



El Liker Reporte de Salud

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

Otoño 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: AUMENTANDO DE CINTURA

Las estadísticas de obesidad en los Estados Unidos son alarmantes - más que dos terceras partes están demasiado pesados u obesos y veintiséis por ciento son totalmente clasificados obeso. La discapacidad y muerte de enfermedades crónicas como diabetes, enfermedad cardíaca, pobre circulación, y cáncer son bien documentadas; sin embargo, científicos acaban de descubrir una razón más para perder libras. Todas esas tallas crecientes causan el encogimiento cerebral.

Investigación recién publicada de neurocientistas de UCLA sugiere que gente mayor demasiado pesada y obesa tienen considerablemente menos tejido cerebral que sus compañeros de peso normal. Noventa y cuatro personas en sus 70 años por otra parte sano (ninguna demencia o enfermedad de Alzheimer) fueron estudiados durante cinco años. Exploraciones cerebrales revelaron que los voluntarios demasiado pesados tenían el cuatro por ciento menos tejido cerebral que la gente de peso normal, que correlacionó a un aspecto de un cerebro ocho años más viejo que su edad verdadera. Los voluntarios obesos tenían el ocho por ciento menos tejido cerebral y un cerebro que parece dieciséis años más viejos.

El tejido cerebral fue perdido en los lóbulos frontales y temporales (memoria y planeando); el anterior cingulate gyrus (áreas de atención y decisión); el hipocampo (memoria a largo plazo); y el basal ganglia (movimiento). Investigadores afirman que la pérdida significativa del tejido reduce las reservas cognitivas y pone a individuos demasiado pesados y obesos a un mayor riesgo de la enfermedad de Alzheimer y otras enfermedades que atacan el tejido cerebral. Las conclusiones de este estudio parecen explicar por qué una persona con un índice de masa corporal más alto (BMI-body mass index) tiene mayor probabilidad de tener condiciones cognitivas degenerativas que una persona con BMI normal. Este estudio es importante porque es el primer estudio que proporciona pruebas concretas (examen cerebrales) conectando decadencia cognoscitiva con ser demasiado pesado u obeso.

Estudios recientes han reportado consecuencias de salud adicionales de exceso de peso cuerpo:

- ▶ El exceso de peso acelera osteoarthritis
Para cada aumento de un unidad de BMI, el riesgo de pérdida de cartílago rápida en la rodilla aumentado por 11% (*Radiología*, agosto de 2009).
- ▶ La obesidad femenina aumenta el riesgo de cáncer endometrial
Mujeres menos de la edad cuarenta y cinco al tiempo de su último período menstrual con un BMI de 35 o más tienen 22 veces mayor riesgo de tener cáncer endometrial que mujeres con BMI sano (*Obstetrics & Gynecology*, julio de 2009).
- ▶ La obesidad masculina aumenta el riesgo de la repetición de cáncer de próstata
Un BMI más alto es asociado con aumento de riesgo de repetición de cáncer de próstata en hombres negros y blancos después de prostatectomía radical (*Cancer*, agosto de 2009).
- ▶ Gordura abdominal aumenta el riesgo de asma en mujeres
Mujeres con más gordura alrededor de sus cinturas tienen mayor probabilidad de desarrollar asma aun si no están demasiado pesadas (*Thorax*, agosto de 2009).

EN ESTA EDICION

El Centro de la Cuestión OBESIDAD	1
Su Estilo de Vida MAREO	2
Con Seguridad H1N1 EN EL LUGAR DE TRABAJO	3
La Historia Secreta PADRES ENVEJECIDOS	4
SALUD Personal INTOLERANCIA DE GLUTEN	6
El Gabinete de Medicina ACTRON	7
Querido Dr. Liker CAFEÍNA Y BEBIDAS DE ENERGÍA	8
¿Cual es el Mensaje?	8

Su Estilo de Vida: MAREO, VÉRTIGO Y MAREO CAUSADO POR MOVIMIENTO

¿Que es el mareo?

Mareo es un término general para el sentirse aturdido o inestable que es causado por una perturbación en el sentido del balance y equilibrio de alguien. El vértigo es un tipo específico de mareo en el cual la persona siente como si él/ella o los alrededores se están moviendo a pesar de estar inmóvil. Mareo causado por movimiento es un sentimiento repugnante causado por el movimiento actual de un coche, aeroplano, barco o pasear en una montaña rusa.

¿Qué causa mareos?

La causa primaria es circulación perjudicada o insuficiente flujo de sangre al cerebro. El levantarse demasiado rápidamente puede causar que gente se sienta aturdido, pero sólo temporal. Mareo frecuente o crónico puede ser causado por endurecimiento de las arterias y es común en gente que tiene diabetes, hipertensión, o colesterol elevado. Otras condiciones como función cardíaca severamente discapacitada, anemia, e hipoglucemia (azúcar de sangre baja) pueden causar mareo. Estimulantes como nicotina y cafeína, y otras drogas disminuyen el flujo de sangre al cerebro, y sal alimenticia excesiva puede conducir a pobre circulación. Tensión emocional o ansiedad pueden causar que circulación sea perjudicada temporalmente.

Insuficiente flujo de sangre al oído interior causa vértigo. El oído interior es sensible hasta cambios menores de flujo de sangre causado por las condiciones mencionadas anteriormente. Vértigo también puede ser el resultado de migrañas; cambiar la posición de su cabeza; labyrinthitis causado por infecciones del oído interior; y síndrome de Ménière's, caracterizado por cambio continuo de audición o timbrido en el oído y presión en el oído.

Herida, infección, y alergias también pueden causar mareo. Una fractura de cráneo severa que daña el oído interior puede causar vértigo incapacitante y pérdida de oír. El mareo se disminuye a través de varias semanas a como el oído interior sano comienza a compensar por el dañado. Los virus que atacan el oído interior y los nervios que unen el oído interior al cerebro pueden causar el vértigo severo.

Aunque la mayoría de las infecciones virales no causen la pérdida de oír, infecciones bacteriales pueden destruir

completamente tanto función de equilibrio como oyendo en el oído afectado. Similar a una fractura de cráneo, el mareo se disminuye a como el oído sano comienza a compensar. Alimento y/o los alérgenos aéreos (caspa de animal, polen, polvo, y mojo) también pueden causar mareo y episodios de vértigo.

SENTIDO DE EQUILIBRIO

El balance es gobernado por la interacción de varios componentes del sistema nervioso central.

OÍDOS INTERIORES: Los oídos interiores supervisan las direcciones de cabeza y movimiento de cuerpo, incluso dar vuelta, lado a lado, avanzar-retrasar, subir-bajar, y balanceo de movimientos.

OJOS: Los ojos supervisan la posición del cuerpo en el espacio (es decir, estando de pie, colgando al revés), así como la dirección de movimiento.

RECEPTORES DE MÚSCULO Y UNIONES: Los receptores sensoriales en los músculos y uniones indican qué partes del cuerpo se mueven.

RECEPTORES DE PRESIÓN DE PIEL: Los receptores de presión en las uniones y espina indican qué parte del cuerpo toca la tierra.

CEREBRO Y MÉDULA ESPINAL: El cerebro y la médula espinal procesan todas las piezas de información sensorial e interpretan el sentido.

En menor grado, el mareo puede ser causado por enfermedades neurológicas que afectan el equilibrio. Éstos incluyen esclerosis múltiple, tumores cerebrales o del oído interno, y sífilis.

¿Cómo es evaluado el mareo?

Durante la evaluación de un doctor, le pedirán que describir sus episodios de mareo, en particular lo que estaba haciendo cuando ocurrieron, cuanto duraron, y si algo lo hizo sentirse mejor. Su salud general será asesorada junto con pruebas rutinarias, como tensión arterial, audición, función de nervio, y balance. Su doctor también examinará sus oídos, nariz, y garganta para cualquier anomalía visual. Según la causa probable, su doctor puede mandarlo a un otolaryngologist (ENT - doctor de oído, nariz y garganta) o pedir pruebas adicionales como una MRI o CT exploración de cabeza, pruebas de movimiento de ojo, análisis de sangre, o una evaluación cardíaca.

Continuado página 7.

Con Seguridad: H1N1 EN EL LUGAR DE TRABAJO

El virus H1N1 esta planteado para surgir de nuevo en los meses de otoño y invierno, y similar a la gripa estacional, se propagara más fácil en ambientes cerrados como escuelas, guarderías, y el lugar de trabajo. Los virus aman el tiempo frio porque la gente tiende quedarse adentro y pasar el virus el uno al otro. Si usted vive en las latitudes del norte, períodos prolongados de invierno son ideales para que virus se propaguen.

Treinta y seis mil americanos, sobre todo personas ancianas, mueren de la gripa estacional cada año. El virus H1N1 parece causar enfermedad severa en niños y adultos jóvenes. La edad de por medio de personas que han muerto de H1N1 es treinta y nueve.

DISMINUYA SU RIESGO EN EL TRABAJO

La mejor defensa aparte de lavarse las mano frecuente es **distancia social**, o aumento de distancia física entre gente. Idealmente, debería mantener una distancia de seis pies entre usted y otra persona. Otros pasos para reducir el propagar la gripa en el lugar de trabajo incluyen reducir juntas en persona, acomodando trabajadores más aparte, utilizar el trabajar de casa, y cancelando viajes no esenciales. Comportamientos adicionales que pueden hacer una verdadera diferencia en quién se enferma y quién no incluye:

- ▶ Salga para afuera en descansos y respire aire fresco.
- ▶ Minimice la comida en restaurantes.
- ▶ Coma alimento que usted mismo prepara.
- ▶ Evite comidas donde todos train algo.
- ▶ Lave sus manos antes de que vaya a su escritorio por la mañana y antes de que se vaya a casa.
- ▶ Uso toallitas antibacterial o rociadir para esterilizar su teclado de computadora y mango del teléfono cuando primero llegue a su escritorio.
- ▶ Use una toalla de papel seca para abrir la puerta del baño cuando termine.
- ▶ Evite sostener del barrandal de escalera, elevadores, y carriles de escalera móvil, de ser posible.
- ▶ Use un sanitador de mano basado en alcohol después de abrir puertas de salas de espera o artículos de mucha otro gente a tocado.

SI SE ENFERMA

Si desarrolla una fiebre (100 °F o más) o síntomas de gripa, quedese en casa hasta que los síntomas hayan desaparecido y su temperatura es normal durante 24 horas. Los síntomas de la gripa H1N1 son similares a los síntomas de la gripa estacional e incluyen tos, dolor de garganta, nariz mocuosa o congestionada, dolores de cuerpo, dolor de cabeza, frialdad, y fatiga.

CUBRA SU TOS O ESTORNUDE

Use un toallita disponible para cubrir su boca y nariz cuando tosa o estornude.

O

Tosa o estornude en su manga superior, no sus manos.

Muchas personas infectadas también han reportado diarrea y vómitos. En la mayor parte de casos, los síntomas durarán entre tres y cinco días. Nota: no

todos los que se enferman tendran fiebre. Si usted esta sano, pero tiene a un miembro de familia enfermo en casa, debería ir a trabajar como normal. Supervise su salud y temperatura con cuidado por cualquier síntoma parecido a una gripa y váyase a casa si se enferma. Siga estas pautas para apresurarse su recuperación:

- ✓ Descanse.
- ✓ Beba suficiente líquidos que no contengan cafeína.
- ✓ Evite usar alcohol y tabaco.
- ✓ Tome medicina para aliviar los síntomas de gripa (es decir, Tylenol o aspirina). Nunca dé aspirina a niños o adolescentes que tienen síntomas parecidos a una gripa – y en particular fiebre – sin primero hablar a su doctor.

¿Y el compañero de trabajo que no cubrirá su tos?

El virus H1N1 es muy contagioso y todos tiene una responsabilidad de prevenir propagar la enfermedad. Si petición cortesa no ayuda, habla con su departamento de recursos humanos. Todos tiene el derecho de trabajar en un ambiente de trabajo tan sano como posible.



¿Sabía usted?

Las gotitas respiratorias de toses y estornudos son el modo primario de transmisión para propagar el virus de gripa.

La Historia Secreta: PADRES ENVEJECIENDO

Todos quiere que sus padres permanezcan sanos y autosuficiente lo más posible, pero puede ser difícil mantenerlos al tanto de ellos, sobre todo si los hijos viven lejos. Aún si cuidado por padres ancianos no es una preocupación todavía, es bueno aprender los signos de advertencia de problemas de salud para que pueda estar listo si realmente se presenta un problema. Además, querrá estar listo para una emergencia médica si su(s) padre(s) son incapaz de comunicarse con doctores.

Si no vive cerca de su(s) padre(s) o no los ve muy a menudo, busque estos cinco signos para determinar si sus padres pueden necesitar un poco de ayuda o intervención médica.

PÉRDIDA DE PESO

El perder de peso sin intentar puede indicar un problema médico serio como cáncer, desnutrición, paro cardíaco, depresión o demencia. También podría no ser relacionada a enfermedad, como la carencia de energía para cocinarse, dificultad sostener utensilios para cocinar, el sentido disminuido de olor o sabor, o dificultad leer recetas o etiquetas. Hable con sus padres sobre la pérdida de peso que a observado; si piensa que es relacionado a algo médico, sugerir que su(s) padre(s) haga una cita al doctor y ofrezca ir con ellos. Si no es problema médico, hable de maneras de cocinar y comer que pueden ser más fáciles y más atractivas. Invitando a un vecino a cenar una o dos veces por semana podría solucionar el problema.

CUIDADO PROPIO

El aspecto personal puede ser un indicador de la capacidad física y mental de alguien de cuidarse por si mismo. El fallar de mantener hábitos de higiene diarios como bañarse, cepillado de dientes, cepillar, y uso de ropa limpia podría ser el resultado de impedimento físico (es decir, artritis), depresión, o demencia.

MOVILIDAD

La pérdida de movilidad puede hacerlo cada vez más difícil para una persona anciana de cuidar de si mismo. La debilidad de músculo, problemas de uniones, osteoporosis, o exceso de peso puede hacer moviéndose más incómodo y conducir a un estilo de vida más sedentario. Renuencia para andar, inhabilidad de andar una distancia normal, o la inestabilidad al andar son comportamientos de buscar ya que pueden conducir a salud deteriorada y/o caídas debilitantes.

Ayúdelos animándolos a mantenerse físicamente activo, tomar medicaciones como necesario para aliviar la rigidez o el dolor, usar a un andador o bastón, y remueva cualquier obstáculo de movilidad en la casa.

SEGURIDAD DE CASA

Mantenimiento un hogar en funcionamiento apropiado y seguro se hace más difícil a como la gente envejece. Puede llegar el tiempo en cuanto el "do-it-yourselfer" (puedo por mi mismo) necesitara ayuda con la yarda descuidada o limpieza de la casa. Retos físicos pueden hacer que la seguridad sufra al subir escaleras, caminar pasillos angostos, navegando banquetas deslizadizas, inclinándose a limpiar canalón, o reemplasar focos. Retos mentales como la depresión pueden quitar la motivación para cuidar por la casa. Identifique y repare cualquier problema de seguridad para ayudar a asegurar que sus padres pueden vivir en su casa lo más largo posible.

PERSPECTIVA PERSONAL

Como sus padres sienten sobre sus vidas en general, puede ser un indicador de su bienestar general. Retrocerse de pasa tiempos o actividades sociales de las cuales una vez disfrutaron o experimentaron una perspectiva drásticamente negativa contra la vida podría ser un signo de depresión. Inicie conversación y anímelos a hablar de como se sienten. Sugiera que ellos hablen con su propio doctor si sospecha que ellos pueden estar deprimidos.

Si presiente un problema con sus padres, sea proactivo. Hable de la situación con ellos; ellos pueden tener miedo de pedir ayuda y más miedo de perder su independencia. Haga una cita con el doctor si es necesario y acompañelos. Comunique sus preocupaciones al doctor y involucrese con el cuidado como un abogado para la salud de ellos. Coleccione toda información de salud pertinente para que puede comunicarse con doctores a nombre de sus padres; esto es importante sobre todo en una situación de emergencia donde sus padres ancianos no podran ser capaces de comunicarse con respondedores de emergencia o personal de hospital. Al lado derecho hay diez cosas que usted debería saber.



¿Sabía usted?

Americanos proporcionan el ochenta por ciento del cuidado a largo plazo para miembros de familia.

Lo que tiene que saber en una emergencia de salud

- ✓ Nombres y números de teléfono de doctores
- ✓ Fecha de nacimiento y números de seguro social
- ✓ Información de abastecedor de aseguransa de salud, incluso número de poliza
- ✓ Toda prescripción y medicaciones sin receta médica, incluso vitaminas, minerales y suplementos herbarios
- ✓ Medicación y/o alergias de alimento
- ✓ Condiciones médicas crónicas
- ✓ Cirugías anteriores y procedimientos médicos
- ✓ Hábitos de salud, como uso de alcohol, tabaco, o droga y medicina
- ✓ Directiva de avance para asistencia médica
- ✓ Creencia religiosas en cuanto asistencia médica

Algunos padres posiblemente no quedran que sus niños hablen de su salud con sus doctores. El Acto de Responsabilidad y Portabilidad de Seguro Médico (HIPAA) impide a doctores hablar de información médica privada de un paciente con miembros de familia a menos que el paciente haya concedido su permiso. Sin embargo, si es en el mejor interés del paciente, los doctores pueden hablar con niños adultos del paciente. En otras palabras, si hablar con hijos ayuda al doctor a proveer mejor cuidado por el paciente, esto es permitido.

HIPAA y Privacidad del Paciente

El Acto de Responsabilidad y Portabilidad de Seguro Médico (HIPAA) no previene a un doctor, enfermera, u otro proveedor de cuidado de hablar de condición médica de un padre u opciones para el cuidado con su hijo(a) cuando (1) una situación de emergencia y (2) cuando esto está en el mejor interés del padre. Una situación de emergencia sería caracterizada por la inhabilidad del padre de contestar preguntas sobre su estado de salud corriente o historia médica. Este podría ser debido a un estado de inconsciencia, problemas de memoria (es decir, demencia o enfermedad de Alzheimer), o inhabilidad de comunicarse (es decir, derrame cerebral).

¿ Necesidad ayuda a empear la conversación?

Una simple pregunta puede proporcionar mucha información en el estado de la salud de sus padres. ¿Cómo estuvo el bingo esta semana? ¿Le gusta el sermón de su pastor? Busque respuestas que indican retirada de actividades sociales. ¿Fue al salón de belleza? ¿Cómo le gusto el jabón de baño que le di?

Usando Sus Sentidos para Saber Cuando Padres Necesidad Ayuda

Usando sus cinco sentidos es un modo fácil de determinar si padres ancianos o miembros de familia necesitan un poco de ayuda

VISTA: El aspecto personal de un individuo o el aspecto de la casa pueden ser un signo que hay un problema con trabajos de la vida diaria. Disminucion de la capacidad física o mental puede dificultar trabajos que por otra parte seria simples como la higiene. Busque ropa sucia, una casa no característicamente sucia, y medicinas vencidas.

SONIDO: Escuche lo que la persona dice y como lo dicen puede revelar el funcionamiento mental de alguien. ¿Esta pronunciado mal al hablar o más despacio que normal? ¿Es difícil encontrar las palabras correctas o formar oraciones? ¿Le llama la persona por el nombre?

OLFATO: Use su nariz como un indicador de higiene y limpieza. ¿Se esta bañando él/ella con regularidad? ¿Se esta impiado la casa y lavado la ropa? ¿Hay comida echada a perder en el refrigerador?

SABOR: Probando la comida de una persona puede ayudarle a determinar si él/ella come sano. ¿Ha sido substituido el azúcar por la sal? ¿ Son las recetas preparadas correctamente?

TOQUE: Un abrazo simple puede indicar la pérdida de peso o la fragilidad. ¿Causa moretes el tocar o rasgadura de la piel? ¿Se siente la piel normal en textura y temperatura?

Busque respuestas que indican el olvido sobre la higiene personal. ¿Qué comió para el almuerzo? Busque respuestas que indican problemas de memoria o pobre nutrición. Éstas pueden ser grandes ayuda en empear conversación de discusión seria sobre la calidad de vida, directivas de avance, y preferencias religiosas.

Tomando el tiempo para hablar de temas de salud con padres ancianos antes de que una crisis ocurra, tanto padres como hijos tendrá un sentido mayor de seguridad y comodidad. Intente de involucrar a sus otros hermanos, pero si la responsabilidad esta sobre sus hombros, haga lo que pueda y busque ayuda de agencias de asistencia social y grupos de comunidad o iglesia. Recuerde que un día en el futuro, usted estará en el papel del padre anciano.

Salud Personal: INTOLERANCIA DE GLUTEN

¿Que es la intolerancia de gluten?

Intolerancia de gluten (proteín pegasosa en plantas) es una condición en la cual comida que contiene gluten causa malestar gastrointestinal. Síntomas incluyen gas, inchar, diarrea, estreñimiento, estreñimiento que alterna con diarrea, náusea, fatiga crónica, debilidad, anemia, y pérdida de peso. Los síntomas pueden ser el resultado directo de una intolerancia al gluten o debido a consumo insuficiente de nutrientes porque el paciente se siente demasiado enfermo para comer. Los síntomas desaparecen cuando el gluten es eliminado o reducido. La intolerancia a gluten no es una condición bien investigada, y pacientes a menudo reportan “angustia de estomago” o incomodidad intestinal generalizada al comer cierta comida. Hay sin embargo, a visto un aumento de pruebas clínicas para apoyar su existencia.

¿Cómo se diferencia la intolerancia de gluten de la enfermedad celiac?

Intolerancia de gluten es un subtipo de la sensibilidad de gluten, de la cual la enfermedad celiac también es. Aunque la intolerancia de gluten y la enfermedad celiac comparten muchos de los mismos síntomas, el consumo de gluten en un individuo con intolerancia de gluten no daña el intestino delgado como con la enfermedad celiac. La enfermedad de Celiac es una enfermedad genéticamente heredada causada por la respuesta inmune del cuerpo al gluten. El Mal absorción es un efecto secundario serio en la enfermedad celiac y puede afectar otros órganos en el cuerpo.

¿Cómo es diagnosticada la intolerancia de gluten?

No hay ningunas pruebas médicas para intolerancia de gluten, con la excepción de excluir la enfermedad celiac. Una dieta de eliminación puede ser utilizada. Primero, toda comida que contiene gluten es evitada por una semana para “limpiar el tracto digestivo”. Luego comida conteniendo gluten es introducida de nuevo uno por uno. El paciente supervisa sus síntomas para determinar qué comida produce síntomas y a que grado.

¿Sabía usted?



Bebidas alcohólicas destiladas, vino y vinagres no contienen gluten, pero cervezas, cerveza fuerte, cerveza lager, y vinagre de malta contiene gluten.

¿Cómo se trata la intolerancia de gluten?

Si la enfermedad celiac ha sido excluida, el tratamiento recomendado para la intolerancia de gluten es de seguir una dieta baja en gluten o sin gluten.

GRANOS Y HARINAS PERMITIDOS

arroz, maíz, soja, patata, tapioca, frijoles, garfava, sorgo, quinoa, millo, alforfón, maranta, amaranto, teff, harinas de nuez

GRANOS Y HARINAS EVITAR

trigo (durum, graham, kamut, sémola, spelt), centeno, cebada, triticale

Intolerancia de Gluten contra Enfermedad Celiac

	Intolerancia de Gluten	Enfermedad Celiac
Análisis de sangre		
TTG-IgA/IgG	negativo	positivo
EMA-IgA/IgG	negativo	positivo
Daño de intestino delgado	no	sí
Beneficios de dieta sin Gluten	sí	sí

La clave para evitar comida que contiene gluten es de leer con cuidado las etiquetas de ingrediente en paquetes de alimento procesados. Si un producto es etiquetado “sin trigo “ (wheat-free), todavía puede contener gluten de otras fuentes como centeno o cebada. Mucha comida contiene gluten “escondido”, haci que trate de evitar comida procesada lo más posible. Alimentos integral y comida mínimamente procesadas son mucho más sanas y más nutritivas.

Alguna comida puede contener gluten “escondido”

- ✓ empanizar y mezclas de ingredientes
- ✓ caldo y bases de sopa
- ✓ jarabe de arroz café
- ✓ dulce
- ✓ productos de cereal
- ✓ tocino de imitación
- ✓ mariscos de imitación
- ✓ adobos
- ✓ carnes procesadas
- ✓ salsas y jugos de la carne
- ✓ volatería rociada en jugos propios
- ✓ salsa de soja
- ✓ medicaciones de prescripción
- ✓ medicaciones sin receta médica
- ✓ vitaminas y minerales
- ✓ suplementos herbarios

MAREO *continuado de página 2*

Según la causa, su doctor recetara un plan de tratamiento apropiado. Hay, sin embargo, unos cambios de estilo de vida que minimizarán las posibilidades de experimentar el mareo.

- ✓ Evite cambiar posiciones rápidamente (es decir, centarse demasiado rápido)
- ✓ Evite dar vuelta o torser la cabeza rápidamente.
- ✓ Evite nicotina
- ✓ Reduzca consumo de cafeína y sal
- ✓ Beba bastante agua
- ✓ Vea un doctor para infecciones de oído, respiratorias o infecciones de nasal, y la gripa
- ✓ Avoid allergens
- ✓ Minimice la tensión y ansiedad

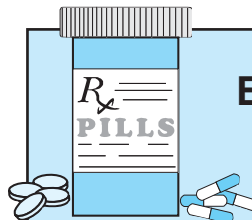
¿Cuándo es asistencia médica necesaria?

Muy a menudo, mareo y mareo causado por movimiento son leves y auto-tratables. Debería hacer una cita con un doctor si comienza a experimentar episodios de mareo derepentines; el mareo es severo; comenza a tener mareos después de comenzar una nueva medicación; los síntomas son diferentes que en el pasado; el mareo es cada vez más peor; o la audiciencia es perceptiblemente disminuida. Llame al 9-1-1 o consiga que alguien lo conduzca al cuarto de emergencia si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- herida de cabeza
- convulsiones o vómitos
- desmayo o perdida de consciencia
- fiebre más de 101 ° F, dolor de cabeza severo, o cuello muy rigido
- dolor de pecho, falta de respiracion, palpacio de corazón rápido, inhabilidad de mover un extremo, cambio repentino de visión, discurso pronunciado mal, inhabilidad de hablar

¿Cómo es tratado el mareo causado por movimiento?

La clave para minimisar síntomas de mareo causado por movimiento es de emparejar lo que su cuerpo y oídos interiores sienten con lo que sus ojos ven. Por ejemplo, siéntese en el asiento delantero del coche y enfoque sus ojos en el paisaje distante; mire el horizonte parado en un barco; siéntese en un asiento junto a la ventana en un avión, preferentemente sobre el ala donde el movimiento es menos. Tome una medicación de mareo de movimiento sin receta médica como Dramamine® o Marezine®.



El Gabinete de Medicina

Actron® Para Quitar Dolor

Nombre Comercial: Ketoprofen (kee toe proe' fen)

Clasificación de Medicina: Medicina antiinflamatoria y analgesic sin esteroides (NSAID - non-steroidal anti-inflammatory drug and analgesic)

Objetivo: usado principalmente para quitar dolor, hinchazón, ternura, y rigidez causada por osteoarthritis y artritis reumatoidea; también puede ser usado para otros tipos de dolor, incluso el dolor menstrual.

Acción: el ketoprofen pará la producción del cuerpo de prostaglandins y leukotrienes que son responsables por inflamación, dolor, y fiebre.

Método de Distribución: cápsula oral tomada 3 o 4 veces diariamente para artritis o cada 6 a 8 horas como necesario para dolor. Actron® puede ser tomado con alimento o leche para prevenir trastorno de estómago.

Precauciones Principales: Pacientes que toman Actron® y otro NSAIDs (además de la aspirina) pueden tener un aumento riesgo de ataque cardíaco o derrame cerebral. Llame a su doctor si se embaraza al estar tomando Actron®. Si va a tener cirugía o trabajo dental, dígame al doctor que esta tomando Actron®.

Efectos secundarios: Actron® puede causar trastorno de estómago, estreñimiento, diarrea, dolor de cabeza, mareo, ansiedad, somnolencia, subido en los oídos, y dificultad dormirse o quedarse dormido. Notifique al doctor si síntoma no desaparecen o se empeora. SERIO: cambio de visión; comezon, erupción, ampollas, o ronchas; fiebre; hincháson de los ojos, cara, labios, lengua, garganta, brazos, manos, parte inferior de las piernas, tobillos, o pies; ronquedad; respiración dificultada al tragar; sangría no normal o moretes; carencia de energía o cansancio excesivo; pérdida de apetito; náusea; dolor en el lado derecho superior del estómago; síntomas parecidos a una gripa; latido de corazón rápido; piel pálida; ojos o piel amarilla; dificultad o dolor orinando; orina nublada o descolorada; sangre en la orina; dolor de espalda; aumento de peso inexplicable. Llame a su doctor inmediatamente si experimenta cualquiera de estos síntomas y deja de tomar Actron® hasta que usted hable a su doctor.

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 **OBESIDAD**:

Nueva investigación muestra como el sobrepeso y obesidad afectan el tamaño cerebral y envejecimiento prematuro del cerebro.

Mantenga un peso de cuerpo sano y BMI para reducir su riesgo de enfermedad e invalidez.

PARA SU COCONOCIMIENTO DE **MAREO**:

El sentido de equilibrio de uno puede ser afectado por errores en informacion transmitida al sistema nervioso central.

Mareo repentino o severo debería ser evaluado por un médico, cuando esto puede ser un signo de una condición médica seria.

PARA SU CONOCIMIENTO DE **H1N1**:

Preveniendo la propagacion del H1N1 en el lugar de trabajo es la obligacion de todos. Más importantemente, quédese en casa si está enfermo con gripa.

Las buenas prácticas de higiene son la mejor defensa contra el virus H1N1.

PARA SU CONOCIMIENTO DE **ENVEJECIENDO**:

Mantengase al tanto de sus padres a fin de notar cambios leves de sus capacidades cognoscitivas y físicas.

No tenga miedo de hablar de temas relacionados con envejecimiento, salud, o cuidado al final de vida.

PARA SU COCONOCIMIENTO DE **GLUTEN**:

Consiga un diagnóstico exacto de su sensibilidad de gluten, y excluya la enfermedad celiac, para que usted y su doctor pueden determinar el mejor tratamiento.

Mucha comida contiene fuentes escondidas del gluten, lea etiquetas con cuidado.

DICHOS CITABLES

En la sala de enfermos, diez centavos de compacion humano iguala a diez dólares de ciencia médica.

Martin H. Fischer

Querido doctor Liker... ¿Puede el beber demasiadas bebidas de energía cuasar problemas de estómago?

Consumir varias bebidas de energía diariamente, como Red Bull, Rockstar, Monster, y Full Throttle, pueden conducir a inflamación, sangría, y úlceras en el intestino delgado que causa dolor severo. Gastritis (irritación del estómago) puede ser causada por el consumo excesivo de cafeína, y estas bebidas son altas en cafeína. Muchas bebidas de energía también contienen guarana, una planta que contiene cafeína de Sudamérica cuyas semillas son molidas y añadidas para un efecto estimulante suplementario.

Sobredosis de suplemento de cafeína es serio, con aproximadamente el 12 % de pacientes requiriendo hospitalización, y sobre dos terceras partes van a la unidad de cuidados intensivos. Otros efectos secundarios incluyen insomnio, palpitaciones de corazón, dolor de pecho, temblores, sudación, náusea, vómitos, y diarrea. Consumiendo más de la recomendada cantidad por día aumenta efectos secundarios. Para una comparación del contenido de cafeína de bebidas de energía y otras bebidas populares, vaya a www.energyfiend.com.

HL

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



LIKER CONSULTING, INC.

The Center for Executive & Corporate Health

Harley R. Liker, M.D., M.B.A.

Executive Director

9675 Brighton Way, Suite 350
Beverly Hills, CA 90210

Email: hliker@mail.com
www.likерhealthreport.com

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