

# El Liker Reporte de Salud

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

Verano 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 DILEMA DE VITAMINA D - CÁNCER DE PIEL

El consejo histórico de empaparse crema para el sol, usar ropa protectora, sombreros y lentes de sol, y permanecer fuera del sol durante horas más calientes siempre a sido un tema caliente cuando es relacionado a la deficiencia de vitamina D. Exposición a radiación ultravioleta (UV) es responsable por la producción de previtamina D3 en la piel así como daño de célula de piel (de quemadura de sol) que puede conducir al cáncer de piel. Médicos y científicos han estado debatiendo este tema durante más de cien años -- **¿cómo puede uno conseguir niveles óptimos de vitamina D al practicar prevención de cáncer de piel?**

La Vitamina D es apodada "la vitamina de luz del sol," pero no todos hace bastante vitamina D del sol para función de célula sana y prevención de enfermedad. La cantidad de vitamina D producida por la piel depende de varios factores, incluso color de piel, edad, cantidad de piel expuesta, tiempo de día, temporada, nubes, cantidad de exposición, y localización geográfica. Gente con piel oscura y que evita exposición al sol tienen mayor probabilidad de tener deficiencia de vitamina D porque necesitan más tiempo en el sol para que los rayos UVB inicien la producción de vitamina D. Gente mayor no hace tanta vitamina D como gente joven,

que puede ser problemático si la persona esta restringida a la cama. Durante los meses de invierno, gente que vive más retirado del ecuador tiene menos exposición a UVB porque hay menos luz atravesando la atmósfera de la tierra. Gente que se cubre cuando están en el sol o usan crema solar habitualmente también tiene niveles bajos de vitamina D. Cuando crema solar es aplicada correctamente, disminuye la capacidad del cuerpo de absorber vitamina D por más del noventa por ciento.

Incrementando la producción natural de su cuerpo de vitamina D no tiene que venir en un precio. La conversión máxima de 7-dehydrocholesterol a la previtamina D ocurre en 10 a 15 minutos. Durante dos o tres días de la semana, deje sus brazos y piernas sin crema solar, pero aplique crema solar a su cara, cuello, y manos, y use un sombrero. Evite el sol más intenso durante el mediodía (10 a.m. a 2 p.m. y 10 a.m. a 4 p.m. en el Sudoeste). Esta estrategia ayudará a proteger su cutis y manos del daño de DNA causado por los rayos UVB, así como fotoenvejecimiento causado por rayos UVA. Finalmente, la mejor defensa contra el cáncer de piel es el descubrimiento temprano. Conosca su cuerpo y reporte cualquier cambio de piel sospechosa o lunares a su doctor o dermatólogo. El cáncer de piel es muy treatable cuando descubierto temprano.

### Vitamina D del Sol

*Los rayos UVB convierten 7-dehydrocholesterol en la piel a previtamina D3 que es convertido más adelante a vitamina D3 (un compuesto inactivo en la corriente sanguínea). Vitamina D3 viaja a los riñones y hígado donde se hace biológicamente activo y disponible para las células del cuerpo. Una vez que la cantidad máxima de 7-dehydrocholesterol es convertida, no hay producción adicional de vitamina D; exposición continua a UVB convertirá la vitamina D en compuestos inactivos y los rayos UVB dañarán el DNA de las células.*

### EN ESTA EDICION

El Centro de la Cuestión <b>VITAMINA D Y CÁNCER DE PIEL</b>	1
Su Estilo de Vida <b>COMIDA INTEGRAL</b>	2
Con Seguridad <b>DESFIBRILADORES</b>	3
La Historia Secreta <b>VITAMINA D</b>	4
SALUD Personal <b>SUS ARCHIVOS MÉDICOS</b>	6
El Gabinete de Medicina <b>BENADRYL</b>	7
Querido Dr. Liker <b>RETIROS DEBIDO A SEGURIDAD</b>	8
¿Cual es el Mensaje?	8

## Su Estilo de Vida: COMIDA INTEGRAL CONTRA PROCESADA

En la búsqueda para un estilo de vida más sano, muchas personas están cambiando a un estilo de comer "comida integral". En la forma más pura, comidas integrales son ingredientes que están en su forma natural y no han sido procesadas de ningún modo. En otras palabras, nada ha sido quitado o añadido (es decir, productos químicos, preservativos, o colorantes). Estas comidas nutritivamente ricas son fácilmente absorbidas por el cuerpo e incluye frutas, verduras, nueces, granos, y semillas. Comida integral de animal incluye pescado pequeño, marisco, ave pequeña, huevos, y las partes de cuerpo más pequeñas de res y cerdo. Comida integral ayuda a reducir el riesgo de hipertensión, enfermedad cardíaca, niveles de colesterol altos, cáncer, obesidad, tipo 2 diabetes, y una variedad de dolencias digestivas.

Por otra parte, comida procesada o refinada contiene cantidades grandes de almidón, grasas, calorías, y preservativos. Comida preempacada es indiscutiblemente más conveniente y tiene un tiempo de durabilidad más largo, pero carecen muchas de las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita para salud óptima.

Realísticamente, una dieta de comida integral toma tiempo, esfuerzo, compromiso, y dinero, y a la mejor no es posible para todos. Aún utilizando algunos de sus principios puede ser el primer paso en el mejoramiento de la salud total propia. El objetivo es de comer una variedad de comida integral y recibir más de las vitaminas, minerales, antioxidantes, y fibra que necesita. Minimice la cantidad de comida procesada, sobre todo esos con azúcar blanca refinado, harina blanca, y jarabe alto de maíz. A como comienza a sentirse mejor y más energético, adopte hábitos de comer sanos adicionales.

Para muchas personas en la sociedad ocupada de hoy, comida empaquetada es una parte integrante de sus vidas. Consumidores son bombardeados con nuevos productos que son anunciados como "sanos", pero a menudo contienen rellenos, preservativos, y otros ingredientes artificiales que probablemente no consideraría comer si fueran un producto independiente. Por ejemplo, a finales de 1990 un fabricante de alimento de bocadillo añadió Olestra (un sustituto gorduroso sin gordura o calorías) a sus papitas y vendió como sano. Consumidores conscientes de grasa y caloría se exitaron por finalmente tener una papita "sana" - hasta que efectos secundarios desagradables de Olestra se hicieron aparentes - calambres abdominal y taburetes sueltos.



Al escoger comida preparada o empaquetada, trate de escoger esa que contiene sólo una cantidad pequeña de ingredientes. Todos los ingredientes deben ser (1) reconocibles y verdaderos, y (2) fácilmente pronunciados. Si no, probablemente es más sustancias químicas artificiales que ingrediente natural. Si no tiene otra opción, que comer comida de lata, caja, o empacada, evite cualquiera que contiene los siguientes ingredientes:

- ▶ Colores Artificiales
- ▶ Condimentos Artificiales
- ▶ Dulcificantes Artificiales (Acesulfame-K, Aspartame, Equal®, NutraSweet®, Saccharin, Sweet'n Low®, Sucralose, Splenda® & Sorbitol)
- ▶ Preservativos de Benzoate (BHT, BHA, TBHQ)
- ▶ Aceite Vegetal de Brominated (BVO)
- ▶ Jarabe Alto de Maíz (HFCS)
- ▶ Monosodium Glutamate (MSG)
- ▶ Olestra
- ▶ Manteca, Hidrógeno y Aceites Parcialmente Hidrógeno (Palma, Soya & otros)

Sin tener en cuenta como se siente sobre varios aditivos de comida, la clave es de ser un consumidor activamente consciente en cuenta a comida que lleva a casa de la tienda. Decidiendo qué ingredientes son aceptables para usted y su familia requiere un poco de esfuerzo inicial. ¡Una vez que se familiarice con nombres de ingrediente comunes, será capaz de revisar rápidamente etiquetas de nutrición como un profesional!

### PRINCIPIOS DE ALIMENTO ENTEROS

- ✓ Compre frutas frescas, verduras, y carnes siempre que sea posible, en vez de lata, congelada, o preempacada.
- ✓ Elija comida mínimamente procesada (es decir, opte por una manzana sobre el jugo de manzana).
- ✓ Cultive algunas de sus propias frutas, verduras e hierbas o compre productos cultivados locales en mercados agrícolas.
- ✓ Coma comida orgánicamente cultivada para un beneficio suplementario.
- ✓ Prepare comida integral horneada o asada a la parrilla en aceite ligero, saludable al corazón como sésamo o aceituna; no sobrecocine.
- ✓ Lea etiquetas de nutrición de comida. Preste atención a tipos y cantidad de grasa, y cantidad de colesterol, azúcar, y sodio. Elija comida que esta alta en fibra y proteína.

## Con Seguridad: AEDs Y PARO CARDIACO REPENTINO

Cada año, aproximadamente 300,000 americanos mueren del paro cardiaco repentino. Paro cardiaco literalmente significa "corazón parado". Antes de que el corazón deje de latir, pasara por V-TAC (corto para tachycardia ventricular) o V-FIB (corto para fibrilación ventricular), ambos de los cuales impiden al corazón bombear sangre rica con oxígeno al resto del cuerpo. Durante V-TAC, el corazón lata tan anormalmente rápido que las cámaras de corazón, o ventrículos, no tienen tiempo para llenarse con sangre. En V-FIB, ventrículos se amplían y contraen de un modo no sincronizado, tal que la sangre no es bombeada eficazmente.

Defibrilación ha sido la clave para sobrevivir; un electrochoque de una fuente de energía externa puede restaurar el ritmo normal del corazón. Para cada minuto que pasa antes de defibrilación, el sobrevivir de la víctima disminuye por 10%. Por ejemplo, si el corazón de la víctima entra en V-TAC, y los paramédicos responden dentro de seis minutos, la persona sólo tiene una posibilidad de 40% de sobrevivir. Típicamente, defibrilación es administrado por paramédicos o por personal de hospital de emergencia.

Avances en tecnología han conducido a desfibrilador externo automatizado (AED), un equipo portátil, automatizado que administra choques que salvan vida. El AED asiste al rescatista con una serie de órdenes de voz que le dicen a él o ella que pasos tomar. Almohadillas de electrodo adhesivas son aplicadas al pecho del paciente, y el AED analiza el ritmo del corazón del paciente. Si el AED reconoce un ritmo que requiere un choque, aconseja al rescatista que oprima el botón de choque en el AED. Un electrochoque del AED momentáneamente aturde el corazón y para toda actividad. En hacer esto, le da la oportunidad al corazón de reanudar latido normalmente.

Hoy, AEDs son comunes en instalaciones del gobierno, lugares de adoración, centros comerciales, hogares de ancianos, aeropuertos, estaciones de ferrocarril, aviones, estadios, y otros sitios donde la gente se reúne. Muchas compañías están poniendo AEDs en el lugar de trabajo y entrenando a empleados como usarlos. Ya que el tiempo es la barrera mayor para el sobrevivir, teniendo un desfibrilador cerca es de suma importancia. AEDs tienen un papel muy importante en situaciones donde paramédicos están a cinco o más minutos de distancia de la víctima.

Tomando un curso de Resucitación Cardiopulmonar y aprendiendo como usar un AED es beneficioso, pero no absolutamente necesario. Como AEDs son muy fáciles de usar, casi todos pueden operar un AED en una situación de emergencia. En muchos acontecimientos cardíacos, Resucitación Cardiopulmonar sola no es suficiente, haci que nunca dude en usar un AED. Aunque haya varias marcas diferentes de AEDs, los mismos pasos básicos se aplican a todos. El AED sólo aconsejará que descargue un choque cuando es necesario para corregir un ritmo de corazón anormal. Además, usted o alguien más en la escena de una emergencia **debe llamar 9-1-1 antes de QUE comience**

**a usar el AED.** Cuidado avanzado más allá de lo que un AED y

Resucitación Cardiopulmonar pueden proporcionar es a menudo necesario; AEDs no pueden corregir todo ritmo de corazón anormal.

Ahora AEDs pueden ser comprados sin receta médica para el uso de casa. La Administración de Comida y Droga ha aprobado Philips HeartStart Home Defibrilator. El AED

HeartStart es aprobado para el uso en niños tan jóvenes como ocho años quienes pesan al menos 55 libras. Si usted o un miembro de familia

tienen un riesgo alto de paro cardiaco, hablan de un desfibrilador de casa con su doctor. Un AED puede proporcionar la tranquilidad mental, y puede ayudar a salvar una vida. Para más información sobre el AED HeartStart y localizar a un vendedor, visite [www.heartstarthome.com](http://www.heartstarthome.com).



### ¿Sabía usted?

La Cruz Roja Americana estima que el uso extendido de AEDs podría salvar 50,000 vidas anualmente.

## La Historia Secreta: VITAMINA D Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDAD

Aproximadamente un mil millones de personas por todo el mundo de todos años y pertenencias étnicas están deficientes de vitamina D. Con el advenimiento de comida fortificada con vitamina D, raquitismo, una enfermedad que debilita hueso, casi desapareció en países industrializados. La mayoría del suministro de leche estadounidense contiene la vitamina D añadida, como algunos cereales de desayuno, jugos de naranja, y sustitutos de leche (es decir, leche de soja). A pesar de este fortalecimiento, doctores han visto un resurgimiento en raquitismo en años recientes.

La función primaria de vitamina D es de ayudar al cuerpo a absorber el calcio y el fósforo, así guardando el sistema esquelético fuerte y sano. Niños que no reciben suficiente vitamina D tendrán huesos que no podrán soportar el peso de sus cuerpos a como van creciendo (raquitismo - rickets). Adultos que están deficientes en vitamina D pueden desarrollar huesos blanditos (osteomalacia) o perder masa de hueso, que conduce a huesos frágiles (osteoporosis). El consumo recomendado de vitamina D está basado en cuanto vitamina D en la sangre fue necesaria para prevenir el raquitismo y osteomalacia. Las Cantidades Diaria Recomendadas actual (RDAs-Recommended Daily Allowances) fueron establecidas en 1997 y son como sigue:

**Nacimiento hasta 50      200 Unidades Internacionales**  
**Adultos de 51 a 70      400 Unidades Internacionales**  
**Adultos de 71+          800 Unidades Internacionales**

En 2008, la Academia Americana de Pediatría (AAP) recomendó por aumentar el consumo de la vitamina D más allá de lo recomendado por RDA. AAP recomienda que niños que son exclusivamente o parcialmente amamantados reciban suplementos de 400 UI/ día de vitamina D comenzando poco después del nacimiento hasta que pare de amamantar; después, deberían consumir al menos 1,000 mL de fórmula fortificada con vitamina D o leche entera diariamente. Esto es porque la leche de pecho humana típicamente contiene muy pequeña cantidad de vitamina D. Cualquier niño no amamantado que ingiere menos de 1,000 mL de fórmula fortificada con vitamina D o leche diariamente debería recibir 400 UI de vitamina D suplemental diariamente. El AAP también recomienda que niños mayores y adolescentes que no consumen al menos 400 UI por día con productos lácteos fortificados con vitamina D y otra comida debieran tomar un suplemento de vitamina D con 400 UI cada día.

### FUENTES DE ALIMENTO DE VITAMINA D

	IUs por porción*	Por ciento VD**
Aceite de hígado de bacalao, 1 cucharada	1,360	340
Salmón Sockeye, 3 onzas, cocido	794	199
Pez caballa, 3 onzas, cocido	388	97
Atún, en lata de agua, 3 onzas, drenadas	154	39
Leche Fortificada con Vitamina D, 1 taza (sin grasa, grasa reducida, y entera)	115-124	29-31
Jugo de naranja^ Fortificado con Vitamina D, 1 taza	100	25
Yogur Fortificado con Vitamina D, 6 onzas	80	20
Sardinas, latadas en aceite, 2 sardinas, drenadas	46	12
Cereal^ Fortificado con Vitamina D, 3/4 - 1 taza	40	10
Yema, 1	25	6
Queso suizo, 1 onza	6	2

IUs = Unidades Internacionales

VD = Valora Diario, desarrollado por la Administración Estadounidense de Comida y Droga

^Cantidad añadida de vitamina D varía entre productos y marcas, haci que lea etiquetas de nutrición. Sólo productos fortificados se requiere que enlisten su contenido de vitamina D en la etiqueta de nutrición.

Investigación de Vitamina D sobre la década pasada sugiere que la vitamina desempeña un papel importante en combatiendo contra enfermedades crónicas.

Tener bajos niveles de vitamina D puede aumentar el riesgo propio de osteoporosis, enfermedad cardíaca, esclerosis múltiple, tuberculosis, y algunos cánceres. La investigación sigue adelante, aún no definitiva; sin embargo, muchos estudios muestran alguna conexión entre enfermedad y niveles de sangre de vitamina D. Ya que la importancia de vitamina D adecuada pudo haber sido subestimado, ahora hay gran preocupación por el predominio de deficiencia de vitamina D. A la luz de investigación reciente que sugiere RDA más alto es necesario para la prevención de enfermedad crónica, nuevas recomendaciones de vitamina D están por salir.

### ¿Cuánta vitamina D es demasiado?

La recomendación corriente es de no consumir más de 2000 Unidades Internacionales cada día de comida y suplementos combinado. Demasiada vitamina D puede causar náusea, vómitos, carencia de apetito, estreñimiento, debilidad, y pérdida de peso. Más serio, puede aumentar niveles de calcio en la sangre, resultando en confusión mental y anomalías de ritmo de corazón. Cantidades excesivas de vitamina D consumido durante períodos largos pueden conducir a depresión, dolores de cabeza, somnolencia, debilidad,

y pérdida de calcio y hueso. También puede causar daño al corazón, pulmones, y riñones cuando el calcio se endurece en el tejido suave (calcinosis). Siga el consejo de su doctor si esta suplementando más del RDA corriente para vitamina D.

### VITAMINA D Y CÁNCER

Hace casi tres décadas, científicos encontraron una relación interesante entre muertes de cáncer de colon y localización geográfica. Gente que vive en latitudes más altas murió más a menudo del cáncer de colon que la gente que vivió más cerca al ecuador. Como los rayos UVB del sol son más débiles en latitudes más altas, niveles de vitamina D de la gente también tendía a ser más bajos. Investigadores supusieron que niveles de vitamina D baja puede aumentar el riesgo de una persona de desarrollar el cáncer de colon.

Desde aquella observación temprana, muchos otros estudios de epidemiologic han sugerido que pudiera haber una asociación entre niveles bajos de vitamina D y un aumento de riesgo de cánceres de colon, pecho y próstata. Niveles más altos de vitamina D en la sangre parece ser un factor protector. Hasta que pruebas clínicas aleatorizadas sean completadas (unos ya están en marcha), nadie puede decir con seguridad que si toma suplementos de vitamina D bajará el riesgo de cáncer de alguien. Sin embargo, considerando la taza alta de personas deficient de vitamina D que vive en latitudes más altas, esto es un buen punto para razonar que aumentando el RDA para vitamina D podría tener un beneficio de salvar vidas.

### VITAMINA D Y ENFERMEDAD CARDÍACA

El Estudio de Continuación de Profesional de Salud que supervisó a 50,000 hombres sanos por un período de diez años encontró que hombres deficientes en vitamina D probablemente sufriría el doble riesgo de un ataque cardíaco que los que tenían niveles normales. Otros estudios han mostrado una conexión entre niveles bajos de vitamina D en la sangre y un riesgo aumentado de paro cardíaco, paro cardíaco repentino, ataque vascular, enfermedad cardiovascular, y muerte de razones cardíacas. El músculo del corazón tiene receptores para la vitamina D que se cree desempeñan un papel en la prevención de enfermedad cardíaca; niveles adecuados de vitamina D puede controlar la presión arterial y prevenir daño a las arterias coronarias.

### VITAMINA D Y FUNCIÓN INMUNE

Científicos están explorando el efecto de vitamina D en el sistema inmunológico y si una deficiencia puede contribuir a enfermedades autoinmunes, como esclerosis múltiple y diabetes tipo 1, en la cual el sistema inmunológico del cuerpo ataca sus propios tejidos y órganos. La frecuencia de esclerosis múltiple (MS) y tipo 1 diabetes es mucho más alto en latitudes al norte lejano (o sur lejano) del Ecuador. Investigadores sospechan que carencia crónica de vitamina D puede ser la causa. Aunque la investigación de MS ha sido limitada, un estudio encontró que hombres y mujeres blancos con los niveles más altos de vitamina D en su sangre tenían un riesgo de 62% menos para desarrollar MS que esos con niveles más bajos de vitamina D.

Evidencias que vitamina D puede desempeñar un papel en la prevención del tipo 1 diabetes son más sustanciales. Un niño en Finlandia es 400 veces más probablemente para desarrollar el tipo 1 diabetes que un niño en Venezuela, y haci que un estudio finlandés de 30 años siguió a 10,000 niños finlandeses desde nacimiento, para explicar la disparidad. Niños que recibieron suplementos de 2000 UI de vitamina D diariamente durante el infancia tenían un riesgo de casi 90% menos de desarrollar el tipo 1 diabetes que esos que no recibieron suplementos. Este estudio junto con otros estudios bajo control de caso europeos mostrando resultados similares son posiblemente las conclusiones más significativas en la búsqueda para prevenir el tipo 1 diabetes.

Otra avenida de investigación es de trata de determinar si suplementos de vitamina D podría ayudar a incrementar el sistema inmunológico para luchar contra enfermedades infecciosas, como gripa estacional, resfriado común, y tuberculosis. Un "estímulo estacional" relacionado a la luz del sol fue primero propuesto por un doctor británico hace más de 20 años como la causa de brotes de gripe que son más frecuentes en meses de invierno. Desde entonces, otros investigadores han sugerido que vitamina D pudiera ser el estímulo estacional. La razón fundamental incluye: niveles de vitamina D son más bajos en los meses de invierno; la forma activa de vitamina D minimiza la inflamación dañina causada por células blancas de la sangre e incrementa la producción en células inmunes de producir proteínas que luchan contra microbio; niños con raquitismo son más propensos a infecciones respiratorias que niños expuestos a la luz del sol regular; y adultos con niveles bajos de vitamina D son más probables de haber tenido una tos reciente, resfrío, o infección de vías respiratorias superior.

*Continuado de la Página 7.*

## Salud Personal: SUS ARCHIVOS MÉDICOS

### *¿Cómo obtengo copias de mis archivos médicos?*

Por varias razones – moverse de estado, cambio de doctores, o muerte del doctor - pacientes a menudo se encuentran en necesidad de obtener una copia de sus archivos médicos. Primero, póngase en contacto con las oficinas de su doctor y cualquier instalación médica donde recibió tratamiento. Pida hablar con alguien en el departamento de archivos médico y solicite una forma **autorización para la liberación de información**. Complete la forma y regresela al consultorio del doctor. Haga una copia para usted y note la fecha que la envió, mandado por fax, o entregó por mano. Por que puede tomar hasta sesenta días para recibir sus archivos, considere estos dos pasos adicionales: (1) pregunte al personal cuando esperar recibir sus archivos; (2) si envía o manda por fax su petición, llame la oficina para confirmar que lo recibieron. La mayoría de oficinas de doctores cobrarán por hacer copias pero sólo puede incluir el costo actual de copiar (labor y provisiones) y estampilla para enviarle los archivos.

A veces, la percepción de la gente es que es un trabajo difícil y pérdida de tiempo, y sólo no lo hacen y van a un nuevo doctor. Si ha sido un paciente con un doctor particular o grupo médico por varios años y decide consultar a un abastecedor médico diferente, tiene sentido de transferir sus archivos al nuevo abastecedor. Esto puede facilitar mejor cuidado ya que el nuevo doctor tendrá la oportunidad de examinar su historia médica. Él o ella pueden encontrarse con algo que da señal a su condición(es) actual o futura y ayuda hacen un diagnóstico o dirige el plan de tratamiento. Por ejemplo: tubo una reacción alérgica a un antibiótico cuando tenía doce años y no recuerda, así que no lo menciono en las formas de historia médicas del nuevo doctor. Teniendo él o ella sus archivos médicos a la mano permite que el nuevo doctor evite prescribir una medicina que podría poner en peligro su salud.

### *¿Y si mi previo doctor a fallecido?*

Si un doctor se retira o muere, es obligación que su estado retenga archivos de pacientes durante un período definido por ley federal y estatal que por lo general son diez años después de la última visita del paciente o hasta que un paciente tenga veintiuno año. Para localizar sus archivos médicos, comience por ponerse en contacto con compañeros de su previo doctor o el gerente de información de salud en el hospital donde el doctor tenía su practica. Si ésto no le ayuda, tratan de ponerse en contacto con la sociedad médica local, asociación médica estatal, o el departamento de salud estatal.

### *¿Y si yo me mueva a un estado diferente?*

Si ya ha seleccionado un nuevo doctor en su nuevo lugar, simplemente solicite, por escrito, que su doctor transfere sus archivos médicos al nuevo abastecedor de asistencia médica. Si no ha seleccionado a un nuevo doctor, puede (1) obtenga una copia y lleve con usted una vez que selecciona un nuevo abastecedor de asistencia médica, o (2) espere hasta que seleccione a un nuevo abastecedor y el personal le asistirá en solicitar una copia de sus archivos de su previo abastecedor.

### *¿Cómo obtengo archivos médicos para un padre por el cual estoy cuidando?*

El primer paso al obtener acceso a información médica de otro adulto es de conseguir que él/ella sumita autorización escrita a su doctor y/o instalaciones médicas. La autorización debería declarar expresamente que toda la información de salud sea liberada a usted y/o alguien más, y también puede declarar nombre(s) a quién la información no debería ser proporcionada. Entonces puede dar esta autorización firmada al doctor de su padre o al Departamento de Dirección de Información de Salud de la instalación médica.

Si el paciente es permanentemente incapacitado, sin haber dado autorización escrita, un guardian legal puede ser designado por proceso legal. Un guardian legal podría entonces tener acceso a archivos médicos del paciente y decidir si alguien más puede tener acceso. Sin embargo, consentimiento no es necesario, si el paciente está en condición crítica y un miembro de familia o cuidador debe aprobar el tratamiento que el paciente recibirá. En esta situación, teniendo acceso a archivos médicos ayudaría a tomar la mejor decisión para el cuidado.



### *¿Sabía usted?*

Si usted es un paciente de hospital y no quiere que nadie se de cuenta que está allí, usted debe pedir expresamente no ser puesto en la lista del directorio del hospital.

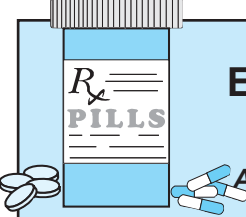
## VITAMINA D *continuado de página 5*

Antes del desarrollo de antibióticos, tuberculosis (TB) fue tratada con lámparas de sol y luz del sol. Un análisis reciente de estudios de caso bajo control sugirió que la gente con TB tenga niveles de vitamina D más bajos a la gente sana de edad y otras características similares. Aunque no haya ningunos datos actualmente para apoyar la hipótesis que deficiencia de vitamina D aumenta el riesgo de TB o que suplementación de vitamina D podría prevenir TB, es una proposición interesante en la luz de que mil millones de personas a través del mundo son deficiente de vitamina D y una tercia parte de la población del mundo (2 mil millones de personas) se cree que son infectados por las bacterias que causa TB.

### VITAMINA D Y MUERTE PREMATURA

Un reporte en 2007 en los Archivos de Medicina Interna (Archives of Internal Medicine) sugirió que tomando suplementos de vitamina D pudiera reducir la mortalidad (de cualquier causa) por el siete por ciento. Los investigadores analizaron dieciocho estudios con una combinados de 60,000 participantes que tomaron a medias una dosis de 528 UI de vitamina D diaria durante cinco años. Los participantes eran adultos a mediados de su vida o ancianos generalmente sanos, con una propensión de fracturas de hueso. El estudio era significativo porque mostró que cantidades modestas de vitamina D tenían un efecto positivo, aún más investigación es necesaria antes de que reclamaciones de salud puedan ser hechas.

La Vitamina D parece ser el tema de investigación caliente. El mineral que una vez era sólo para huesos fuertes, ahora esta al frente de la investigación emergente de hoy para prevenir y tratar enfermedades. El estandar de oro de investigación es el estudio controlado por placebo, doble ciego, del cual hay muy pocos para la vitamina D. Sin embargo, respuestas más definitivas están por venir. Por ejemplo, el **VITamin D y Omega-3 Trial (VITAL)**, reclutará a 20,000 hombres y mujeres sanos para ver si tomando 2,000 UI de vitamina D o 1,000 mg. de aceite de pescado diariamente baja el riesgo de cáncer, enfermedad cardíaca, y ataque vascular. Hasta que sepamos con seguridad cuanta vitamina D es necesaria para prevenir la enfermedad, este segura de tomar el mínimo recomendado (RDA), y permanezca informado, ya que el recomendado (RDA) puede aumentar en el futuro.



## El Gabinete de Medicina

### Benadryl®

*Alivio de Alergia sin Receta médica*

**Nombre Comercial:** Diphenhydramine (dye fen hye' dra meen)

**Clasificación de Medicina:** antihistamines (para luchar contra alergias)

**Objetivo:** usado para temporalmente aliviar del estornudo, nariz mucosa, comezon de ojos, nariz o garganta causada por alergias o el resfriado común. Diphenhydramine también es usado para prevenir y tratar el mareo, el insomnio, y controlar movimientos anormales en la etapa temprana de la enfermedad de Parkinson.

**Acción:** bloquea la acción de histamina, unas sustancia química en el cuerpo que causa síntomas de alergia.

**Método de Distribución:** Diphenhydramine viene como una pastilla, se deshace rápidamente, puede ser pastilla oral, una cápsula, una cápsula llena de líquido, una tira que se deshace, y un líquido para tomar por boca. Es tomado cada 4 a 6 horas para el alivio de alergias, resfrio, y síntomas de tos; para el mareo, por lo general es tomada 30 minutos antes de la salida y, de ser necesario, antes de comidas y de acostarse; para el insomnio es tomada 30 minutos antes de acostarse. Para Parkinson, es al principio tomado tres veces diariamente y luego tomado cuatro veces diariamente si los síntomas progresan.

**Precauciones Principales:** Diphenhydramine causa somnolencia, tenga cuidado al conduciendo o operar maquinaria. Benadryl y otros productos que contienen diphenhydramine pueden causar efectos secundarios serios o muerte en niño chiquitos. Nunca dé estos productos a niños más jóvenes de 4 años, y nunca dé un producto adulto a un niño. Si da productos de "versión de niño" a niños 4-11 años, use precaución y sigue las direcciones del paquete con cuidado.

**Efectos secundarios:** Efectos secundarios: boca, nariz, y garganta seca, somnolencia, mareo, náusea, vómitos, pérdida de apetito, estreñimiento, aumentó de congestión de pecho, dolor de cabeza, debilidad de músculo, entusiasmo (sobre todo en niños) nerviosismo. **SERIO:** Llame a su doctor inmediatamente si tiene cualquiera de los siguientes síntomas - problemas de visión, dificultad al orinar, o dolor al orinar.

*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 **VITAMINA D Y CÁNCER:**

Comprenda cuales factores afectan cuanta vitamina D puede ser producida por su exposición al sol.

Esté alerta tocante el cáncer de piel. Reporte cualquier cambio sospechoso de piel o lunar a su doctor o dermatólogo inmediatamente.

### PARA SU COCONOCIMIENTO DE **COMIDA INTEGRAL:**

El objetivo de el estilo de comer comidas enteras es de comer frutas frescas, verduras, y carnes siempre que sea posible, y elegir comida no o mínimamente procesada.

Evite aditivos químicos en la comida leyendo las etiquetas de nutrición.

### PARA SU CONOCIMIENTO DE **DEFIBRILADOR:**

Los AEDs salvan vidas, pero siempre llaman 9-1-1 primero.

Hable con su doctor sobre un desfibrilador de casa si tiene un riesgo alto de emergencia cardíaca.

### PARA SU CONOCIMIENTO DE **VITAMINA D:**

Deficiencia de Vitamina D puede desempeñar un papel mayor en enfermedades crónicas principales que una vez fue pensado.

Hasta que nuevas pautas para vitamina D son publicadas, este seguros de tomar el recomendado (RDA) mínimo corriente.

### PARA SU COCONOCIMIENTO DE **ARCHIVOS MÉDICOS:**

Proveer a su doctor corriente con sus archivos médicos pasados puede asistirle a él/ella en su cuidado.

Hable de provee autorización escrita para la liberación de su (o sus padres) archivos médicos mientras que usted (o ellos) está en una salud mental y física buena. Cuando por escrito, los deseos del paciente tienen mayor probabilidad de serán respetados.

### **Querido doctor Liker... ¿Con tantos retiros de comidas y medicina últimamente, cómo aseguro a mi familia?**

Ya sea productos contaminado por bacterias, medicaciones de niños inseguras, o productos defectuosos, la mayor parte de americanos aprenden sobre retiros de consumidor por noticias en la televisión. Ahora, un nuevo sitio Web completo está disponible para ayudarle a quedarse informado. Seis agencias federales estadounidenses han colaborado para crear [www.recalls.gov](http://www.recalls.gov), que cubre comida, medicina, cosméticos, productos al consumidor, productos ambientales, automóviles, y barcos. No sólo el sitio Web ofrece la información de retiro más corriente, sino también proporciona información de seguridad importante y permite que consumidores archiven un reporte sobre un producto peligroso. También puede registrarse para alertas de correo electrónico de varias agencias.

**HL**

### **FRACES FACILMENTE REPETIDOS**

*Tenga cuidado al leer libros de salud.  
Puede morir por un error de imprenta.  
Mark Twain*

## **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](mailto:hliker@mail.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