



El Liker Reporte de Salud

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

Verano 2009

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

El Centro de la Cuestión: PERSPECTIVA - H1N1

Los microorganismos siempre han presentado una amenaza a la gente, y el comportamiento humano tiene una influencia mayor en la severidad y frecuencia de enfermedad. Como visto en el reciente brote de virus H1N1, viajes globales tenían un impacto significativo en propagar el virus que por su parte es muy contagioso. La Organización Mundial de Salud (World Health Organization - WHO) lo declaró pandémico a principios de junio de 2009. Una gripa pandémica es caracterizada por (1) un virus completamente nuevo o uno que no ha estado recientemente en circulación global y (2) transmisión de humano a humano. No todos pueden ser infectados y tasas de mortalidad no tienen que ser altas, pero todos pueden ser susceptibles porque ninguna inmunidad ha sido establecida dentro de la población.

El virus H1N1 (“gripa de cerdo”) es un nuevo virus y contiene el material genético combinado de virus de gripa por lo general encontrados en cerdos en Europa y Asia, en aves, y en la gente. El pandémico H1N1 es probablemente comparable a pandémicos del siglo 20, al menos en términos de propagar. Es muy contagioso, propagándose por la tos y estornudo de gente infectada. Como la mayoría de casos hasta ahora han sido leves, es probable que el número de casos de H1N1 reportados y/o confirmados han sido subestimado.

A diferencia de la gripa estacional en la los ancianos y muy joven son más afectados, los pacientes con la enfermedad más severa de H1N1 parecen ser jóvenes. Expertos suponen que personas joven se esta enfermando más pronto, o personas más mayor tiene inmunidad “incorporada”, quizás de una vida de exposición a varios virus. Algunas de las personas que murieron por H1N1 también tenía condiciones de salud preexistentes o enfermedades.

Desde el tiempo en que WHO declaró un pandémico, 74 países habían reportado 28,774 casos de H1N1 con 144 muertes. El WHO describe el pandémico como “moderado” debido a la tasa de mortalidad relativamente baja – sólo aproximadamente el 0.5%. Este es considerablemente menos que la gripa española de 1918, que mató 2.5% de gente infectada.

Continuado de página 7.

EN ESTA EDICION

El Centro de la Cuestión H1N1	1
Su Estilo de Vida MONÓXIDO DE CARBONO	2
Con Seguridad ERUPCIÓN DE BEBÉ	3
La Historia Secreta ALERGIA DE ALIMENTO	4
SALUD Personal CÁNCER TESTICULAR	6
El Gabinete de Medicina VUSION	7
Querido Dr. Liker SÍNDROME DE TÚNEL CARPIANO	8
¿Cual es el Mensaje?	8

HECHOS DE GRIPE

- ▶ La Plaga bubónica de los años 1300 mató a 75 millones de personas, sobre todo europeos
- ▶ La pandémica gripa española del 1918 mató a aproximadamente 675,000 americanos y 50 - 100 millones de personas mundial; el 2.5% de la gente infectada murió.
- ▶ La pandémica gripa asiática de 1957 mato 70,000 americanos y 2 millones de personas mundial.
- ▶ La gripa de Hong Kong de 1968 mató a 34,000 americanos y 1 millón de personas globalmente.
- ▶ La “gripa de ave “ de 2004 ha matado a 258 personas, sobre todo en Asia; no es considerado un pandémico porque no es fácilmente propagado entre la gente.
- ▶ Mundialmente 36,000 americanos y 500,000 personas mueren anualmente de la gripa estacional.

Su Estilo de Vida: MONÓXIDO de CARBONO (CO)

La mayor parte de personas piensan que envenenamiento por monóxido de carbono es problema de invierno causado por calentones defectuosos y aparatos domésticos de combustible que malfuncionan en una casa cerrada. Mientras que es verdad que hay cientos de muertes por accidente cada año causados por gente que trata de mantenerse calientes, hay enfermedad y muerte por envenenamiento de monóxido de carbono al aire libre. Actividades al aire libre durante el verano como navegar en lagunas o mar requieren medidas precautorias también.

Justo como un coche que funciona en neutral, una lancha funciona en neutral produce una grande cantidad de monóxido de carbono que puede acumularse en y alrededor de su lancha. Incluso si su lancha no funciona en neutral, CO de una lancha vecina puede ser igualmente mortal. Niveles peligrosos de CO pueden permanecer en y alrededor de su lancha hasta después de que el motor ha sido apagado. El CO se puede atrapar en espacios cerrados, como areas con lonas inadecuadamente ventiladas y alrededor de la parte trasera o plataforma de nadar. Personas nadando alrededor de lanchas puede ser abrumadas por vapores de CO, perder el conocimiento, y ahogarse.



El Guardacostas Estadounidense recomienda algunos simples pasos para minimizar su riesgo del envenenamiento de CO mientras navega verano.

- ✓ Esté seguro que todos en su grupo de navegación sabe las señales de envenenamiento de CO.
- ✓ Reconosca donde y como CO puede acumularse en y alrededor de su lancha.
- ✓ Siempre mantenga circulación de aire fresco en todas partes de la lancha.
- ✓ Aléjese de areas de escapes de gases.
- ✓ Instale y mantenga alarmas de CO dentro de su lancha.
- ✓ No se siénte o descanse en la plataforma trasera o de nadar mientras los motores estan prendidos.
- ✓ No entre en el área bajo la plataforma de nadar donde los escapes de gases estan localizados a menos que el área ha sido correctamente ventilado.
- ✓ Cuando en el muelle con otra lancha, este consciente de emisiones de gases de la otra lancha.
- ✓ Disipe gases de escape si usted los huele; esto significa que CO también está presente.
- ✓ Realice la lista de comprobación de mantenimiento mensual proporcionada por el fabricante de la lancha.
- ✓ Programe su lancha para un chequeo anual con un técnico marítimo calificado.

FUENTE: U.S. Coast Guard

Hechos de Monóxido de carbono

El monóxido de carbono (CO) es un gas inodoro, incoloro que puede causar enfermedad repentina y la muerte por respirarlo. CO es producido siempre que un combustible (gas, petróleo, keroseno, madera, o carbón) es quemado. Cuando aparatos que quema combustible estan trabajando correctamente y usados según las direcciones del fabricante, la cantidad de CO producido no es peligroso. Los problemas ocurren cuando el aparato no trabaja correctamente o es usado en una capacidad no recomendada (es decir, en un área no ventilada bien)

Cuando hay mucha CO en el aire, el cuerpo es privado de oxígeno que daña el tejido. Los glóbulos rojos en la sangre recogen más fácil las moléculas de CO que moléculas de oxígeno. Aunque toda la gente y animales puedan ser afectados por el envenenamiento de CO, algunos grupos son más susceptibles - bebés aún no nacidos, infantiles, y gente con enfermedad cardíaca crónica, problemas respiratorios, o anemia.

Síntomas de Envenenamiento de CO

dolor de cabeza
mareo
debilidad
confusión mental
náusea
vómitos
dolor de pecho
desmayo

Como los síntomas del envenenamiento de CO son similares a síntomas de la gripa, intoxicación alimentica, hipoglucemia y otras enfermedades, el diagnóstico puede ser difícil. También, personas que estan durmiendo o intoxicada puede morir antes de experimentar síntomas.

Si usted sospechoso envenenamiento de CO, muevase al aire fresco inmediatamente. Abra ventanas y puertas; apage cualquier aparato o vehículos funcionando en neutral; y salgase de la casa o espacio confinado. Llame 9-1-1 o vaya al cuarto de emergencia. Diga a los paramédicos o médico que usted sospecha envenenamiento de CO; análisis de sangre pueden ser hechos para confirmar exposición.

Con Seguridad: ERUPCIÓN DE BEBÉ

La mayor parte de bebés experimentarán algún tipo de erupción de la piel; éstos no son generalmente serios, pero a menudo pueden ser una fuente de alarma para nuevos padres. Recién nacidos a menudo tienen manchas inocuas o granitos en su piel que solos se aclaran dentro de unos días después de nacer. Erupciones más comunes en niños menos de dos años son:

DERMATITIS DE PAÑAL (ERUPCIÓN DE PAÑAL)

Erupción de pañal es el problema de piel más frecuente para niños y bebés que usan pañales. Esta erupción ocurre cuando la piel del niño está en contacto prolongado con la humedad del pañal; la interacción de orina y/o heces con la piel también causa irritación. El cuidado de casa para erupción de pañal es de mantener la piel seca.

- ▶ Cambie pañales mojados a menudo y cuanto antes.
- ▶ Permita que la piel del bebé se airee lo mas posible.
- ▶ Evite limpiar con toallitas que contienen alcohol que irritan la piel.
- ▶ Evite usar pantalones de plásticos que restringen el flujo de aire.
- ▶ Cremas sin receta médica, como Desitin® ayudan a calmar y protegen la piel de la irritación.
- ▶ Recorte las uñas del bebé o use guantes para minimizar rasguñar.

DERMATITIS DE PAÑAL ASOCIADA A - CANDIDA

Erupción de pañal puede ser agravada por una infección de levadura; Candida es un tipo común de levadura (hongo) que infecta la piel debajo del pañal. La infección comienza como una mancha muy roja con bordes irregulares, después, manchas rojas más pequeñas comienzan a propagarse alrededor de la mancha original. A como la erupción sigue propagandose, puede abarcar el área entera debajo del pañal así como los órganos sexuales. El bebé típicamente rasca el área cuando se le quita el pañal. A diferencia de dermatitis de pañal regular, dermatitis de pañal asociada a - candida debe ser tratada con una prescripción de pomada antifungoso o crema (Vea el Botiquín en Página 7). Si la erupción del bebé no responde al tratamiento en casa, busca el consejo del pediatra del niño.



¿Sabía usted?

Talcos para niños pueden causar heridas pulmonar si son inhalada por un niño, use con cuidado.

SARPULLIDO POR CALOR

El sarpullido por calor, también llamado el sarpullido picante, es causado por el bloqueo de poros que conducen a las glándulas sudoríparas. Como infantiles no sudan, la humedad es sostenida dentro de la piel y forma pequeños granos rojos. Esto comúnmente ocurre en un clima caliente y húmedo, así que moviendo al bebé a un ambiente mas fresco, menos húmedo es el mejor tratamiento. Evite cremas y pomadas que pueden bloquear los poros y aumentar la temperatura de piel.

CARACTERÍSTICAS DE ERUPCIONES

Una erupción es definida como un cambio del color o textura de la piel; puede ser rugosa o plana, escamosa o lisa, roja, sin color, o ligeramente más oscura o clara que el color de piel normal.

ACNÉ DE BEBÉ

El acné facial de bebé es el resultado de exposición a las hormonas de la madre. Granos rojos con o sin puntos blancos en el

centro típicamente aparecen entre dos y cuatro semanas después del nacimiento y pueden durar de doce a dieciocho meses. Se recomienda bañar con agua y/o un jabón de bebé suave cada dos días. Nunca use una medicación de acné sin receta médica.

ERYTHEMA TOXICUM

Erythema toxicum es caracterizado por manchas rojas con un grano blanco en medio. Es normal en recién nacidos y desaparecen en aproximadamente una semana sin tratamiento.

DERMATITIS de SEBOREICA (GORRA DE CUNA)

La gorra de cuna causa costras amarillentas aceitosas en el cuero cabelludo del niño durante los primeros tres meses. Lavando con agua, champú leve de bebé, y cepillo para suavemente quitar las costras, es recomendado. La gorra de cuna a menudo desaparece solo, pero si esto no ocurre, o el cuero cabelludo se infecta, consulte al pediatra del niño.

URTICARIA

La urticaria (ronchas) son ronchas rojas que causan comezon, que aparecen, desaparecen y reaparecen en varias partes del cuerpo. La causa es incierta, pero puede ser debido a algún tipo de sensibilidad – por tener contacto con un alérgeno de piel o comer un alérgeno de alimento. Si una causa específica puede ser identificada, medicaciones pueden ser prescritas. Pomadas antihistamínicos pueden aliviar la comezon.



La Historia Secreta: ALERGIAS DE ALIMENTO

Una alergia de alimento causa que el sistema inmunológico de una persona reaccione de manera exagerada a un alimento por otra parte inocuo. Gente que tiene alergias de alimento tienen un anticuerpo alérgico llamado Inmunoglobulina E (IgE). Una reacción alérgica es provocada cuando cierto alimento es ingerido y el alérgeno (un componente específico del alimento, típicamente, una proteína) combina con el anticuerpo IgE. Comer o beber cantidades miniscule de estas proteínas pueden provocar una reacción alérgica. Los síntomas típicamente se desarrollan una hora después de consumir el alimento.

Síntomas de Alergia de Alimento

- ▶ Erupción de piel, urticaria, comezon, eczema
- ▶ Hinchár de la lengua, garganta, labios, y cara
- ▶ Dificultad al resollar o respirar (síntomas parecidos a asma)
- ▶ Congestión nasal
- ▶ Dolor abdominal, náusea, vómitos, o diarrea

Anafilaxis es una reacción alérgica severa y además de los síntomas mencionados, los siguientes síntomas que amenazan la vida pueden estar presentes. Éstos requieren intervención médica inmediata.

- ▶ Hinchazón de la garganta y via aeria tal que respiración es severamente afectada.
- ▶ Perdida severa en presión arterial
- ▶ Latido del corazón rápido, irregular
- ▶ Choque y desmayo

Los alérgenos de alimento más comunes son las proteínas en leche de vaca, huevos, pescado, marisco, trigo, sojas, cacahuets, y nueces de árbol. Estas ocho comidas/categorías de alimento son responsables por aproximadamente el noventa por ciento de las alergias de alimento en los Estados Unidos, pero más de 160 diferente comida ha sido identificadas como causantes de reacciones alérgicas. Alérgenos de alimento diferencian en varias partes del mundo según que comida esta disponible y comúnmente comida.

Ni cocinar o proceso digestivo puede neutralizar una alergia causada por estos alérgenos de proteína; sin embargo, alergias causadas por algunas frutas y verduras pueden ser eliminadas al cocinarlas. Por ejemplo, alguien que no es capaz de comer una manzana fresca, puede comer un pastel de manzana cocinado. Este tipo de alergia por lo general es limitado

síntomas en la boca y garganta cuando alimento no cocinado es comido. Por otra parte, alguien con alergia a soja es incapaz de comerlos crudos o cocinados y síntomas son más sistémicos.

Comida es clasificada por su origen, tal que algunas familias de alimento contienen más de un alimento que produce alergia. Por ejemplo, una persona con alergia de marisco crustáceo es por lo general alérgica a camarón, langosta, y cangrejo, no sólo un. Esto es referido como reactividad cruzada. Reactividad cruzada entre grupos de alimento de animal ("carne") es rara. Por ejemplo, la mayor parte de personas que son alérgicas a leche de vaca pueden comer carne de vaca, y gente que es alérgica a huevos puede comer volatería (pollo).

Alguien con alergia a cacahuete que también es alérgico a nueces tiene alergias coincidentes porque no hay relacion entre los dos. Los cacahuets pertenecen a la familia de legumbre, y las nueces pertenecen a la familia de nueces de árbol.

Alergias Evolucionan

El IgE puede estar presente desde la infancia o desarrollarse después de comer un alimento

¿Que es una Intolerancia de Alimento?

Una intolerancia de alimento es una respuesta anormal (pero no alérgica) a un alimento o unas sustancias químicas parecidas a una medicina en el alimento que no es causado por el sistema inmunológico. Por ejemplo, intolerancia lactosa causa síntomas abdominales desagradables porque el cuerpo carece de enzimas apropiadas para digerir azúcares de leche. La cafeína en el café puede causar nerviosismo o aumentar el palpar del corazón; productos químicos naturales en queso y chocolate pueden provocar dolores de cabeza. Intolerancia de alimento es incómodo, pero no amenaza la vida.

repetidamente sin cualquier reacción. Esto explica por qué nuevas alergias de alimento se desarrollan o cambio durante la vida de alguien. An habido casos de personas que han comido marisco su vida entera y luego de repente a mediados de su vida sin advertencia, tienen una reacción anafiláctica después de consumir una comida de camarón.

De hoy en adelante, deben procurar evitar cualquiera crustáceo - marisco.



¿Sabía usted?

Ocho por ciento de niños y dos por ciento de adultos en América tiene alergias de alimento.

Diagnosticar Alergias de Alimento

La mayor parte de personas pueden adivinar a qué "comida" (es decir, frutas, verduras, huevos, leche, etc.) son alérgicos simplemente basado en el tiempo de cuando comieron un alimento sospechoso y cuando aparecieron los síntomas. Lamentablemente, mucha comida comercialmente procesada en el mercado hoy contiene muchos otros componentes de alimento no relacionados al ingrediente principal. En caso de "comida compuesta", es más difícil averiguar la fuente de alérgeno o pueden haber alérgenos múltiples.

La **dieta de eliminación*** implica eliminar las ocho fuentes de alergia de alimento más comunes así como cualesquiera otros de su dieta que sospecha causan problemas. Bajo la supervisión de su doctor, evitará esta comida por dos a tres semanas. También guardará un diario de que comió y como se siente. Después de la dieta de eliminación, usted añadirá, uno por uno, cada una de las comidas que evito en su dieta. Otra vez, el diario de alimento debe ser usado para registrar cualquier síntoma adverso. Aunque no un método infalible, es probable que eliminando "un alimento (s) sospechoso" de su dieta hará la vida mucho más agradable.

De ser necesario, **prueba de desafío de alimento controlado** puede ser utilizada. Es administrada por un alergista certificado en un ambiente controlado, como un hospital. Los pacientes comen el alimento sospechoso, que ha sido (1) mezclado con alimento neutro; (2) disfrazado como un ingrediente en otro alimento; o (3) puesto en una cápsula. Para asegurar la objetividad, ni el paciente, ni el doctor saben qué alérgeno el paciente consume y el paciente también debe consumir un placebo.

* El método de dieta de eliminación no puede ser usado si usted alguna vez ha tenido una reacción anafiláctica a alimento.

¿Que es una Reacción de Aditivo de Alimento?

Aditivos de alimento son productos químicos y/o preservativos que son añadidos a comida procesada que puede causar una reacción adversa en gente sensible. Aditivos más comunes que producen síntomas son aspartame, benzoates, BHA y BHT, FD&C tinte Amarillo #5 y Rojo #3, monosodium glutamate (MSG), nitrates/nitrites, parabens, y sulfites. Gente equivocadamente cree que son "alérgicos" a estas sustancias, pero las reacciones alérgicas verdaderas a aditivos de alimento son muy raras.

Pruebas de alergia de piel implique colocar una pequeña cantidad de extracto líquido sacado del alimento específico bajo la piel del brazo o espalda. Si un grano o roncha pequeña se desarrollan dentro de quince a veinte minutos, la prueba es positiva e indica una alergia posible. El IgE activa células mast que liberan histamina que por su parte, causa enrojecimiento y hinchazón. Prueba de la piel sólo causa una reacción local que

por lo general desaparece dentro de treinta minutos. Si el paciente tiene eczema severa que cubre el cuerpo entero, análisis de sangre para IgE a comida específica pueden ser realizados en vez de pruebas de piel. Pruebas RAST (radioalergosorbent) implica sacar sangre y los resultados no están disponibles tan rápidamente como pruebas de piel.

Trato para Alergias de Alimento
Antes que nada, evite el alimento específico que causa la alergia. Tan simple como suena, puede ser difícil cuando el alimento ofensivo es encontrado disfrazado en otra

comida. Comiendo alimento que otra gente ha cocinado o alimento de restaurante requiere diligencia en preguntar sobre los ingredientes así como comunicando la seriedad sobre su alergia. Una vez que un cocinero ha sido educado sobre alergias de alimento tomara más cuidado en manteniendo su comida segura.

Lea etiquetas de alimentos y familiarícese con nombres científicos de su alergia de alimento específico; por ejemplo, trigo puede ser puesto en una lista como gluten, o leche puede ser puesta en una lista como casein. Los Estados Unidos y otros países han adoptado pautas de etiquetas de alimento que cuando totalmente puesto en práctica requieran que todos los ingredientes sean puestos en una lista en Ingles.

Alguien que ha experimentado una reacción anafiláctica debería cargar y saber usar epinephrine inyectable (EpiPen®) en caso de ingestión accidental. Padres pueden autorizar a profesores de su niño o abastecedores de guardería para usar el EpiPen® en una emergencia. El uso de una pulsera de identificación que nota cualquier tipo de alergia o condición médica es prudente y puede ayudar a usted o su niño consiguen el tratamiento apropiado más rápido.

Salud Personal: CÁNCER TESTICULAR

El cáncer Testicular es relativamente raro, aconteciendo por sólo un por ciento de todos los cánceres que afectan a hombres en los Estados Unidos. Típicamente afecta más hombres joven, blancos entre la edad de quince y treinta y cuatro años, en particular de pertenencia escandinava. Esto puede afectar, sin embargo, a hombres de cualquier edad, haci que examen mensual es muy importante. El cáncer Testicular es muy curable cuando detectado temprano. De los 8,000 diagnosticados anualmente, aproximadamente 400 hombres morirán de la enfermedad principalmente debido a detección y tratamiento retrasado. Esto refleja un precio de alivio de noventa y cinco por ciento.

La mayor parte de cánceres testicular comienzan en las células que producen la esperma inmadura. Estas células se hacen anormales y se vuelven cancerosas. La causa exacta no está clara, pero hay algunos factores de riesgo que aumentan la posibilidad de que un hombre contraiga cáncer testicular. Éstos incluyen:

- ▶ Testículo no bajado (cryptorchidism)
- ▶ Anormalidades congénitas de los testículos, pene, o riñones
- ▶ Historia de familia
- ▶ Historia de cáncer en un testículo.
- ▶ Edad joven
- ▶ Raza

La mayor parte de cánceres testicular son descubiertos involuntariamente o por examen mensual. Si detecta un bulto o experimenta cualquier síntomas mencionado, debería ponerse en contacto con su doctor inmediatamente. Si el doctor sospecha algo con el bulto, él/ella puede pedir análisis de sangre y un ultrasonido. Análisis de sangre miden los niveles de marcadores de tumor; estas sustancias que ocurren naturalmente están presentes en cantidades elevadas cuando células de cáncer están presentes. Marcadores de tumor pueden detectar el cáncer aun cuando un tumor es demasiado pequeño para ser detectado por un examen físico o ultrasonido. Un ultrasonido testicular ayuda a determinar las características y posición de bultos que por su parte, determina si el bulto será probablemente canceroso.

Si un bulto canceroso es detectado, un cirujano removera el testículo entero en un procedimiento llamado radical inguinal orchiectomy. Durante este procedimiento, el testículo es extraído por una incisión en el ingle. El cirujano no corta el escroto porque esto podría causar que el cáncer se propague. Para objetivos cosméticos,

un testículo prostético, llenado por salina puede ser insertado en el escroto al mismo tiempo.

Si el cáncer está en su etapa temprana, puede que cirugía sea lo unico requerido. Cáncer testicular más avanzado requiere terapia de radiación y/o la quimioterapia. En cualquier caso, el paciente tendrá visitas periódicas para revisar por cualquier repetición.

Síntomas de Cáncer Testicular

- ✓ Bulto, hinchazón, o agrandamiento en cualquier testículo
- ✓ Dolor o incomodidad en un testículo o en el escroto.
- ✓ Sensación de peso en el escroto
- ✓ Dolor leve en el abdomen inferior, atrás o ingle
- ✓ Acumulación repentina de fluido en el escroto
- ✓ Ternura de pecho o agrandamiento
- ✓ Fatiga inexplicada

Hombres que han tenido cáncer testicular tienen un riesgo elevado de desarrollar cáncer en el otro testículo.

Remover un testículo no causa

impotencia o esterilidad; el testículo restante seguirá produciendo esperma normalmente. Sin embargo, si ambos testículos son removidos o si radiación y quimioterapia son necesarias, la fertilidad sera comprometida. La esperma de un hombre puede ser cosechada y almacenada antes de que cualquier tratamiento comience. Como el cáncer testicular afecta a muchos hombres aun antes de que estén listos para pensar en tener una familia, un banco de esperma permite que mantengan sus opciones abiertas - una vez que se han sometido al tratamiento y han recobrado su salud.

Examen Testicular Mensual Propio

Parece frente de un espejo después de un baño tivo y revice por cualquier hinchazón en la piel del escroto. Examine cada testículo con ambas manos coloque el índice y dedos de enmedio por bajo de los testículos y coloque el pulgar encima. Suavemente rueda el testículo entre los dedos y pulgar. Testículos normalmente son ovalos en forma, liso, moderadamente firme, y uno es ligeramente más grande que el otro. El epidídimo es la estructura tubular localizada detrás del testículo que colecciona y carga la esperma. Bultos cancerosas por lo general son encontradas a los lados o frente del testículo. Familiarizándose con la sensación normal del escroto, usted será capaz de distinguir algo sospechoso. Cualquier bulto o síntoma de cáncer testicular debe ser reportada a su doctor para evaluación adicional.

H1N1 *continuado de página 1*

Esto parece ser noticias buenas; sin embargo, puede ser demasiado temprano para respirar un suspiro de alivio según expertos. El brote H1N1 podría reducir, como que la gripa normalmente hace durante los finales de primavera y meses de verano. Durante este tiempo podría potencialmente estar reenforzando para un resurgimiento mortal en el otoño e invierno cuando la gente dedica más tiempo estar adentro en contacto cercano el uno con el otro. Del mismo modo, la gripa española de 1918 surgió en la primavera, y bajo durante el verano, y emergió de nuevo con un impacto letal en el otoño e invierno.

Cada uno tiene que quedarse vigilante y mantener la higiene buena cuando usted o alguien alrededor de usted está enfermo. Una revisión reciente de encuesta publicada sugirió que las madres tenían razón cuando dijo lavate las manos. Lavado de mano frecuente, utilizar guantes, batas y máscaras con filtración, y aislando a gente enferma ayuda a reducir la transmisión de enfermedades respiratorias virales. No sorprendentemente, la encuesta encontró que la mayor potencial para prevenir la propagación de enfermedad debía concentrarse en niños, no adultos.

Los niños son seres muy sociales y como tal, son una gran fuente de contacto físico entre la gente. Profesores y cuidadores de niño pueden ser influyentes en promover buenas practicas de higiene. Estudios sugiere que enforsando medidas higiénicas en escuelas proporciona más ventaja que cuarentenas, cerrar escuelas, máscaras, o restricciones de viajes. A niños que se les enseña como lavarse las mano en la escuela o en casa tienen una probabilidad considerablemente menos de desarrollar una enfermedad respiratoria.

Protejiendo a Usted y Otros

- ✓ Cubra su nariz y boca con un kleenex (toallita de papel) cuando tosa o estornuda. Tire el kleenex a la basura después de usarlo. Si no hay un kleenex disponible, use su manga superior.
- ✓ Lave sus manos con jabón y agua tibia frecuente, sobre todo después de que tose o estornude.
- ✓ Intente evitar contacto seco con gente enferma.
- ✓ Si se enferma, quedese en casa no trabaje y limite contacto con otros para impedir infectarlos.
- ✓ Evite tocar sus ojos, nariz o boca.



El Gabinete de Medicina

Vusion® Ointment

Tratamiento para Erupción de Pañal con Infección de Levadura

Nombre Comercial: Miconazole (mi kon' un zole) nitrate + zinc oxide + vaselina blanca

Clasificación de Medicina: agente antifungoso sintético

Objetivo: usado para tratar dermatitis de pañal (erupción) que es empeorado por una infección de candidiasis (levadura). Vusion® es típicamente prescrito para infantiles, pero también puede ser usado para adultos, como aquellos en un ambiente de cuidado institucional.

Acción: el miconazole nitrate mata al hongo Candida albicans; zinc oxide y vaselina blanca proporciona una barrera entre la piel y humedad del pañal.

Método de Distribución: pomada topical aplicada al área afectada después de cada cambio de pañal por 7 días.

Precauciones Principales: Vusion® no es recomendado para niños menos de 4 semanas de edad y no debe ser usado por más de 7 días. Si la erupción no desaparece o empeora después de siete días, llame al doctor del niño. Lave sus manos a fondo después de aplicar la pomada.

Ingestión accidental de Vusion® debe ser reportado al centro de control de veneno inmediatamente (en los Estados Unidos, llame 1-800-222-1222); el doctor del niño debe ser notificado si Vusion® entra a los ojos.

Efectos secundarios: irritación de piel, aunque muy raro. Notifique al doctor si síntoma no desaparecen o empeora.

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.

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE H1N1:

www.cdc.gov/h1n1flu
www.who.int/csr/disease/swineflu/en

Para profesores y abastecedores de guardería:
www.sesamestreet.org/parents/topics/health/flu

¿Cuál es el Mensaje?

PARA SU CONOCIMIENTO DE H1N1:

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

Los Pandémicos no siempre matan a números grandes de personas pero los virus son capaces de propagarse fácilmente entre poblaciones.

PARA SU COCONOCIMIENTO DE MONÓXIDO DE CARBONO:

Lanchas que funcionan en neutral pueden ser fuente significativa de monóxido de carbono.

Actividades al aire libre que requieren aparatos que usan combustible requieren medidas de seguridad y mantenimiento regular para prevenir envenamiento de CO.

PARA SU CONOCIMIENTO DE ERUPCIÓN DE BEBÉ:

Prevenga dermatitis de pañal cambiando los pañales del bebé a menudo y tan pronto como se mojen.

Casi todos los bebés experimentan algún tipo de erupción de piel benigna que desaparece solo o con tratamiento de casa.

PARA SU CONOCIMIENTO DE ALERGIA DE ALIMENTO:

Alergias de alimento que provocan anaphylaxis requieren intervención médica profesional inmediata.

Alergias de alimento de un individuo pueden cambiar durante su vida o unos completamente nuevos puede desarrollarse.

PARA SU COCONOCIMIENTO DE CÁNCER TESTICULAR:

El cáncer Testicular es curable cuando detectado y tratado temprano.

Examen testicular mensual es la clave para detectar cáncer testicular.

FRACES FACILMENTE REPETIDOS

*Deje que el alimento sea su medicina,
y la medicina sea su alimento.
Hippocrates*

Querido doctor Liker... ¿Puede la posición en que dúreme una persona causar el síndrome de túnel carpal?

Aunque la posición de dormir no es absolutamente la causa primaria del síndrome de túnel carpal (Carpal Tunnel Syndrome - CTS), esto provoca síntomas en algunas personas. Personas que duerme en posición fetal, típicamente dobla su muñeca y se hacen bolita con la espalda de su mano bajo su barbilla. Esto pone tensión sobre el nervio mediano, así causando irritación que se manifiesta como hormigueo o entumecimiento. Si despierta la mayor parte de mañanas necesitando sacudir o masajear sus manos para aliviar estos síntomas, usted debería sospechar CTS. Sin embargo, si los síntomas se convierten serios y no puede realizar tareas diarias como incapas de abrochar botones, ponerse joyas, o tocar el pulgar al meñique, esto indica CTS avanzado y debe consultar con un especialista de mano.

Para un caso leve de CTS, los expertos sugieren un remedio de casa simple. Use una tablilla de muñeca por la noche durante varias semanas; esto ayudará a romper el hábito de doblar su muñeca mientras que duerme. Haga esto hasta que sea capaz de dormir sin la tablilla y sin doblar su muñeca.

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.likerhealthreport.com

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