

El Liker Reporte de Salud

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

Primavera 2009



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: C. DIFFICILE

Cuando usted pensó que MRSA (Methicillin resistant Staphylococcus aureus - estafilococo) era nuestra amenaza de salud más grande, otro “super virus” esta alcanzando proporciones epidémicas con consecuencias mortales. El Clostridium difficile (*C. difficile*) es una bacteria que produce una toxina que causa diarrea acuosa, náusea, calambres abdominales, y fiebre en un caso leve, e inflamación de colon, envenenamiento de sangre, y fracaso de riñón en caso severo. La muerte es común; de aproximadamente 500,000 casos anuales, por lo menos 30,000 personas morirán. Desde 2000, hubo un aumento quíntuplo del número de infecciones *C. difficile*.

Los científicos an sabido de *C. difficile* por más de treinta años, y típicamente afectaba a pacientes ancianos en hospitales o clínicas de ancianos o gente con sistemas inmunológicos comprometidos. *C. difficile* recientemente se ha transformado a una línea más mortal ahora afecta a gente de todos años. Esta nueva línea (NAP1) produce al menos 16 veces más toxina que las líneas anteriores y es considerablemente más resistente al tratamiento de antibiótico. Los fluoroquinolones son antibióticos poderosos usados en hospitales para tratar la pulmonía, pero hasta éstos son menos eficaces contra *C. difficile*. Como una consecuencia, *C. difficile* ha sido capaz de propagar rápidamente de paciente a paciente, por lo general por trabajadores de hospital y asistencia médica sin sospechar nada.

C. difficile produce esporas que son fácilmente propagadas de persona a persona (1) tocando a una persona infectada o (2) tocando equipo médico u otra superficie con esporas. Las esporas son resistentes a desinfectantes de mano basados en alcohol y la mayor parte de desinfectantes de hospital. Así es que, una persona sana podría potencialmente ser infectada simplemente visitando a un paciente de hospital y tocando carriles de la cama, poste de I.V., jarra de agua o remoto de t.v. Sólo blanqueador matará esporas en superficies; sin embargo, sólo dos terceras partes de hospitales e instalaciones de cuidado limpian con blanqueador.

C. difficile habita el intestino grueso de aproximadamente tres a cinco por ciento de gente sana que no se enferman. Debido a bacterias “buenas” en el intestino que mantienen *C. difficile* en control.

PROTEGIENDOSE

- ▶ Si es posible, evite visitar a gente en hospitales. En particular, no lleve a niños que les gusta tocar demasiado y pueden fácilmente propagar esporas de *C. difficile*.
- ▶ Use guantes disponibles cuando toque artículos y superficies en el cuarto de un paciente.
- ▶ No use antibióticos innecesariamente. El mal uso y excesivo ha facilitado la aparición de super virus resistente a antibiótico.
- ▶ Después de un curso de antibióticos, reemplace bacterias “buenas” comiendo el yogur con culturas vivas y/o líquido acidophilus.
- ▶ Mantener la higiene buena. Lave sus manos a fondo con regularidad con jabón y agua tibia. Mantenga heridas limpias y cubiertas. Evite tocar los ojos, la nariz, y la boca.

EN ESTA EDICION

El Centro de la Cuestion C. DIFFICILE	1
Su Estilo de Vida OZONO	2
Con Seguridad ALERGIAS	3
La Historia Secreta INFERTILIDAD FEMENINA	4
SALUD Personal CÁLCULO RENAL	6
El Gabinete de Medicina DANOCRINE	7
Querido Dr. Liker CÁLCULO RENAL Y DIETA	8
¿Cual es el Mensaje?	8

Continuado de página 7.

Su Estilo de Vida: FILTROS DE AIRE QUE EMITEN OZONO

Contaminación de aire interna puede ser un riesgo tan grande a la salud como contaminación al aire libre, en particular en casas nuevas que estan fuertemente selladas y no permiten un cambio de aire externo. Esto, junto con nueva investigación en los efectos de salud a vapores tóxicos de productos de limpieza, materiales de alfombra, pegamentos de suelo, y pintura han reforzado la industria de "purificadores de aire". Generadores de ozono vendidos como "filtros de aire" no son tan sanos como los vendedores le gustaría que consumidores creen. Algunos fabricantes y vendedores afirman que la Agencia de Protección del Medio Ambiente (EPA – Environmental Protection Agency) o el gobierno federal estadounidense ha aprobado generadores de ozono para el uso en casa u oficina. Esto es 100% falso. El gobierno federal y agencias relacionadas no aprueban o certifican el uso en cualquier espacio ocupado.

Estrategias mercadológicas creativas anuncian estos dispositivos con frases atractivas como "oxígeno activado", "aire puro", "aire fresco de montaña", y consumidores son engañados en creer que generadores de ozono son seguros y eficaz para eliminar contaminadores interior como alérgenos, bacterias, virus, y moho. Generadores de ozono vendidos como filtros de aire son intencionadamente diseñados para producir ozono, un irritante pulmonar. Otros filtros de aire, como filtros de aire de tipo iónico, emiten ozono como product derivado. La Asociación Pulmonar Americana no recomienda que consumidores usen cualquier tipo de filtro de aire que emite ozono. Ellos estan actualmente luchando (1) para informan al público de los riesgos y (2) patrocinar legislación para proteger a consumidores. La Asociación Pulmonar Americana sólo recomienda filtros HEPA (Eficacia Alta de Particulas de Aire) para seguridad máxima y eficacia.

Un análisis de cuatro generadores de ozono en el mercado reveló que la cantidad de ozono emitió excedió el estándar de ozono para el aire libre, aun cuando las instrucciones de operaciones fueron seguidas. De hecho, uno de los cuatro dispositivos produjo bastante ozono para provocar una etap de alarma 1 de niebla tóxica (smog). Simplemente seguir instrucciones del fabricante no garantiza que niveles de ozono no saludables no serán generados.

Continuado de página 7.

¿Que es Ozono y Por qué es Malsano?

Científicamente hablando, el ozono es una molécula que contiene tres átomos de oxígeno, a veces referidos como oxígeno trivalent. Dos de los átomos forman oxígeno básico (O₂) que respiramos. El tercer átomo puede separarse de la molécula de ozono y unirse con otras moléculas.

En términos de efectos de salud, la capa de ozono en la atmósfera superior de la tierra (10-30 millas sobre de la tierra) es beneficioso; ayuda a eliminar la radiación UV del sol. A la inversa, el ozono en la atmósfera inferior (el aire que respiramos) es dañoso al sistema respiratorio. El ozono es un irritante pulmonar potente que puede causar una quemadura química en el tejido pulmonar delicado. Es en particular peligroso para gente con condiciones pulmonares preexistentes, como el asma. Niveles de ozono dañosos son creados por interacción de luz del sol y emisiones de coche o emisiones químicas de plantas industriales.

Niños y ancianos típicamente son más afectados por ozono; sin embargo, aun cuando ozono es inhalado en pequeñas cantidades por gente sana, puede causar tos, respiracion dificultosa, irritación de garganta, falta de aire, y dolor de pecho. Gente que tiene asma o enfermedades respiratorias crónicas experimenta empeoramiento de síntomas y capacidad disminuida para luchar contra infecciones respiratorias. Cuando niveles de ozono de atmósfera inferiores estan altos, es común que otros niveles de contaminantes esten altos. Se aconseja a gente de no jugar o entrenar al aire libre y permanecer dentro cuando niveles de ozono exceden estándares EPA.

La gente varía en su susceptibilidad a efectos negativos del ozono, y investigadores creen que la mayor parte de personas pueden reponerse de exposición a corto plazo, baja. Sin embargo, más larga la exposición y niveles más altos, mayor el riesgo de salud. Algunos doctores creen que niveles elevados de ozono pueden ser responsables por el aumento de asma de infancia.



¿Sabía usted?

La gente pasa hasta el 90% de su tiempo dentro.

Con Seguridad: ALERGIAS DE PRIMAVERA

La primavera trae plantas florecientes, árboles retoñando y una bienvenida al tiempo caliente. ¿Todos ama la primavera, verdad? Bueno, tal vez no si usted es uno de los más de 20 millones de americanos que sufre de rinitis alérgico (alergia a polen). La alergia al polen es la alergia respiratoria más común, aunque muchas otras sustancias aerotransportadas inhaladas puedan tener el mismo efecto.

Una alergia es una reacción anormal por el sistema inmunológico a una sustancia por otra parte benigna. El trabajo del sistema inmunológico es de proteger el cuerpo de sustancias extranjeras llamadas alérgenos, o antígenos. Esto lo hace produciendo anticuerpos y liberando histamina (una sustancia química natural en las células del cuerpo) para luchar contra los invasores. Por ejemplo, el cuerpo lucha contra a gripa común produciendo anticuerpos contra el virus (antígeno) que causa la infección. De vez en cuando, el sistema inmunológico no puede distinguirse entre unas bacterias peligrosas o virus y una sustancia inocua, como polen, alimento, piquete de abeja, o medicación, y los ataca como si fueran lo mismo. Alergias respiratorias son causadas por polen aerotransportado, polvo de casa, esporas de moho, ácaros, y caspa de animal.

La mayor parte de personas sufren de uno o varios de los siguientes síntomas - nariz mucosa o congestionada; estornudo; respiración dificultosa; comen de ojos, boca y/o garganta; garganta inchada; ronchas; o dolor de cabeza. Las alergias respiratorias varen de molesto leve a muy incómodo, aún así raramente son peligrosas.

La prevención de alergias respiratorias es de (1) minimizar su exposición y (2) tomar medicina para aliviar síntomas y/o prevenir la reacción alérgica completamente. Cambios ambientales deberían ser su primera línea de defensa. Si éstos no ayudan suficientemente, consulte a su doctor sobre el tratamiento farmacológico.

- ▶ Use un filtro HEPA y cambian los filtros a menudo.
- ▶ Cambie los filtros de calefacción y refrigeración como recomendado por el fabricante.
- ▶ aspire suelos y alfombras con regularidad.
- ▶ Deje suelos expuestos o use alfombras lavables.
- ▶ Sacuda el polvo de muebles con regularidad.
- ▶ Lave sábanas y cobijas semanal o más a menudo.
- ▶ Mantenga superficies del baño y cocina secas.
- ▶ Mantenga a animales domésticos afuera y báñeselos con regularidad.



E
N
C
A
S
A

EN EL COCHE



- ▶ Mantenga ventanas y aberturas de aire cerradas; use el acondicionador de aire.
- ▶ aspire alfombras y tapicería con regularidad.
- ▶ No permita que pasajeros fumen.
- ▶ Evite transportar a animales domésticos.

EN LA YARDA



- ▶ Siembre vegetación baja en producción de polen.
- ▶ Use una máscara de polvo al cortar sacate o horticultura.
- ▶ Evite la yarda cuando las cuentas de polen son altas.

Los antihistamínicos neutralizan la histamina y a veces alivian síntomas debilitantes. Los efectos secundarios de medicina sin receta (OTC – over the counter) antihistamínicos son la somnolencia y coordinación perjudicada, tan que cuidado debe ser tomada para usarlos correctamente y preste atención a su reacción específica. Los antihistamínicos sin receta comúnmente usados son Benadryl®, Chlor-Trimeton®, Claritin®, y Tavist®. Medicaciones de alergia sin receta como Actifed® y Tylenol Sinus®, añada un descongestionante para aliviar la presión de nasal.

Los rociadores nasales de esteroides son diseñados para prevenir una reacción alérgica antes de que comience; pero pueden ser, sin embargo, tomados después de que síntomas aparecen. Los rociadores derivados de cortison trabajan reduciendo el número de células acumuladas (células que contienen la histamina) en la nariz, que por su parte disminuye la cantidad de irritación potencial por la histamina. Ya que la acción es limitada al paso nasal y no sistémica, no hay ninguna razón de preocuparse de tomar una medicación de esteroide. Esteroides nasales, como Beconase® y Flonase®, sólo están disponibles con prescripción de un doctor.

Rociadores nasal de Cromolyn son no-esteroides y trabajo reforzando las células acumuladas que ayudan a prevenir inflamación y explosión de células. Nasalcrom® está disponible sin una prescripción. Es importante usar tanto rociadores esteroides como no-esteroides diarios durante la temporada de alergia máxima, no sólo cuando los síntomas se hacen insoportables.

Si usted sufre con alergias leves a severas que no pueden ser manejadas eficazmente con un producto de medicina sin receta, debería ser evaluado por su doctor o alergista. Las pruebas requieren poner alérgenos potenciales bajo la piel de los brazos o espalda; una roncha indica sensibilidad. Su doctor entonces determinará qué tratamiento es más apropiado para usted.

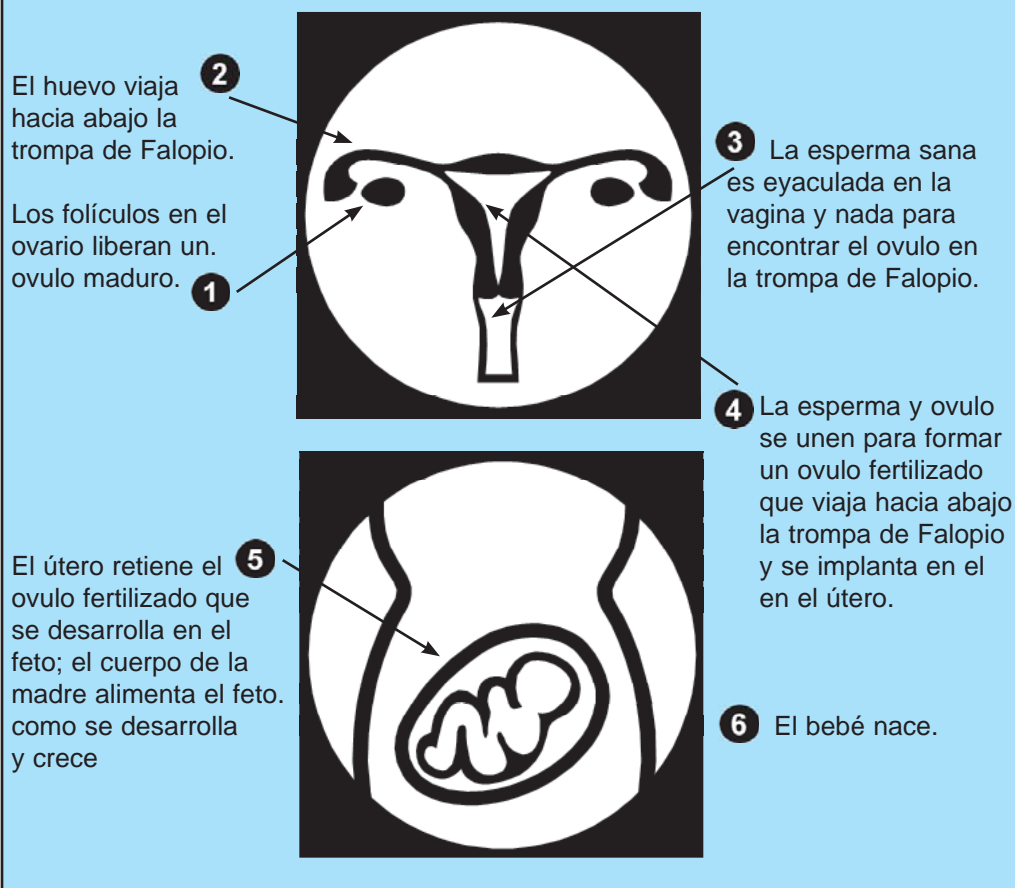
La Historia Secreta: INFERTILIDAD FEMENINA

En la previa revista del Informe de Salud Liker, el enfoque estaba en la infertilidad masculina y el hecho que en el 40-50% de parejas estériles, el hombre tiene un papel y en el 20% de casos, él es únicamente responsable. Siempre que una pareja es incapaz de poder embarazarse después de un año de intentar, ambas personas deberían ser médicamente evaluadas. Ya que un embarazo exitoso es caracterizado por una cadena de multipaso de acontecimientos, hay uno o varios puntos posibles de fracaso.

Fracaso Ovárico Prematuro (Premature Ovarian Failure - POF)

Esta condición, también llamada la insuficiencia ovárica primaria, es una en la cual los ovarios dejan de funcionar normalmente. Esto afecta a mujeres que tienen menos de cuarenta años. El POF no es considerado la menopausia temprana porque la mujer todavía tiene períodos menstruales, aunque son irregulares. Las posibilidades de embarazarse son enormemente reducidas, pero todavía posible.

CADENA DE ACONTECIMIENTOS QUE CONDUCEN A EMBARAZO EXITOSO Y NACIMIENTO



Fallar un período o irregular son típicamente es la primera sella significativa de POF y pueden ser acompañados por síntomas de la menopausia natural a un grado menor. Ésto incluyen sofocos, sudor de noche, irritabilidad, cambios de humor, concentración pobre, disminuir del libido, sequedad vaginal, y dolor durante relaciones sexuales. Como estos síntomas no son típicos en mujeres menos de cuarenta años, es importante conseguir un diagnóstico exacto y tratamiento. El POF puede conducir a otras condiciones de salud serias, como osteoporosis, función de tiroides baja, enfermedad cardíaca, y enfermedad de Addison.

Diagnosticando POF requiere análisis de sangre que miden niveles de la hormona que estimula folículo (FSH – follicle stimulating hormone). FSH ayuda a determinar si los ovarios funcionan correctamente. Actualmente, no hay ningún tratamiento para POF que

causaría un embarazo natural. Sin embargo, la donación de un óvulo sería una opción. Entre cinco y diez por ciento de mujeres con POF si se embarazan sin cualquier intervención médica.

Infertilidad en mujeres es definida como la inhabilidad de una mujer de edad de maternidad normal no (1) poder embarazarse después de un año de intentar o (2) llevar un embarazo a termino complete. La fertilidad femenina es determinada por una combinación de condiciones que si alguno no es cumplido o no cumplido en el período de tiempo requerido, el embarazo nunca ocurrirá u o terminará temprano. La infertilidad femenina es principalmente debido a problemas con la ovulación. Dos condiciones comunes son el fracaso ovárico prematuro (POF) y el síndrome de ovario polycystic (POS).

Síndrome de Ovario de Polycystic (Polycystic Ovary Syndrome - PCOS)

Esta es una condición en la cual los ovarios no liberan ovulos (huevo) durante el proceso de ovulación y quistes (bolas) llenas por fluido se desarrollan en los ovarios.

El PCOS es causado por una sobre producción de androgens por los ovarios de la mujer y a menudo su glándula adrenal. Los Androgens son considerados hormonas “masculinas”, pero están presentes en pequeñas cantidades en mujeres sanas. Cuando los niveles de androgen estan anormalmente altos, pueden interferir con el desarrollo y liberación del ovulo. Los folículos se juntan para formar quistes, y porque son incapas de liberar el ovulo maduro, una mujer es incapaz de embarazarse. Mujeres con PCOS no tienen ningun período menstrual (amenorrhea) o período menstrual infrecuente(oligomenorrhea). Si una mujer es capaz de embarazarse, naturalmente o con procedimientos reproductivos asistivos, su riesgo de aborto espontáneo es elevado.

Aparte del síntoma de infertilidad, mujeres con PCOS también pueden experimentar dolor pélvico; piel aceitosa o acné; caspa; crecimiento de pelo excesivo en la cara, pecho, abdomen, dedos del pie o pulgares (el término médico es hirsutism); pérdida de pelo; calvicie masculina; o parte de la piel se hace gruesa y se descolora a marrón oscuro o negro. Obesidad aumenta el riesgo de una mujer para tener PCOS, y mujeres con PCOS tienen una frecuencia más alta de tipo 2 diabetes, enfermedad metabólica (“prediabetes”), y enfermedad cardiovascular.

Si su ginecólogo sospecha PCOS en virtud de su historia menstrual, él/ella puede confirmar el diagnóstico al palpar por quistes ováricos o realizando un ultrasonido vaginal. También se puede hacer análisis de sangre para medir los niveles de androgen. Si el paciente es obeso, el doctor debería comprobar glucosa, insulina, colesterol y niveles de triglyceride que confirmarían o negarían cualquier condición concurrente.

El PCOS no puede ser curado, pero puede ser manejado con medicaciones que regulan la menstruación y reducen niveles de androgen. Perder peso es beneficioso a el manejo de las condiciones concurrentes y disminución o eliminación de síntomas. La cirugía sólo es recomendada si las otras opciones no tienen éxito.

Otras dos condiciones no relacionadas a ovulación que puede causar infertilidad bloqueando las trompas de Falopio (tubo uterino), son la enfermedad inflamatoria pélvica (PID – pelvic inflammatory disease)

y endometriosis. El PID implica una infección bacterial y inflamación de los órganos reproductivos (útero, trompas de Falopio, y ovarios). Si la inflamación crea tejido cicatrizado en las trompas de Falopio, el huevo no puede viajar con éxito al útero. Esto puede resultar en infertilidad permanente, un embarazo ectopic o dolor pélvico severo, constante si no es tratado con antibióticos. Enfermedades transmitidas sexual (STDs

– Sexually transmitted diseases)
– gonorrea y chlamydia – son las enfermedades más comunes, aunque sea posible contraer PID de otras bacterias que está normalmente presente en la vagina y en el cuello del útero. El ducha vaginal puede inducir PID empujando bacterias en el útero, trompas de Falopio, y ovarios; también puede enmascarar sellas de infección. Cualquier sella de un STD o PID debería ser comprobado por un doctor cuanto antes.

El Endometriosis es una condición dolorosa en la cual el tejido por

dentro del útero comienza a crecer anormalmente por fuera del útero y en otros órganos en el pelvis o abdomen. El Endometriosis causa que 30-40% de mujeres con la condición se hagan estéril. Otros síntomas incluyen dolor antes o después del ciclo menstrual; períodos pesados; gotear o sangría entre períodos; dolor de espalda, pélvico o intestinal; dolor al orinar o evacuaciones intestinales durante menstruación; dolor durante o después de relaciones sexuales. Aunque no haya ninguna causa conocida o cura para endometriosis, síntomas pueden ser manejados con medicación de dolor, terapia hormonal para contener crecimiento de tejido anormal, y remover quirúrgicamente el crecimientos de tejido grandes. Tanto la terapia hormonal como la cirugía han sido usadas con éxito para restaurar fertilidad y producir un embarazo viable.

Estilo de vida y Factores Ambientales que Afectan Fertilidad Femenina

- ▶ Avance de edad
- ▶ Tensión mental o emocional
- ▶ Pobre nutrición
- ▶ Considerablemente pesado
- ▶ Obesidad
- ▶ Fumar, uso de droga o alcohol
- ▶ Algunas medicaciones
- ▶ Toxinas del Medioambiente
- ▶ Enfermedades transmitidas sexual
- ▶ Condiciones geneticos



¿Sabía usted?

La infertilidad afecta casi el 12% de la población de edad reproductiva en América.

Salud Personal: CÁLCULOS RENALES

Sólo el mencionar “cálculo renal” (piedras en el riñón) puede causar a alguien que a tenido una sentirse mal de la memoria del dolor insoportable cuando pasado. Las buenas noticias son que cálculos renales típicamente no causan ningún daño permanente. Además, formación de cálculos renales futuros puede ser prevenidos en la mayor parte de personas haciendo unas simples modificaciones de estilo de vida.

Un cálculo renal es una masa dura echa de minerales y sales ácidas que se forma en el riñón. Normalmente, estas sustancias son diluidas en la orina y no reaccionan; sin embargo, si la orina es concentrada, con mayor probabilidad estas sustancias se cristalizarán y uniran. Cálculos renales varían en tamaño de un grano de arena a un chicharo a una bola de golf. La mayoría de piedras pequeñas son pasadas durante el orinar y la persona nunca sabe que él/ella tenía uno. Los más grandes son acompañados por dolor extremo en la espalda o lado y requieren intervención médica.

Hay cuatro tipos de cálculos renales como clasificado por su composición y causa subyacente. El ochenta por ciento de todos los cálculos renales son piedras de calcio. Estas piedras consisten principalmente de calcio oxalate que principalmente es producido por el hígado aunque es encontrado en alguna comida como verduras verdes oscuras, nuezes y chocolate. Ya que estas comidas también están altas en antioxidantes, no deben ser evitadas a menos que su médico crea que causan sus piedras. Dosis altas de vitamina D, cirugía de desviación gástrica, y algunos desórdenes metabólicos pueden aumentar calcio urinario y oxalate. Piedras ácidas úricas consisten de ácido úrico, un producto del metabolismo de proteína. Gente que come una dieta alta en proteína o tiene gota con mayor probabilidad formará piedras ácidas úricas.

Así, reducción del consumo de proteína puede disminuir el riesgo. Piedras de Struvite casi siempre son causadas por infección del tracto urinario (UTI). Son más frecuentes en mujeres que hombres porque la anatomía de una mujer la hace más susceptible a UTIs. Piedras de Cystine son muy raras y se forma en gente que tiene un desorden genético que causa que sus riñones emitan cantidades grandes de cystinuria, un aminoácido.

Si usted es predispuesto a cálculos renales, el más importante factor de riesgo modificable es el consumo fluido. Aumentando la cantidad de fluidos, en particular agua, es crítico a la dilución de sustancias en la orina que puede formar por otra parte piedras. Gente con historia de piedras tiene que pasar aproximadamente 2 1/2 cuartos de galón de orina diariamente. Para

conseguir esto, 14 tazas tienen que ser consumidas en un ambiente normal. Dos factores que aumentan la necesidad fluida son el ejercicio vigoroso y viviendo en un clima caliente, seco, que hacen que fluidos sean perdidos por sudar.

Si una piedra se desarrolla, bebiendo 2-3 cuartos de galón de agua diariamente y siendo físicamente activo puede ser suficiente para mover la piedra por la extensión urinaria y del cuerpo. Cuando tratamiento conservativo no trabaja porque las piedras son demasiado grandes para ser pasadas o causan sangría o daño de riñón, intervención médica es necesaria. Ondas de choque son eficaces en quebrar las piedras a fragmentos que son pasadas durante el orinar. Piedras también pueden ser removidas quirúrgicamente por una pequeña incisión en la espalda o por un tubo insertado en la vejiga combinado con ondas de ultrasonido para quebrar la piedra.

Síntomas de Cálculos Renales

- ▶ Dolor de espalda o lado, debajo de las costillas, que pueden irradiar hacia el abdomen inferior o ingle
- ▶ Variedad en intensidad de dolor con períodos durando 20 a 60 minutos seguidos por un período de relativamente ningún dolor
- ▶ Orina sangrienta o nublada
- ▶ Mal olor en la orina
- ▶ Dolor o quemason durante orinar
- ▶ Ganas de orinar
- ▶ Nausea y/o vómitos
- ▶ Fever y escalofrios

Factores de Riesgo

- ▶ Caucásico
- ▶ Masculino
- ▶ Sobre edad 40
- ▶ Historia previa de piedras
- ▶ Historia de familia de piedras
- ▶ No beber bastantes fluidos
- ▶ Dieta de proteína alta, sodio alto, calcio bajo
- ▶ Obesidad (particular en mujeres)
- ▶ Hipertensión
- ▶ Períodos largos de inactividad debido a enfermedad
- ▶ Cirugía de desviación gástrica
- ▶ Enfermedad de intestino inflamatoria (IBD)
- ▶ Diarrea crónica

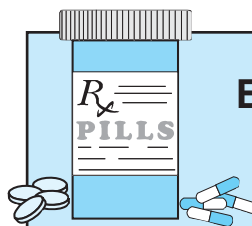
FILTROS DE AIRE continuado de página 2

Controlando Contaminación del Aire Interior

- ▶ Reduzca o elimine la fuente de la contaminación (1) minimizar el uso de productos de limpieza ásperos, químicos, solventes, aerosoles, pegamentos tóxicos; use productos no tóxicos o “verdes”, bajo VOC (compuestos orgánicos volátiles) pinturas. (2) aspire con regularidad. (3) control de humedad para impedir que microorganismos prosperen y multipliquen. (4) periódicamente desinfecte superficies mojadas/húmedas como fregaderos, baño, duchas, y mostradores de cocina.
- ▶ Diluida y expulse contaminadores aumentando cambio de aire interior y exterior. (1) usan extractor de aire (2) abriendo ventanas.
- ▶ “Limpie” el aire usando la filtración central de la casa de sistema con filtros HEPA (Eficacia Alta de Particulate en el Aire). Filtros de HEPA son un tipo de filtro mecánico que son muy eficiente en quitar partículas más finas que serían por otra parte respiradas profundamente en los pulmones. Al comprar un filtro HEPA, seleccione el que quita 0.3 partículas clasificadas de micrón y tiene una eficacia mínima de 99.97%.

C. DIFFICILE continuado de página 1

Sin embargo, tomar antibióticos, por ejemplo, para una infección del tracto urinario quita tanto bacterias que causan el UTI como bacterias buenas, así trastornando el equilibrio natural. El C. difficile permanece fuerte y prosperará en ausencia de bacterias buenas. Este es una razón de no tomar antibióticos a menos que realmente los necesite. Idealmente, el objetivo es mantener la eficacia de los antibióticos como “último recurso”. Si esto falla, hasta las bacterias relativamente inocuas tendrán mayor potencial para mortalidad en el paciente y los super virus correrán desenfrenado, causando pandemia por todo el mundo.



El Gabinete de Medicina

Danocrine®

Tratamiento para Endometriosis

Nombre Comercial: Danazol (da' na zole)

Clasificación de Medicina: esteroide sintético

Objetivo: usado para tratar endometriosis en mujeres; también puede ser usado para tratar la enfermedad de pecho fibrocystic (FBD-fibrocystic breast disease).

Acción: suprime la producción hormonal femenina.

Método de Distribución: cápsula oral tomada dos veces al día, con la primera dosis tomada durante menstruación; terapia para endometriosis dura 3 a 9 meses y puede ser reanudada si síntomas se repiten; tratamiento para FBD dura entre 4 y 6 meses a una dosis inferior que para endometriosis.

Precauciones Principales: mujeres embarazadas o que amamantan no deberían tomar danazol. Un segundo método de control de natalidad (condones) debería ser usado además de anticonceptivos orales al tomar danazol. Notifique a su doctor inmediatamente si se embaraza. Algunas personas han experimentado complicaciones que amenazan la vida como embolio, presión elevada en el cerebro, sangría abdominal, y enfermedad de hígado.

Efectos secundarios: acné; piel aceitosa o pelo; crecimiento de pelo extraño; ronquedad, voz más profundo, o dolor de garganta; retención de agua o inchazo; aumento de peso; disminución en tamaño de pecho; enrojecimiento o sudar; nerviosismo, irritabilidad o depresión; sequedad vaginal, ardura, picor, o sangría anormal; cese de menstruación, goteo entre períodos, u otro cambio de ciclo menstrual. Notifique a su doctor si síntomas no paran o empeora. **SERIO:** erupción de piel; amarillo de los ojos o piel; dolor de cabeza persistente; problemas visuales; dolor abdominal persistente o estómago trastornado; vómitos. Llame su doctor inmediatamente si cualquiera de estos síntomas ocurren.

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 C. DIFFICILE:

La nueva tensión de *C. difficile* es considerablemente más resistente al tratamiento de antibiótico y puede alcanzar proporciones epidémicas.

Preste atención a la buena higiene y tome medidas de precaución al visitar a gente en hospitales y instalaciones de cuidado.

PARA SU COCONOCIMIENTO DE OZONO:

Filtros de aire que emiten el ozono son peligros para la salud.

Para seguridad máxima y eficacia, la Asociación Pulmonar Americana recomienda usar filtros de aire mecánicos o sistemas de filtración de casa con filtros de HEPA.

PARA SU CONOCIMIENTO DE ALERGIA:

Consulte a su doctor sobre medicaciones para tratar alergias si las modificaciones ambientales personales son insuficientes.

Esté consciente de efectos secundarios de OTC y medicina de prescripción para alergia y hable de cualquier preocupación o problemas con su doctor.

PARA SU CONOCIMIENTO DE INFERTILIDAD FEMENINA:

La infertilidad femenina es principalmente debido a problemas con la ovulación.

Simplemente cambiar unos estilo de vida puede mejorar la fertilidad de una mujer.

PARA SU COCONOCIMIENTO DE CÁLCULO RENAL:

El factor modificable de riesgo más importante para alguien predispuso a cálculos renales, es aumenta el consumo fluido.

Perder peso y permanecer activo son beneficiosos en prevención de cálculos renales.

Manteniendo Tensión en Control

Rodéese con gente que exuda amor propio, y usted será solucionista de problema más confidente.

Querido doctor Liker... ¿Hay remedios caseros para cálculos renales y trabajan?

Remedios caseros para cálculos renales incluyen aumento de su consumo de fluido y modificaciones alimenticias. Beba al menos 14 tazas de fluidos diariamente, y si vive en un clima caliente, seco, parecido a un desierto, bebe hasta más. Beba un vaso de limonada verdadera diariamente. La limonada aumenta la concentración de urinario citrato que por su parte, ayuda a previr la formación de cálculo renal.

Si usted sufre de piedras calcio oxalate, restringiendo la cantidad de comida rica en oxalate que come puede ayudar. Incluyen hojas de rabanos, ojas de vegetales color verde, espinaca, acelga, rabanos, camote, tipo habichuelas, frijoles refritos, rhu barb (tipo oja verde), semillas de sésamo, almendras, y productos de soja. Desminuyendio su consumo de sal y proteína de animal también ayudará. Aumento de calcio alimenticio o tomando suplementos de calcio con comidas puede ayudar a prevenir piedras. El calcio liga a oxalates en los intestinos y les impide ser absorbidos y emitido por los riñones para formar piedras. Como siempre, consulte con su doctor primero para no crea ninguna carencia alimenticia o exceso.

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.
Traductor -- Rigo Enciso