

El Liker Reporte de Salud

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

Verano 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: ENFERMEDADES DERIVADAS DE AGUAS RECREACIONALES

El acontecimiento de diferentes enfermedades cambia con las temporadas. La temporada fría y manteniéndose dentro de la casa durante el otoño y invierno tiene que ver con fríos y gripe. La temporada caliente y actividades al aire libre del verano son asociadas con "enfermedades de agua recreacionales - RWI". Los RWIs son enfermedades que son contraídas al ingerir, respirando, o teniendo contacto de piel con gérmenes (típicamente parásitos) en agua de piscinas, spa, lagos, ríos, y océanos. Los Centros para el Control de Enfermedad (CDC) relataron más RWIs en 2007 que ningún otro año anterior y predicen que frecuencia de RWIs elevará en el futuro.

El Cryptosporidiosis (Crypto) es un parásito resistente al cloro que es el RWI más común contraído por aguas de piscinas y parques de agua. El parásito *Cryptosporidium* es transmitido por heces de una persona infectada o animal. El Crypto causa la diarrea acuosa que dura de un a tres semanas, calambres de estómago, náusea, vómitos, fiebre, deshidratación, y pérdida de peso. Los síntomas comienzan dos a diez días después de ser infectado. Individuos sanos de salud por lo general se recuperan sin tratamiento cuando los parásitos pasan por la extensión intestinal. La gente con sistemas inmunológicos comprometidos están en peligro de complicaciones que amenazan vida.

Hábitos Sanos de Nadar

- ▶ no beba el agua
- ▶ báñese antes y después de nadar
- ▶ evite nadar si tiene diarrea
- ▶ lave sus manos después de usar el baño o cambiar pañales
- ▶ lave las sentaderas de niños con jabón y agua antes de nadar

La dermatitis de Cercarial (comezón de nadador) es causada por un parásito encontrado en las heces de aves, en particular patos, gansos, y gaviotas. Este RWI es contratado cuando las larvas entran en contacto con alguien nadando en un lago u océano y se meten bajo la piel. El parásito no puede vivir en la gente, pero causa una reacción alérgica y erupción. Los síntomas aparecen dentro de unos minutos o unos días después e incluyen el hormigueo, el ardor, y el comezón; pequeñas espinillas rojas; o pequeñas ampollas.

Hábitos Sanos de Nadar

- ▶ no nade en áreas con pancartas advirtiendo de agua insegura
- ▶ no nade o camine en áreas con aguas pocas profundas o pantanosas
- ▶ no atraiga a aves a áreas donde la gente nada
- ▶ báñese inmediatamente después de nadar; séquese con una toalla si no está disponible un baño

La comezón de nadador por lo general no requiere tratamiento médico aparte de crema de corticosteroides sin receta médica para aliviar la comezón. No es contagioso, pero es posible que se pueda infectar de nuevo. La comezón de nadador se hace más intenso con exposición frecuente agua contaminada.

EN ESTA EDICION

| | |
|---|---|
| El Centro de la Cuestión ENFERMEDADES DERIVADAS DE AGUA | 1 |
| Su Estilo de Vida TENSIÓN DE TRABAJO | 2 |
| Con Seguridad SEGURIDAD DE AGUA | 3 |
| La Historia Secreta DEGENERACIÓN MACULAR | 4 |
| SALUD Personal ALOPECIA | 6 |
| El Gabinete de Medicina PROPECIA | 7 |
| Querido Dr. Liker DERRAMES CEREBRALES | 8 |
| ¿Cual es el Mensaje? | 8 |

Su Estilo de Vida: MANEJAR LA TENSION DEL TRABAJO

La tensión del trabajo puede afectar relaciones profesionales y personales, seguridad en el trabajo, y salud de propia si no es manejado con éxito. La tensión prolongada o excesiva tomará finalmente un efecto psicológico y físico enorme. Nadie tiene que ser víctima al agotamiento del trabajo, así que antes de que la palabra que empieza con la letra "Q - Quit" (dar por vencido) entre en su mente, tome nota de unas estrategias para mejorar su perspectiva.

Enfrentarse a la Tensión

PASO #1 – Identifique que provoca su tensión

Esto puede ser hecho guardando un diario de tensión por una semana. Haga nota de cualquier situación o acontecimiento que produce una respuesta emocional, mental o física desagradable. Brevemente describa la situación y conteste las siguientes preguntas:

- ¿Cuál era el día y el tiempo del acontecimiento estresante?*
- ¿Dónde ocurrió el acontecimiento?*
- ¿Quién más estuvo involucrado?*
- ¿Qué causó la tensión?*
- ¿Cuál era su reacción?*
- ¿Qué dijo usted? / ¿Qué acción tomó usted?*
- ¿Cuáles eran sus síntomas físicos?*
- ¿Cómo le hizo sentir la situación?*
- ¿Por una escala de 1 (no muy intenso) a 10 (muy intenso), qué intenso era su tensión?*

Además, haga una lista de todas las actividades diarias que requieren su tiempo y energía. Esto incluye responsabilidades como su trabajo, escuela, trasladando a sus niños a y de la escuela, o cuidando por un pariente anciano. Por la misma escala de 10 punto antedicha, mida cada actividad en la intensidad de tensión que le causo.

Después de una semana, examine su diario de tensión y examine los acontecimientos que usted midió como muy estresante (9 o 10). Seleccione una demanda de tiempo/energía específica que sacó una respuesta estresante y examínelo con más detalle de modos de poner en práctica una solución.

PASO #2 – Mejora su manejar de tiempo

Hay sólo 24 horas en un día, siete a ocho de las cuales deberían ser dedicados para dormir. Las otras dieciséis deberían ser bien organizados para minimizar su tensión. Mientras en el trabajo, siga estas puntas para maximizar la productividad, disminuya la tensión, y realce sentimientos de satisfacción de trabajo y bienestar:

- ▶ "Remover el desordene" de su ambiente de trabajo.
- ▶ Ponga expectativas realistas y plazos.
- ▶ Cada mañana, cree una lista de tareas en orden de prioridad que deben ser hechas ese día y periódicamente examinar la lista para quedarse al corriente.
- ▶ Para minimizar distracciones e interrupciones, ponga un bloque de tiempo cuando usted va a cerrar su oficina y expide sus llamadas telefónicas al correo vocal.

PASO #3 – Mejora sus relaciones de trabajo

No todos en el lugar de trabajo ve de ojo a ojo; de hecho, es normal cuando los empleados tienen diferencia ocasional de opinión con su gerente o supervisor. Los empleados que tienen una relación de trabajo sana con su supervisor son típicamente más felices y menos tensión. Algunas puntas para mejorar su relación con su patrón/jefe incluyen:

- ▶ Demuestre respeto, aun si usted piensa que él/ella no lo ha ganado.
- ▶ De su mejor esfuerzo.
- ▶ Sea honesto y diplomático; nunca trate de esconder un problema.
- ▶ Mantenga una relación profesional.
- ▶ Afirme una actitud positiva.
- ▶ No tenga miedo de él/ella.
- ▶ Elija sus batallas sabiamente.
- ▶ Si es necesario, diga "No" con un tono amistoso pero firme.
- ▶ Comunique el disgusto o la coraje apropiadamente.
- ▶ Acepte sus talentos y afronte sus defectos.

La rabia de escritorio es el riesgo de lugar de trabajo más reciente que esta plagando a compañías americanas. Demostraciones de coraje, de un compañero de trabajo gruñón a un jefe insultante llegando a un alboroto violento, se han hecho cada vez más comunes. Encuestas muestran que casi la mitad de trabajadores americanos ha experimentado gritos o abuso verbal mientras en el trabajo; el diez por ciento reportaron la violencia física y temían que su lugar de trabajo fuera inseguro.

Los expertos dicen que esta tendencia son resultados de costo creciente de alimento y de combustible, deuda personal aplastante, e incertidumbre de trabajo. Mucho tiempo viajando a diario da a trabajadores más tiempo para pensar de sus situaciones financieras, y muchos llegan al trabajo en un humor malo, listo para insultar al compañero de trabajo que dice "Buenos días" en el pasillo. Menos ingresos disponibles significan menos dinero para gastar al fin del día de trabajo y en actividades recreacionales al fin de semana que ayudan a trabajadores a dejar ir un poco de tensión.

Con Seguridad: NIÑOS Y SEGURIDAD DE AGUA

Aproximadamente 300 niños americanos menor de cinco años de edad se ahogan en piscinas anualmente. Otros 2,000 en la misma categoría de edad son tratados para heridas relacionadas al casi ahogar. Cada año cuando el tiempo se calienta y el primer ahogamiento ocurre, los medios reitera la estadística severa. Las áreas que tienen tiempo bueno todo el año son más propensas a ahogamientos y los padres tienen que ser vigilantes a todos tiempos.

Los niños son naturalmente atraídos al agua y sumersiones en piscinas ocurren rápidamente. Tres de cada cuatro víctimas sólo habían estado fuera de la vista de alguien durante cinco minutos o menos. Los niños no avientan agua o piden ayuda si están en el problema. Por estos motivos, es imperativo que un adulto mantenga el contacto de ojo con niños siempre cuando ellos están cerca de la piscina.

Las cercas de piscina no son a prueba de niños pero proporcionan protección adicional para niños que se extravían de un adulto. Las pautas para cercas y puertas según la Comisión de Seguridad de Producto de Consumo estadounidense incluyen:

- ▶ La cerca u otras barreras deberían estar al menos cuatro pies de alto. No debe tener ningún lugar para pisar o tomas que podrían ayudar a un chiquito a subir.
- ▶ Cercas de varillas verticales deberían estar a menos de cuatro pulgadas aparte para impedir que un niño se meta.
- ▶ Si la cerca es de eslabón de cadena, entonces ninguna parte de la apertura de forma diamantada debería ser más grande de 1-3/4 pulgadas.
- ▶ Las puertas de cerca deberían ser de cierre y candado automático. La puerta debería estar bien mantenida para cerrar y enganchar fácilmente. El enganche o candado debería estar fuera del alcance de un niño.
- ▶ Para piscinas de superficie, peldaños y las escalas que conducen de la tierra a la piscina deberían estar asegurados y cerrados con llave, o quitados cuando la piscina no está en uso.

Recuerde, el eslabón más débil en la cerca más fuerte y más alta es una puerta que no cierra y engancha bien.

REGLAS DE PISCINA

- #1 Aprendan a nadar - adultos y niños.
- #2 Nunca deje a un niño desatendido alrededor de agua y nunca quite sus ojos de ellos. Durante reuniones sociales, designe a un adulto para supervisar la actividad en y alrededor de una piscina.
- #3 Nunca permiten a chiquitos en la piscina sin un adulto.
- #4 Aprenden la Reanimación Cardiopulmonar - todos los adultos, proveedores de cuidado y niñeras.
- #5 Ponga instrucciones de Reanimación Cardiopulmonar y información de 9-1-1 cerca de la piscina.
- #6 Instalan un teléfono cerca de la piscina o tenga un teléfono inalámbrico.
- #7 Mantenga equipo de rescate (poste, cuerda, dispositivo para flotar) cerca de la piscina.
- #8 Encierran la piscina con una cerca de cierre automático, y candado automático con barras verticales no más de cuatro pulgadas aparte; la cerca debería ser al menos cuatro pies de alta.
- #9 Nunca deje muebles pegada a una cerca que podría permitir a un niño brincar la cerca.
- #10 Siempre completamente quitan una tapa de piscina antes de uso; un niño podría atraparse bajo una tapa parcialmente quitada.
- #11 Remueva juguetes de y alrededor de una piscina cuando no está en uso; los juguetes pueden atraer a chiquitos a la piscina.
- #12 Si un niño hace falta, revise la piscina primero. Vaya al borde de la piscina y explore toda la piscina incluyendo el fondo, y la superficie. Así como el área de la piscina circundante.
- #13 No asuma que un niño que ha tenido lecciones de nadar es "prevención contra ahogar".
- #14 Piscinas no usados durante el invierno deberían ser drenados y/o bien cubiertos.

FUENTE: Cruz Roja Americana



¿Sabía usted?

Los estados de Sunbelt, Florida, Arizona y California tienen accidentes de ahogamientos de piscina más altas en la nación.

La Historia Secreta: DEGENERACIÓN MACULAR

¿Qué es la degeneración macular?

La degeneración Macular es una condición del ojo en la cual el macula se deteriora, conduciendo a la visión perjudicada. El macula es el centro de la retina y esto permite que nosotros tengamos visión central detallada para actividades como lectura, manejar, reconocimiento de caras de otra gente, o ensartando una aguja. Cuando el macula comienza a deteriorarse, objetos en el área de visión central, ya sea cerca o lejos, comienzan a parecer borrosos. La visión periférica típicamente permanece intacta.

La degeneración Macular parece ser parte del proceso de envejecido normal, de ahí el término degeneración macular relacionada con la edad (AMD). Ninguna causa específica de AMD ha sido identificada, y la gente responde al tratamiento con grados variantes del éxito. Es importante que la visión sea conservada tan pronto como sea posible, y eso significa detección temprana. A los cuarenta años, todos debería tener un examen retinal detallado y la revisión de degeneración macular.

Hay dos tipos de AMD - "seco" "y mojado". El tipo seco resulta de la adelgazamiento del tejido macular y depósitos de partículas grasosas (drusen) que finalmente forman cicatriz del tejido en la retina. El ochenta y cinco por ciento de casos AMD es la forma seca y la pérdida de visión es gradual. El tipo menos común mojado ocurre cuando los vasos sanguíneos anormales bajo la retina comienzan a soltar el fluido o la sangre. La pérdida de visión puede ser severa y rápida.

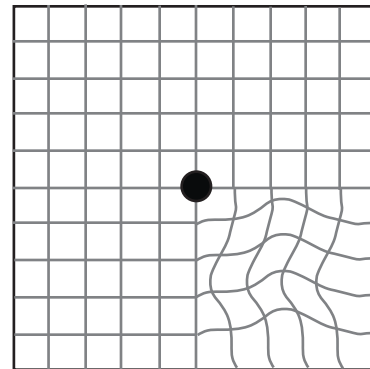
¿Cuáles son los síntomas?

La progresión de AMD es diferente en gente diferente. En las etapas tempranas, los cambios de visión pueden ser tan mínimos y despacio que ocurre sin notar durante muchos años. Los cambios pueden ocurrir en un ojo y no el otro, tal que el ojo no afectado compensa y ningún problema en la visión es descubierta. Si ambos ojos son afectados, sin embargo, los cambios son considerablemente más notables. Los síntomas obvios que afectan la visión central incluyen:

- ▶ el texto en una página parece borroso
- ▶ áreas vacías o oscuras ("agujeros") aparecen en el centro del campo de visión
- ▶ líneas rectas parecen onduladas
- ▶ ver en condiciones bajas de luz es difícil

¿Cómo es la degeneración macular diagnosticada?

Como la degeneración macular hace que líneas rectas parezcan ondulada, hay una prueba simple que puede ser usada en casa para descubrir problemas. La tabla Amsler es una cuadrícula que parece a un papel de gráfico con un punto negro en el centro. (Vea la tabla Amsler al derecho.) Una prueba anormal parecerá similar al siguiente; las líneas onduladas pueden aparecer en cualquier cuadrante.



Un oftalmólogo también examinará el macula por anomalías y/o tomará fotografías de la retina. Un tinte es insertado en una vena que viaja al ojo y los vasos sanguíneos anormales absorben el tinte, así haciéndose más visibles.

¿Cómo es la degeneración macular tratada?

AMD mojado es tratado con la terapia fotodinámica que utiliza un láser helado para cauterizar los vasos sanguíneos dañados. Esto es un solución exitosa, pero temporal ya que esto sólo trata los vasos sanguíneos existentes. A como vasos sanguíneos recién formados se hacen anormales, requieren cauterización. El tratamiento de láser puede ser requerido anualmente o tan a menudo como una vez cada seis semanas.

Las medicaciones recién aprobadas, Macugen® y Lucentis®, han mostrado promesa en la cual impiden que nuevos vasos sanguíneos se formarse.



Frecuencia de Examen de Ojo Recomendada*

| EDAD | CAUCÁSICO | AFROAMERICANO |
|-------|---------------|---------------|
| 20-39 | cada 3-5 años | cada 2-4 años |
| 40-64 | cada 2-4 años | cada 2-4 años |
| 65+ | cada 1-2 años | cada 1-2 años |

*patuas para la gente sin síntomas o factores de riesgo

AMD seco no puede ser invertido, pero los investigadores se están fijando si un láser de intensidad bajo puede ser usado para destruir las partículas drusen en la retina. Un estudio temprano mostró resultados prometedores; el sesenta por ciento de pacientes que se sometieron a la terapia de láser no tuvieron ninguna progresión de su condición durante al menos dos años.

¿Desempeña la nutrición un papel?

Los investigadores sugiere que los suplementos nutritivos pueden ayudar a la gente con la degeneración macular mojado o secar. Aunque, no una cura, dosis alta de suplementos nutritivos puedan ayudar a la gente con un riesgo alto para AMD a mantener su estado de visión corriente sin la progresión adicional. Aproximadamente el treinta por ciento de participantes en un estudio de NIH beneficiaron de una combinación de beta caroteno (ADVERTENCIA: suplementos beta caroteno no deberían ser tomados por fumadores), vitamina C, vitamina E, zinc y cobre. Otros estudios sugieren que tomando lutein y ácidos grasos Omega 3 (encontrado en el pescado y aceite de linaza) es beneficioso. Los suplementos son necesarios ya que sería prácticamente imposible consumir las cantidades requeridas de comidas solamente. Algunos fabricantes están haciendo suplementos expresamente diseñados para la salud de ojo. Sin embargo, frutas y verduras siempre son una fuente buena de antioxidantes naturales.

Fuentes de Alimento de Vitaminas y Minerales

BETA CAROTENE - zanahorias, camotes, espinaca, vegetales de hojas verdes oscuros, melones, y chabacanos

VITAMINA C - cítricos, melones, cerezas, chiles, papas, repollo, brécol, y tomates

VITAMINA E - nueces, granos enteros, germen de trigo, aceite vegetal, y vegetales de hojas verdes

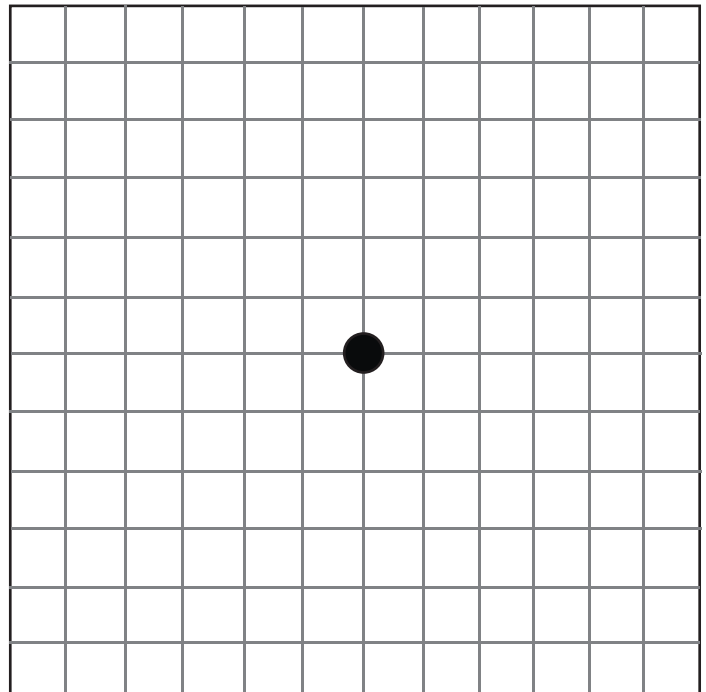
ZINC - carne, hígado, mariscos, huevos, y cereales fortificado

LUTEIN - col rizada, espinaca, repollo rizado, repollo rizado, chiles rojos, y guayaba

Vea la página 7 para más maneras de proteger sus ojos.

AUTOCOMPROBACIÓN PARA DEGENERACIÓN MACULAR Tabla de Amsler

1. Siéntese o parece en luz buena.
2. Use sus lentes para leer regulares (si usa lentes).
3. Sostenga la tabla de 12 a 15 pulgadas de distancia de su cara.
4. Cubra su ojo derecho y mire directamente el punto en el centro con su ojo izquierdo.
5. ¿Haga nota de todas las líneas en la tabla - estan todas derechas, o estan algunas onduladas, borrosas, u oscuras?
6. Repita con el otro ojo.
7. Si cualquiera de las líneas estan algo además de directamente en el uno o el otro ojo, notifica a su oftalmólogo inmediatamente.



¿Sabía usted?

La degeneración macular relacionada con la edad es la causa principal de ser ciego en la gente sobre la edad 65.

Salud Personal: ALOPECIA (parte 2)

Si usted experimenta la pérdida de pelo repentina, pérdida de pelo desigual, o nota que esta perdiendo más que la cantidad normal de pelo, consulte con su médico para excluir cualquier condición médica subyacente. Él/ella evaluará su historia de familia, historia médica, y hará un examen físico del cuero cabelludo. Ya que ciertas condiciones médicas (enfermedad de tiroides, lupus, o diabetes) y medicaciones (usada para tratar artritis, hipertensión, o depresión) pueden causar la pérdida de pelo, esos deberían ser excluidos. Si todos éstos no ceden una causa aparente, pruebas adicionales pueden ser realizados, incluso:

Prueba de Tirón - Su médico suavemente jala su pelo para ver cuantos pelos salen. Esta prueba ayuda a diagnosticar o excluir el efluvio telogen (perdida de pelo total causada por un cambio abrupto del ciclo de crecimiento/descanso de pelo normal).

Raspar el Piel - Su médico raspa el cuero cabelludo o arranca unos pelos que son analizados por infección.

Biopsia Perforadora - Su médico usa un instrumento especializado para quitar una muestra de las capas de piel más profundas. Esto comúnmente es usado para confirmar o excluir la alopecia areata (una enfermedad autoinmune sin causa conocida en la cual gente sana pierde su pelo).

Su médico de cuidado primario puede referirlo a un dermatólogo para confirmación de diagnóstico y tratamiento. Las dos opciones de tratamiento médicas para la alopecia son medicaciones y cirugía (trasplante de pelo y reducción del cuero cabelludo). El éxito de medicaciones depende de la causa de la pérdida de pelo, el grado de pérdida de pelo cuando el tratamiento es iniciado, y la respuesta del paciente a la medicina(s).

El Propecia® (vea Botiquín) es una medicación de prescripción aprobada para hombres. Esto trabaja previniendo la conversión de testosterona en dihydrotestosterona que por otra parte encoge folículos capilar y causa la pérdida de pelo de hombres. Esto puede tomar varios meses antes de que haya una retardación de la pérdida de pelo; algunos hombres experimentan nuevo crecimiento de pelo. El Propecia® debe ser tomado diariamente y las ventajas cesan si usted deja de tomarlo.

Las inyecciones de corticosteroides mensuales en el cuero cabelludo pueden producir nuevo crecimiento de pelo de hombres y mujeres con la alopecia areata. El nuevo pelo típicamente aparece cuatro semanas después de la inyección.

Minoxidil sin receta médica (Rogaine®) es aprobado para tratar tanto alopecia areata como alopecia androgénica (pérdida de pelo permanente debido a factores genéticos) en hombres y mujeres. La gente generalmente experimenta un reducido espacio de pérdida de pelo y/o nuevo crecimiento moderado de pelo, suficiente para esconder puntos calvos. El Minoxidil es un líquido que es frotado en el cuero cabelludo dos veces al día, y como Finasteride, debe ser usado continuamente, o los resultados se cesarán.

La cirugía de trasplante de pelo realizada por un cirujano plástico es usada para tratar la alopecia androgénica. Pequeñas tiras sanas del cuero cabelludo que tienen pelo ("tapones") son quitadas de la parte de atrás o los lados del cuero cabelludo e implantadas en las áreas calvas. Después de un mes, el pelo trasplantado se cae, pero crece de nuevo después de otros dos meses. El pelo sigue creciendo a un paso normal, y después de seis meses parece el pelo natural de alguien.

La reducción de cuero cabelludo es otra alternativa quirúrgica que puede ser realizada sola o en combinación con el trasplante de pelo. Durante este procedimiento, varias pulgadas del cuero cabelludo calvo son quitadas y los bordes (con pelo) son suturados juntos. En algunos casos, aproximadamente 3-4 semanas antes de cirugía, se inserta extendedores del tejido bajo el cuero cabelludo que tiene pelo para aumentar el área superficial cubierta por el pelo; esto es similar a un procedimiento de injerto de piel. Los inconvenientes a la cirugía son el gasto, el dolor, y deja una cicatriz posible o la infección.

La restauración de pelo es generalmente un procedimiento larguísimo pero los resultados pueden ser provechosos. Según que extenso la calvicie es, la reducción de cuero cabelludo combinado con el trasplante de pelo puede eliminar la calvicie completamente. Esté seguro de emplear sólo a un dermatólogo certificado o cirujano plástico si usted eligiera la cirugía para la calvicie.

SALUD DE OJO continuado de página 5

Los radicales libres son “el sospechoso” probable en la degeneración macular así como otras condiciones de ojo. La contaminación, los pesticidas y el humo de cigarrillo crean radicales libres en la retina así como la exposición a azul ligero (no ultravioleta) cuando pasa por la lente y entra a la retina. Algunos estudios sugieren que luteína actúa como lentes de sol y protegen la macula eliminando tanto luz de UV como no-UV. El luteína se acumula en el centro de la retina para formar una barrera. Esta barrera se va usando a como la luz del sol no filtrada llega hasta la barrera.

Para conservar el luteína, dos factores son importantes - consumiendo bastante luteína alimenticio y usando lentes de sol. Primero, la cantidad de luteína en la dieta está relacionada con la densidad de la barrera en la retina. El objetivo es tomar más luteína que lo que es consumido. Segundo, lentes de sol que protegen contra rayos UV deberían ser usados siempre que usted esté al aire libre si en la luz del sol directa o indirecta. No todos los lentes de sol en el mercado protegerán contra la luz de UV así que es importante verificar con su optometrista que su par de lentes ofrece protección máxima. Lentes de tintes ámbar, amarillo, y naranja filtran luz de no-UV.

Sopa de Isla de Col Rizado (tipo de repollo) y Camote*

2 cucharadas de aceite para cocinar
1 cebolla, cortada
2 dientes de ajo, picados
1 chile jalapeño, sin semillas y tronco, rebanado
3/4 libras de col rizada, tallos removidos, lavados y cortar en trozos
1 1/2 libras de camote pelado, cortadas en cubos de 3/4-pulgadas
1 1/2 cuartos de galón de caldo de pollo en lata bajo en sodio
1 1/2 cucharaditas de sal
1 taza de leche de coco enlatada no endulzada
1 taza de arroz de grano largo

En una cazuela grande, caliente el aceite a lumbre moderadamente baja. Añade la cebolla y cocínala, mezcla de vez en cuando, hasta que esté clara, aproximadamente 5 minutos. Añade en el ajo y jalapeño y cocínalos, mezclando, hasta fragante, aproximadamente 30 segundos. Añade la col rizada, camote, caldo, y sal y hirva. Reduzca la lumbre e hierva a fuego bajo, parcialmente cubierto, hasta que el camote esté tierno, aproximadamente 20 minutos. Añade la leche de coco y sólo caliéntese. Mientras tanto, traiga una cazuela mediana de agua salada a hervir. Mezcle el arroz y hirva hasta estar hecho, 10 a 12 minutos. Desagüe. Ponga una cucharada de arroz en el centro de cada tazón. Reparta la sopa alrededor del arroz.

*www.foodandwine.com



El Gabinete de Medicina

Propecia®

Tratamiento de Calvicie Masculino

Nombre Comercial: Finasteride (fi nas' teer ide)

Clasificación de Medicina: Inhibidor de 5 alfa reductase

Objetivo: trata algunos tipos de calvicie masculinos en la cumbre y en frente centro de la cabeza. El Finasteride no es aprobado para el uso en la calvicie femenina.

Acción: disminuye DHT por medio de la prevención de conversión de testosterona a dihidrotestosterone.

Método de Distribución: pastilla oral tomada una vez al día.

Precauciones Principales: Mujeres que están embarazadas o pueden embarazarse no deberían tocar o tomar píldoras finasteride, ya que esto puede causar anomalías a los órganos de sexo de desarrollo de un feto masculino.

Efectos secundarios: disminuir el deseo de relación sexual; dificultad en tener una erección, disminución la producción de semen. Si cualquiera de los susodichos efectos secundarios no paran o se hace severo, o si usted tiene algún problema extraño, notifica a su doctor. SERIO: ternura de pecho, inchar, o bolas; descargo del pecho; dolor en los testículos; erupción, picor, urticaria; el hinchazón de los labios y cara - llame al doctor inmediatamente.

Otros Usos: El Finasteride también es usado para tratar el hipertrofeo proestático benigno (BPH) - inchado de la glándula de próstata; es vendido bajo el nombre Proscar de marca registrada

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?

La gente con ojos color azules o ligeros tiene un mayor riesgo de la degeneración macular relacionada con la edad.

¿Cuál es el Mensaje?

PARA SU COCONOCIMIENTO DE ENFERMEDADES DERIVADAS DE AGUA:

Las enfermedades derivadas de agua recreacionales estan creciendo y parásitos resistentes a cloro plantean un riesgo de salud significativo.

Siga precauciones de nadar para minimizar el riesgo de enfermedad.

PARA SU COCONOCIMIENTO DE TENSION DE TRABAJO:

Con el veinticinco por ciento de trabajadores reportando que su trabajo es la fuente principal de tensión en sus vidas, es importante encontrar modos eficaces de manejarlo.

Hay muchas situaciones de trabajo que usted no tiene ningún control sobre; sin embargo, siempre puede controlar sus reacciones a esas situaciones.

PARA SU COCONOCIMIENTO DE SEGURIDAD DE AGUA:

Niños nadando en una piscina o cualquier cuerpo de agua siempre requieren supervisión adulta.

Tenga plan para ahogamiento inesperado y las posibilidades para un resultado feliz son mucho mejor.

PARA SU CONOCIMIENTO DE DEGENERACIÓN MACULAR:

Un autoexamen diario para degeneración macular y exámenes de ojo regulares puede retrasar la ceguera en el area de visión central.

Los lentes de sol bloqueadores de UV ayudan para proteger contra condiciones de ojo degenerativas.

PARA SU COCONOCIMIENTO DE ALOPECIA:

Medicaciones sin receta y de prescripción son opciones viables para algunos casos de perdida de pelo.

Hable las opciones de cirugía con un dermatólogo certificaron o cirujano cosmético.

Querido doctor Liker... ¿Qué común son derrames cerebrales "silenciosos" en gente por otra parte sana, de mediana edad?

Un estudio reciente sugiere que aproximadamente el diez por ciento de la gente de mediana edad a experimentado un golpe sin tener cualquier síntoma. Usando una exploración de cerebro de MRI, los investigadores eran capaces de descubrir el infarto cerebral silencioso (SCI), la herida cerebral que resulta de un coágulo de sangre que interrumpe el flujo de sangre al cerebro. Los investigadores también descubrieron que la gente que tenía un latido del corazón irregular (fibrilación atrial) tienen dos veces mas probabilidad de experimentar SCI. Los SCIs tienen que ver con un riesgo mayor de derrame cerebral detectable en el futuro, daño cognoscitivo, y amnesia.

Otros factores de riesgo para SCI incluyen niveles altos de sangre homocysteine, enfermedad de arteria de carótida, y alta presión sanguínea. El descubrimiento y tratamiento temprano de factores de riesgo a mediados de vida son importantes para la prevención de derrame cerebral. Los signos de advertencia de un derrame cerebral incluyen el hablar pronunciado mal, la pérdida de visión parcial, debilidad en un lado del cuerpo, dolor de cabeza severo, entumecimiento en la cara o brazos y piernas, y/o pérdida del equilibrio. Llame 9-1-1 inmediatamente si usted experimenta cualquiera de estos síntomas.

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.