



El Liker Reporte de Salud

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

Invierno 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: NIÑOS Y ANIMALES DOMÉSTICOS

Muchas personas crecieron con un animal doméstico de familia tradicional, como un perro o gato, y ahora quieren que sus niños experimenten las lecciones de vida enseñadas por la responsabilidad de propiedad. Lamentablemente, alergias al pelo de animales doméstico y caspa a veces impedían que familias traer un animal doméstico en la casa. En décadas pasadas, animales domésticos de familia, en particular perros, vivían y dormían afuera en una perrera, granero, o yarda. A como la gente trajo sus animales domésticos dentro de la casa, la frecuencia de alergias aumentó. Los alérgenos siempre estaban presentes, pero ahora, el pelo y caspa se entrelazo con sábanas, alfombra, ropa, y otros artículos de casa.

Animales domésticos cargan bacterias que causan enfermedad, virus, parásitos y hongos que pueden ser transmitidos a la gente. Los instrumentos de transmisión son heces, saliva, y caspa. Niños más jóvenes de cinco años están a más peligro de la enfermedad porque sus sistemas inmunológicos no están totalmente desarrollados. Una infección leve en un adulto podría ser muy seria, hasta amenaza de vida para un infantil o niño.

Hoy con la creciente popularidad y disponibilidad de animales domésticos “no tradicionales” (roedores, reptiles, anfibios, monos), padres inconscientemente pueden exponer a sus niños a infecciones. Reptiles, anfibios, tortugas, pollitos y hámsteres cargan varias variedades de Salmonela y lo sueltan en sus heces. El mono de macaco carga virus herpes B, y algunas especies de roedor pueden transmitir el virus que causa la viruela de mono humana. Los expertos aconsejan que los padres hablen con su pediatra y un veterinario antes de traer a cualquier animal doméstico exótico en su casa.

El Nuevo Animal doméstico de Su Familia

Si usted compra a un animal doméstico de un criador o una tienda de animales o adopta uno de un refugio, asegure que el negocio es respetable y vacuna a todos sus animales. Después de que usted consigue a su animal doméstico, llévelo a un veterinario para un chequeo completo y cualquier vacunación necesaria.

Permaneciendo Sano con Animales Domésticos

- ▶ Lave sus manos después de tocar a su animal doméstico, su jaula, cubeta, tanque, o juguetes.
- ▶ Use guantes cuando limpie heces de animal y tírelo inmediatamente.
- ▶ Mantenga a animales domésticos fuera de la cocina y áreas donde alimento es preparado y consumido.
- ▶ No bañe a su animal doméstico en el baño o fregadero; lave a su animal doméstico al aire libre o emplee un profesional.
- ▶ Mantenga el área de dormir de su animal doméstico limpia.
- ▶ No bese a su animal doméstico y evite dejarles lamer su cara.
- ▶ No comparta alimento con su animal doméstico (es decir, poner alimento en la boca del animal y luego tocar su boca con sus dedos).
- ▶ No permita que su animal doméstico duerma en o dentro su cama.
- ▶ Mantenga a su animal doméstico actualizado en todas sus vacunaciones
- ▶ Use medicación actual u oral para control de pulgas y garrapatas; evite collares antipulgas si tiene niños, ya que pueden ingerir los productos químicos tocando el collar.

EN ESTA EDICION

El Centro de la Cuestion NIÑOS Y ANIMALES DOMÉSTICOS	1
Su Estilo de Vida ANALGÉSICOS DE OPIOIDE	2
Con Seguridad GRIPA	3
La Historia Secreta CIRUGÍA DE TÚNEL CARPAL	4
SALUD Personal INFERTILIDAD MASCULINA	6
El Gabinete de Medicina MONODOX	7
Querido Dr. Liker PROCESOS CLINICOS	8
¿Cual es el Mensaje?	8

Su Estilo de Vida: ANALGÉSICOS de OPIOIDE

Nadie planea enviarse a analgésicos de prescripción (calmantes de dolor), pero la realidad desafortunada consiste en que muchas personas lo hacen. Gente que toma analgésicos de prescripción con responsabilidad a veces puede encontrarse necesitando cantidades más y más grandes de medicinas para controlar su dolor. Un accidente de coche, un resbalón y caída, o una cirugía mayor podrían ser la situación que inicia la caída en dependencia* y abuso.

Opioides son analgésicos, o medicaciones para relevación de dolor que requieren prescripción del médico. Opioides son prescritos para dolor moderado a crónico severo (es decir, dolor de espalda) y no dolor agudo (es decir, dolor de cabeza diario). Este grupo de narcóticos incluye morfina (Kadian®, Avinza®), la codeína, hydrocodone (Vicodin®), xycodone (OxyContin®, Percodan®, Percocet®). Vicodin® y OxyContin® son los dos más comúnmente abusados de opioides.

Opioides bloquean la percepción de una persona al dolor atándose a receptores opioide en el cerebro, médula espinal, y extensión gastrointestinal. Opioides puede causar somnolencia, confusión, depresión, bajar la respiración, náusea, y estreñimiento cuando tomado en la dosis prescrita. Cuando usado para el control a corto plazo de dolor, opioides muy raramente causan la dependencia y son eficaces en el control del dolor de un paciente. Tomando una dosis más grande que lo que fue prescrito puede bajar la respiración al punto que el paciente deja de respirar completamente y muere. Uso a largo plazo puede conducir a la dependencia física, riesgo aumentado de ahogarse, cese de períodos menstruales, y fertilidad disminuida en mujeres.

**El término "adicción" es visto con una connotación negativa y esta cayendo del favor con profesionales de rehabilitación de medicina; el término preferido es "dependencia" como esto está relacionado con la dependencia física del cerebro a opioides.*



Dependencia física ocurre cuando el cerebro y cuerpo se adaptan a una medicina después del uso a largo plazo. Si la dosis de medicina es reducida o parada completamente, causará el síndrome de abstinencia. El síndrome de abstinencia incluye los siguientes síntomas:

- agitación
- insomnio
- movimientos involuntarios de pierna
- resfríos
- diarrea
- vómitos
- dolor de músculo y/o hueso

Como opioides también afectan áreas en el cerebro que son responsables por sentimientos agradables, también pueden inducir la euforia, similar a la heroína. Esto es en particular verdadero si pacientes no toman la medicina exactamente como prescrita y/o alteran la medicina para quitar sus propiedades de liberación de tiempo, así consiguiendo el efecto de placer de la medicina de repente.

El abuso de analgésico de prescripción se ha hecho más frecuente en la sociedad de hoy, quizás en parte porque pacientes y profesionales de asistencia médica subestimaron el potencial para la dependencia. Los pacientes creyeron que si su doctor lo prescribió para ellos, entonces debe ser seguro. Muchos médicos estaban felices de tener un narcótico eficaz y legal en su arsenal para tratar el dolor de pacientes; sin embargo, los datos de cuanta gente se hacían dependientes no emergieron inmediatamente. La industria de asistencia médica fallo en entender totalmente el impacto que analgésicos de prescripción al comportamiento humano que busca medicina.

Signos de Abuso de Drogas de Prescripción

- ▶ Pacientes toman dosis más altas que lo que su doctor prescribió
- ▶ Pacientes "pierden" sus prescripciones entonces los doctores deben escribir más
- ▶ Pacientes consiguen prescripciones múltiples de doctores múltiples
- ▶ Pacientes roban o falsifican prescripciones
- ▶ Pacientes experimentan cambios de humor excesivos

El primer paso en el vencimiento de la dependencia de alguien a analgésicos de prescripción es confesar que tiene un problema y buscar ayuda profesional. Su médico puede recomendar detoxificación supervisada de medicamento opioide y programas de concejo. Programas de tratamiento de hoy acentúan la compasión y respeto al pacientes porque entienden que si fuera fácil dejar de drogarse, nadie se enviciaría en primer lugar.



¿Sabía usted?

En 1991, doctores escribieron 40 millones de prescripciones para OxyContin® y Vicodin® y en 2007, escribieron 180 millones de prescripciones.

Con Seguridad: GRIPA

Los virus (y bacterias) aman el tiempo frío de los meses de invierno, y si usted vive en las latitudes del norte, períodos prolongados de invierno son ideales para que virus prosperen. Viajes de vacaciones y celebraciones de familia son el tiempo ideal para virus y bacterias para propagarse entre la gente en espacios interiores pequeños. La tensión añade a la mezcla, así que este consciente de los síntomas y tenga cuidado para minimizar su exposición. Sin embargo, si usted regreso de una reunión de vacaciones y cambió más que regalos, usted podría tener influenza ("la gripa"). Los síntomas de gripa por lo general aparecen muy rápidamente, pueden ser intensos, y pueden durar hasta dos semanas.

- ▶ Fiebre (por lo general alto)
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ El cansancio (puede ser extremo)
- ▶ Dolores de cuerpo
- ▶ Dolores de músculo
- ▶ Nariz que gotea o congestionada
- ▶ Tos
- ▶ Dolor de garganta
- ▶ Diarrea y vomitando (común en niños)

Si usted contrae la gripa, sigue estas pautas para apresurar su recuperación:

- ▶ Descanse.
- ▶ Beba bastante líquidos sin cafeína.
- ▶ Evite usar alcohol y tabaco.
- ▶ Tome medicación para aliviar los síntomas de gripa (es decir, Tylenol). Nunca dé aspirina a niños o adolescentes quienes tienen síntomas parecido a una gripa – y en particular fiebre – sin primero hablar con su doctor.
- ▶ Quédese en casa para evitar propagar la gripa a compañeros de trabajo; mantenga a niños fuera de la escuela o programas de cuidado de niños.
- ▶ **LAVE SUS MANOS CON FRECUENCIA.**



¿Sabía usted?

Cada año, aproximadamente 36,000 americanos, por lo general ancianos, mueren de la gripa y más de 200,000 personas son hospitalizadas.

Muchas personas toman medicaciones sin receta médica y/o suplementos herbarios cuando contraen gripa o resfrío. La mayor parte de estos productos prometen reducir la duración y intensidad de infecciones virales y aumentar su sistema inmunológico. Mientras hay pequeñas pruebas científicas para apoyar las reclamaciones de productos como Airborne® y Emergen-C®, hay mucha gente que tiene una fe absoluta en estos. Estos productos no tienen ninguna capacidad de matar los virus, pero pueden estimular el sistema inmunológico de una persona para luchar contra los virus. No hay generalmente ningunos riesgos de salud adversos mientras que la dosis máxima no es excedida. Consulte a un médico si los síntomas se empeoran o no paran.

Airborne® contiene una mezcla de extractos herbarios, vitaminas, electrólitos, aminoácidos y antioxidantes para incrementar el sistema inmunológico en caso de que usted sea expuesto a gérmenes y virus.

Emergen-C® es una mezcla de vitamina C, 32 minerales y electrólitos. Cada dosis contiene 1,000 miligramos de vitamina C. No debería ser tomado más de las 3 veces recomendadas diariamente ya que demasiada vitamina C puede causar el trastorno gástrico.

Zicam® es un crema nasal que contiene zinc para disminuir la duración y severidad de síntomas de resfríos. Algunas personas han reportado la pérdida de su sentido de olfato después de usar Zicam® así que precaución es recomendada.

OTC Robitussin-Cough® la medicina suelta la mucosidad en el pecho; sin embargo, si la mucosidad esta profundo dentro del pecho, Robitussin puede secar las membranas de mucosidad y promover pulmonía. Cualquier tos severa que dura más de 2-3 días debería ser evaluada por un médico.

Advil Cold & Sinus® tiene un efecto antiinflamatorio más un descongestionante para ayudar en las etapas tempranas de un resfrío. Advil Cold and Sinus y medicaciones similares sin receta no deberían ser dadas a niños menor de 2 años ya que pueden causar irregularidades de corazón, irritabilidad, e insomnio.

La mayoría de adultos sanos recuperan solos dentro de una semana o dos. Los niños, ancianos, y gente con sistemas inmunológicos comprometidos, sin embargo, requieren cuidado especial de su doctor primario.

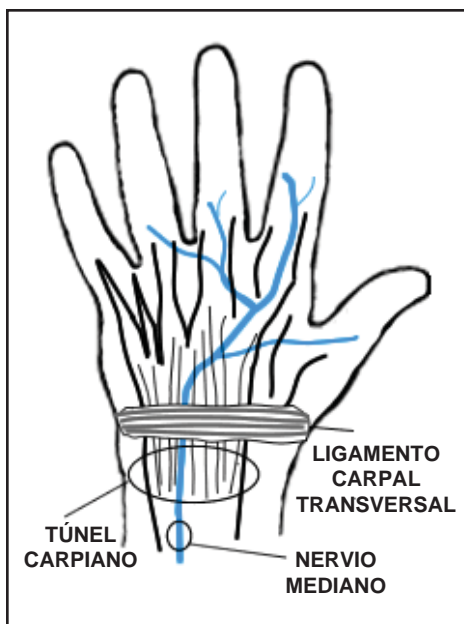
La Historia Secreta: CIRUGÍA DE TÚNEL CARPAL

Cuando terapias no quirúrgicas y alternativas ya no traen el alivio a alguien con síndrome de túnel carpal (CTS), la cirugía es necesaria. Los criterios en que un médico basa su recomendación son:

- ▶ entumecimiento y dolor persistente en los dedos, mano o muñeca
- ▶ pérdida de fuerza al agarrar o pellizcando un objeto
- ▶ empeoramiento de los músculos de la mano

Historias de horror quirúrgicas son una de las razones disuasorias principales a pacientes que se someten a la operación. Como todos los procedimientos médicos, existen riesgos reales, sin embargo, en caso de CTS, posponiendo la cirugía puede reducir posibilidades de una operación 100 por ciento exitosa y de recuperación. En la cirugía CTS, el cirujano corta el ligamento carpal transversal que causa que el túnel carpal se amplíe. Cuando el túnel se amplía, la presión que estaba una vez en el nervio mediano es aliviado y los síntomas CTS son enormemente reducidos o eliminados completamente.

Después de cortar el ligamento carpal transversal, algunos cirujanos quitarán cualquier tejido inflamado que rodea el nervio mediano; esto es comúnmente encontrado en pacientes que tienen artritis. La incisión puede ser cosida de uno de dos modos. Primero, la piel y tejidos subyacentes son cerrados sobre el ligamento carpal transversal, dejando el túnel carpal destapado. Segundo, el ligamento carpal transversal puede ser alargado y atado de nuevo y luego cubierto con la piel suturada y tejidos.



Los dos tipos de cirugía CTS disponible a pacientes son decompresión abierta y endoscópica. Ningún procedimiento requiere anestesia general, pero su cirujano puede preferir ligeramente sedarlo. Él/ella también inyectará una medicación que entumece la palma y colocará un torniquete alrededor del brazo para reducir el flujo de sangre a la mano antes de hacer una incisión. Tanto la decompresión abierta como la cirugía de endoscópica son procedimientos que no requieren hospitalización y toman aproximadamente diez minutos. La decisión de realizar una forma de cirugía sobre la otra depende de si el paciente haya tenido cirugía de muñeca anterior; tiene una condición preexistente como artritis reumatoide o diabetes; características anatómicas del túnel carpal y nervio mediano son inusual; o hay posibilidad de tumor en el nervio mediano.

Cirugía de decompresión abierta

El procedimiento de decompresión abierta es el método tradicional para reparar CTS y puede ser hecho para cualquier paciente, sin tener en cuenta los factores puestos en una lista de arriba. Cirujanos hacen una incisión de 2 pulgadas por el ligamento carpal transversal, comienza en el medio de la palma y se extiende a la muñeca. El tejido es retirado de modo que el entero túnel carpal es visible e inspeccionado por cualquier anomalía, como un tumor de nervio mediano. Si médicamente apropiado, cirujanos pueden hacer una incisión de 1 pulgada que no cruza la muñeca para minimizar cicatriz y dolor. Las ventajas consisten en que el procedimiento de decompresión abierta es segura y eficaz al paciente y técnicamente simple para el cirujano.

Cirugía endoscópica

El procedimiento endoscópico utiliza tecnología más moderna de instrumentos quirúrgicos especializados y una cámara de vídeo diminuta (un endoscopio). Los cirujanos hacen una incisión en la palma y en la muñeca, cada uno media pulgada de largo. El endoscopio y instrumentos son pasados por las incisiones entonces el cirujano puede mirar el monitor de vídeo para localiza y corta el ligamento carpal transversal.



¿Sabía usted?

Después de la cirugía, la repetición del síndrome de túnel carpal es muy rara.

La recuperación para ambos tipos de la cirugía CTS incluye medicación para dolor de prescripción o sin receta médica durante unos días. Pacientes de cirugía endoscópica generalmente tienen menos dolor y la recuperación es más rápida. La cicatriz formada por la incisión en uno o el otro procedimiento puede sentirse tierna por un año, sin embargo, masajeándolo disminuirá el dolor. La mayor parte de doctores recomiendan que los pacientes usen una correa o accesorio ortopédico en la mano durante aproximadamente dos semanas para ayudar a proteger la muñeca a como se cura; esto es más común si el procedimiento de decompresión abierta fuera realizada. Adicional, en los dos meses después de cirugía, pacientes no deberían levantar nada más pesado de diez libras. El doctor del paciente recomendará la cantidad de tiempo sin trabajo según el tipo de trabajo el paciente hace (trabajo de escritorio o trabajo manual pesado) y qué procedimiento fue realizado.

Terapia de rehabilitación comienza el mismo día que la cirugía. Los pacientes son animados a hacer ejercicios de dedo y muñeca y volver a actividades diarias que requieren el uso de la mano y muñeca. El peligro en no mover los dedos y muñeca consiste en que los nervios, tendones, y ligamentos se atascarán en una posición y curarán incorrectamente. La mayoría de pacientes no requiere un programa de terapia físico estructurado. Los pacientes que se someten a la cirugía endoscópica típicamente regresan a trabajar más pronto que los que tienen cirugía de decompresión abierta.

Los dos determinantes de si un paciente tiene la decompresión abierta o cirugía endoscópica son (1) la experiencia del cirujano y preferencia y (2) preferencia del paciente. Educándose en ambos procedimientos, usted puede hacer una decisión informada y seleccionar un cirujano con experiencia que se especializa en la cirugía que usted prefiere. Si usted elige el procedimiento endoscópico, siempre hay posibilidad que un problema

PROS Y CONTRAS DE PROCEDIMIENTOS QUIRÚRGICOS DE TÚNEL CARPAL		
	<u>DECOMPRESION ABIERTA</u>	<u>ENDOSCÓPICO</u>
Condiciones preexistentes y anomalías anatómicas	recomendado; cirujano tiene una vista buena de el túnel de carpal	no recomendado
Complicaciones quirúrgicas	bajo	bajo; daño posible a el nervio mediano o separación incompleta del ligamento carpal transversal
Cicatriz	moderado; 1-2 pulgada	mínimo; 1/2 pulgada
Dolor posvigente	moderado; ternura cicatriz durante hasta 1 año	mínimo; ternura cicatriz durante hasta 1 año
Tiempo de recuperación	moderado; general 1 mes	bajo; general 1-2 semanas
Coste financiero	moderado	alto; más caro debido a instrumentos quirúrgicos especializado
Alivio de síntoma de CTS	muy exitoso	muy exitoso
Taza de éxito largo plazo	excelente	excelente

imprevisto durante la cirugía requerirá cambio de procedimiento a decompresión abierta. Como usted no está bajo anestesia general, el cirujano le informará del cambio.

La cirugía de decompresión abierta ha estado disponible considerablemente por más tiempo que cirugía endoscópica. Pacientes que pueden haber tenido la decompresión abierta en una mano hace veinte años, por ejemplo, ahora pueden elegir la cirugía endoscópica a la otra mano. Pacientes que han tenido ambos tipos de cirugía, aproximadamente el ochenta cinco por ciento de ellos prefiere el procedimiento endoscópico. Esto es debido a la técnica menos invasiva, cicatriz más pequeña, menos dolor, y tiempo de recuperación más rápido.

Muchas personas tienen el síndrome de túnel carpal en ambas manos. Una vez que la decisión ha sido tomada para tener la cirugía, el paciente debe decidir tener cirugía en una mano o ambas durante la misma operación. Ya que el tiempo de recuperación es casi el mismo, hay una ventaja a hacer ambas manos al mismo tiempo. Pacientes sólo tendrán que parar de trabajar para un período de tiempo. Además, el coste financiero es menos ya que sólo hay un período en la sala de operaciones en vez de dos.

Salud Personal: INFERTILIDAD MASCULINA

Infertilidad masculina es más común que la mayor parte de personas piensan y hay una idea falsa entre parejas y sus proveedores de asistencia médica igualmente que la causa de la infertilidad es un problema femenino. Cuando una pareja tiene dificultad concebir un bebé, el primer “sospechoso” es la mujer. Sin embargo, en aproximadamente el 40 a 50 por ciento de parejas estériles, la infertilidad masculina desempeña algún papel. La infertilidad masculina es causada por la inhabilidad de un hombre de (1) producir o (2) proveer espermatozoides que funcionan totalmente y capaces de impregnar el huevo de una mujer.

Bajo circunstancias normales, células de espermatozoides se desarrollan en los testículos vía un proceso llamado espermatogénesis que implica divisiones de célula múltiples por un período de meses. El espermatozoide sale de los testículos y sigue desarrollando en el epidídimo. Espermatozoides madurados viajan por el vas deferens y uretra cuando un hombre eyacula. Dos factores son necesarios para espermatozoides sanos y maduros - el material genético intacto y un ambiente favorable. La espermatozoide viable debe vivir en la presencia de suficientes niveles de testosterona y una temperatura escrotal algo baja.

¿Qué causa infertilidad masculina?

La infertilidad masculina puede ser el resultado de uno o una combinación de factores incluso defectos de sistema de reproducción, carencias hormonales, enfermedad.



Desórdenes de espermatozoides -- la causa más común de infertilidad masculina. La espermatozoide puede estar subdesarrollada, anormalmente formada, incapaz de nadar correctamente, o simplemente producida en cantidad muy baja (“cuenta de espermatozoides baja”).

Variocel -- la causa más corregible de infertilidad masculina. Venas escrotal dilatadas que por otra parte perjudican el desarrollo de espermatozoides pueden ser reparadas con cirugía menor.

Respuesta inmunológica -- Los propios anticuerpos de un hombre atacan su espermatozoide, así haciéndolo más difícil para que la espermatozoide nade al útero de la mujer e impregnar el huevo. Los anticuerpos pueden ser el resultado de herida, infección, o cirugía.

Obstrucción -- Cualquier bloqueo en el camino normal de la espermatozoide puede dificultar la eyaculación; la obstrucción puede ser causada por problemas del desarrollo físicos, inflamación, infecciones repetitivas, o cicatriz de una cirugía previa o enfermedad de transmisión sexual.

Eyaculación retrógrada -- El semen se entremete a la vejiga en vez del pene cuando los nervios y músculos en el cuello de la vejiga fallan en cerrarse durante el orgasmo. La enfermedad, cirugía previa, o las medicaciones pueden afectar el sistema nervioso.

Anormalidades genéticas -- Genes defectuosos o ausentes en la cromosoma Y del hombre pueden afectar su fertilidad.

Hormonas de glándula pituitaria -- Niveles hormonales muy bajos son insuficientes para estimular los testículos para hacer la espermatozoide. Los esteroides pueden adicionalmente impedir la producción hormonal.

Medicaciones -- Algunas medicinas pueden afectar negativamente la producción de espermatozoides, la función, y eyaculación. Éstos incluyen medicaciones para tratar infecciones, depresión, artritis, hipertensión, cáncer, y problemas gastrointestinales. Los efectos son por lo general temporales si la medicación es discontinuada.

Fumar -- Hábitos de fumar disminuye el tamaño, “capacidad de nadar”, y el DNA de células de espermatozoides. El humo de segunda mano también puede reducir la cuenta de espermatozoides. La marihuana y cocaína pueden tener efectos similares.

Toxinas ambientales -- Terapia de radiación para tratamiento de cáncer y calor o exposición química puede obstruir temporalmente la producción de espermatozoides.

Aumentado de temperatura escrotal -- Unas investigaciones sugieren que una temperatura escrotal elevada puede causar una cuenta de espermatozoides baja. La temperatura escrotal de un hombre aumenta cuando usa pantalones de mezclilla o calzoncillos cortos, y/o dedica tiempo en una jacuzzi.

Continuado en página 7.



¿Sabía usted?

Al menos el 20% de la infertilidad de todas las parejas es debido únicamente a factores relacionados con el hombre.

INFERTILIDAD continuado de página 6

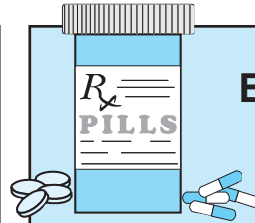
Si después de un año de relaciones sexual regular una pareja es incapaz de embarazarse, deberían buscar consejo médico. Ya que hay numerosas causas potenciales de infertilidad masculina, un diagnóstico requiere una evaluación completa (tanto para hombres como para mujeres). Una mujer debería consultar a su ginecólogo y un hombre debería consultar a un urólogo.

El primer paso en una evaluación de fertilidad masculina incluye una historia médica profunda y examen físico, seguido de un análisis de semen. Una muestra de semen (vía la eyaculación) es evaluada para (1) volumen, (2) concentración de la esperma, y (3) porcentaje de células espermáticas que son motiles (capaz de nadar normalmente). Según los resultados del análisis de semen, pruebas adicionales pueden ser requeridas. Cuenta de esperma baja es común y por lo general es necesario hacer pruebas hormonales o genéticas si fumar, medicaciones prescritas, y el uso ilícito de droga puede ser excluido. La ausencia de esperma puede requerir (1) una biopsia testicular para determinar si células de esperma realmente están siendo echas o (2) un ultrasonido para señalar algún bloqueo en la extensión reproductiva.

El tratamiento por la infertilidad masculina depende de la causa; lamentablemente, a veces puede ser imposible identificar la causa en cada caso. Cirugía para reparar el varicocele es muy exitoso como son medicaciones para corregir la infertilidad inmunológica y eyaculación retrógrada. La terapia de reemplazo hormonal con inyecciones de gonadotropin muestra éxito, pero puede pero puede tomar hasta un año para restaurar la

Fertilidad Masculina – Promoviendo Comportamientos de Estilo de Vida

- ▶ Deje de fumar.
- ▶ Consuma alcohol en moderación.
- ▶ No use marihuana o cocaína.
- ▶ Coma una dieta bien balanceada.
- ▶ Ejercicio con regularidad.
- ▶ Mantenga un peso de cuerpo sano.
- ▶ Maneje condiciones de salud subyacentes, como la diabetes.
- ▶ Evite situaciones que aumentan la temperatura escrotal, como el uso de calzoncillos cortos apretados y pantalones de mezclilla o uso prolongado de jacuzzi y saunas.



El Gabinete de Medicina

Monodox® Tratamiento de Infecciones Bacteriales

Nombre Comercial: Doxycycline (dox i sye' kleen)

Clasificación de Medicina: tetracycline antibiótico

Objetivo: usado para tratar pulmonía e infecciones de vías respiratorias; enfermedad de Lyme; acné; infecciones de piel, sistemas genitales, y urinarios; y ántrax (después de exposición a inhalando de esporas de ántrax).

Acción: previene el crecimiento y propagación de bacterias.

Método de Distribución: cápsula, pastilla, o un jarabe tomado por boca una o dos veces al día, 12 horas aparte.

Precauciones Principales: antiácidos, suplementos de calcio, productos de hierro, y laxantes que contienen magnesio hacen doxycycline menos eficaz. Doxycycline debería ser tomado 1 hora antes o 2 horas después de antiácidos (incluso bicarbonato sódico), suplementos de calcio, y laxantes que contienen magnesio; y tomado 2 horas antes o 3 horas después de preparaciones de hierro y multivitaminas que contienen hierro. Evite exposición prolongada a la luz del sol porque doxycycline puede hacer la piel más sensible a la luz del sol.

Efectos secundarios: diarrea; picor del recto o vagina; dolor de garganta; sensibilidad a luz del sol. **SERIO:** dolor de cabeza severo; visión nublada; erupción de piel o urticaria; dificultad de respiración o ingerir; piel u ojos amarillos; orina oscura; evacuaciones intestinales de color claro; taburetes sangrientos; pérdida de apetito; estómago trastornado, dolor de estómago o vómitos; cansancio extremo o debilidad; confusión; orinar disminuida. Notifique a su doctor si síntoma no paran o se empeora

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.

fertilidad. Si no hay ninguna causa identificable de infertilidad, hábitos de estilo de vida sanos deberían ser adoptados (vea la lista a la derecha) para mantener suficientes cantidades de esperma sana. Tratamientos de fertilidad en una mujer también pueden ayudar a compensar una esperma baja en su compañero. Si estos tratamientos fracasan, técnicas asistivas de reproducción, como la fertilización in vitro, ofrecen alternativas a parejas que quieren concebir a un niño.

¿Cuál es el Mensaje?

PARA LA SALUD DE SUS NIÑOS:

Animales domésticos pueden transmitir enfermedades a niños que amenazan sus sistemas inmunológicos inmaduros.

Consulte con su pediatra y un veterinario antes de traer a cualquier animal doméstico exótico en su casa.

PARA SU COCONOCIMIENTO DE ANALGÉSICO:

Analgésicos de Opiode son eficaces para el control de dolor moderado o severo, pero pueden causar dependencia si es usada mal o abusada.

Si usted reconoce séñales de dependencia medica en uno amado o si usted tiene un problema con analgésicos de prescripción, busque ayuda profesional.

PARA SU CONOCIMIENTO DE GRIPA:

El lavado de mano es el modo más eficaz de prevenir la propagación de gérmenes.

Niños, ancianos, y gente con sistemas inmunológicos comprometidos que contraen la gripa necesitan cuidado especial de su doctor primario.

PARA SU CONOCIMIENTO DE SÍNDROME DE TÚNEL CARIANO:

La cirugía proporciona el alivio eficaz, permanente para los síntomas del síndrome de túnel carpal.

Posponiendo cirugía puede disminuir las posibilidades de una operación 100 % exitosa y recuperación.

PARA SU COCONOCIMIENTO DE INFERTILIDAD MASCULINA:

Tanto el hombre como la mujer deberían ser evaluados si tienen problemas para concebir un bebé.

Simplemente cambiar unos hábitos de estilo de vida puede mejorar la fertilidad de un hombre.

Manteniendo Tensión en Control

Incorpore actividades que le ayudan a relajarse en su rutina cotidiana.

Querido doctor Liker... ¿Cómo puedo localizar un proceso clínico cerca donde vivo?

ClinicalTrials.gov es un sitio Web (Internet) que le ayudará a localizar clínicas de pruebas financiadas federalmente y privadas que buscan a voluntarios para investigación en varias enfermedades y condiciones de salud. La base de datos de ClinicalTrials.gov contiene más de 65,000 procesos patrocinados por los Institutos Nacionales de los Estados Unidos de Salud, otras agencias del gobierno, la industria farmacéutica, universidades, fundaciones, y otras organizaciones de salud de alrededor del mundo. Estudios están siendo conducidos actualmente en cincuenta estados y en 161 países.

Este sitio Web confidencial permite que usuarios busquen procesos clínicos por condición, intervención de droga, patrocinador de estudio, y localización de estudio. Los listados contienen información sobre el objetivo del estudio; estado del proceso de reclutación (activo/inactivo); criterios de participación; localización del proceso; y la información de contacto del investigador si quiere participar. No se requiere registro o identificación personal para el uso del sitio Web.

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.