



*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 Liker Reporte de Salud

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

Primavera 2012

## El Centro de la Cuestión: NANOPATICULOS EN COMIDA PROCESADA

Uno de los campos de bioingeniería más nuevos y evolucionando rápidamente es uso de nanoparticulos. Nanoparticulos son materiales sintéticos microscópicos que están siendo usados por compañías de comida para mejorar la apariencia de sus productos. Sólo hace una década, nanoparticulos solo se encontraban en laboratorios de estudio y tenían poco más allá de uso teórico. Ahora que científicos han desarrollado máquinas para fabricar nanoparticulos a gran escala, sus aplicaciones teóricas estan entrando al mundo de productos de consumo, incluso el suministro de alimento.

Nanoparticulos puede hacer la nieve más cremosa con menos gordura; hacer que leche desnatada aparesca más blanca; aumentar los sabores en aliños para ensalada y salsas; hacer el ketchup salga más facil de una botella de vidrio; o darle un color más rico a la corteza del pan. ¿Haci qué de qué consisten estos nanoparticulos para hacer la comida más deliciosa y tener una duración más larga? El óxido de titanio, óxido de silicio, y óxido de zinc son añadidos a comida procesada, pero aún no se requiere que fabricantes etiqueten sus productos como tal. Se estima que aproximadamente 140 comida diferente y productos de alimento, la mayor parte de los cuales son comida procesada, contienen nanopartiulos. Éstos incluyen, pero no son limitados a, productos lácteos, condimentos, aceites de cocina, mezclas de hornear, y licuados de reemplazo de dieta/comida.

### ¿Qué tan Pequeño es un Nanoparticul?

*Un pelo humano típico es 80,000 nanómetros a través. Una nanoparticula es menos de 100 nanómetros a través.*

La preocupación que rodea nanoparticulos proviene del hecho que son relativamente nuevos y no se a hecho bastante estudios en los efectos a la salud humana. La Administración de Drogas y Comida estadounidense (FDA) no requiere que se pruebe que nanoparticulos son seguros, sólo que la comida que contiene nanoparticulos no es dañosa. Nanoparticulos son tan pequeños que cuando un alimento pasa por la extensión intestinal, nanoparticulos podría entrar en células individuales, o los núcleos de células, así afectando el DNA. Si nanoparticulos pudiera causar una mutación genética, algunas enfermedades, como el cáncer podrían desarrollarse teóricamente años despues.

Un nuevo estu dio de la Universidad Cornell sugiere que el uso de nanoparticulos en comidas o productos farmacéuticos pueda ser más dañosa que antes creído. Investigadores miraron como nanoparticulos de poliestireno afectó la absorción de hierro en gallinas y en células intestinales humanas (en un plato petri). Nanoparticulos poliestireno son aprobadas por el FDA y se encuentran en aditivos de alimento y vitaminas. Se usaron gallinas porque absorben el hierro en una manera similar a la gente. Exposición aguda (a corto plazo) causó una disminución en la absorción de hierro tanto en células humanas como en gallinas. Exposición crónico (durante un período de dos semana) causó un aumento de la absorción de hierro; las células intestinales cambiaron aumentando su área superficial. El estudio mostró que el cuerpo puede adaptarse a cambios, pero también tiene la potencia para sobreabsorber compuestos dañosos. Por lo tanto, tendríamos que reconsiderar el uso de nanoparticulos en comidas hasta que más sea conocido sobre cualquier riesgo de salud potencial.

### EN ESTA EDICION

El Centro de la Cuestion <b>NANOPATICULOS EN COMIDA</b>	1
Su Estilo de Vida <b>VIAJES SANOS EN EL EXTRANJERO</b>	2
Con Seguridad <b>MOHO EN COMIDA</b>	3
Registrar los Síntomas <b>TOSES</b>	4
SALUD Personal <b>HERNIA INGUINAL</b>	6
El Gabinete de Medicina <b>POTASIO</b>	7
Querido Dr. Liker <b>COMIDA CHINA Y MSG</b>	8
¿Cual es el Mensaje?	8

## Su Estilo de Vida: VIAJES SANOS AL EXTRANJERO

Si para trabajo o placer, viajando al extranjero puede ser una aventura emocionante, pero muchos viajeros se meten en problemas serios, que podrían haber sido prevenidos con alguna planificación de previaje. Siempre es una buena idea de tener un chequeo médico completo para hablar de sus planes de viajes con su abastecedor de cuidado primario y cargue toda información médica relevante con usted.

### Imunizaciones

Según donde viajará, su doctor será capaz de decirle qué inmunizaciones, si algunas, son necesarias.

Algunos lugares más exóticos requieren una serie de inyecciones tomadas dentro de un tiempo específico. Por lo tanto, planea con adelante para estar seguro que esta suficientemente protegido antes de que salga de los Estados Unidos.

### Medicación

Si toma medicina para una condición crónica (es decir, hipertensión, diabetes) asegure de traer bastante medicina y/o provisiones para el viaje entero. Para evitar cualquier inconveniencia de la aduana, este seguro de usar su pulsera médica de identificación y tenga una lista de historia médica con usted. Si no está seguro cuanto tiempo estará fuera, cargue una prescripción por si necesita un relleno. También, pregunte a su doctor si un cambio de clima, altitud, o diferencia de tiempo afectará sus requicitos de medicina y horario de medicina.

### Diarrea de Viajeros

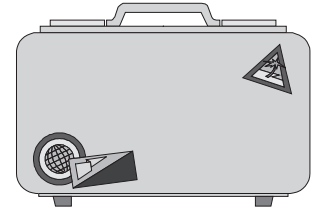
Casi todos los que viaja en el extranjero han experimentado calambres abdominales y diarrea. Comida y agua contaminada contienen bacterias, el más comúnmente, E. coli, que se pegan al forro del intestino delgado y suelta una toxina que por su parte, causa síntomas abdominales.

Carencia de refrigeración y saneamiento pobre, a menudo encontrado en países en vías de desarrollo, son los culpables principales. Las bacterias prosperan y se multiplican en comida que no ha sido calentada a la temperatura apropiada o es incorrectamente almacenada. La primera regla básica es cómalo caliente. Esté seguro que toda comida este bien cocinada y comacela antes de que se enfríe a temperatura al

### LISTA DE VERIFICACIÓN MÉDICA

- ✓ Nombre del Paciente
- ✓ Nombre del Médico
- ✓ Domicilio del Médico
- ✓ Teléfono del Médico
- ✓ Medicinas Actuales
- ✓ Tipo de Sangre
- ✓ Alergias
- ✓ Condiciones Médicas
- ✓ Contacto de Emergencia

tiempo. Es una buena idea de evitar comer comida preparada por vendedores callejeros; las condiciones de cocinar son típicamente menos sanitarias que restaurantes.



Agua local, no tratada con frecuencia esta contaminada con bacterias, haci que la segunda regla básica es no confíe en el agua. Sólo beba agua embotellado o hervida - hasta para cepillar sus dientes. Muchas personas se preguntan por qué se enfermaron aunque solo bebieron agua embotellada, pero lo que se les olvido es que el hielo fue hecho del agua del grifo contaminada. Cerveza embotellada, vino, y soda de bote son bebidas seguras si agua embotellado no está disponible.

La tercera regla básica es crudo es riesgoso. Frutas y verduras crudas son lavadas con la misma agua contaminada que usted esta evitando. También pueden ser contaminados por los que tratan la comida. Haci que, seleccionar de una ensalada sana puede ser bueno para su cintura, pero no su sistema digestivo. Una opción más segura es fruta que puede ser pelada, como una naranja, mango, o piña, pero este seguro de pelarla usted mismo.

Si le pega la diarrea de viajeros, la cosa más importante de hacer es acostarse y descansar. Usted puede prevenir la deshidratación bebiendo pequeños sorbos de agua embotellado, consomé, o caldo diluido; no beba alcohol. Para aliviar dolor de cabeza y dolores de músculo, Tylenol es bueno. Pepto-Bismol o Imodium pueden aliviar la diarrea severa. La diarrea prolongada puede reducir fluidos y electrolitos (sales) del cuerpo. Si no puede conseguir ayuda médica profesional, la siguiente solución casera puede ayudar:

- 1/2 cucharadita de sal de mesa
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de soda
- 4 Cucharadas de azúcar de mesa
- 1 litro de agua de seltz (carbonato/gaseosa)  
(agua del grifo hervida por 15 minutos puede ser substituida)



### ¿Sabía usted?

Usted puede conseguir más información sobre viajes seguros y sanos en [www.cdc.gov/travel](http://www.cdc.gov/travel).

## Con Seguridad: MOHO EN COMIDA

¿Tiene un “experimento de ciencia” dentro su refrigerador o al fondo de su tazón de fruta? ¿Esta seguro para comer o esta arriesgando una enfermedad potencialmente amenazante de vida? Aunque no podamos ver bacterias en la comida, el moho que crece en la comida es por lo general visible al ojo desnudo. Esas manchas pelozas, grises, verdes o blancos en comida olvidada es la sella de que una comida está en el camino al desperdicio.

Los mohos son hongos microscópicos que viven tanto en materia de planta o animal. La anatomía de un moho consiste en (1) hilos (como las raíces de una planta) que crecen debajo de la superficie de comida, (2) un trozo que crece hacia fuera de la comida, (3) esporas que se forman a los puntos del trozo. Las esporas son lo que da color al moho. Comida mohosa también puede tener bacterias invisibles creciendo en proximidad cercana a hongos. Típicamente, comida con contenido de humedad alta es susceptible para enmohecerse y bacterias coexistentes.



### MOHOS BENEFICIOSOS

Mohos que son seguros para comer, son usados para hacer ciertos tipos de quesos. Las esporas son introducidas internamente para crear quesos con raíces azules, como azul, Roquefort, Gorgonzola, y Stilton. Las esporas son introducidas internamente y en la superficie para crear Brie y Camembert. Mohos que no son parte del proceso industrial pueden ser peligrosos y cuidado debe ser tomado para quitarlo del queso o desecharlo completamente (vea pautas abajo).

### MOHOS PELIGROSOS

Algunos mohos son peligrosos y pueden causar reacciones alérgicas o problemas respiratorios cuando inhalados. Algunos mohos pueden causar enfermedad de las sustancias venenosas que producen, llamados mycotoxinas. Mycotoxins son producidos principalmente por mohos en granos, nuezes, jugo de uva, manzanas, y apio. Aproximadamente 25% de cosechas de alimento mundial son afectadas por mycotoxins, del cual aflatoxin es el más estudiado. Aflatoxin es un veneno que causa cáncer producido por hongos lo que típicamente habita cacahuetes, maíz y cosechas de grano usadas para comida de ganado así como consumo humano. El FDA ha establecido pautas para niveles aceptables de aflatoxin en comida o alimento para proteger tanto salud humana como de animal. Tanto el FDA como USDA supervisan cosechas de cacahuate y maíz y remueven cualquier comida o producto de alimento con niveles altos inaceptablemente de aflatoxin.

Exposición aguda a niveles altos de aflatoxin causa la muerte repentina de células del hígado (necrosis hepatic), más adelante causando cirrosis y/o cáncer del hígado. Tanto la gente como los animales pueden ser afectados, aún gente adulta tiene una tolerancia alta para exposición a aflatoxin y raramente sucumbe a problemas de hígado causados por aflatoxicosis agudo. Niños, por otra parte, son en particular vulnerables, que conduce a crecimiento impedido y desarrollo retrasado. Exposición crónica a aflatoxin también aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de hígado.

*Continuado la página 7.*

#### Moho en Alimento – DESECHE

- ✓ Carnes listas para comer (deli), tocino, y perros calientes
- ✓ Carnes y pollo cocinados que sobraron
- ✓ Cacerolas cocinadas
- ✓ Granos y pastas cocinados
- ✓ Quesos blanditos (queso crema, Neufchatel, requesón)
- ✓ Quesos rallado, desmigado, o rebanadas
- ✓ Quesos suaves hechos con moho (Brie, Camembert)
- ✓ Yogur y crema agria
- ✓ Mermeladas y jaleas
- ✓ Frutas BLANDITAS y verduras (tomates, pepinos, frutas con hueso, uvas)
- ✓ Pan y bienes horneados
- ✓ Mantequilla de cacahuate y nueces
- ✓ Legumbres

#### Moho en Alimento -- BUENOS para USAR\*

- ✓ Salame duro y jamones secos-curados  
Remueva el moho tallandolo.
- ✓ Quesos duros (Parmesan, Cheddar)  
Corte por lo menos 1 pulgada todo alrededor del punto de moho; no inserte el cuchillo en el moho y envuelva el queso con nuevo plastico para evitar cruzar la contaminación.
- ✓ Quesos duro hechos con moho (blue, Roquefort, Gorgonzola, Stilton)  
Corte por lo menos 1 pulgada todo alrededor del punto de moho; trate como queso duro.
- ✓ Frutas y verduras FIRMES (zanahorias, papas, repollo, manzanas)  
Corte por lo menos 1 pulgada todo alrededor del punto de moho; no inserte el cuchillo en el moho para evitar cruzar la contaminación.

*\*Siga direcciones de remover el moho antes de comer*

## Registrando los Síntomas: TOSES

Las tos pueden ser más que sólo molestosa; es un síntoma que tiene muchas causas. Comience con la Pregunta #1 y lleve a cabo a su síntoma(s) específico de tos y luego hable con su doctor.

PREGUNTA #1

¿Comenzó su tos de repente? **SI** → Vaya a PREGUNTA #12.

**NO**

PREGUNTA #2

¿Esta extremadamente corto de aire y tosiendo mucosidad rosado, espumosa? **SI** → Puede tener el **edema pulmonar** (fluido en los pulmones). **PRONTO** → 


**NO**

PREGUNTA #3

¿Produce el toser mucosidad clara o amarillo pálido? **SI** → Usted puede tener **resfrío o gripa.** → Beba muchos fluidos claros; descance suficiente; tome medicina sin receta para tratar síntomas.


**NO**

PREGUNTA #4

¿Produce el toser mucosidad, morena, amarilla, o verde? **SI** → Puede tener **bronquitis crónica**; si también tienen fiebre y resfrios, puede ser **pulmonía.** →  **Y** Beba muchos fluidos claros; suficiente descance; no fume.

**NO**

PREGUNTA #5

¿Cuándo tose, tiene falta de aire y resuellos? **SI** → Usted puede tener **asma.** →  Vea a su doctor; el asma puede ser serio si no diagnosticado correctamente y tratado.

**NO**

PREGUNTA #6

¿Tiene las piernas hinchadas y/o falta de aire después de actividad o después acostarse? **NO** → Vaya para PREGUNTA #10. **SI** → Vaya para PREGUNTA #7.

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*.

## PREGUNTA #7

¿Tiene problemas de corazón? || SI

Puede tener el paro **cardíaco congestivo** ||



NO

## PREGUNTA #8

¿A recientemente comenzado a toser || NO  
sangre o esputo sangriento?

Vaya a PREGUNTA #12.

SI

## PREGUNTA #9

¿Tiene dolor de pecho agudo, || SI  
latido rápido del corazón,  
hinchazón de pierna, y inicio  
repentino de falta de aire?

Puede tener un **embolia pulmonar** || PRONTO  
(coágulo de sangre que se movió de las piernas a los pulmones).



NO

## PREGUNTA #10

¿Tiene fiebre, resfrios, y sudores || SI  
de noche y tiene dolor de pecho  
cuándo tose o respira profundo?

Puede tener **tuberculosis**  
o otra infección pulmonar.



NO

## PREGUNTA #11

¿A perdido peso || SI  
sin tratar?

Puede tener **cáncer pulmonar**. || PRONTO



NO

## PREGUNTA #12

¿Inhala polvo, partículas || SI  
o un objeto?

Tiene una **vía aérea** || PRONTO  
**irritada o obstruida.**



Si toser no aclara la vía aérea.

NO

Consulte con su doctor. Si piensa que el problema podría ser serio, llame inmediatamente.

## Salud Personal: HERNIA INGUINAL

### ¿Que es una hernia inguinal?

Una hernia inguinal es una condición en la cual parte del intestino delgado o una porción de gordura abdominal se hace bulto atravesando por un área debilitada o una rompedura en músculos abdominales inferiores. Esto ocurre en la ingle (entre el abdomen y muslo) y forma un saco parecido a un globo. Una hernia inguinal aparece como un bulto en un o ambos lados de la ingle. Pueden a menudo ser movidos de nuevo al el abdomen usando masaje suave. Sin embargo, de no ser tratado, las hernias inguinales por lo general se hacen más grandes con el tiempo; las hernias no se curan sin cirugía. Hay dos tipos de hernias inguinales - directas e indirectas.

Hernias inguinales directas resultan de una degeneración en el tejido conjuntivo de los músculos abdominales, que por su parte, debilita los músculos durante la edad adulta. Sólo hombres experimentan hernias inguinales directas, y se desarrollan gradualmente debido a la tensión continua en los músculos. Un o una combinación de factores puede causar presión en los músculos abdominales y puede empeorar la hernia. Éstos incluyen:

- ✓ torceduras abdominales repentinas, estirones, o desgarre de músculo
- ✓ levantar objetos pesados
- ✓ desgarre debido a estreñimiento
- ✓ aumento/obesidad de peso
- ✓ toses crónicas

Hernias inguinales indirectas son hernias congénitas (presente desde nacimiento) y ocurren con más frecuencia que hernias inguinales directas. También son considerablemente más comunes en machos que en embas debido al modo que hombres se desarrollan en la matriz. Bebés prematuros tienen un riesgo alto a hernias inguinales indirectas porque tienen menos tiempo para desarrollarse en la matriz.

### ¿Cuáles son los síntomas de una hernia inguinal?

- ✓ pequeño bulto bajo la piel en el área de ingle; puede aumentar en tamaño y desaparecer al estar acostado
- ✓ escroto inchado o engrandecido (en machos)
- ✓ dolor al levantar, ejerciendo, tosiendo, desgarre al ir del baño o orinar, o estar parado o sentado prolongado
- ✓ sentimiento de gorgotear, arder o dolor en el bulto

Si una hernia inguinal se pega en la ingle o escroto (en hombres) y masajearlo no lo regresa al abdomen, se hace una hernia encarcelada. La porción del intestino delgado se atrapa (encarcelada); el hinchazón subsecuente limita o corta el suministro de sangre. Cuando esto ocurre, se hace una hernia estrangulada. Los síntomas incluyen:

- ✓ ternura extrema y rojes en el área del bulto
- ✓ dolor repentino, continuo que empeora rápidamente
- ✓ fiebre
- ✓ ritmo de corazón rápido
- ✓ náusea y vómitos

Una hernia strangulated es una emergencia médica que requiere cirugía. Cualquier tardanza de cirugía puede amenazar la vida. La porción afectada del intestino

delgado puede infectarse y/o morir debido a la carencia de oxígeno por falta de suministro de sangre; si esto ocurre, ese segmento del intestino debe ser removido. En infantes y niños, hernias inguinales siempre son tratadas para prevenir el encarcelamiento y la estrangulación. En adultos los doctores toman una posición de esperar y ver.

### Tipos de Hernias

- **Inguinal** está en la ingle
- **Umbilical** está alrededor del ombligo
- **Incisional** es por una cicatriz
- **Hiatal** es una pequeña apertura en el diafragma que permite que la porción superior del estómago suba al pecho
- **Congénito diafragmático** es un defecto de nacimiento que requiere la cirugía

### ¿Cuál es el procedimiento de cirugía para una hernia inguinal?

Las hernias inguinales son reparadas por reparación de hernia abierta o por laparoscopia. La reparación de hernia abierta implica hacer una incisión en la ingle; mover la hernia hacia adentro del abdomen; y reforzar la pared abdominal con puntadas o con una malla sintética. La reparación de hernia abierta es típica para hernias grandes y requiere más tiempo de recuperación. La cirugía de Laparoscopia implica insertar una cámara diminuta por varias pequeñas incisiones abdominales para ver la hernia y usando instrumentos para repararla con una malla sintética. La cirugía de Laparoscopia es ideal para hernias pequeñas y el tiempo de recuperación es por lo general es más rápido. Ambos tipos requieren anestesia general.



### ¿Sabía usted?

Los cirujanos realizan aproximadamente 600,000 operaciones de reparación de hernia anualmente en los Estados Unidos.

## MOHOS EN COMIDAS

continuado de página 3

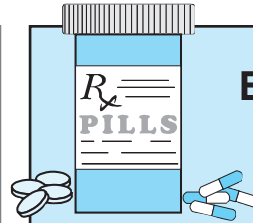
Los mohos prefieren la temperatura tibia, húmeda del mostrador de la cocina, pero también pueden prosperar en el ambiente frío, seco del refrigerador. La limpieza es clave a la reducción mínima del crecimiento de moho.

Los pasos para prevenir el moho incluyen:

- ✓ **Limpie dentro del refrigerador con regularidad.** Disuelva 1 Cucharada de bicarbonato de soda en 1 cuarto de galón de agua y lave el interior entero del refrigerador; talle cualquier moho visible con 1 Cucharada de cloro en 1 cuarto de galón de agua.
- ✓ **Mantenga trapos de platos, toallas y esponjas limpias.** Lave trapos y toallas en agua caliente y cloro; sumerja esponjas en 1 Cucharada de cloro en 1 cuarto de galón de agua; deseche cualquier esponja o toalla que no puede ser suficientemente limpiada.
- ✓ **Mantenga niveles de humedad de casa a menos de 40 por ciento.**
- ✓ **Revise tazón de fruta y recipientes de verduras con regularidad.** Busque por cualquier sella de moho y remuebalo inmediatamente para prevenir la contaminación cruzada. Inspeccione con cuidado productos antes de comprar y evite productos magullados.
- ✓ **Guarde comida perecedera cubierta y refrigerada.** Cubra comida que está siendo servida para impedir que esporas de moho se acumulen en ellos. Refrigere comida perecedera dentro de 2 horas. Use comida que sobre dentro de 3-4 días.

Si encuentra comida mohosa en el refrigerador o en un tazón de fruta, tenga cuidado y haga lo siguiente:

- ✓ Deseche cualquier comida cubierto con moho poniéndolo en un papel o bolsa de plástico y tirelo en el bote de basura cubierto; esto previene que niños o animales sea expuestos.
- ✓ Examine piezas cercanas para ver si el moho se ha propagado y deseche si es necesario.
- ✓ Limpie el refrigerador, la despensa, o tazón de fruta donde la comida mohosa fue guardada usando la solución de cloro descrita arriba.
- ✓ NUNCA huela comida mohosa.



## El Gabinete de Medicina

### Prescripción Suplementos de Potasio

**Nombre Comercial:** Potasio (Potassium - poe tass' i um)

**Clasificación de Medicina:** suplemento mineral

**Objetivo:** El potasio es esencial para el funcionamiento apropiado del corazón, riñones, músculos, nervios, y sistema digestivo. Algunas enfermedades (es decir, enfermedad de riñón y enfermedad gastrointestinal) y drogas reducen el potasio del cuerpo.

**Acción:** Los suplementos sustituyen pérdidas de potasio y previenen la deficiencia de potasio.

**Método de Distribución:** líquido oral, polvo, gránulos, pastillas efervescentes, pastillas regulares, pastillas de liberación extendida, y cápsulas de liberación extendida. Los suplementos son típicamente tomados dos a cuatro veces por día, con comidas o inmediatamente después de comidas. Todas formas de potasio deben ser tomadas con un vaso de agua lleno o jugo de fruta.

**Precauciones Principales:** Diga a su doctor si usa sustitutos de sal que contiene potasio o si come mucha comida rica en potasio (es decir, platanos, ciruelas pasa, pasas, leche), ya que esto influirá la dosis de suplemento de potasio él/ella prescribe. Algunos pacientes no deben tomar suplementos de potasio al tomar ciertas medicinas de presión arterial sin la aprobación de sus doctores.

**Efectos secundarios:** Los efectos secundarios más comunes incluyen malestar estomacal, vómitos, y diarrea. **SERIO:** Llame su doctor inmediatamente si experimenta confusión mental; languidez; hormigueo, picor, arder, o sensación apretada en los brazos, manos, piernas, o pies; pesadez o debilidad en las piernas; piel fría, pálida, gris; dolor de estómago; abultamiento de estómago extraño; o taburetes negros.

*Como con cualquier medicación, siempre siga las instrucciones de su doctor, y si usted tiene cualquier problema, efectos secundarios, o preguntas, vea a su doctor o farmacéutico.*



#### ¿Sabía usted?

La penicilina, un antibiótico que salva vida, es un micotoxina.

## ¿Cuál es el Mensaje?

### PARA SU CONOCIMIENTO DE **NANOPARTICULAS**:

Para disminuir el consumo de nanopartículas en comida, evite comida procesada y compre orgánico.

Aunque no tengamos bastantes evidencia para mostrar que nanopartículas puede ser dañoso, tampoco no es una razón para ser descuidado.

### PARA SUS **VIAJES SEGUROS Y SANOS**:

Planificación previa puede ayudar a viajeros a evitar algunos problemas de viajes comunes y asegurar un viaje sano y seguro.

Sus mejores posibilidades de tener un viaje agradable, sin problemas intestinales, es de tener cuidado al comer y beber comidas y bebidas locales.

### PARA SU CONOCIMIENTO DE **COMIDA MOHOZA**:

Siga pautas para mantener la comida fresca y el moho fuera del refrigerador y la despensa.

Conosca el modo apropiado de quitar el moho de la comida.

### PARA SU CONOCIMIENTO DE **SÍNTOMAS DE TOS**:

Tos acompañada por otros síntomas pueden señalar un problema serio y deberían ser evaluada por un doctor.

Toser sangre o mucosidad rosa, espumosa es una emergencia médica.

### PARA SU CONOCIMIENTO DE **HERNIA INGUINAL**:

Hombres son más propensos a hernias inguinales, pero las mujeres también pueden tenerlas.

Si tiene una hernia y los síntomas empeoran rápidamente, vea a su doctor inmediatamente; esto es una emergencia médica.

#### **DICHOS CITABLES**

*La alegría es el mejor promotor de la salud y es tan amistosa a la mente como al cuerpo.*

**Joseph Addison**

### **Querido doctor Liker... Experimenté un dolor de cabeza, enrojecidas, y un sentido de presión en mi cara después de comer comida China. ¿Hay una conexión?**

Estos síntomas podrían ser causados por una sensibilidad al MSG (monosodium glutamate). A como comida china se hizo más popular en culturas Occidentales, muchas personas reportaron una colección de síntomas aproximadamente dos horas después de comer comida china que contiene este aditivo de comida. Los síntomas incluyen el dolor de pecho, enrojecer, dolor de cabeza, sudar, sensación de presión facial o hinchazón, y entumecimiento o ardor alrededor de la boca. Mucho estudio se ha hecho, pero aún a fallado en establecer una conexión entre el MSG y estos síntomas. Algunos individuos simplemente pueden tener una sensibilidad alta al MSG, y es aconsejable evitar comida china que contiene MSG.

Como los estudios de investigación no concluyeron definitivamente que el MSG causó síntomas, todavía es permitido como un aditivo de comida. Síntomas menores como dolor de cabeza y enrojecer no requieren tratamiento médico; sin embargo, si experimenta dolor de pecho, palpitaciones de corazón, falta de aire, o hinchazón de la garganta, consiga asistencia médica inmediatamente.

**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](mailto:hliker@likerconsulting.com)  
[www.likerhealthreport.com](http://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.