



El Liker Reporte de Salud

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

Primavera 2010

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: EL IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN SU SALUD

¿Esta usted adicto al Internet y correo electrónico? ¿Esta permanentemente pegado su celular a un lado de su cabeza? ¿Gasta su tiempo libre delante de una computadora en vez de al aire libre? ¿Hacen sus dedos más ejercicio que sus piernas? Si su respuesta es sí a cualquiera de estas preguntas, podría ser prudente hacer una evaluación de cuanto tecnología afecta su vida y si mejora o le quita de su buena salud.

No hay ninguna duda que la tecnología puede mejorar nuestras vidas. El Internet proporciona acceso instantáneo a una riqueza de información sobre condiciones médicas, enfermedades, y modos de mejorar nuestra salud. Podemos buscar en una base de datos de procesos clínicos de investigaciones de una nueva medicación para el tratamiento de dolores de cabeza de migraña (www.clinicaltrials.gov); mirar un vídeo de una reparación de aneurisma aórtica (www.medlineplus.gov); o encontrar información para ancianos sobre conversación con sus médicos (www.nihseniorhealth.gov). Los celulares nos permiten llamar por ayuda en un accidente de carro; GPS nos ayuda a no perdernos, y computadoras portátiles nos ayudan a trabajar de la casa. *¿Pero, a qué punto, si alguno, la tecnología se apodera de nuestras vidas?*

Mirando un vídeo de un perro bailando el vals repetidas veces en YouTube, o revisando correo electrónico durante comerciales de televisión, o contestando llamadas telefónicas durante la cena con familia podría ser signos sutiles que la tecnología complica nuestra vida. Cuando la tecnología consume tiempo valioso que podría ser por otra usado en actividades más productivas, es posible que nuestra salud mental y física sea comprometida. Relaciones existentes sufren, nuevas relaciones no se forman, el nivele de estrés sube, y ejercicio o actividades que nos enriquecen son inexistentes. Correo electrónico, texting y tweeting han cambiado el modo que nos comunicamos, pero también hemos perdido las ventajas inherentes de contacto de ojo, tono de voz, expresiones faciales, los matices de gestos de mano, y conexión física con otra persona.

¿Entonces como controlamos nuestra tecnología, y no del otro modo? Primero, haga una evaluación honesta de cuanto tiempo dedica a la tecnología y para que objetivos. ¿Qué actividades son necesarias, satisfactorias, mejora personalmente, y cuáles sólo toman el tiempo? ¿Hay otras actividades que harían mejor uso de su tiempo y proporcionarían un aumento a su salud mental o física? Segundo, ponga límites en la tecnología para restaurar equilibrio en su vida (es decir, ningunas llamadas telefónicas durante comida, límite correo electrónico y el web durante los fines de semana, y dedique tiempo de calidad con familia y amigos). A como comienza a establecer control y un sentido de equilibrio regresa, no esté sorprendido si se encuentra sintiéndose más feliz, más sano, y disfrutando de la vida un poco más.

EN ESTA EDICION

El Centro de la Cuestión TECNOLOGÍA Y SALUD	1
Su Estilo de Vida MIGRAÑAS Y COMIDAS	2
Con Seguridad ANEURISMA AÓRTICA	3
La Historia Secreta SUMINISTRO DE COMIDAS Y PREOCUPACIONES DE SALUD	4
Salud Personal ABUSO DE SUSTANCIA Y ANCIANOS	6
El Gabinete de Medicina CLARITIN	7
Querido Dr. Liker GERIATRAS	8
¿Cual es el Mensaje?	8

Su Estilo de Vida: MIGRAÑA Y COMIDAS

Millones de personas, principalmente mujeres, sufren de migrañas. Ciertos tipos de comidas han sido fuertemente sospechados en la provocación de estos ataques debilitantes.

Investigadores suponen que (1) algunas comidas inicia una reacción alérgica o (2) que la comida cambia el flujo de sangre al cerebro, así causando una migraña. En cualquier caso, víctimas de migraña que reducen o eliminan "comida que provoca" son capaces de disminuir la frecuencia y la severidad de sus dolores de cabeza. Comidas comunes que provoca incluyen:

- ayunar o fallar de comer
- consumo de cafeína excesivo
- remover cafeína abruptamente
- alcohol
- aspartame (NutraSweet)
- MSG
- nitrates/nitrites
- tyramine, un aminoácido en comida madurada
- chocolate
- dieta alta gordura

PROVOCADORES DE DOLOR DE CABEZA POTENCIALES

- ✓ Comida que contiene MSG (salsa de soja, ablandores de carne, sal sazónada, consumé)
- ✓ Quesos madurados (Queso Cheddar, Emmentaler, Stilton, Brie y Camembert)
- ✓ Cualquier comida fermentada, curado, o adobada
- ✓ Chocolate
- ✓ Crema agria (menos de 1/2 taza diariamente)
- ✓ Nueces, crema de cacahuate
- ✓ Pan de masa fermentada
- ✓ Panes y galletas que contienen queso o chocolate
- ✓ Frijoles broad, habas, frijoles fava, chícharos
- ✓ Higos, pasas, papayas, aguacates, ciruelas rojas (menos de 1/2 taza diariamente)
- ✓ Cítricos - no más de 1/2 taza diariamente
- ✓ Plátanos - no más de 1/2 diariamente
- ✓ Comida que contiene nitrates/nitrites (salchicha, Bolonia, pepperoni, salame, salchicha de verano, perros calientes-hot dog)
- ✓ Bebidas alcohólicas (vino rojo, puerto, cerveza)
- ✓ Bebidas con cafeína (té, café, soda) - no más de 2 tazas diariamente
- ✓ Comida que contiene aspartame (NutraSweet)

Es importante recordar que no todos reacciona igual a cada uno de estos provocadores potenciales de dolor de cabeza. También, puede ser difícil señalar el provocador exacto como la causa de la migraña. Algunas migrañas ocurren muchas horas o hasta días después de ingerir la comida o bebida. MSG (monosodium glutamate) es la excepción; por lo general provoca una migraña dentro de una hora. Así que, manteniendo un diario detallado de dolor de cabeza y comida es importante a la evaluación de su condición. Documente lo que comió, cuánto comió, cuando lo comió, y cuando el dolor de cabeza empezó. Esto le ayudará a identificar cualquier modelo.

Tenga en mente que una comida o bebida no siempre son el cien por ciento del tiempo lo que provoca. A veces comidas provocan sólo cuando son combinadas con algo que provoca, como otra comida o estrés. También, puede depender de la cantidad de comida o bebida que fue consumida. Unos pedazos de chocolate o un pequeño vaso de vino rojo a la mejor no causar un problema, pero la barra de caramelo entera o la mitad de botella de vino a la mejor si.

La Conexión de ESTRÉS-COMIDA-MIGRAÑA

El estrés es el provocador número uno de migrañas. El estrés puede conducir a fallar comidas en un extremo o a comer no saludable en el otro. La comida baja en nutritivos que la gente ansía mientras sintiendo estrés tienden ser altas en grasa, cafeína, preservativos, y otros productos químicos que contribuyen a migrañas. Entonces la clave es de encontrar modos eficaces para manejar su estrés de modo que tenga menos ansía de comer algo no nutritivo (chucherías).

¿Qué tal sulfites en vinos?

Víctimas de dolor de cabeza han sostenido por mucho tiempo la creencia que sulfites* en el vino eran los culpables. Estudios reciente sugiere que phenols en vinos rojos realmente podrian ser responsable. Otra posibilidad es las cantidades grandes de tyramine encontradas en vino rojo, cerveza, y otras bebidas alcohólicas. Por supuesto, es importante recordar que el alcohol deshidrata al cuerpo y la deshidratación puede contribuir a dolores de cabeza.

Sulfites son un compuesto que ocurre naturalmente encontrados en uvas que previene el crecimiento microbiano. Ningún vino puede estar "libre de sulfite", pero la mayor parte de fabricantes de vino añaden sulfites para ampliar la duración del vino.

Con Seguridad: ANEURISMO AÓRTICO

Aneurismo aórtico es un bulto anormal, debilitado en la aorta, la arteria más grande que suministra sangre rica con oxígeno al cuerpo. La aorta es similar en diámetro a una manguera de jardín, y se extiende del corazón por el pecho y abdomen donde se separa en dos (arterias iliac) que suministran sangre al pelvis y a cada una de las piernas. El diámetro de un aneurismo es típicamente 1.5 veces más grandes que el diámetro de la aorta; un bulto más pequeño es llamado "ectasia".

Aproximadamente el setenta y cinco por ciento de aneurismo ocurre en la sección de la aorta que traspasa el abdomen, de ahí el término aneurismo abdominal. Aneurismo abdominal puede afectar a cualquier persona, pero la mayor parte de pacientes son hombres entre los años de cuarenta y setenta con arteriosclerosis. Aneurismo torácicos que ocurren en el área del pecho, son menos comunes. Los factores de riesgo para ambos tipos de aneurismo incluyen:

- ▶ **ENVEJECIENDO** - la aorta pierde su elasticidad y se pone rígida con la edad. Aneurismo aorta abdominal ocurra con más frecuencia en la gente sobre la edad 60.
- ▶ **FUMAR** - el uso de tabaco es un factor de riesgo grande de estilo de vida el que debilita la pared aórtica. El noventa por ciento de gente con aneurismo aórtico son fumadores actuales o que fumaban.
- ▶ **ARTERIOSCLEROSIS** - inflamación, cicatriz, y concentración de placa daña el aorta.
- ▶ **HIPERTENSIÓN** - presión arterial elevada que hincha el forro de la aorta.
- ▶ **GÉNERO MASCULINO** - hombres desarrollan aneurismo aórtico 5-10 veces más frecuente que mujeres.
- ▶ **RAZA** - Los caucásicos tienen mayor probabilidad de desarrollar aneurismo aórtico que otras razas.
- ▶ **GENÉTICA/HISTORIA DE FAMILIA** – una debilidad congénito de la pared aórtica predispone a alguien a aneurismo. Personas con miembros de familia quiénes han tenido aneurismo aórtico son más probables de tener ellos lo mismos y tendan tenerlo a una edad más temprana con aumento de riesgo de ruptura.
- ▶ **TRAUMA ABDOMINAL** - caídas y colisiones de vehículo pueden perjudicar la aorta.

Aneurismo aórticos a menudo son diagnosticados durante chequeos rutinarios. Exámenes físicos típicamente consisten de palpaciones del abdomen, a como el médico siente para varias condiciones médicas y para cualquier reacción de sensación de dolor o ternura del paciente. Aneurismo abdominal se siente como un bulto pulsante al profesional entrenado. Además, rayos X de pecho son evaluados por condiciones no relacionadas, como enfermedad pulmonar, pueden ser la primera señal de un problema. Pruebas de imagen, como ultrasonido abdominal y exploraciones de CT, son usadas para confirmar el diagnóstico y determinar el lugar, tamaño y tasa de crecimiento del aneurismo.

Aneurismo aórticos lentos en crecer a menudo no tienen ningunos síntomas que los hace difícil en descubrir. Sin embargo, una vez que son descubiertos, el médico del paciente supervisará la tasa de crecimiento. Aneurismos que crecen más rápido pueden producir síntomas como (1) ternura o dolor en el pecho o abdomen; (2) dolor de espalda; o (3) sensación pulsante cerca del ombligo. Se recomienda cirugía si el aneurismo es grande y crece más de un centímetro anualmente.

Aneurismo aórticos pequeños y lentos en crecer tienen menos probabilidad de reventar que los más grandes, rápidos en crecer. Ya que la aorta es la tubería de sangre principal, cualquier ruptura de aneurismo puede causar hemorragia que amenaza vida y requiere cirugía de emergencia. Cirugía abierta abdominal o de pecho implica un procedimiento más invasivo en el cual los cirujanos sustituyen el pedazo roto de la aorta con un injerto artificial. Más recientemente, cirugía endovascular ha sido utilizado para reparar aneurismo abdominales sin cirugía grande. Un injerto-stent sintético (tubo de poliéster dentro de un tubo metálico) es atado a un catéter y pasado por una arteria en la pierna a la aorta al lugar del aneurismo. El tubo metálico es ampliado contra la pared del aorta que corta el flujo de sangre al aneurismo. Con el tiempo, el aneurismo se encoge y pacientes regresan para chequeos regulares. Cambios de estilo de vida también son beneficiosos.



¿Sabía usted?

Aneurismo aórticos son la decima causa principal de la muerte para hombres americanos entre los años de sesenta y cinco y setenta y cuatro.

La Historia Secreta: SUMINISTRO DE COMIDA Y PREOCUPACIONES DE SALUD

ANTIBIÓTICOS EN PRODUCTOS DE COMIDA DE ANIMAL

Antibióticos son usados para controlar y tratar una variedad de infecciones bacteriales en ambas gentes y ganado. Durante los últimos cincuenta años, el uso, uso excesivo, y el mal uso de antibióticos en la medicina humana y veterinaria ha contribuido a la aparición de variedades de bacterias que son resistentes hasta nuestros mejores antibióticos. Bacterias que causan infecciones son notablemente resistentes y desarrollan modos de sobrevivir las medicinas diseñadas para eliminarlas. Programas de educación diseñados para ayudar a la gente a entender el uso apropiado de antibióticos ha sido relativamente exitoso en años recientes, pero mucha gente todavía está inconsciente del impacto del uso de antibiótico veterinario en la salud humana.

Patógenos antibiótico resistentes no solo plantean simplemente un riesgo para el ganado, y animales enfermos no solo son limitados al rancho. Salud humana es afectada cuando estos mismos patógenos son transmitidos como contaminantes derivados de comida en la carne, aves, huevos y productos lácteos que terminan en las mesas de personas por todo el mundo. Esta crisis surgente es probablemente una de las prioridades de hoy más urgentes en el área de salud pública.

Estafilococo aureus resistente a Methicillin (MRSA-Methicillin-resistant Staphylococcus aureus) infecciones a un tiempo eran limitadas a pacientes con sistemas inmunes-comprometidos en hospitales y instalaciones de cuidado, pero ahora, gente por otra parte sana en áreas de comunidad se están infectando en cantidades alarmantes. Nuevos estudios sugieren que haya una conexión entre uso de antibiótico en animales y MRSA. Durante años pasados, investigadores han examinado a ganado y muestras de carne de venta al público en Europa y Canadá y han descubierto un tipo de MRSA (ST398) originando en operaciones de ganado donde antibióticos son usados extensamente. Investigadores en la Universidad de Iowa han identificado este mismo tipo de MRSA en casi la mitad de todos los cerdos y 45% de trabajadores de cerdos en varios CAFOs (operaciones de alimentación de animal confinados) de cerdos en Iowa e Illinois. Este es el primer estudio que demuestra la presencia de MRSA ST398 en los Estados Unidos. MRSA ST398 causa infecciones serias en la gente, incluso piel, herida, pecho, e infecciones de corazón, y pulmonía. MRSA se propaga fácilmente por transmisión

de humano a humano; el manejo y/o consumir carne infectada; y contaminación ambiental de aire, agua, y/o tierra.

¿Si antibióticos son tan dañosos, por qué son usados?

La mayoría de productores de carne y aves en gran escala usa aproximadamente el 70 por ciento de todos los antibióticos y medicinas relacionadas usadas en los Estados Unidos como aditivos de comida para sus pollos, cerdos, y ganado. Aditivos de comida de antibiótico (1) ayuda a animales a crecer ligeramente más rápido y (2) luchan contra la enfermedad en condiciones llenas, sobre todo antihigiénicas en CAFOs muy grande. Rancheros no necesitan una prescripción para la comida de antibiótico, así que hay poca regulación o monitorizado de la práctica.

¿Cómo y Cuando Pasó Esto?

A principios de 1990, rancheros en los Estados Unidos y otros países comenzaron a alimentar a sus animales - hasta los sanos - un grupo de antibióticos llamados fluoroquinolones, del cual ciprofloxacina (Cipro) era comúnmente usado. Cipro también es usado para tratar infecciones humanas. En los años después, Cipro se hizo inefectivo en el 80% de las infecciones humanas que antes era capaz de eliminar. Una revisión completa de la literatura médica por Universidad Johns Hopkins concluyó que uso de antibiótico en animales de rancho es un contribuyente principal a la resistencia de antibiótico por todo el mundo. El estudio también proporciona datos que antibióticos están en aguas negras y escurrimiento de agua usada para el riego que por último fluye a fuentes de agua.

Hay una tendencia creciente entre rancheros que ven un peligro en alimentación rutinaria de antibiótico a animales no enfermos para alejarse de la práctica. Muchos productores pequeños y medianos de carne y aves están intentando nuevos métodos de asegurar la salud de sus manadas sin usar antibióticos, y la recompensa económica de consumidores que quieren carne más sana está creciendo. El público está comenzando a realizar que la práctica anticuada arriesga la salud del público; los pacientes que realmente necesitan antibióticos son los que sufren a largo plazo.

Sin nuevas leyes, el FDA no puede revocar su aprobación de 1951 del uso de antibióticos por la industria, excepto por un proceso de estudio, revisión y comentario de medicina por medicina que puede tomar años. La única prohibición de medicina exitosa fue en

2000 de Baytril, medicación de aves. Presión compañías de medicina y grupos de comercio de animal de rancho ha prevenido acción adicional del FDA.

COMIDAS ORGÁNICAS

¿Qué significa “orgánica”?

La designación “orgánica” significa que los productos y otros ingredientes son cultivados sin el uso de pesticidas, fertilizantes sintéticos, lodo de aguas negras, organismos genéticamente modificaron, o radiación de ionización. También significa que animales usados para la carne, aves, huevos, y productos lácteos no se les dio hormonas de crecimiento o antibióticos. El Departamento estadounidense de Agricultura (USDA) Programa Orgánico Nacional (NOP) define orgánico como sigue:

Comidas orgánicas son producidos por rancheros que enfatizan el uso de recursos renovables y la conservación de tierra y agua para mejorar la calidad ambiental para generaciones futuras. Carne orgánica, aves, huevos, y productos lácteos vienen de animales que no son dados ningunos antibióticos o hormonas de crecimiento. Comidas orgánicas son producidos sin usar las pesticidas más convencionales; fertilizantes hechos con ingredientes sintéticos o lodo de aguas residuales; bioingeniería; o radiación de ionización. Antes de que un producto puede ser etiquetado “orgánico”, un inspector certificado aprobado por gobierno inspecciona el rancho donde la comida es cultivada para asegurarse que el rancho sigue todas las reglas necesarias para cumplir con estándares orgánicos USDA. Compañías que manejan o tratan comidas orgánicas antes de que llegue a su supermercado local o restaurante deben ser certificadas, también.

El Congreso de los Estados Unidos pasó el Acto de Producción de Comidas Organicos (OFPA) de 1990. OFPA requirió que USDA desarrollara estándares nacionales para productos agrícolas orgánicamente producidos para asegurar a consumidores que productos agrícolas puestos a venta como orgánico cumplen con estándares consistentes, uniformes. Regulaciones OFPA y NOP requieren que productos agrícolas etiquetados como “orgánico” deben provenir de ranchos u operaciones de manejo que han recibido certificación por una entidad estatal o privada que ha sido acreditada por el USDA.

¿Son comidas orgánicas más nutritivos que comidas regulares?

Actualmente, no hay ninguna respuesta definitiva en cuanto a si comida orgánicamente cultivada tiene más nutrientes que comida no orgánicamente cultivada. Estudios se está llevando acabo en esta área, y un estudio reciente mostró que tomates orgánicos contuvieron más phytochemicals y vitamina C que tomates regulares. Por que comidas orgánicas son cultivados sin pesticidas y fertilizantes químicos, es razonable que esta comida sería naturalmente más sanas. El argumento para cultivo convencional siempre a sido, sin embargo, que el uso de productos químicos permite que rancheros cultiven más comida por menos costo al consumidor que por otra parte no podría ser capaz de comprar frutas orgánicas y verduras.

Ha habido una tendencia distinta en años recientes hacia creciendo y comprando comida orgánica, si no por beneficios nutritivos, entonces por el impacto ambiental. Cosechas orgánicas usan aproximadamente 30% menos energía que cosechas convencionales; la tierra, el agua y el hábitat local se rejuvenecen del abono orgánico y el regreso de insectos beneficiosos; y cosechar es más seguro para trabajadores. Por no usar pesticidas, que pueden afectar negativamente el sistema nervioso, aumento el riesgo de cáncer, y disminuir fertilidad, agricultura orgánico protege a cada uno.



Entendiendo Etiquetaje Orgánico

El sello orgánico USDA puede ser aplicado a productos crudos, frescos y productos procesados que contienen ingredientes agrícolas orgánicos. En productos de multiingredientes (es decir, granola, cereal), el sello por lo general es puesto en frente del paquete; sin embargo, puede ser puesto en cualquier parte del paquete. El sello indica que el producto es por lo menos 95 por ciento orgánico.

“**100% Orgánico**” = hecho con ingredientes orgánicos 100%

“**Orgánico**” = hecho con ingredientes orgánicos de 95-99% por peso.

“**Hecho con Ingredientes Orgánicos**” = hecho con al menos el 70% de ingredientes orgánicos por peso; el 30% que sobra es sujeto a pautas estrictas, incluso ningunos organismos genéticamente modificados (GMOs).

“**Menos de 70% de ingredientes Orgánicos**” = ingredientes orgánicos sólo están anotados en la lista de ingrediente; ningunas reclamaciones “orgánicas” son permitidas en frente del paquete.

Salud Personal: ABUSO DE SUSTANCIA Y ANCIANOS

La mayor parte de personas tiemblan en pensar que sus padres o abuelos fumando marihuana o inhalar cocaína, pero la fea realidad es que hay un problema creciente de abuso de sustancia entre la gente anciana. Con excepción de prescripción de pastillas para el dolor, estas adicciones no aparecen de repente. Ancianos que fuman marihuana hoy también la fumo en el mediados de su vida, y como jóvenes. Las estadísticas muestran que 4.3 millones de americanos (5% de Baby Boomers) sobre la edad de cincuenta fuman marihuana, abusan medicaciones de prescripción, o envueltos en actividad de droga ilícita. Este número excede la generación de sus padres, y se espera que los números suban considerablemente con la generación de sus niños.

Ancianos tienen menos probabilidad de usarán drogas “fuertes” como cocaína y metanfetamina en cristal que gentes más jóvenes, pero siendo más mayores y a veces frágil traen preocupaciones especiales. Ancianos tiende tener problemas de salud crónicos y a como envejecen, sus cuerpos no metabolizan drogas del mismo modo. Ancianos que han sido diagnosticados con un problema de abuso de sustancia tienen un riesgo más alto de suicidio, y tienen menor probabilidad de conseguirán la ayuda que necesitan. Programas de tratamiento típicamente son diseñados hacia pacientes más jóvenes que excluyen a pacientes ancianos o no suficientemente satisfacen sus necesidades específicas. Programas de abuso de sustancia no son de un tamaño para todos cuando se trata de pacientes ancianos tampoco; usuarios de droga a largo plazo tienen necesidades diferentes y problemas que los con addictions reciente. Por lo tanto, puede ser una dificultad para encontrar un programa de tratamiento eficaz para el ser amado de alguien.

Diagnosticar el abuso de sustancia en gente anciana posea otro problema. El abuso de sustancia puede causar o contribuir a alta presión sanguínea, derrame cerebral, y demencia, que todas son enfermedades comunes más tarde en la vida. Pruebas revisión para diagnosticar abuso de sustancia son típicamente diseñadas para gente más joven y pueden no ser relevantes a gente anciana. Así que, miembros de familia y abastecedores de asistencia médica a menudo pasan por alto el abuso de sustancia como la causa subyacente. Signos de advertencia son también menos obvios en gente anciana porque el retiro los mantiene en casa sin testigos de su comportamiento de droga; por ejemplo, son menos probable de no ir a trabajar, causarán una perturbación pública, o ser detenidos.

Uso y mal uso de alcohol son mucho más frecuentes en gente anciana que uso de droga ilegal, y presenta algunas consideraciones interesantes también. Aparte de gente que tenía problemas de alcohol en su juventud y sigue teniendo problemas, el efecto de alcohol en el cuerpo cambia con la edad. La misma cantidad de alcohol puede tener un mayor efecto en una persona más mayor que en una persona más joven. Así que, por ejemplo, un hombre que bebía dos cervezas cada tarde por la mayor parte de su vida puede realizar que como una persona anciana, las mismas dos cervezas lo están emborrachando y que pronuncie mal sus palabras. A través de los años, él se ha hecho dependiente en esas dos cervezas cada noche pero su cuerpo es considerablemente menos eficiente en metabolizar el alcohol.

Algunos adultos desarrollan un problema con beber más tarde en su vida porque se autotratán con alcohol como un medio de aliviar el dolor emocional o físico. Estrés causado por preocupaciones de salud, aburrimiento o soledad después del retiro de trabajo, sentimientos de depresión después de la muerte de un cónyuge o compañero, y hasta la pérdida de un animal doméstico querido puede conducir a la beber. A menudo, adultos mayores dependen de alcohol para ayudarles para dormir, pero a largo plazo, el alcohol disminuye la cantidad de dormir relajante y causa ansiedad y irritabilidad.

El alcohol directamente o indirectamente afecta cada parte del sistema nervioso, y el mal uso a largo plazo puede causar confusión, torpeza, caídas, demencia, empeoramiento del cerebro y médula espinal, problemas de músculo, y coma. Algunos investigadores en el campo de la gerontología estiman que el cinco a diez por ciento de casos de demencia realmente son causados por el abuso de alcohol. Bebiendo pesado causa otras enfermedades deshabilitantes como diabetes, enfermedad cardíaca, y osteoporosis aún peor.

El alcohol interactúa con más del cincuenta por ciento de las medicinas más comúnmente prescritas. Puede reducir o acelerar la cantidad de tiempo en el cual una medicina es metabolizada, de esa manera aumentando o disminuyendo el efecto intencionado de la medicina. El alcohol aumenta la eficacia de sedantes que en vez

de mantener a una persona calmada, puede disminuir su estado de alerta al punto de dificultar la movilidad.



¿Sabía usted?

Se espera que la demanda de programas de tratamiento de abuso de drogas doble por 2020.

Continuado en Página 7.

ABUSO DE SUSTANCIA *cont. de página 6*

Alcohol disminuye el efecto de medicaciones orales de diabetes, adelgazadores de sangre, y medicaciones contra convulsiones. Otra consecuencia de uso consistente de alcohol es la desnutrición. Beber pesado combinado con retirada social o depresión puede conducir a hábitos pobres de comer y/o pérdida de peso. Cuando el cuerpo no consigue las vitaminas y minerales que necesita, las células no funcionan correctamente que por su parte conduce a otros problemas de salud. Probablemente será el comienzo de un círculo vicioso.

Es importante para ancianos de conseguir ayuda, pero a menudo el estigma de abuso de sustancia dificulta el proceso. Si usted o un miembro de familia tienen un problema con drogas o alcohol, el Instituto Nacional en Envejecimiento (National Institute on Aging) recomienda lo siguiente:

- ✓ Encuentre un grupo de apoyo para adultos mayores con problemas de droga o alcohol; pregunte a su doctor o pregunte en el centro de ancianos local por una referencia.
- ✓ Hable con su doctor u otro profesional de asistencia médica sobre su situación; pregunte sobre medicinas que ayuda a tratar adicciones.
- ✓ Consulte con un consejero entrenado que tenga conocimiento y sea sensible a las necesidades de adultos mayores con problemas de abuso de sustancia.
- ✓ Elija terapia de individuo, grupo, o de familia, según lo que funcione para usted.
- ✓ Afíliase a un programa de 12 pasos como AA.
- ✓ Remueva todo el alcohol de su casa.
- ✓ Cuando usted beba, beba a sorbos despacio y coma; nunca beba con un estómago vacío.
- ✓ Cortésmente rehuse cuando se le ofresca una bebida.
- ✓ Evite beber cuando este enojado o disgustado o tubo un día malo.
- ✓ Aléjese de gente que beba mucho y los sitios donde bebía antes.
- ✓ Escriba un plan de acción con pasos específicos si le da tentación de beber.
- ✓ Recompénsese por no beber. Use el tiempo y dinero que hubiera gastado en beber para hacer algo que usted disfruta.
- ✓ No tenga miedo de pedir ayuda o sólo hablar con alguien que se preocupa por usted.



El Gabinete de Medicina

OTC Claritin®

Alergia al Polen y Alivio de Alergia

Nombre Comercial: Loratadine (lor at' a deen)

Clasificación de Medicina: antihistamínico

Objetivo: usado para aliviar temporalmente síntomas de alergia (estornudo, nariz mocoza, comezon de ojos, nariz o garganta) causado por polen, polvo, u otras sustancias aerotransportadas.

Acción: bloquea la acción de histamina, unas sustancias químicas en el cuerpo que causa síntomas de alergia.

Método de Distribución: pastillas orales, cápsulas de liquido, o pastillas que se deshacen oralmente (se derriten en su boca) tomadas una vez al día con o sin el alimento.

Precauciones Principales: Tomando más de la dosis recomendada puede causar somnolencia. Pastillas que se disuelven oralmente debe ser usadas inmediatamente después de abrir el paquete individual. Claritin debe ser almacenado a temperatura ambiental, lejos de calor y humedad exceso.

Efectos secundarios: dolor de cabeza, boca seca, hemorragia nasal, dolor de garganta, llagas de boca, ojos rojos o comezon, dificultad al dormirse o quedandose dormido, nerviosismo, debilidad, dolor de estomago, diarrea. **SERIO:** Llame su doctor inmediatamente si tiene cualquiera de los siguientes síntomas - erupción, ronchas, comezon, hinchazón de los ojos, cara, labios, lengua, garganta, manos, brazos, pies, tobillos, o parte inferior de las piernas, ronquedad, dificultad para respiración o tragar, resuello.

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?

El cuarenta por ciento de americanos no se envuelven en actividad física durante su tiempo libre.

¿Cuál es el Mensaje?

PARA SU CONOCIMIENTO DE **TECNOLOGÍA:**

La tecnología ha cambiado la manera en que vivimos; mantenga todos los aspectos de la vida en el equilibrio para asegurar la salud, felicidad, y supervivencia.

Controle la tecnología en su vida diaria, y no al revez.

PARA SU COCONOCIMIENTO DE **DOLOR DE CABEZA:**

El modo negativo en que usted reacciona a estrés puede conducir a dolores de cabeza, así que encuentre modos eficaces de manejar su estrés y desarrollar habilidades de afrontar al estrés.

Mantenga un diario de comidas/dolor de cabeza para determinar qué comida o combinación de comida provocan sus dolores de cabeza.

PARA SU CONOCIMIENTO DE **ANEURISMO AÓRTICA:**

Si usted tiene una historia de familia de aneurismo aórtico, este seguro de avisarle a su doctor y tenga chequeos regulares.

Reduzca su riesgo de aneurismo aórtico por dejar de fumar y adoptar hábitos de estilo de vida sanos.

PARA SU CONOCIMIENTO DE **SEGURIDAD DE COMIDA:**

El uso de antibiótico en el ganado ha contribuido a la crisis creciente de MRSA y crecimiento de "súper virus".

Se está empezando a documentar nuevos estudios del contenido nutritivo más alto de productos orgánicamente cultivados.

PARA SU CONOCIMIENTO DE **ABUSO DE SUSTANCIA:**

Programas de abuso de sustancia y personal que entiende las necesidades únicas médicas de ancianos tienen un mayor éxito en la recuperación.

El estigma asociado con el abuso de sustancia en ancianos puede dificultar en que consigan ayuda.

DICHOS CITABLES

*Para el alivio de acción rápida,
trate de ir más despacio.
Lily Tomlin*

Querido doctor Liker... Cómo ayudo a mis padres que están envejeciendo a encontrar "Dr. Right"?

Idealmente, pacientes ancianos deberían tratar de encontrar un geriatra, un doctor que se especializa en las necesidades médicas únicas y complejas de personas más mayores. Lamentablemente, no hay bastantes geriatras disponibles para satisfacer las necesidades crecientes de una población que va envejeciendo, pero no se desesperarse. Muchos internistas y médicos de familia tienen conocimiento, sensibilidad y han tenido un poco de entrenamiento avanzada en la medicina de geriátrico.

Acompañe a sus padres a visitas de doctor y preste atención a lo que diga el doctor y como él/ella se relaciona con sus padres. Este alerta para cualquier comentario que puede sugerir una tendencia contra, o una indiferencia en, trabajando con ancianos. Una señal de alerta enorme sería comentarios como, "A su edad avanzada, usted tendrá que vivir con la condición de XYZ". Si esto pasa, encuentre un doctor diferente, uno que reconoce la importancia de calidad de vida y capacidad funcional. Un buen doctor también tendrá la capacidad de reconocer que síntomas comunes pueden indicar condiciones diferentes en adultos ancianos y que medicaciones pueden afectar a ancianos ancianos diferentemente que a gente más joven. Lo más importantemente, el doctor debería escuchar las preocupaciones de sus padres y activamente involucrarlos en decisiones que pertenecen a su salud mientras posible.

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.
Traductor -- Rigo Enciso