

El Liker Reporte de Salud

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

Otoño 2011

El Centro de la Cuestión: TESTOSTERONA BAJA

La última condición médica y la cura de medicina que lo acompaña para ser ofrecida en televisión y anuncios de Internet es "Low T" (corta para la testosterona baja) en hombres con más de cuarenta y cinco. ¿Pero qué tan común es la testosterona baja y es la medicación el tratamiento apropiado para la carencia de energía en alguien y pérdida de "entusiasmo" para la vida? Así que, antes de que corra a su doctor, considere reservar el sensacionalismo y consiga los hechos de sentido comunes primero, y luego si preocupaciones persisten, considere una evaluación con un endocrinologista.

La testosterona es la hormona sexual masculina más importante y tiene el papel de influir características masculina típicas - pelo facial, púbico, y de cuerpo; masa de músculo; y hueso. Esto también ayuda a mantener el deseo sexual y producción de esperma. La testosterona es producida por los testículos y la cantidad es controlada por el cerebro y la glándula pituitaria. Una disminución a corto plazo en la testosterona (llamó hypogonadism) puede hacer que el deseo sexual de un hombre se disminuya, erecciones menos rígidas, cuenta de esperma baja, y pechos más grandes. Niveles de testosterona bajos durante un período de tiempo largo pueden causar una pérdida de pelo de cuerpo; pérdida de masa de músculo y fuerza; debilitamiento de los huesos; acumulación de gordura de cuerpo; pérdida de energía; cambios de humor; y testículos más pequeños. Los síntomas varían de persona a persona y no todos los síntomas deben estar presente para un diagnóstico de testosterona baja.

Es normal que el nivel de testosterona de un hombre disminuya ligeramente después de la edad cuarenta, pero sólo un pequeño número de hombres tiene niveles "más bajo de normales" para su edad. Una pérdida de aproximadamente un por ciento anualmente es lo que es considerado parte normal de envejecer, aún un mito persiste que los hombres deben conservar los niveles hormonales de su juventud. Un estudio australiano reciente de hombres edad 40 a 97 ha proporcionado algunas conclusiones interesantes. Algunos hombres más mayores experimentaron una perdida modesta de testosterona que causó síntomas no específicos de fatiga y deseo sexual bajo, aún investigadores atribuyeron estas condiciones agudas y crónicas asociadas con envejecer, como enfermedad cardíaca, obesidad, y tipo 2 diabetes, todo de los cuales no tiene relación a niveles de testosterona.

Para una pequeña minoría de hombres que realmente tienen niveles de testosterona bajas, se recomienda terapia de reemplazo hormonal para contraríe síntomas indeseables. Sin embargo, tratamiento no está sin sus propios riesgos de salud. Testosterona administrada en forma de crema o en parche puede contribuir a crecimiento de tumores de próstata. Hombres que tienen historia de cáncer de próstata en la familia necesitan ser monitoreados cuidadosamente, y cualquier hombre con cáncer de próstata activo o cáncer del seno no deberían tomar testosterona suplemental.

Causas de Testosterona Baja

Herida Testicular

trauma, radiación, quimioterapia, castración

Infección

Desórdenes Hormonales

enfermedad de glándula pituitaria, tumores, niveles de prolactin altos

Enfermedades Sistémicas

HIV/SIDA, enfermedad de hígado crónica, enfermedad de riñón crónica

Condiciones Genéticas

Síndrome de Klinefelter, Síndrome de Kallmann, Síndrome de Prader-Willi, hemochromatosis, distrofia de mytonic

Algunas Medicaciones

Causas Desconocidas

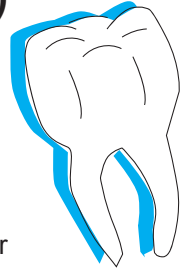
El Liker Reporte de Salud es una publicación trimestral con la intención de llamar atención de temas relacionados con la salud y animar a los lectores para que asuman el cargo de su salud y así vivir, en salud, una mejor vida.

EN ESTA EDICION

El Centro de la Cuestión TESTOSTERONA BAJA	1
Su Estilo de Vida PERIODONTITIS	2
Con Seguridad GRIPA	3
Registrar los Síntomas PROBLEMAS URINARIOS	4
SALUD Personal ENFERMEDAD CARDÍACA Y ED	6
El Gabinete de Medicina MUCINEX	7
Querido Dr. Liker PEDICURA Y MRSA	8
¿Cual es el Mensaje?	8

Continuado en Página 7.

Su Estilo de Vida: PERIODONTITIS (ENFERMEDAD DE ENCÍA)



Periodontitis (generalmente referido como enfermedad de encía) es una enfermedad inflamatoria crónica que daña el tejido y hueso que sostiene los dientes en el lugar. Dejado sin trató, enfermedad de encía es una causa principal de pérdida de diente en adultos; un o dientes múltiples puede estar implicado. Investigadores han sugerido que periodontitis es asociada con otras enfermedades-inflamatorias unidas como a enfermedad cardíaca, diabetes, y artritis reumatoidea. Como salud total y salud oral están conectadas, no podemos ser negligentes en cuidar nuestros dientes y encías.

La causa primaria de la enfermedad de encía es la placa pegajosa, incolora que se forma en los dientes entre limpiezas. La boca está llena de bacterias que junto con mucosidad forman la placa. Cepillado y limpiar don hilo dental ayuda a desalojar la placa, pero cualquier que no se quita endurece y forma el tártaro. El tártaro sólo puede ser removido por limpieza profesional en la oficina de un dentista.

Si placa y tártaro permanecen en los dientes por períodos de tiempo largos, las bacterias causan gingivitis, o inflamación de las encías. Síntomas incluyen encías rojas, inchadas que son propensas a sangrar. Gingivitis es relativamente leve y puede ser reversada cepillando dos veces al día, limpiar con hilo dental diariamente, y limpieza regular profesional de dientes. El tejido que sostiene los dientes en lugar retiene su capacidad de guardar los dientes anclados.

Gingivitis no tratada puede progresar a periodontitis ("inflamación alrededor del diente"). Las encías se retraen de los dientes y forma espacios llamados bolsillos. Bacterias invaden estos bolsillos, y el sistema inmunológico lucha contra las bacterias cuando la placa se extiende más. Toxinas de las bacterias combinadas con la respuesta normal del cuerpo a infección comienzan a disolver el hueso y tejido conjuntivo que sostienen dientes en el lugar. Si periodontitis no es tratado, los dientes pueden finalmente aflojarse y requerirán extracción, o pueden simplemente caerse espontáneamente.

Gigiene oral pobre no es la única causa de enfermedad de encía; hay varios otros factores que afectan la salud total de las encías.

▶▶ Fumar es el factor de riesgo número uno para desarrollar periodontitis. Fumar también puede disminuir las posibilidades que el tratamiento sea exitoso porque productos químicos en el tabaco hacen más lento el propio proceso del para que el cuerpo se cure.

▶▶ Para aproximadamente el treinta por ciento de la población, genética desempeña un papel en la susceptibilidad de enfermedad de encías. Aun con los hábitos de higiene orales recomendados, este grupo de gente puede ser seis veces más disponibles para desarrollar periodontitis.

▶▶ Fluctuaciones hormonales en muchachas y mujeres durante la pubertad, embarazo, y menopausia pueden tener encías más sensibles, así haciéndolo más fácil para que la gingivitis se desarrolle.

▶▶ Gente con diabetes tienen un riesgo más alto de desarrollar infecciones, incluso la enfermedad de encías. Niveles de azúcar de sangre elevados crean el ambiente ideal para que bacterias propagen.

▶▶ Medicaciones que reducen la cantidad de saliva producida aumenta la vulnerabilidad de las encías a la infección. Los culpables comunes incluyen anticonceptivos orales, antidepresivos, y algunas medicaciones de corazón.

▶▶ Enfermedades como cáncer o SIDA y los tratamientos puede afectar negativamente las encías.

▶▶ Moliendo dientes poniendo fuerza excesiva sobre la mandíbula y encías y puede aumentar la velocidad de daño de periodontal.

Síntomas de Enfermedad de Encías

- ✓ Encías sangran al cepillar, limpiar con hilo dental, o comer
- ✓ Encías que retroceden (hace que dientes parezcan más largo)
- ✓ Encías rojas, hinchadas o sensibles
- ✓ Dientes sueltos
- ✓ Dientes que se han caído
- ✓ Sensibilidad de diente
- ✓ Masticar difícil o dolorosa
- ✓ Llagas de boca
- ✓ Pus entre dientes y encías
- ✓ Cambio en como los dientes caben juntos al masticar comida
- ✓ Cambio en como dentadura postiza cabe
- ✓ Mal aliento persistente

¿Sabía usted?



Enfermedad de encía no ocurre típicamente hasta la tercera o cuarta década de vida y es más común en hombres.

Con Seguridad: GRIPA

La temporada de gripa esta sólo a la vuelta de la esquina y virus que causan gripa comenzará a circular pronto. Sin embargo, los virus y las bacterias (que causan resfríos) están presentes 365 días del año. El cuerpo humano nos defiende continuamente contra estos invasores que pueden causar por otra parte síntomas que corren de moqueras ligeras a desórdenes respiratorios severos o condiciones gastrointestinales. Tres factores que aumentan su exposición a bacterias y virus son comportamientos de estilo de vida, lavado de mano pobre, y calidad de aire pobre. Estos causan una disminución en la capacidad natural del cuerpo de rechazar bacterias y virus.

- ✓ Reducción de inmunidad es resultado de dieta pobre (incluso carencia de vitaminas y minerales), fumar, alcohol o uso de droga, tensión, carencia de actividad física, y sueño de buena calidad, inadecuado.
- ✓ Insuficiente o carencia de lavado de mano; tocando artículos que un enfermo tocó, luego tocando sus ojos, nariz, boca; saludo de manos o besando a alguien que está enfermo; y comiendo alimento preparado por alguien que está enfermo fácilmente propaga gérmenes.
- ✓ Casas y edificios no ventiladas que reciclan el aire sin eliminar bacterias y virus proporcionan el ambiente ideal para gérmenes.

Protegiéndose Contra la Gripe

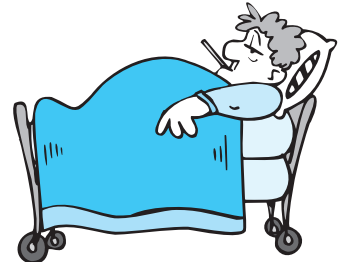
La mejor aseguranza contra la contracción de la gripa es de recibir una inyección anual para la gripa. Aunque no sea 100% eficaz, la mayor parte de personas serán protegidas y cualquier que se infecte podria tener un caso menos severo. Cada año, la inyección de gripa protege contra tres virus que han sido identificados por investigación y vigilancia de virus mundial. La vacuna 2011-12 (fórmula de Hemisferio Norte) protege contra dos gripas variedad A y una variedad de B. La vacuna es recomendada para todos de seis meses y más. Gente que tiene un aumento de riesgo, hasta amenazas de vida, de complicaciones de gripa se les aconsejan fuertemente reciban una inyección de gripa.

Gente de alto riesgo incluye a niños jóvenes, mujeres embarazadas, gente con condiciones de salud crónicas como asma, diabetes, o enfermedad de corazón y pulmonar, y gente sobre la edad sesenta y cinco. Los trabajadores de asistencia médica que dedican el tiempo alrededor de individuos de riesgo altos también tienen que ser vacunados para prevenir propagación de la gripa a sus pacientes. Los padres y abastecedores de cuidado niños de menores seis meses tienen que ser vacunados porque niños menos de seis meses son demasiado jóvenes para ser vacunado. Lo más personas que son vacunadas lo menos predominio de la gripa, hasta en la gente que renuncia a la vacunación.

Fórmula de Vacuna de Gripe Estacional 2011-2012

- ✓ A/California/7/2009 (H1N1) - como virus
- ✓ A/Perth/16/2009 (H3N2) - como virus
- ✓ B/Brisbane/60/2008 - como virus

La fórmula 2011-2012 es la misma como la fórmula 2010-11, pero esto no significa que debería faltar su inyección este año. La inmunidad disminuye con el tiempo, así es que la inyección del año pasado no será suficiente para protegerlo para otro año. En el futuro, probablemente veremos una vacuna con una segunda variedad B incluida. Pruebas clínicas están actualmente en marcha para esta vacuna de cuatro partes.



Permaneciendo Sano Cuando Todos los Demás están Enfermos

- ✓ Lave sus manos con frecuencia con jabón y agua tibia, en particular estando alrededor de alguien que está enfermo.
- ✓ Lave sus manos antes de comer o preparar comida
- ✓ Evite tocar su boca, ojos, nariz.
- ✓ Sustituya su cepillo de dientes después de que ha estado enfermo.
- ✓ Cambie sus sábanas de cama y toallas de baño con frecuencia.
- ✓ Limpie el receptor telefónico y teléfono celular diariamente (patógenas gustan esconderse y es fácil infectarse de nuevo)
- ✓ Cambie el filtro de aire en su casa tan a menudo como recomendado por el fabricante; piense en usar filtros de HEPA.
- ✓ Aire su casa con regularidad, sobre todo cuando alguien está enfermo.
- ✓ Evite productos lácteos si tiene hacen la flema mas espesan y más difícil de expulsar bacterias y virus.
- ✓ Beba bastante fluidos claros para quedarse hidratado.
- ✓ Evite el hielo y el frío.

Registrar los Síntomas: PROBLEMAS URINARIOS

Mujeres y hombres comúnmente experimentan dificultad, dolor o cambios de hábitos de orinar, pero algunos síntomas pueden señalar un problema más serio. Comience con la Pregunta #1 y lleve a cabo a su síntoma específico(s).

PREGUNTA #1

¿Tiene dolor o sanción de quemar con orinar? || **NO** → Vaya a la PREGUNTA #7.

SI

PREGUNTA #2

¿Su orina esta nublada? || **NO** → Vaya a la PREGUNTA #5.

SI

PREGUNTA #3

¿Tiene fiebre y/o dolor de espalda? || **SI** → El dolor y la fiebre pueden ser causados por una **infección de riñón**. || **PRONTO**

NO



PREGUNTA #4

¿Tiene un dolor intenso, agudo en su espalda o en su ingle? || **NO** → Puede ser una **infección de vejiga** o un problema más de riñón serio. || **PRONTO**

|| **SI** → Puede ser un **cálculo renal** (piedra) o algo más serio; vaya a un cuarto de emergencia. || **PRONTO**



|| **PRONTO**



PREGUNTA #5

¿Es hombre y le duele debajo su escroto? || **SI** → Puede tener **prostatitis**, una infección de la próstata. ||

NO



PREGUNTA #6

¿Es hombre y tiene alguna descarga de la punta de su pene? || **SI** → Puede tener una infección como **urethritis** o una **enfermedad de transmisión sexual**. || **PRONTO**

|| **NO** → Vaya a la PREGUNTA #7.



PREGUNTA #7

¿Tiene el impulso de orinar con frecuencia y sólo produzca pequeñas cantidades de orina?

SI

Puede tener la **cistitis** (infección de vejiga), **interstitial cystitis** (irritación de vejiga), o **cálculo renal** o una sustancia química en la orina.



NO

PREGUNTA #8

¿Esta produciendo más orina que de costumbre?

NO

Vaya a la PREGUNTA #10.

SI

PREGUNTA #9

¿Tiene demasiada sed, bebiendo muchos fluidos, perdió peso involuntariamente, o tienen miembros de familia con diabetes?

SI

Usted puede tener la **diabetes**.



NO

Bebidas con cafeína y algunas medications pueden aumentar producción de orina.

Reduzca consumo de cafeína.

PREGUNTA #10

¿Es mujer y se le escapa la orina cuando tos, estornude o ríe?

SI

Puede tener **incontinencia de tensión** de músculos de vejiga débiles causados por envejecer o maternidad.

Intente ejercicios de Kegel; use protección femenina; consultar médico si es necesario.

NO

PREGUNTA #11

Es hombre y gotea orina después de que orinar tienen dificultad comenzar a orinar; ¿o se despierta con frecuencia durante la noche para orinar?

SI

Puede tener un **próstata engrandecida**, una **infección de próstata** o **cancer de próstata**.



NO

PREGUNTA #12

¿Tiene sangre en la orina?

SI

Puede tener un **cálculo renal**, un **tumor de riñón** o vejiga, **infección de vejiga**, **trauma de riñón**, o un **desorden sangriento**.

PRONTO



NO

Revise con su doctor. Si piensa que el problema podría ser serio, llamar lo más pronto posible.

El registro de los Síntomas es un instrumento educativo para ayudar a lectores a entender lo que ciertos síntomas podrían significar, lo que el diagnóstico podría ser, y cuando deberían consultar a un médico. Esto no debería sustituir el consejo médico, tampoco debería confiar sobre ello únicamente para tomar decisiones de salud. El registro de los Síntomas ha sido adaptado de American Academy of Family Physician's *Family Health & Medical Guide*.

Salud Personal: ENFERMEDAD CARDÍACA Y DISFUNCIÓN ERÉCTIL

La disfunción eréctil (ED-Erectile Dysfunction) puede ser una alarma para hombres que están a riesgo de enfermedad cardíaca. Los mismos factores que contribuyen a la enfermedad cardíaca (arteriosclerosis) pueden causar al ED. Investigación reciente ha mostrado que el ED puede ser uno de los primeros signos, aun cuando ningunos otros signos en apariencia externas de la enfermedad cardíaca están presentes. ED sin cualquier otro factor de riesgo era un predictor fuerte de enfermedad cardíaca. Estos factores de riesgo de enfermedad cardíaca tradicionales también son factores de riesgo para la disfunción eréctil.

Arteriosclerosis, también llamado endurecimiento de las arterias, resulta de una concentración de placa en las arterias; esto no sólo ocurre en las arterias del corazón sino también en otras partes del cuerpo. La placa hace que las arterias se estrechen y se hagan duras esto restringe el flujo de sangre. Las arterias que suministran la sangre al pene son más pequeñas que las arterias que suministran la sangre al corazón. Esto es por qué los síntomas de arteriosclerosis con mayor probabilidad se revelarán primero como la disfunción eréctil. El Arteriosclerosis en las arterias que suministran la sangre al corazón es llamado enfermedad de arteria coronaria o enfermedad cardíaca.

Quizás un descubrimiento más significativo consiste en que la edad de un hombre cuando él primero tiene síntomas de ED es una consideración importante. Hombres más jóvenes con ED tienen un riesgo más alto de enfermedad cardíaca. Si la edad al inicio de ED es sesenta o más joven hay una probabilidad fuerte que tendrá un acontecimiento cardiovascular (ataque cardíaco, choke) dentro de los próximos cinco años. Para hombres con menos de cincuenta con ED, el riesgo es aún mayor. Sin embargo, si el ED no presenta hasta la edad setenta, el riesgo de enfermedad cardíaca es relativamente baja. Así, hombres con menos de sesenta (y sobre todo bajo cincuenta) con síntomas de disfunción eréctil deberían hablar con su doctor. Consiguiendo tratamiento antes de que los problemas de corazón se hagan serios puede aumentar calidad de vida y reducir las posibilidades de muerte prematura. Igualmente, tratamiento para la enfermedad cardíaca puede ayudar a mejorar el ED.

Disfunción eréctil es definida como dificultad en mantiene una erección suficiente para relaciones sexuales.

Si usted tiene ED y cualquiera de los siguientes factores de riesgo, la probabilidad de tener atherosclerosis y enfermedad cardíaca se aumenta:

- ✓ Diabetes
- ✓ Edad (menos de 50 = riesgo más alto; más de 70 = riesgo bajo)
- ✓ Ser demasiado pesado u obeso
- ✓ LDL alto ("mal") colesterol
- ✓ Fumar cigarrillos
- ✓ Hipertensión
- ✓ Padres o hermanos con enfermedad cardíaca
- ✓ Depresión

Hombres que desean permanecer sexualmente activos a como envejecen también deberían vivir estilos de vida sanos. Comportamientos como comer comida sana, hacer ejercicio con regularidad y no fumar, ayudarán a impedir tanto a ED como a enfermedad cardíaca.

Varias medicaciones y drogas recreacionales también pueden afectar la excitación y desempeño sexual. Ya que los hombres son afectados diferentemente por medicaciones, es importante prestar atención a sus síntomas específicos. Si sospecha que una medicación causa ED, lea el encarte de paquete y hable con su médico de cuidado primario. Usted podría cambiar a otra medicación sin los efectos negativos. No deje repentinamente de tomar cualquier medicación cuando esto podría producir complicaciones potencialmente amenazantes a la vida.

Medicaciones Comunes y Drogas Que Pueden Causar Disfunción Eréctil

- ✓ Antidepresivos
- ✓ Antihistamínicos
- ✓ Medicaciones de hipertensión
- ✓ Diuréticos
- ✓ Medicaciones de enfermedad de Parkinson
- ✓ Medicinas de quimioterapia
- ✓ Bloqueadores de H2 (para reflujo ácido, indigestión)
- ✓ Antiandrogen sintético (para calvicie masculina, condiciones de próstata)
- ✓ Estrógeno
- ✓ Medicaciones que bajan el Lípid
- ✓ Analgésicos opiáceos (analgésicos)
- ✓ Drogas recreacionales (alcohol, nicotina, marihuana, anfetaminas, barbitúricos, cocaína, heroína)



¿Sabía usted?

La disfunción sexual masculina no es una parte natural de envejecer.

TESTOSTERONA BAJA

continuado de página 1

La testosterona baja es diagnosticada por examen físico y análisis de sangre. Un médico comprobará el tamaño y consistencia de los testículos y escroto, tamaño de pene, tamaño de pecho, cantidad del pelo de cuerpo, y cualquier pérdida de visión periférica (un signo de un tumor de glándula pituitaria). Los análisis de sangre realizaron por las horas tempranas de la mañana (7 a 10am) mide testosterona. La variedad normal está entre 300 y 1,000 ng/dL. Cualquier medida fuera de esta variedad debería ser confirmada con un segundo análisis de sangre antes de que tratamiento sea prescrito. Otras hormonas de glándula pituitaria también son medidas si un hombre tiene testosterona baja.

RIESGOS POSIBLES DE REEMPLAZO DE TESTOSTERONA

- ✓ Cuenta de glóbulo rojo elevada
- ✓ Acné
- ✓ Engrandecer de pecho
- ✓ Engrandecer de próstata
- ✓ Crecimiento de cáncer de próstata
- ✓ Apnea (raro)
- ✓ Retención fluida en las piernas, tobillos, y pies (raro)

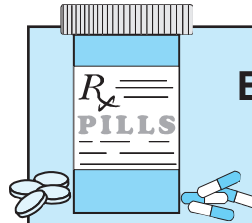


Para la mayoría de hombres, "Low-T" NO es la causa de su fatiga o reducción de deseo sexual. Los niveles de testosterona naturales proporcionarán a la mayor parte de hombres una vida de vitalidad y virilidad. Sin embargo, si usted o un amado tienen síntomas que afectan su relación o calidad de vida, aga citan con un endocrinologist. Algunos síntomas también podrían ser un signo de depresión, hipotensión, obesidad, diabetes, o enfermedad cardiovascular, así que es importante conseguir el tratamiento apropiado.

¿Sabía usted?



Los esteroides anabólicos pueden suprimir la producción de testosterona normal que puede conducir a testículos encogidos y cuenta de espermatozoides disminuida.



El Gabinete de Medicina

Mucinex®

Nombre Comercial: Guaifenesin (gwe fen' e sin)

Clasificación de Medicina: expectorante sin-prescripción

Objetivo: alivia la congestión de pecho.

Acción: adelgaza mucosidad en las vías aéreas que hace más fácil para toser; Guaifenesin no trata la causa de los síntomas, ni hace que recuperación sea más rápida.

Método de Distribución: pastilla, cápsula, gránulos disolventes, o jarabe tomado por boca con o sin alimento cada cuatro horas; pastillas que disuelven despacio son tomadas cada doce horas; productos Mucinex® están disponibles en versiones de niño y adulto.

Precauciones Principales: Padres que dan a un niño Mucinex® o un producto de combinación de tos/refrío que contiene guaifenesin, lea la etiqueta de paquete con cuidado para estar seguro que es el producto apropiado para un niño de una edad específica. No dé una versión adulta a un niño. Sobredosis puede ser un problema si productos múltiples son dados - comprueban con el pediatra del niño primero. Disuelva gránulos y jarabes que contiene dulcificantes artificiales que pueden causar alergias en algunas personas.

Efectos secundarios: Los efectos secundarios más comunes incluyen dolor de cabeza, náusea, y vómitos. **SERIO:** Llame su doctor inmediatamente si los síntomas no mejoran dentro de siete días o si también tiene una fiebre alta o dolor de cabeza que no para.

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.

¿Qué Producto Hace Qué?

Descongestionante nasal -- desatapa nariz congestionada

Suprimir de Tos -- calma una tos

Expectorante -- suelta mucosidad para puede toserlo más fácilmente

Antihistamínico -- para una nariz mucosa, estornudo, y/o ojos acuosos, comezón

¿Cuál es el Mensaje?

PARA SU CONOCIMIENTO DE TESTOSTERONA BAJA:

Una disminución leve en niveles de testosterona después de la edad cuarenta es normal.

Fatiga y disminución de energía pueden ser síntoma de numerosas condiciones y no deberían ser supuestas que son "Low-T".

PARA SU COCONOCIMIENTO DE ENFERMEDAD DE ENCÍAS:

Prevención de enfermedad de encías implica cepillar dientes dos veces al día, usar hilo dental una vez al día, consiguiendo limpiezas profesionales regulares, y no fumar.

Recuperación de periodontitis puede ser más lenta y más difícil si tiene otras enfermedades o fuma.

PARA SU CONOCIMIENTO DE GRIPA:

Lavado de mano frecuente es su mejor defensa contra gérmenes de gripa cuando los que están alrededor de usted están enfermos.

Es importante tomar una inyección de gripa cada año para minimizar su riesgo de infección.

PARA SU CONOCIMIENTO DE SÍNTOMAS URINARIA:

Algunos síntomas urinarios pueden señalar un problema serio y deberían ser evaluados por un doctor.

Dolor agudo, parecido a un cuchillo en la espalda o ingle es una emergencia médica.

PARA SU CONOCIMIENTO DE ENFERMEDAD CARDÍACA Y ED:

Si tiene síntomas de disfunción eréctil, compruebe con su doctor cuando esto podría ser un signo de advertencia temprano de enfermedad cardíaca.

Manteniendo un estilo de vida sano minimizará el riesgo de arteriosclerosis en vasos sanguíneos que suministran al corazón, pene, y otros órganos con sangre.

DICHOS CITABLES

Para asegurar buena salud: coma ligeramente, respire profundamente, viva moderadamente, cultive la alegría, y mantenga un interés a la vida.

William Londen

Querido doctor Liker... Recientemente tenía MRSA y mi doctor cree que lo contraté durante un pedicura (arreglo de los pies). ¿Cómo me protejo en el futuro?

Manicura y pedicura pueden ser una fuente común de infecciones MRSA (Methicillin-resistant Staphylococcus aureus) así como otras infecciones staph e fungosas si el saneamiento apropiado es pasado por alto. Bacterias y hongos resistentes a antibiótico pueden propagarse fácilmente de un cliente de salón a otro si instrumentos de uña no son correctamente limpiados entre usos. Una cutícula dañada es la apertura que necesita las bacterias o hongo para entrar a su cuerpo. Empujando atrás la cutícula, o pulido/filando la uña demasiado agresivo en la base de la cutícula, o cortando la cutícula puede exponerlo a la infección.

Usted no tiene que parar de ir al salón de uña, pero considere estos consejos: (1) pregunte a su técnico de uña como él/ella limpia los instrumentos; (2) evitan salones que no esterilizan sus instrumentos y/o no tienen un ambiente higiénico; (3) compre sus propios instrumentos de uña y traiga éstos al salón. Su riesgo de infección no puede ser eliminado, pero puede ser reducido considerablemente. Más importante, no tenga miedo o vergüenza de proteger su propia salud.

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.

CEO

9675 Brighton Way, Suite 350
Beverly Hills, CA 90210

Email: hliker@likerconsulting.com
www.likerhealthreport.com

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

No es el intento del contenido de este boletín de noticias de ofrecer consejo médico personal. Individuos deberían buscar el consejo de un médico u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta en cuanto a una condición médica. Nunca desatienda el consejo médico profesional o delate en buscarlo debido a información contenida en este boletín de noticias.