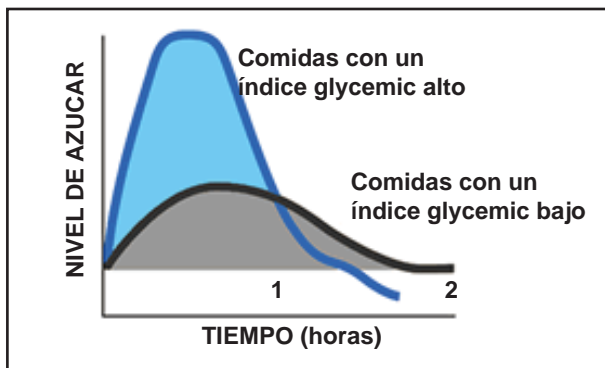
¿Cómo se trata MRSA?

Tanto HA-MRSA como CA-MRSA son tratados con vancomycin, un antibiótico que, por el momento, es eficaz en la mayor parte de casos. Algunos hospitales han recientemente relatado casos de MRSA resistente a vancomycin. Otros antibióticos usados incluyen Bactrim, Septra, Zyvox; sin embargo, doctores se preocupan que las bacterias staph pueden hacerse resistentes a estas medicinas. Es importante tomar la medicación exactamente como prescrita por el curso entero. El fallar en hacerlo contribuye a que se desarrolle la bacteria y por último hacerse más resistente a las medicinas. Si un paciente tiene un absceso (s) y el MRSA no se ha extendido más allá del tejido superficial, el tratamiento recomendado es de drenar el absceso.

Continuado página 7.

La Historia Secreta: ÍNDICE de GLYCEMIC y PÉRDIDA DE PESO

Los riesgos de salud de estar sobre pesado u obeso están bien documentados, y el número de gente que se está poniéndose a dieta está creciendo. En su cuestionario nacional de 2004, el Concilio de Control de Calorías encontró que una tercera parte de americanos adultos (71 millones de personas) estaban actualmente siguiendo una dieta; esto era un aumento del treinta y cinco por ciento a partir de 2000. Si por los motivos de salud altruistas o por aspecto personal, manteniéndose en un programa de pérdida de peso puede ser difícil. Un plan de manejar de peso (“dieta”) basado en los principios del índice glycemico puede ser un modo sano de comer que promueve la pérdida de peso y aumenta el sentido de energía.



¿Qué es el índice glycemico?

El índice glycemico (GI) es un sistema de clasificar hidratos de carbono según cuanto y que tan rápidamente elevan niveles de azúcar de sangre después de ser ingeridos. La escala va del cero a 100, con la glucosa siendo el punto de referencia a 100. La glucosa es fácilmente absorbida a la corriente sanguínea y produce una elevación rápida del azúcar de la sangre seguido por una liberación rápida de la insulina. La insulina promueve el almacenaje de gordura (calorías suplementarias almacenadas como gordura). Igualmente, comida con un índice glycemico alto tiene el mismo efecto. A la inversa, comida baja en glycemico son digestivas y absorbidas más despacio, así produciendo una elevación gradual de azúcar de la sangre y niveles de insulina.

¿Cómo es que dietas bajas en glycemico promueven la salud?

Los estudios han mostrado que consistentemente comiendo comida baja en glycemico puede promover la salud buena.

DIETA BAJA en GLYCEMIC

- ▶ Reduce niveles de colesterol
- ▶ Reduce riesgo de enfermedad cardíaca disminuyendo la inflamación
- ▶ Aumenta la sensibilidad del cuerpo a la insulina, reduciendo niveles de insulina y resistencia de insulina
- ▶ Mantiene niveles de azúcar de la sangre equilibrados lo que previene el letargo y “dolores de cabeza debido a azúcar de la sangre baja”
- ▶ Mejora el control de diabetes tanto en tipo 1 como en tipo 2 diabetes
- ▶ Controla el apetito y dilata el hambre, que ayuda en la pérdida de peso
- ▶ Prolonga la resistencia física en actividades aeróbicas como correr o ciclismo

Una dieta basada en el índice glycemico puede ser una parte integrante de un programa de pérdida de peso. (¡Recuerde, la actividad física es necesaria!) la tabla a la derecha muestra el índice glycemico de algunas comidas comúnmente consumida. Para un listado más completo, visite www.glycemindex.com. Abajo esta una ensalada de verdura baja en glycemico. Objetivo es de comer alimentos bajos o moderados en glycemico y evitar alimentos altos en glycemico.

Ensalad de Zanahoria y Betabel (Beetroot)*

- 2 tazas.de lechuga romana picada o vegetales verdes
- 1 manzana verde, sin pelar
- 2 zanahorias medianas, ralladas
- 1 betabel mediano, rallado
- 2 onz de almendras crudas, partidas por la mitad o picadas
- 2 cda de jugo de limón
- 2 cda de aceite de oliva

Cubre un plato grande con lechuga o vegetales verdes. Corta la manzana en cubos de 1/2 pulgada y cepíllalos con el jugo de limón para prevenir el cambio de color.

Combine las zanahorias ralladas, betabel, almendras picadas y manzana en un tazón y mescle con el aceite de oliva. Coloque esta ensalada roja y anaranjada brillante sobre la lechuga o vegetales verdes y disfrute. Sirve a 4 como una ensalada aparte.

*Receta de Julie Daniluk, NOTICIAS de glycemico (GI NEWS) www.glycemindex.com

Índice de Glycemic para Comida Comúnmente Consumida***Granos**

Cebada	22	Trigo negro	54	Búlgaro	47
Harina de maíz	68	Granizo	40	Arroz, blanco	72
Arroz, café	50	Arroz, basmati	58		

Pasta

Pasta arroz café	92	Hojas de lasaña	55	Linguini (pasta)	50
Macarrones	45	Espagueti, blanco	64	Fideos	35

Pan

Bagel	72	Pan Kaiser	73	Trigo multigrano	43
Pita	57	Pan centeno	50	Pan de trigo	64
Pan Blanco	72	Waffles	76		

Cereales

All Bran	39	Bran Chex	58	Cheerios	74
Corn Pops	80	Corn Bran	75	Corn Chex	83
Cream of Wheat	66	Crispix	87	Grapenuts	71
Life	66	NutriGrain	66	Oats, 1 minute	66
Porridge, oats	75	Puffed Wheat	74	Rice Bran	19
Rice Chex	89	Rice Krispies	82		

Galletas saladas, Galletas dulce, Chocolate

Galletas de soda	74	Galletas de agua	78	Galletas de trigo	67
Avena	54	Bizcocho	64	Galletas de vainilla	77
Chocolate, leche	49	Chocolate, oscuro	23		

Alubias

Lima (haba)	32	Frijoles cocidos	40	Frijol negro	30
Frijoles carita	42	Habas	36	Garbanzo	32
Frijoles Kidney	23	Frijol Navy	33	Frijoles	39
Lentejas rojas	26	Guisantes	32	Frijol Soja	18

Verduras

Betabel	64	Zanahoria, hirvida	67	Zanahoria, cruda	16
Elote, dulce	53	Chicharo, verde	47	Patata, al horno	94
Patata, blanca, hirvidas	55	Patata, blanca pure	67	Patata, instante pure	97
Patata Dulce	54	Tomates, crudos	6	Camote	51

Fruta

Manzana	40	Jugo manzana	40	Chabacano, en lata	64
Chabacano, seco	32	Plátano	51	Cerezas	22
Coctel de fruta	55	Toronja	25	Jugo de Toronja	45
Uvas	43	Kiwi	53	Mango	51
Naranja	48	Jugo de Naranja	57	Pera	41
Piña	66	Ciruela	24	Pasas	64
Fresas	40	Sandía	76		

Leche

Helado	62	Leche, desnatada	32	Leche, entera	34
Leche, chocolate	49	Leche, soja	40	Yogur, plano	36
Yogur, bajo en gordura con azúcar y fruta	33	Yogur, bajo en gordura con aspartame y fruta	14		

*Los valores de Índice Glycemic son medidas PROMEDIAS basadas en variedad y país de procedencia. Para los valores de índice glycemic de su comida favorita, visite www.glycemicindex.com

Medida de Alimento de Índice de Glycemic

BAJO = menos de 55
MODÉRADO = 56 - 69
ALTO = 70 o mayor

Comidas con un índice glycemic alto incluye aquellos hechos con harina blanca refinada (es decir, pan blanco, bagels, galletas, rosquillas y pan dulce); azúcar blanca o jarabe de maíz alto en azúcar (es decir, soda y dulces); arroz blanco; y patatas. Como regla principal, la comida procesada típicamente tiene un índice glycemic más alto que la comida de fibra entera y alta.

GUIAS PARA UN DIETA EXITOSA BAJA EN INDICE GLYCEMIC

- ▶ Coma verduras, frutas, granos enteros, y frijoles.
- ▶ Coma bocadillos de nueces y semillas.
- ▶ Satisfaga un deseo por chocolate con chocolate oscuro que tiene un índice glycemic más bajo que chocolate de leche o semicaramelo.
- ▶ Coma pequeñas comidas con frecuencia a lo largo del día en vez de dos o tres comidas grandes. El índice glycemic particular de un alimento es el mismo si usted come 1 porción o 2 porciones, pero la de 2 porciones producirá una glucosa más alta y tomará más tiempo para volver a la línea fundamental cuando comparado a 1 porción.
- ▶ Equilibre el impacto de glycemic de una comida con una proteína delgada y grasa buena (es decir, aceite de oliva).
- ▶ Incluya 30-60 minutos del ejercicio durante la mayor parte de días de la semana.

Una dieta baja en glycemic puede ser una opción sana para la gente que esta tratando de perder peso. A diferencia de dietas bajas en carbohidratos, no es, ni demasiado restrictivo, ni alta en gordura saturada. Usted no tiene que dejar los carbohidratos, sólo elegirlos sabiamente.

Salud Personal: ALOPECIA

Casi todos notan que unos cuantos pelos del cuero cabelludo se caen diariamente; las sellas reveladoras por lo general están en el cepillo de pelo o el desagüe de ducha. En cualquier tiempo, el noventa por ciento del pelo del cuero cabelludo esta creciendo mientras el otro diez por ciento descansa. La fase de descanso dura entre dos y cuatro meses después el pelo que esta descansando se cae y nuevo pelo crece en su lugar. La perdida gradual de pelo es parte del proceso de envejecimiento normal. Si el pelo se cae en exceso, puede haber una causa médica, hormonal, o causa genética. El término médico para la pérdida de pelo más que normal es la alopecia y hay varios tipos según si es permanente o temporal.

La pérdida de pelo permanente es comúnmente referida como calvicie. Puede afectar a hombres o mujeres, de ahí los nombres calvicie de modelo macho y calvicie de modelo femenino. El nombre médico para ambos tipos es androgenetic alopecia. Los pelos que eran una vez grueso, fuerte, y de raíz profundas en el cuero cabelludo se hacen delgados y con raíces menos profundas con cada ciclo de crecimiento. Por consiguiente, los pelos se caen más fácilmente. El rasgo genético para la calvicie es heredado y determina la edad de inicio, la velocidad y el grado de la calvicie.

Los hombres a menudo comienzan a perder el pelo a una edad temprana, a veces en su adolescencia o a principios de los años 20. La raya del pelo comienza a retroceder hasta que la parte superior de la cabeza se calva; pérdida de pelo puede parar a pérdida parcial o proceder a calvicie completa. A la inversa, las mujeres mantienen su raya frontal de pelo y raramente procede a calvicie completa. En cambio, el pelo se adelgaza sobre el cuero cabelludo entero.

Una forma rara de pérdida de pelo permanente es la alopecia cicatricial que es causada por la inflamación y dallo del folículo del pelo que le impide cultivar pelo nuevo. No hay ninguna causa conocida por la inflamación. La gente con lupus erythematosus y otras condiciones de piel pueden tener la alopecia cicatricial.



¿Sabía usted?

Por término medio, el pelo del cuero cabelludo crece media pulgada cada mes.

Hay tres tipos principales de la pérdida de pelo temporal.

Alopecia areata - una enfermedad autoinmune sin causa conocida en la cual gente sana pierde su pelo. El pelo crece de nuevo y el ciclo de pérdida/crecer de nuevo puede ocurrir varias veces. La genética desempeña un papel posible ya que una historia de familia de la alopecia areata hace a uno más probable de tenerlo. Los doctores creen que una causa ambiental o un virus inician la condición.

Telogen effluvium - perdida de pelo total causada por un cambio abrupto del ciclo normal de crecimiento/descanso de pelo. Esto es por lo general debido a un choque emocional o fisiológico que hace que el pelo entre prematuramente en el estado de descansa y luego caerse. Una vez que la condición que causó el choque se corrige, el pelo crecerá de nuevo; esto puede tomar varios meses.

Algunas Causas Comunes

- ✓ medicaciones usadas para tratar la artritis, la gota, depresión, condiciones cardíacas, hipertensión, y control de la natalidad
- ✓ enfermedades como diabetes y lupus erythematosus
- ✓ desequilibrios hormonales como un tiroides hiperactivo o bajo activo
- ✓ cambios hormonales relacionados con la edad como menopausia
- ✓ embarazo - muchas mujeres pierden más pelo tres meses después de tener un bebé
- ✓ infecciones fungosas del cuero cabelludo como tiña
- ✓ nutrición pobre, en particular proteína inadecuada o consumo de hierro - a menudo en vegetarianos o gente con desórdenes de comer
- ✓ tratamientos químicos de pelo como permanentes, enderesadores de pelo, y tintes, en particular si son usados incorrectamente

Alopecia Traccion - areas calvas causadas por estilistas de pelo que estiran el pelo fuertemente, como trenzas, trencitas, o colitas y por excesivo cambio de estilo de pelo. El pelo crecerá de nuevo si no hay daño permanente a las raíces de pelo.

En la siguiente revista del Informe de Salud Liker, hablaremos de cuando buscar consejo médico, diagnosticando alopecia, y opciones de tratamiento.

El MRSA *continuado de página 3*

¿Cómo puedo protegerme de MRSA?

La higiene personal es el mejor modo de evitar adquirir o transmitir una infección MRSA. Como resfrios o la gripe, lavarse las manos es crítico. Otros comportamientos claves incluyen:

- ▶ Al usar baños públicos, lave sus manos con jabón por el tiempo que toma para cantar "Feliz Cumpleaños". Seque sus manos con una toalla de papel disponible y use otra toalla para apagar la aguay abrir la puerta.
- ▶ Use un sanitador de mano si el jabón y agua no estan disponibles.
- ▶ Nunca comparta artículos personales como navajas de rezurar, cepillos de dientes, toallas, sábanas, o ropa. Si tiene que compartit equipo atlético, límpielo con una solución antiséptica antes de usarlo.
- ▶ Bañese (con jabón) inmediatamente después de práctica o juegos atléticos.
- ▶ Cubra todas las cortadas, abrasiones, llagas, y heridas con vendas estériles, secas hasta que se hayan curado completamente. Evite tocar venda (s) de otra persona.
- ▶ Si tiene un cortada, abrasión, llaga, o herida lave y seque sábanas, toallas, y uniformes atléticos o ropa usada en el gimnasio en el ciclo "caliente"; use un blanqueador de ser apropiado.

¿Es la gente responsable por MRSA?

Las bacterias son capaces de adaptarse para sobrevivir el tratamiento con antibióticos, y sólo unas cuantas medicinas pueden combatir con eficacia el staph. Sin embargo, la resistencia a antibiótico es en gran parte una causa humana. Desde el descubrimiento de penicilina y sus descendientes, los antibióticos han sido sobreprescritidos y usados inapropiadamente. Los antibióticos no curan los resfriados común, la gripe, u otros virus, aún asi doctores los han prescrito por años, a menudo por la insistencia de pacientes.

El ganado, los cerdos, y la volatería creados en los Estados Unidos son rutinamente alimentados con antibióticos, aun si no están enfermos. Hay preocupación que los residuales antibiótico en carne de res y volatería así como en el agua subterránea pueden contribuir al riesgo innecesario. La Unión Europea y otras naciones industrializadas tienen prohibiciones contra la alimentación rutinaria de antibióticos.



El Gabinete de Medicina

Zantac® Tratamiento de GERD

Nombre Comercial: Ranitidine (ra nye' te deen)

Clasificación de Medicina: bloqueador de H₂.

Objetivo: tratamiento para condiciones causadas por demasiado ácido, incluso úlceras de estres (no causado por H pylori), enfermedad de reflujo gastroesophageal (GERD); OTC ranitidine es usada para tratar y prevenir arguras causadas por la indigestión ácida "y estómago ácido". La prescripción ranitidine también puede ser usada para tratar sangramiento en la tracto gastrointestinal superior y prevenir úlceras, y curar el daño de estómago causado por el uso excesivo de medicaciones no esteroides antiinflamatorias.

Acción: disminuye la cantidad de ácido producido por el estómago.

Método de Distribución: pastilla oral, pastilla efervescente o jarabe son típicamente tomados una vez al día antes de acostarse; también puede ser prescrito dos a cuatro veces al día. Las pastillas orales sin receta médica son tomadas un o dos veces al día, 30 a 60 minutos antes de comer comida que cuasan síntomas de arguras.

Precauciones Principales: ranitidine sin receta médica no debería ser tomado por más de dos semanas a menos que este expresamente aconsejado por su médico. Pastillas efervescentes deben ser disueltas en ocho onzas de agua antes de beberlas.

Efectos secundarios: dolor de cabeza, estómago revuelto, dolor de estómago, estreñimiento, diarrea, o vómitos. Si cualquiera de los susodichos efectos secundarios no paran o se hace severos, notifique a su doctor. SERIO: ritmo del corazón anormal, latido del corazón rápido o lento, presión sanguínea baja, confusión, pronuncio mal de palabras, somnolencia, o dificultad con respiración - llame 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 COCONOCIMIENTO DE PHTHALATE:

Nueva investigación médica sugiere que la exposición a phthalate en infantiles puede causar riesgos de salud más tarde en la vida.

Padres de recién nacidos pueden considerar usar productos de bebé "libres de phthalate".

PARA SU COCONOCIMIENTO DE EJERCICIO:

El golf es un juego que requiere una mezcla de flexibilidad, coordinación, fuerza y poder.

Un programa específico de deportes que incluye ejercicios que imitan los movimientos de golf mejorará su desempeño de golf y reducirá heridas.

PARA SU COCONOCIMIENTO DE MRSA:

El MRSA ha hecho la transición del ambiente de hospital a la comunidad, afectando a gente que por otra parte esta sana.

La higiene personal es el mejor modo de evitar contrair o transmitir una infección MRSA.

PARA SU CONOCIMIENTO DE NUTRICIÓN:

Una dieta basada en el índice glycemic puede ser una parte integrante de un programa de pérdida de peso.

Comer comida baja en índice glycemic puede mejorar el control de azúcar de sangre en el tipo 1 y tipo 2 diabetes.

PARA SU COCONOCIMIENTO DE ALOPECIA:

La pérdida gradual de pelo es parte del proceso de envejecimiento normal; la pérdida de pelo excesiva puede señalar un problema.

La alopecia temporal resulta de desequilibrios hormonales, estado nutricional, medicaciones, ciertas enfermedades o infecciones.

Querido doctor Liker... Mi doctor ahora ofrece mammograms digital. ¿Hay algun beneficio sobre mammogram regular?

Con mammograms tradicional, es difícil descubrir el cáncer en el tejido que es denso. Esto es porque tanto el tejido denso como el cáncer aparecen blanco en un mammogram. El tejido gordoso aparece oscuro, así que es mucho más fácil ver los puntos blancos (cáncer) entre las áreas oscuras en un mammogram de un pecho gordoso. Mujeres jóvenes típicamente tienen el tejido de pecho denso. Así que, mammograms digitales son más eficaces en descubrir cáncer en mujeres que tienen menos de 50 años, tienen pechos densos, y son premenopáusicas (no han comenzado la menopausia) o perimenopáusico (en el inicio de la menopausia). La mamografía digital es en particular beneficiosa para mujeres con una familia o historia personal de cáncer del pecho.

En vez de película de rayo X, la mamografía digital usa detectores transistorizados que convierten los rayos X tradicionales en señales eléctricas que son usadas para crear una imagen en un monitor de computadora. Justo como la mamografía tradicional, la habilidad del doctor (radiólogo) que lee el mammogram es importante.

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.likhealthreport.com

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