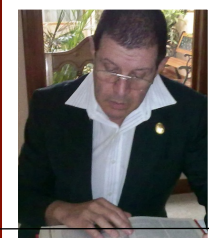


DOCTOR PIZA A TU SALUD

Índice de Artículos



ESPACIO DE DISCUSIÓN SOBRE
SALUD, MEDICINA, NUTRICIÓN,
ORGANIZACIÓN Y PROVISIÓN DE
SERVICIOS DE SALUD

Los siguientes son artículos que se publican para que nuestros lectores puedan imprimirlos o compartirlos libremente.

El único requisito que solicitamos es que se identifique la fuente cuando se comparte un documento añadir «COMPARTIDO DE DOCTOR PIZA A TU SALUD»

Muchos de los comentarios publicados en Facebook y las respuestas a sus consultas se pueden ver en

«[COMENTARIOS CORTOS](#)»

Ver también un listado de los principales artículos médicos y de temas de salud un

«[ARTICULOS DE SALUD Y MÉDICOS](#)»

TABLA DE CONTENIDO

ALCOHOL Y DIETA	4
ALERGIAS ALIMENTARIAS	4
ALIMENTOS QUE ENGORDAN	5
ALIMENTACION FAMILIAR	5
ANOREXIA NERVIOSA	5
ANTIOXIDANTE POR EXCELENCIA EL GLUTATION	6
ANTIOXIDANTES A.L.A. (acido alfa-lipoico) Y OTROS	6
ASOCIACION PARA ADELGAZAR TOPIRAMATO+FENTERMINA (QSYMIA)	7
ATAQUE O INFARTO DEL CORAZON	7
AURICULOTERAPIA PARA ADELGAZAR	8
AVENA FUENTE DE FIBRA TERAPEUTICA	8
BAJA DE PESO CON LA MENTE	9
BANDA GASTRICA VIRTUAL FOLLETO PARA PACIENTES	10
BUENOS HABITOS DE ALIMENTACION	10
CALIDAD DE ATENCION EN SALUD	11
CANCER DE COLON	11
CANCER Y NUTRICION ARTICULO	12
CANNABIS MEDICINAL (MARIHUANA)	13
CAQUEXIA Y ANOREXIA POR CANCER	14
CAUSAS Y MECANISMOS DE LA OBESIDAD	14
CELULITIS (lipodistrofia gineoide) QUE HACER CON ELLA	15
COMENTARIO SOBRE EL DESARROLLO SOCIAL DE LA MEDICINA	15
CELIAQUIA QUE CAMBIOS ALIMENTICIOS IMPLICA	16
CELIAQUIA QUE ES Y CUAL ES SU IMPORTANCIA	16
COMO SE TOMAN LAS DECISIONES SOBRE LA DIETA	17
CONDIMENTOS O ESPECIAS QUE HAY DE BUENO	17
DERECHO A LA PRIVACIDAD EN SALUD	17
DIABETES INTRODUCCION	18
DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS O BAJA EN GRASA	19
DIETA CETO BASICO	19
DIETA HCG (GONADOTROFINA) UN GRAN ENGAÑO	20
ESCLEROTERAPIA, TRATAMIENTO PARA ARAÑAS VASCULARES	20

ESTREÑIMIENTO, MAS QUE UNA ENFERMEDAD	21
FIBRA DIETETICA, ALGO MAS QUE UN ALIMENTO	21
FIBROMIALGIA QUE ES Y COMO ATENDERLA	22
HEMORROIDES TRATAMIENTO POR LIGADURA	22
HIPOTIROIDISMO QUE ES ESO	23
INDICE GLUCEMICO ALGO MUY IMPORTANTE	23
L-CARNITINA LA LLAVE DE LAS MITOCONDRIAS	24
LINAZA MUCHO MAS QUE UNA BEBIDA	24
MITOS Y REALIDADES SOBRE LA NUTRICION Y EL EJERCICIO	25
METFORMINA UNA DROGA MARAVILLOSA	25
METABOLISMO HUMANO, COMO SE REGULA	25
NUTRICION Y CIRUGIA BARIATRICA	26
OBESIDAD INFANTIL UN PROBLEMA CRECIENTE	26
ORLISTAT EN EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD	26
OMEGA 3 QUE SON Y PARA QUE SIRVEN	27
OVARIO POLIQUISTICO PCOS	27
REGRESAN O NUNCA SE FUERON, LAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS (regresan los demonios)	28
RONCAMOS CASI TODAS LAS PERSONAS, COMO EVITARLO	28
SINDROME METABOLICO FRECUENTE Y PELIGROSO	29
SODIO ES NECESARIO PERO CUIDARSE DEL EXCESO	30
TEJIDO ADIPOSO ES UN MODULADOR METABOLICO	30
TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD	31
TRIGLICERIDOS LA FORMA DE ALMACENAR GRASA	31

ALCOHOL Y DIETA

Alcohol y dieta (como interfieren las bebidas alcoholicas en los planes de adelgazamiento)

Las bebidas alcohólicas no aportan ningún nutriente, salvo algunos antioxidantes obtenidos en los polifenoles del vino, que se pueden obtener de otros alimentos pero, cuando lo consumimos nuestro cuerpo oxida primero esas calorías para generar energía porque simplemente SON MÁS FÁCILES DE PROCESAR, aplazando la oxidación de otros nutrientes como las grasas, las cuales, al no ser necesarias de momento, se depositan en el tejido adiposo.

ALERGIAS ALIMENTARIAS

La alergia es una de las enfermedades más frecuentes que existen ya que al menos el 80% de las personas tienen alguna reacción alérgica o la han tenido en su vida pasada.

Contrario a lo que se piensa, la alergia no es igual durante toda la vida y es así como un niño puede tener alergias que no existirán en su vida adulta y viceversa.

Podemos definirla como «Un estado de enfermedad causado por la “reacción anormal del cuerpo” al contacto con sustancias que llamamos “alergenos” que generalmente forman parte de los alimentos o compuestos normales que nos rodean».

De acuerdo a la definición, no podemos considerar alergia la reacción de defensa que el sistema inmune del cuerpo tiene ante la invasión de una sustancia u organismo dañino que nos puede causar enfermedad. Por ejemplo: si nos colocan una vacuna y desarrollamos un brote o rash en todo el cuerpo, eso es alergia pero si ese mismo o un micro-organismo similar penetra en nuestro cuerpo y el sistema de defensa actúa creando anticuerpos en su contra, eso es inmunidad. Aunque ambos procesos caminen de la misma manera en cuanto a los cambios que se producen en el organismo.

Generalmente «no somos alérgicos a aquello que contactamos por primera vez» aunque existen excepciones derivadas de la similitud de ciertos compuestos o invasores con otros a los que hemos sido «SENSIBILIZADOS».

Podemos desarrollar alergia a compuestos químicos y a fenómenos físicos como el frío, el calor, los rayos solares y asimismo a partes de partículas complejas como puede ser un virus, una bacteria, un alimento o un medicamento.

No hay tratamiento para la alergia pero con frecuencia ocurre que una persona «deja de ser alérgica» a un alérgeno específico y realmente no sabemos por qué ocurre esto. Vamos a incluir en nuestra revista una serie de artículos sobre las enfermedades más frecuentes relacionadas con la alergia.

ALIMENTOS QUE ENGORDAN

Por definición todos los alimentos proporcionan calorías o sea que todos engordan pero hay algunas mezclas de alimentos que producen más aumento de peso que otros por lo que, cuando estamos intentando bajar de peso, la combinación de nutrientes en la dieta es importante para manejar el proceso de adelgazamiento.

La nutrición es combinación. El primer mandamiento de la buena nutrición nos dice Consumir los alimentos necesarios en la proporción necesaria.

La conocida pirámide de los alimentos es vista constantemente por muchas personas pero son muy pocas las que le ponen atención. Este hermoso dibujo conteniendo los tipos de alimento que una persona debe consumir diariamente generalmente no pasa de ser una ilustración en las paredes de un consultorio nutricional o en las páginas de un libro del colegio. Realmente vale la pena ponerle atención y seguir sus instrucciones para obtener, en poco tiempo, un plan nutricional que nos permita recuperar la figura y, sobre todo, mejorar nuestra salud eficientemente y sin tomar “atajos” que nos llevan a “dietas locas” que quizás tengan efectividad momentánea pero que, de seguro, no nos ayudarán a comer bien ni a mejorar nuestra salud nutricional.

ALIMENTACION FAMILIAR

Desafortunadamente las familias se han desintegrado y YA NO COMEN JUNTOS con la frecuencia que eso ocurría en el pasado. Hace 50 años los grupos familiares estaban estructurados de manera que el padre salía a trabajar y la madre se quedaba en la casa con los niños y todos se juntaban a la hora de las comidas y consumían los alimentos que la madre preparaba. Esa costumbre, de una u otra forma, generaron una población mundial mucho más saludable que la que tenemos hoy en día. Asistir a un restaurante era un ACONTECIMIENTO y se relacionaba con ocasiones especiales o celebraciones. Lo normal era consumir el alimento en la mesa familiar.

ANOREXIA NERVIOSA

Anorexia es un término que proviene del griego y que se forma del prefijo “AN” que significa “AUSENCIA o FALTA” y “OREXIS” que significa “APETITO” y en medicina es una palabra que se aplica siempre que una persona pierde o no tiene apetito por la comida. Su uso se ha generalizado a la llamada Anorexia Nerviosa o Nervosa que es una enfermedad de la esfera psiquiátrica caracterizada por CAQUEXIA (La caquexia, del griego “KACHEXÍA” que quiere decir “MAL ESTADO” es un estado de extrema desnutrición, atrofia muscular, fatiga, debilidad con un índice de masa corporal o IMC menor de 18 en adultos) La Anorexia Nervosa se clasifica dentro de las enfermedades o desórdenes de la alimentación y se caracteriza por tres aspectos fundamentales:

Una distorsión de la Auto-imagen o imagen en el espejo que hace que la persona se vea a sí misma como gorda o con excesos de grasa localizados en diferentes partes del cuerpo.

ANTIOXIDANTE POR EXCELENCIA EL GLUTATION

EL GLUTATION

¿Qué eso y para qué sirve? Frecuentemente oímos hablar de antioxidantes y nos dicen que los omega 3, la vitamina E, la vitamina C y otros actúan como tales. Pero nunca nos han hablado realmente del PROCESO DE ANTI-OXIDACIÓN PROPIAMENTE DICHO.

El cuerpo humano necesita constantemente energía la cual obtenemos de los alimentos o de las reservas de carbohidratos o grasas, porque NO TENEMOS RESERVAS DE PROTEÍNAS (cero, todas las proteínas de nuestro cuerpo están realizando una función necesaria).

Ese constante flujo de energía desde el ambiente hacia nuestro cuerpo es lo que NOS MANTIENE VIVOS y la muerte realmente la podemos definir, desde el punto de vista TERMODINÁMICO, como el cese del ingreso de energía a las células del cuerpo, generalmente relacionado con la paralización del corazón y la falta de circulación de la sangre.

Pero las células no necesitan solamente energía sino también OXÍGENO que es el CARBURANTE UNIVERSAL o sea la sustancia que se combina con los SUSTRATOS ENERGÉTICOS para liberar su energía y en ese proceso se produce una gran cantidad de ÓXIDOS o ácidos que son el producto final del metabolismo.

Es necesario que el cuerpo elimine esos ácidos y para eso contamos con los pulmones que eliminan ácido carbónico en forma de CO₂ y los riñones que eliminan ACIDOS FIJOS pero aún así necesitamos reforzar el proceso de anti-oxidación y para ello el GLUTATION es un compuesto fundamental.

ANTIOXIDANTES A.L.A. (acido alfa-lipoico) Y OTROS

¿Por qué necesitamos ANTIOXIDANTES?

El funcionamiento de nuestro cuerpo genera constantemente ácido como producto final del metabolismo. Si usted coloca un clavo en un recipiente con jugo de limón, ¿qué pasa? La respuesta es simple: «Se oxida» o sea se herrumbra. Eso mismo pasa con nuestras células o tejidos si no tenemos un eficiente sistema para «parar la oxidación» y a eso le llamamos los ANTIOXIDANTES.

Un antioxidante es una molécula capaz de retardar o prevenir la oxidación de otras moléculas. Químicamente, la oxidación es una reacción de transferencia de electrones de una sustancia a un agente oxidante. Las reacciones de oxidación pueden producir radicales libres que comienzan

reacciones en cadena que dañan las células. Los antioxidantes detienen esas reacciones quitando los «radicales libres» y parando la oxidación para lo cual se oxidan ellos mismos debido a que son agentes reductores tales como «tioles o polifenoles» y se encuentran en el olivo (y el aceite de oliva), ajo, arroz integral, café, coliflor, brócoli, jengibre, perejil, cebolla, cítricos, semolina, tomates, aceite de semilla de uva, té, romero, entre otras muchas sustancias. También son parte importante de la leche materna.

Aunque las reacciones de oxidación son necesarias para la vida, también son perjudiciales si se dejan progresar sin control

ASOCIACION PARA ADELGAZAR TOPIRAMATO+FENTERMINA (QSYMIA)

1. Muchos son los medicamentos que existen o han existido para adelgazar y es que **POSIBLEMENTE** ninguno funciona ya que las soluciones mágicas para perder peso no sirven como se ha venido demostrando al descartar casi todos los medicamentos que han aparecido con ese objeto. Para adelgazar se necesita una combinación de tres elementos:
Ejercicio físico
2. Un buen plan alimenticio con o sin carbohidratos
3. Decisión y fuerza de voluntad (que si no se tiene se puede aprender)

Una de las últimas combinaciones para mitigar el apetito es una droga que nació como tratamiento de la epilepsia llamada **TOPIRAMATO** en dosis de 50 a 100 miligramos por día, combinada con un anorexígeno conocido (medicamento que suprime el apetito) la fentermina. En este artículo puedes conocer un poco mas del tema

ATAQUE O INFARTO DEL CORAZON

El corazón es el músculo más importante y el único que nunca descansa. Se contrae de 60 a 80 veces por minuto, o sea entre 3600 y 4800 veces por hora y en una vida de 40 años se habrá contraído entre 1260 y 1700 millones de veces.

Las arterias coronarias nutren el músculo cardiaco durante el periodo de relajación y para ello tienen que mantenerse permeables. Cuando se produce la obstrucción de una arteria de estas, generalmente como consecuencia de la arteriosclerosis o depósito de colesterol en las paredes arteriales, se produce UN INFARTO y esta es la causa de muerte de al menos el 40% de las personas que fallecen en el mundo.

Desgraciadamente, como otras enfermedades, el infarto se está presentando en personas más jóvenes (alrededor de los 40 años) y debemos evitarlo. En este artículo te damos algunos consejos para lograr eso.

La computación en medicina aplicaciones y principios
Ver artículo

Desde mediados del siglo XX el mundo empezó a experimentar una revolución informática que ha culminado con los más sofisticados aparatos, incluyendo más de 500 millones de "Teléfonos Inteligentes" que son capaces de hacer muchas funciones que resultaría simplemente impensables cuando se introdujeron las computadoras.

La atención de la salud es uno de los últimos campos de incursionar en el campo de la computación en el que las líneas aéreas, los ejércitos, los bancos y, por supuesto, las empresas internacionales de alta tecnología, ya llevan importante ventaja.

El médico a diferencia de otros profesionales, sigue escribiendo a mano las notas en gruesos expedientes de papel de manera que la recopilación y almacenamiento electrónico de esa información, requiere enormes esfuerzos de personal auxiliar que, por otra parte, no forma parte del convenio ético de la conservación del secreto médico.

Todo esto trae como consecuencia grandes gastos que no se valoran adecuadamente, retrasos, duplicaciones de información y sobre todo errores que pueden y de hecho causan la muerte de muchas personas en los hospitales del mundo.

El ingreso total de la atención de la salud en el campo de la computación con expedientes electrónicos de uso abierto y multicéntrico, incluso en forma internacional por medio de tratados, se hace urgente de aplicación.

AURICULOTERAPIA PARA ADELGAZAR

De acuerdo con la tradición oriental, el Chi es la energía vital. En el cuerpo, el Chi, puede ser bloqueado por el estrés y otros factores que frecuentemente obstaculizan el funcionamiento normal del organismo.

Mediante la auriculoterapia se libera la energía bloqueada, permitiendo que fluya correctamente. Cuando se restablece el flujo energético el cuerpo puede autorregularse y curarse por sí mismo.

LA AURICULOTERAPIA AYUDA A CONTROLAR SU ANSIEDAD

AVENA FUENTE DE FIBRA TERAPEUTICA

El Atol o atole de avena un excelente desayuno cargado de fibra dietética soluble rica en BETA GLUCANOS es uno de los alimentos más importantes para el ser humano y es uno de los que nos convencen de que no somos carnívoros puros y que necesitamos de los vegetales para mantenernos sanos y vivos. Las funciones de la fibra son tantas que hoy en día se habla de FIBRA TERAPÉUTICA y no solamente de fibra dietaria o dietética soluble.

Un atolito de avena es un excelente desayuno para los niños antes de ir a la escuela acostúmbrelos a comer ALIMENTOS SALUDABLES

La AVENA (Avena sativa) es una planta de la familia de las poáceas y es un cereal, al igual que el arroz ,el trigo o el maíz que, tradicionalmente se ha utilizado para alimentar animales, aunque posee grandes propiedades nutritivas para el ser humano.

A los animales se les da ya en forma de pienso o heno o solamente el grano entero directamente. El observar la avidez con que los caballos consumían la avena, fue la razón por la cual los romanos la llamaron "aveo", que significa deseo. Es uno de los cereales que menos se refinan y casi siempre se consume en forma integral.

BAJA DE PESO CON LA MENTE

Las vacaciones de verano o de medio año están terminando y deseas bajar de peso, el problema es que quien hace una dieta espera el momento de que LA DIETA TERMINE o sea que lo vemos como un proceso odioso para lograr algún progreso y volver a su hábito anterior. O sea que al terminar la dieta estamos listos para volver a aumentar de peso, Esto lo podemos cambiar con un PROGRAMA DE REPROGRAMACIÓN MENTAL que conocemos como BANDA GÁSTRICA VIRTUAL.

Todos deseamos cambiar de hábitos, pero ¿cómo?

Tenemos una serie de programaciones que vienen desde nuestra infancia ¿se identifica con algunas de las siguientes frases? que nos inculcan desde nuestra infancia:

o "Cómete todo, mira que en África hay niños que se mueren de hambre..."

o "No te comiste todo!! qué? No te gustó?", "es que no quieres a mamá que te preparó la comida?"

o "Si te comes todo, te voy a dar un postre rico" o "te voy a llevar de paseo" es decir, te daré más comida. "si te comes todo mamá te va a querer más" y "papá te va a traer un juguete"

o Y el clásico "una por el papá... una por la mamá..." es decir comer tiene que ver con el amor que les tengo a ellos...

¿Entonces, como podré hoy dejar de comer, si cuando se formaron mis pensamientos me enseñaron que lo bueno era seguir comiendo?

Es por ello que cuesta tanto cambiar el hábito, cuesta dejar comida, cuesta comer menos...

La Solución es difícil pero te podemos ayudar a "RE-PROGRAMAR TU MENTE".

Para ello existe una terapia que tiene precisamente la finalidad de cambiar nuestra programación realizada desde que éramos bebés.

Esta Terapia está presente en 17 países y nosotros somos UN CENTRO AUTORIZADO PARA IMPLANTAR LA BANDA POR PARTE DE SU CREADOR Lic. Armando Scharovsky

Esta terapia se llama Banda Gástrica Virtual (BGV) y tiene las siguientes fases:

Ese día un profesional le evaluará y determinará el peso que debe perder (duración: una hora a hora y media)

En esa entrevista es posible que se te soliciten exámenes de laboratorio y una historia nutricional con los planes que has realizado y la razón por la que piensas que has fracasado.

Ese día se! le darán los tips necesarios y se le Implantará la Banda Gástrica Virtual, aunque la implantación se puede retardar para una segunda cita cuando la primera se prolonga mucho..

Después de implantada la banda, se le entregan grabaciones para ser escuchadas en la noche todos los días durante la duración de la terapia.

Se le programan citas de seguimiento de acuerdo a su avance y a criterio del terapeuta.

BANDA GASTRICA VIRTUAL FOLLETO PARA PACIENTES

Los principios de la aplicación de la hipnosis al paciente que desea perder peso son sencillos pero para que el programa funcione hay que seguir estrictamente varios lineamientos que detallamos en este FOLLETO PARA PACIENTES

Ver también <https://www.drpizza.com/contenido/BGV-INFORMCION-BASICA.PDF>

BUENOS HABITOS DE ALIMENTACION

La Alimentación Familiar se ha vuelto un desastre, al menos en muchas familias. Salimos todos juntos en la mañana sin desayunar o con un cereal consumido a la carrera, repartimos a los hijos entre escuelas, colegios y los más pequeños al kinder o la casa de la abuela y luego, por la tarde, pasamos recogiénolos de vuelta y de pasada compramos algo de comer en una restaurante de comida rápida o, a lo sumo, llegamos a la casa a recalentar un sobro del fin de semana o preparar “algo rápido” y generalmente sin mucha consideración referente a si se trata o no de comidas saludables.

Según un estudio realizado en varios países, consumir azúcar o dulces, comer en el carro, visitar restaurantes de comida rápida y comer de prisa, aparte de consumir bebidas gaseosas, fueron los hábitos asociados más frecuentemente con sobrepeso u obesidad.

Comer sí, pero comer bien eso es lo importante y para ello debemos observas buenos hábitos de alimentación

Vamos a incluir consejos que no debes olvidar cuando comas en la casa, en un restaurante o en el comedor del trabajo.

CALIDAD DE ATENCION EN SALUD

La calidad es un atributo de todas los productos o servicios que adquirimos o vendemos en nuestra vida diaria. De hecho, cantidad y calidad son los dos atributos principales que determinan a ese artículo, bien o servicio.

Normalmente se asocia calidad con conceptos como marca, prestigio, precio, presentación, sitio donde se expende y otros aspectos no menos importantes pero no debemos perder de vista que, al fin de cuentas, la calidad es un aspecto contractual. [Cuando yo compro algo transo o contrato con el vendedor que ese algo tenga una determinada calidad, la cual casi siempre se refleja en el precio pagado].

En el caso de los servicios de salud, sobre todo los hospitalarios, el cliente pocas veces tiene la capacidad de transar una determinada calidad y, en general, siempre espera que ésta sea la máxima, independientemente del costo o importe pagado por su atención. Además tenemos el problema, que ya hemos comentado, de la asimetría de información. Veamos un poco como funciona este problema:

Si yo compro una camisa, en términos generales tengo información suficiente para determinar la calidad del producto, lo mismo con la mayor parte de los bienes que adquiero pero, en el caso de los servicios de salud, el paciente y el profesional o los profesionales del centro médico, tienen una total ASIMETRÍA DE INFORMACIÓN o sea que el cliente no tiene capacidad para juzgar realmente la calidad del servicio percibido y muchas veces evalúa este importante aspecto por sus externalidades como la elegancia del edificio, la amplitud de las salas de espera, la tecnología desplegada y el renombre de los médicos y otros profesionales. Es por eso que la evaluación de la calidad debe hacerse por parte de agencias especializadas con amplia capacidad de revisión y la opinión de los usuarios, aunque importante y frecuentemente recabada, tiene solamente un valor accesorio.

CANCER DE COLON

El cáncer de colon, o colorrectal, es el que comienza en el intestino grueso (colon) o en el recto incluyéndose también a veces el cáncer que se origina en la región anal aunque éste puede ser diferente en relación a su origen, tipo de tumor y forma de tratarlo.

El intestino humano tiene tres partes que se diferencian por su forma y también por sus funciones y enfermedades que pueden afectarlo.

Tenemos el intestino delgado que va desde el estómago hasta el inicio del ciego o intestino grueso. El Colon o intestino grueso que a su vez tiene tres partes que son el colon ascendente, el

transverso y el descendente y, por último:

El Ano-recto que es la parte terminal del intestino que se encarga de eliminar los desechos en forma de materia fecal. (ver esquema)

El cáncer de colon, o colorrectal, es el que comienza en el intestino grueso (colon) o en el recto incluyéndose también a veces el cáncer que se origina en la región anal aunque éste puede ser diferente en relación a su origen, tipo de tumor y forma de tratarlo. Otros tipos de cáncer pueden afectar el colon, como el linfoma, los tumores carcinoides, el melanoma y los sarcomas, los cuales son poco comunes. El término cáncer de colon generalmente se refiere al ADENO-CARCINOMA de colon solamente. Y debemos diferenciarlo de acuerdo a su origen en CARCINOMA DEL COLON DERECHO Y CARCINOMA DEL COLON IZQUIERDO, ya que se comportan totalmente diferente.

Otros tipos de cáncer pueden afectar el colon, como el linfoma, los tumor carcinoide, el melanoma y los sarcomas, los cuales son poco comunes. El término cáncer de colon generalmente se refiere al ADENO-CARCINOMA de colon solamente. Y debemos diferenciarlo de acuerdo a su origen en CARCINOMA DEL COLON DERECHO Y CARCINOMA DEL COLON IZQUIERDO, ya que se comportan totalmente diferente.

CANCER Y NUTRICION ARTICULO

El cáncer se encuentra con la nutrición en tres escenarios fundamentales:

Sabemos que hay alimentos y sustancias relacionadas con la alimentación que favorecen al menos el 34% de los tumores malignos.

También sabemos que el cáncer en sí mismo es un factor fundamental en la desnutrición de los enfermos que lo padecen, por diversos motivos.

Y, por último, sabemos también que hay medidas nutricionales que favorecen la evolución de los pacientes en las etapas pre-tratamiento, tratamiento y sobrevida. Además conocemos el hecho que un alto porcentaje de los enfermos que mueren de cáncer no lo hacen a consecuencia de la enfermedad misma sino de la desnutrición secundaria.

La causa de las neoplasias malignas aún no se conoce y definitivamente no es nunca una sola ya que se necesitan varios componentes para producirlas. Asimismo tampoco el cáncer es una sola enfermedad ya que son muchas las diferencias entre un sarcoma de tejidos blandos y un carcinoma del tubo digestivo, un tumor de piel o un hepato-carcinoma.

Se necesita una mezcla de medidas preventivas o de salud nutricional y general para lograr mejorar las posibilidades de sobrevida que tienen los pacientes sometidos a operaciones, radioterapia o quimioterapia y todas estas modalidades de tratamiento afectan gravemente el estado de nutrición de las personas.

CANNABIS MEDICINAL (MARIHUANA)

Cannabis medicinal se refiere al uso de las preparaciones o principios activos de la planta Cannabis sativa, llamados cannabinoides, —entre ellos el tetrahidrocannabinol o THC y el cannabidiol o CBD— como terapia para tratar algunas enfermedades o aliviar determinados síntomas.

El comienzo del uso de C. sativa se remonta miles de años atrás, y ha sido utilizado por muchas culturas. Actualmente se está revisando su utilidad, y hay argumentos tanto a favor como en contra de su uso medicinal. Entre los detractores están la Asociación Médica Estadounidense, la Sociedad Americana de Medicina de la Adicción, que han presentado argumentos en contra de su uso para fines médicos.

El cannabis medicinal ha sido utilizado para reducir la inapetencia, las náuseas y los vómitos producidos por la quimioterapia, así como para tratar el dolor y la espasticidad muscular en personas con VIH/SIDA; su uso para otras aplicaciones médicas ha sido estudiado, pero aún no hay información suficiente para dar conclusiones acerca de la seguridad y eficacia.

Los efectos a largo plazo del cannabis no están completamente claros y existe preocupación con respecto al bienestar de sus consumidores; incluyendo problemas cognitivos o de memoria, el riesgo de crear dependencia y el riesgo de que los niños lo consuman por accidente.

El Cannabis medicinal se puede administrar utilizando diversos métodos incluyendo comidas de cannabis, vaporizadores, fumándolo, tomando cápsulas o utilizando aerosoles orales. Los cannabinoides sintéticos están disponibles como medicamentos recetados en algunos países, por ejemplo: Dronabinol (disponible en Estados Unidos y Canadá) o Nabilone (disponible en Estados Unidos, Canadá, México y Reino Unido).

El uso recreativo del cannabis es ilegal en la mayor parte del mundo, sin embargo, su uso médico es legal en algunos países, incluyendo Argentina, Austria, Canadá, Chile, Colombia, República Checa, Finlandia, Alemania, Israel, Italia, Holanda, Portugal y recientemente en México.

En Estados Unidos, la ley federal prohíbe completamente el uso de la marihuana, mientras que en veinte estados y el Distrito de Columbia, ya no se acusan a las personas por el hecho de poseer o vender marihuana, siempre y cuando sigan las regulaciones de venta dentro del estado.

Un estudio efectuado en 2015 por la Universidad de Colorado demostró la eficacia del cannabis para tratar migrañas, consiguiendo un 85% de casos en los que la frecuencia de éstas se redujo drásticamente. Asimismo se ha utilizado para el tratamiento de dolor crónico con bastante éxito.

Ver también [MARIHUANA \(CANNABIS\) PARA USO MEDICO](#)

CAQUEXIA Y ANOREXIA POR CANCER

La declaración de consenso internacional sobre la definición y la clasificación de la caquexia por cáncer, publicada en mayo de 2011 en la revista Lancet Oncology, estableció los siguientes criterios para diagnosticar la caquexia en pacientes con cáncer:

- Pérdida de peso de más de 5% en los últimos 6 meses, o
- Un IMC por debajo de 20 y cualquier grado de pérdida de peso por encima de 2%;
- Índice muscular esquelético en las extremidades indicativo de sarcopenia (otro síndrome de consunción) y pérdida de peso de más 2%.

Los estadios de caquexia por cáncer definidos en conjunto por el panel son:

- Precaquexia: pérdida de peso de menos de 5% con otros síntomas tales como disminución de la tolerancia a la glucosa o anorexia.
- Caquexia: pérdida de peso por encima de 5% con otros síntomas y trastornos que concuerdan con los criterios diagnósticos de la caquexia.
- Caquexia resistente a tratamientos: pacientes con caquexia que ya no responden al tratamiento contra el cáncer, tienen un bajo nivel funcional, y una expectativa de vida de menos de 3 meses.

Según algunas estimaciones, casi un tercio de las muertes por cáncer pueden atribuirse a la caquexia, el cual puede ser devastador tanto para los pacientes como para sus familias. Caracterizada por una alarmante pérdida de masa muscular esquelética y a menudo acompañada de una pérdida considerable de peso, la caquexia es una forma de rebelión metabólica en la cual el organismo muy diligentemente descompone los músculos esqueléticos y el tejido adiposo, en el cual se almacena la grasa. Los pacientes que padecen caquexia a menudo son tan frágiles y se sienten tan débiles que caminar puede convertirse en una tarea hercúlea.

La caquexia se presenta en muchos tipos de cáncer, por lo general en estadios avanzados de la enfermedad. Es muy frecuente en un subconjunto de tumores malignos, principalmente en el cáncer de páncreas y cáncer gástrico, pero también en el cáncer de pulmón, cáncer de esófago, cáncer de cabeza y cuello y el cáncer colorrectal.

CAUSAS Y MECANISMOS DE LA OBESIDAD

Presentación de diapositivas para tratar el tema de la forma en la que se origina la obesidad y los problemas que la epidemia de esta condición esta causando en la población del mundo-

El hambre, la saciedad y el balance energético, se regulan por un sistema neuro-endocrino redundante integrado a nivel del hipotálamo. El sistema consiste de una compleja red de circuitos neuro-hormonales que incluyen señales químicas de origen periférico o central, de

corta y mediana duración; así como, otros factores de tipo sensorial, mecánicos y cognitivos. El sistema minimiza el impacto de fluctuaciones de la ingesta y el gasto energético sobre la masa grasa y el peso corporal. Las señales de corta duración (en su mayoría hormonas del tracto gastrointestinal) regulan la cantidad de alimento consumida en cada tiempo de comida. Las señales de larga duración reflejan el tamaño de la reserva grasa. Los conocimientos de nuevas señales moleculares con efectos orexígenos o anorexígenos y de sus funciones en el mantenimiento de la homeostasis energética, serán de utilidad para diseñar mejor estrategias farmacológicas en el tratamiento de los trastornos de la alimentación.

CELULITIS (lipodistrofia gineoide) QUE HACER CON ELLA

La celulitis es una alteración de la superficie de la piel que afecta al 95% de las mujeres. El nombre es incorrecto ya que no es únicamente un proceso inflamatorio, aunque si conlleva cierto grado de inflamación del tejido graso subcutáneo. El nombre correcto es LIPODISTROFIA SUPERFICIAL GINECOIDE o también PIEL DE NARANJA, pero como es tan complicado, seguiremos usando el de celulitis

Se sitúa principalmente en la región de la cintura pélvica, en las extremidades inferiores y el abdomen.

Algunas medidas terapéuticas pueden ayudar entre ellas los llamados sistemas inyectivos como la Mesoterapia o la carboxiterapia.

COMENTARIO SOBRE EL DESARROLLO SOCIAL DE LA MEDICINA

El Siglo XX tuvo un cambio notorio en la forma en la que las personas recaban servicios médicos y de salud, se pasó de un sistema clasista, caro y poco organizado hasta un sistema de cuidado administrado (managed care) que, en general, logró un acceso casi universal a los servicios de atención a la salud, definió esta atención como un derecho de todos los seres humanos y no solamente de los ricos que podían pagar por ella y también estableció los alcances de esa definición al decir que la salud «no es solamente la ausencia de enfermedad sino un estado de completo bienestar incluyendo en ese concepto el bienestar físico, espiritual, social y ecológico».

Tremendo cambio, no creen ustedes?

La medicina existe, sin duda, desde que el hombre es hombre y quizás desde antes ya que muchos animales instintivamente utilizan yerbas para curar ciertos males del aparato digestivo o se restriegan con hojas las heridas. Pero dejemos de lado esos impulsos del instinto animal para pensar que, desde que hace unos 200 mil años un primate de las montañas, posiblemente en África, se vio privado de la protección que le brindaban las altas copas de los árboles y fue obligado a vivir en las praderas y a buscar cuevas para protegerse del frío

y los depredadores y, por medio de un soplido divino para algunos o simplemente como un producto de la evolución para los más incrédulos, empezó a desarrollar capacidades cerebrales superiores y dio el primer salto cualitativo que lo convirtió en hombre. Este salto lo llevó a modificar, posiblemente a lo largo de miles de años, la forma y posición de su lengua y su laringe para emitir sonidos inteligibles que le permitieron crear un código inteligente para comunicarse con sus semejantes; desde ese momento el hombre empezó a pensar en las enfermedades que le aquejaban y los traumas que le mutilaban y a idear medios para evitarlos, curarlos, corregirlos o al menos aliviarlos... desde entonces existe la medicina y los hombres o mujeres dedicados a practicarla. Pero ha sido en el último siglo que esa medicina se ha vuelto un producto accesible a todos y un derecho universal.

CELIAQUIA QUE CAMBIOS ALIMENTICIOS IMPLICA

Tabla con recomendaciones nutricionales para los pacientes que tienen intolerancia al gluten o celiacía franca.

La intolerancia al gluten o enfermedad celíaca (EC) es una intolerancia permanente al gluten. Se estima que un 1% de la población padece esta enfermedad y que es más frecuente en mujeres que en hombres (proporción 2:1).

Qué es el gluten

El gluten es la proteína de ciertos cereales como el trigo, la cebada, el centeno, la avena, la espelta, el kamut o el triticale. El problema que encuentran principalmente las personas celíacas es que el gluten no solo está en estos alimentos sino que la industria ha utilizado el gluten como espesante en múltiples productos.

Realmente el trigo no contiene gluten sino que este se forma a partir de la **GLIADINA** y la **GLUTENINA** a la hora de hidratar la harina y formar la masa.

CELIAQUIA QUE ES Y CUAL ES SU IMPORTANCIA

Una de cada 100 a 300 personas a partir de los 2 años de edad padece de enfermedad celíaca. El diagnóstico debe hacerse por medios clínicos y de laboratorio, siendo el más efectivo la biopsia de intestino y la respuesta al tratamiento.

La enfermedad Celíaca se asocia actualmente con otras enfermedades auto-inmunes como la tiroiditis de Hashimoto y el hipotiroidismo primario. Pero no todos los pacientes con hipotiroidismo tienen enfermedad celíaca ni se benefician con la dieta libre de gluten.

La Enfermedad Celiaca es una condición permanente de intolerancia al gluten contenido en diversos alimentos, que ocurre en individuos genéticamente predispuestos (niños y adultos), y se manifiesta como una enteropatía mediada por mecanismos inmunológicos. A pesar de que es la enfermedad clínica de origen genético más frecuente, existen comúnmente largos períodos de tiempo entre el inicio de los síntomas y el diagnóstico, motivando esto a una subestimación de la misma.

Esto se debe en parte a la falta del reconocimiento de las diferentes formas en que puede presentarse esta patología por parte de la mayoría de los profesionales de la salud, y al desconocimiento de los métodos de laboratorio más apropiados para efectuar el diagnóstico.

COMO SE TOMAN LAS DECISIONES SOBRE LA DIETA

Este principio es el más importante y en él se basa todo el control de nuestro PLAN NUTRICIONAL. Es necesario tomar las decisiones con respecto a la alimentación en nuestra MENTE CONSCIENTE y siempre consumir aquellos alimentos que resulten idóneos para nuestra salud y para recuperar y mantener nuestra figura. No debemos permitir que las decisiones nutricionales las tomen otros por nosotros, sean nuestros parientes, amigos, los que nos sirven en el restaurante o cualesquiera otras personas.

En el tanto que controlemos lo que comemos y seamos responsables con nuestro cuerpo, lograremos mantener un peso saludable en forma permanente.

CONDIMENTOS O ESPECIAS QUE HAY DE BUENO

Cómo usar especias en la cocina Hoy en día, si queremos cocinar, lo más probable es que agreguemos una mezcla comercial de especias y siempre usemos lo mismo, o si no le agregamos un cubo de caldo de pollo y ya.

Pero recordemos que América fue descubierta por el interés de obtener las especias de la India y que cada cocina en el mundo tiene sus propias combinaciones para hacerla saber de la manera tradicional.

Por eso debemos tener especias variadas para poder cocinar de una manera más adecuada y, de acuerdo a lo que dice Barry Balzer del NPDGROUP (National Purchase Diary) citado por Michael Pollan en su serie Cooked: "La obesidad y las enfermedades relacionadas con la alimentación son proporcionales en forma inversa al tiempo que se dedica a cocinar. Cocine por más tiempo y será más saludable, compre comida pre-preparada y estará más enfermo".

DERECHO A LA PRIVACIDAD EN SALUD

“Así lo juro – respondió don Quijote -, y aún le echaré una losa encima para más seguridad, porque quiero que sepa vuestra merced, señor don Antonio – que ya sabía su nombre -, que está hablando con quien, aunque tiene oídos para oír, no tiene lengua para hablar; así que con seguridad puede vuestra merced trasladar lo que tiene en el pecho en el mío y hacer de cuenta que lo ha arrojado en los abismos del silencio”.

Miguel de Cervantes: “El Ingenioso Hidalgo don Quijote de la Mancha, II Parte Cap 62

El Juramento Hipocrático que se ha considerado por milenios como la base de la práctica ética de la medicina, hace referencia a la privacidad y al respeto de la misma en varios puntos.

Igualmente se regula el secreto profesional en otros cuerpos doctrinarios como la Declaración o Juramento de Ginebra de la Asociación Médica Mundial y en los Códigos de Ética de los colegios profesionales afines al área de la salud.

La información médica, sin necesidad de recurrir a juramentos y con base en la Ley Natural, es considerada por todas las sociedades del mundo, al igual que el sigilo religioso, como secreto que deben ser guardado del conocimiento de quienes no deban conocerlo y, como toda ley muy antigua, ésta carece en la mayoría de las sociedades de un código explícito y de una clara definición de su aplicabilidad. Cabe poca duda que los médicos y otros “iniciados” en el arte de curar comparten un voto de silencio y no deben divulgar lo que conocen en función de su cargo, sin embargo, este voto es difícil de ejercer y no puede nunca ser aplicado en forma irracional e indiscriminada sobre todo en los nuevos escenarios complejos de atención de la salud como los hospitales y las organizaciones nacionales de salud y seguridad social.

Ver también [LA IMPORTANCIA DEL SECRETO EN LOS HOSPITALES](#)

DIABETES INTRODUCCION

La diabetes es más que una enfermedad, el resultado de un estilo de vida poco saludable.

Podemos evitarla y tratarla sin grandes esfuerzos no se descuide

Ver también [DIABETES TIPO 2 BOLETIN](#)

La diabetes significa que la glucosa en la sangre, también llamada azúcar en la sangre, está alta. Con la diabetes tipo 2, la más común, el cuerpo no produce o no usa bien la insulina.

La insulina es una hormona que ayuda a la glucosa a entrar a las células para darles energía. Sin insulina se acumula la glucosa en la sangre. Con el tiempo, ese nivel alto de glucosa puede causar problemas serios en el corazón, los ojos, los riñones, los nervios, las encías y los dientes. Usted tiene un riesgo mayor de tener diabetes tipo 2 si es adulto mayor, tiene obesidad, historia familiar de diabetes o no hace ejercicio. Sufrir de prediabetes también aumenta ese riesgo. Las personas que tienen prediabetes tienen un nivel de azúcar más alto del normal pero no lo suficiente como para ser considerados diabéticos. Si está en riesgo de

diabetes tipo 2, usted podría retrasarla o prevenir su desarrollo al hacer unos cambios en su estilo de vida.

DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS O BAJA EN GRASA

Consumir pocos carbohidratos ayuda a adelgazar o a romper un periodo de estancamiento en la dieta. Pero no debe prolongarse por largo tiempo.

Recordemos que El objetivo de un plan de adelgazamiento no es simplemente PERDER PESO sino conservarnos delgados a lo largo del tiempo y eso no se consigue sin ayuda profesional y posiblemente sin que llevemos una dieta que sea compatible con nuestras costumbres y con una vida plena y en sociedad.

Para evaluar cuál es el método con mayor efectividad y mejores resultados, se realizó el análisis de diferentes estudios al respecto que tuvieron un seguimiento de 8 semanas o mas y cuyas dietas low carb incluyeron 120 gramos o menos de hidratos al día o cuyas dietas low fat aportaban este nutriente en cantidades iguales o inferiores al 30% de las calorías diarias. Ver también [**DIETAS RAPIDAS NO SIEMPRE LO MEJOR**](#)

DIETA CETO BASICO

El sobrepeso, la obesidad y sus complicaciones asociadas son un problema de salud pública importante a nivel mundial que ha sufrido un aumento en la mayoría de las edades, regiones y grupos socioeconómicos; para ello existe una gran variedad de propuestas dieto-terapéuticas entre las que se encuentran las dietas cetogénicas;

Este término fue acuñado en los años primeros 20 años del siglo 20 y se desarrolló fundamentalmente para el tratamiento de la **EPILEPSIA** sobre todo en niños con crisis epilépticas incontrolables (un 5% de los pacientes).

Desde la medicina hipocrática y en los persas y egipcios ya se sabía los efectos benéficos del ayuno en el tratamiento de enfermedades como la diabetes o la epilepsia y otros trastornos mentales

La dieta cetogénica lo que hace es poner al cuerpo en una situación similar a la del **AYUNO PROLONGADO** o sea obligarlo a consumir sus propias reservas por falta de carbohidratos que se metabolizan por medio de la fermentación de sustratos o sea que los azúcares son progresivamente fermentados en la mitocondria introduciéndoles oxígeno al igual que se hace para producir alcohol a partir del azúcar. Ese proceso es diferente de la fosforilación oxidativa que es la forma en que se procesan las grasas y los aminoácidos (aunque una parte de éstos se transforma en glu-

cosa para mantener las necesidades esenciales del cerebro y otros tejidos como los glóbulos rojos).

Cuando se aplica una Dieta Ceto se produce entonces un estado en el que aumentan los **CUERPOS CETÓNICOS** y disminuye al mínimo la concentración de azúcares. Los efectos benéficos y adversos de dicha dieta han generado polémica y no hay una conclusión contundente sobre su eficacia y eficiencia en el tratamiento de la obesidad ver también **DIETA CETO VENTAJAS Y DESVENTAJAS**

DIETA HCG (GONADOTROFINA) UN GRAN ENGAÑO

La dieta hcg consiste en tomar la hormona gonadotropina coriónica humana, la que liberan las mujeres cuando están embarazadas, para perder peso. Durante más o menos un mes y medio, se reduce la cantidad de calorías que se pueden consumir a entre 500 y 800 calorías al día, que se complementa con la hormona.

Además de los daños que puede producir la dieta hcg con esa reducción drástica de calorías, las autoridades sanitarias, como la Food and Drug Administration de Estados Unidos, no han aprobado el uso de la gonadotropina coriónica humana para su uso en la pérdida de peso.

Es más, no hay estudios científicos que avalen la dieta hcg para perder peso, y se necesita receta del médico para comprarla en las farmacias.

Fue desarrollada por el médico inglés Dr. Albert Simeons en 1949. Este médico trabajó primero en el instituto de enfermedades tropicales de Hamburgo, como experto en Malaria. Dado su espíritu interesado, se dedicó también al estudio de las hormonas y sus efectos en el organismo humano. Esto lo condujo finalmente a la pregunta de cómo se produce la obesidad.

NO RECOMENDAMOS ESTA DIETA A NADIE

ESCLEROTERAPIA, TRATAMIENTO PARA ARAÑAS VASCULARES

Por qué se producen las várices y por qué son más frecuentes en las mujeres? Son preguntas difíciles de responder.

Las causas de las varices son de tres tipos:

1. Herencia
2. Presión excesiva sobre el sistema venoso
3. Alteraciones hormonales

La herencia juega un papel muy importante y sobre eso no se puede hacer nada. La postura cuando se pasa mucho tiempo de pie o por ejemplo en las personas que viajan en avión frecuentemente y que comprimen las venas a nivel de la corva (fosa poplítea), tienen tendencia a padecer varices lo que se agrava en presencia de obesidad, embarazo o aumento de la presión en la parte baja del abdomen (dificultad para el retorno venoso).

Los problemas hormonales se dan en las mujeres y producen las llamadas **ARAÑAS VASCULARES** erróneamente conocidas como capilares y éstas son las que mejor se tratan por medio de la inyección de sustancias irritantes que colapsan las paredes de los vasos y los esclerosan haciendo que desaparezcan, aunque no siempre desde el primer tratamiento.

Las venas grandes también pueden tratarse aunque se prefiere el uso de otros tipos de sustancias y a veces es necesario combinar la esclerosis con ligaduras múltiples (que se hacen con anestesia local) o varicectomía.

ESTREÑIMIENTO, MAS QUE UNA ENFERMEDAD

El acto de limpiar el intestino grueso o recto-sigmoides es una de las funciones más importantes de los animales ya que nos permite eliminar los desechos del proceso digestivo.

Normalmente la evacuación intestinal debe ocurrir a intervalos que van desde 12 hasta 48 horas por lo que el estreñimiento se define cuando no se produce una evacuación al menos cada dos días, aunque también se puede definir como la "Evacuación Dificultosa" o incompleta o sea cuando una persona elimina materia fecal sumamente seca y dura o no se produce el vaciamiento completo de la porción final del intestino.

En realidad el estreñimiento no es una enfermedad sino una condición relacionada con el proceso de educación y con el entrenamiento que sufrimos de niños para utilizar adecuadamente el inodoro.

En este artículo analizamos los principales problemas relacionados con el estreñimiento y ofrecemos algunas soluciones.

FIBRA DIETETICA, ALGO MAS QUE UN ALIMENTO

Los cereales integrales son una excelente fuente de fibra y ésta es, junto con otros, un alimento indispensable en el ser humano.

β -Glucanos (beta-glucanos) son polisacáridos derivados de la D- glucosa (dextrosa) ligados con enlaces glucosídicos o sea los que se usan para formar los almidones y la celulosa.

Son un grupo muy diverso de moléculas que pueden variar en relación a su tamaño, solubilidad, viscosidad, y configuración tridimensional. Entre ellos se destacan la celulosa de las plantas, el salvado de los granos de cereales sobre todo la avena, el trigo, el centeno, el maíz y la cebada. También se encuentran en la pared celular de la levadura del panadero, y partes de algunos hongos, setas y bacterias y en las pulpas de las frutas carnosas.

Los cereales integrales son una excelente fuente de fibra dietética soluble la cual constituye el principal alimento de muchas de las células del intestino y por lo tanto es indispensable para mantener una buena salud.

FIBROMIALGIA QUE ES Y COMO ATENDERLA

La fibromialgia no es una enfermedad psicológica, es un padecimiento real pero está muy relacionada a la cadena de estrés y producción de neurotransmisores. Una alimentación balanceada, ejercicio físico y el tratamiento anti inflamatorio pueden permitir una vida casi normal

Qué es la fibromialgia?

Qué podemos hacer para corregirla?

Tiene que ver con la alimentación?

Se da también en hombres?

La Fibromialgia es una enfermedad crónica que afecta mayoritariamente a mujeres. El cansancio general, el dolor, el malestar, llegan a afectar a todas las esferas de la vida cotidiana.

Una de ellas, la alimentación, se puede llegar a ver alterada de forma importante, pudiendo incluso romperse el equilibrio biológico del organismo.

Muchas personas, sobre todo mujeres, están pasando una vida de dolor y angustia al causa de este problema que afecta solamente en los Estados Unidos a más de 10 millones de personas.

La pregunta específica es si es posible que le de a un hombre, la respuesta es que SÍ pero mucho menos que a las mujeres y no sabemos por qué y también que es más incomprendida en los hombres a los que se acusa de vagos, hipocondríacos y simuladores.

HEMORROIDES TRATAMIENTO POR LIGADURA

Las hemorroides son venas dilatadas en el conducto anal. Todos tenemos hemorroides, son normales, lo anormal es que se dilaten, sangren o se inflamen.

El tratamiento hay que verlo desde varios puntos de vista

1.- La mayor parte de las personas que tienen hemorroides también padecen estreñimiento o diarreas intermitentes, por eso hay que tratar esos problemas

2.- Frecuentemente la inflamación o sangrado de hemorroides no produce una alteración permanente por lo que puede tratarse con medicamentos

3.- Se operan las hemorroides en tres condiciones

a.- Cuando están prolapsadas (hemorroides externas) y resultan muy molestas y anti-estéticas

b.- Cuando se ulceran y sangran frecuentemente

c.- Cuando se trombosan o sea cuando se forma un coágulo dentro de la hemorroide

Cada una de esas modalidades requiere un tratamiento diferente por lo que es muy difícil darle una idea del tratamiento que usted necesita sin hacer una valoración personal

Recuerde que las personas confunden las hemorroides con pólipos rectales que pueden ser pre-malignos o con fisuras anales que requieren otro tratamiento diferente. Por eso un simple examen externo no basta por lo que, en la valoración le diremos si necesitamos hacer una endoscopia ano-rectal para lo cual sí hay un costo y debe tomar una preparación especial.

La ligadura con bandas elásticas es un procedimiento en el cual la hemorroide se liga en la base con bandas elásticas, de modo que se interrumpe el suministro de sangre a la hemorroide. Este tratamiento es solamente para las hemorroides internas.

El procedimiento se lleva a cabo en el consultorio de un médico. Si las bandas causan dolor, se le puede inyectar un medicamento en las hemorroides ligadas para adormecerlas.

HIPOTIROIDISMO QUE ES ESO

La tiroides es una glándula con forma de mariposa que está en el cuello, ubicada encima de la clavícula. Es una de las glándulas endocrinas que producen hormonas. Las hormonas tiroideas controlan el ritmo de muchas actividades en su cuerpo. Estas incluyen la rapidez con que usted quema calorías y la rapidez con que su corazón late. Todas estas actividades son parte del metabolismo de su cuerpo. Si su glándula tiroides no es lo suficientemente activa, no produce la cantidad de hormona tiroidea para satisfacer las necesidades de su cuerpo. Esta condición es el hipotiroidismo.

El hipotiroidismo es la más común de las enfermedades del sistema endocrino y es más frecuente en las mujeres, en las personas con otros problemas de la tiroides y en las personas mayores de 60 años de edad.

La enfermedad de Hashimoto, un trastorno autoinmune, es la causa más común. Otras causas son los nódulos tiroideos, tiroiditis, el hipotiroidismo congénito, la extirpación quirúrgica de una parte o la totalidad de la tiroides, el tratamiento de radiación de la tiroides y algunos medicamentos.

INDICE GLUCEMICO ALGO MUY IMPORTANTE

Los almidones y los azúcares (CARBOHIDRATOS), son la forma más eficiente de acumulación de energía en la naturaleza. Pese a que las grasas tienen más energía química acumulada en sus enlaces de carbono-carbono, los almidones son la forma en que los vegetales

prefieren almacenar su energía procedente del sol para alimentar sus semillas durante el proceso de germinación.

Las partes verdes de las plantas contienen un pigmento llamado clorofila que reacciona con los rayos del sol y absorbe su energía, la cual es transportada por medio de un complejo sistema de reacciones químicas a los gránulos de almidón que se almacenan en diferentes partes de la planta, pero sobre todo en los granos o semillas. De esa manera la cadena alimenticia utiliza elementos simples del aire y la tierra como el CO₂, el agua y el nitrógeno para reciclar los nutrientes y conservar el planeta.

Una vez consumidos, los almidones deben ser digeridos y absorbidos como pequeñas moléculas puesto que nuestras células no los pueden utilizar como tales sino como MONOSACÁRIDOS y principalmente como glucosa o dextrosa. Para que los almidones puedan ser transformados en glucosa, las enzimas digestivas (alfa-amilasas principalmente) juegan un papel preponderante en ese trabajo y lo hacen a diferente velocidad de acuerdo al tipo y esa velocidad se le conoce como ÍNDICE GLUCÉMICO.

El concepto fue ideado por el doctor David J. Jenkins y su equipo de colaboradores en 1981, en la Universidad de Toronto y se aplica hoy en día mucho en los tratamiento de dieta-terapia.

L-CARNITINA LA LLAVE DE LAS MITOCONDRIAS

La carnitina o 3-hidroxi-4-trimetilaminobutirato (conocida también como L-carnitina o levocarnitina, debido a que en estado natural es un estereoisómero L) es una amina cuaternaria sintetizada en el hígado, los riñones y el cerebro a partir de dos aminoácidos esenciales, la lisina y la metionina.

La carnitina es responsable del transporte de ácidos grasos al interior de las mitocondrias, orgánulos celulares encargados de la producción de energía. A pesar de que se descubrió en 1905, no fue hasta mediados de los años 1950 cuando se demostró que el principal papel de la carnitina es acelerar el proceso de oxidación de ácidos grasos (y de esta manera la ulterior producción de energía).

La deficiencia de carnitina conduce a una disminución sustancial de la producción de energía y al aumento de masa del tejido adiposo.

LINAZA MUCHO MAS QUE UNA BEBIDA

La linaza (también conocida como “semillas de lino”), considerada junto con la chía, el amaranto o la quinoa un superalimento, es una semilla perteneciente a la planta *Linum Usitatissimum*. Su consumo humano ha crecido en los últimos años debido a sus importantes propiedades nutricionales y beneficios para la salud.

Propiedades de la linaza:

Rica en fibra

Alto contenido en ácidos grasos como Omega 3, Omega 6 y Omega 9

Antioxidantes

Vitaminas del grupo B y Vitamina E

Fuente mineral. Posee hierro, potasio, magnesio, manganeso y fósforo

MITOS Y REALIDADES SOBRE LA NUTRICION Y EL EJERCICIO

Entendamos que hay negociantes que todo lo que desean es venderte información fraudulenta y escaparse con el botín y es así como se aprovechan de la ingenuidad de sus clientes. Definitivamente, la magia no existe y menos existe en el campo de la nutrición, ejercicio y vida saludable. No existen recetas amparadas a una varita mágica y solamente un plan regular, supervisado por expertos e implicando una serie de esfuerzos y “SACRIFICIOS” de su parte, logrará el éxito tan deseado.

Uno de los problemas más difíciles de resolver actualmente es el de creer o no en la publicidad. Sabemos que la mayor parte de las promesas o anuncios hechos en los anuncios son solamente mentiras o, en el mejor de los casos, exageraciones que nos hacen creer que “TODO LO QUE BRILLA ES ORO”.

METFORMINA UNA DROGA MARAVILLOSA

A los 50 años de su aparición en el mercado, la metformina parece ser no solamente una droga para el tratamiento de la diabetes tipo II en adultos o en niños, sino que tiene una serie de otras aplicaciones, incluyendo la prevención del cáncer.

Su consumo, aunado a la práctica diaria de ejercicio físico y una alimentación saludable, forman parte de una terapia contra una enfermedad seria, **la diabetes y el síndrome metabólico**, que podría afectar hoy a 500 millones de personas, de acuerdo con cifras de la OMS. Toda terapia médica debe ser prescrita por un médico.

Ayuda a la pérdida de peso y mejora en la condición de los ovarios poliquísticos pero para entender el por qué de la metformina hay que comprender primero qué es la diabetes y estar seguro que la droga verdaderamente puede ayudar al paciente.

METABOLISMO HUMANO, COMO SE REGULA

El metabolismo del ser humano y los animales superiores es el CONJUNTO DE REACCIONES QUÍMICAS que se llevan a cabo para convertir la energía contenida en los ali-

mentos en otra que sea adecuada para mantener el funcionamiento celular, o sea para estar vivos y activos.

Podemos comparar el metabolismo con una caldera o un motor de combustión interna: Por una parte ingresan combustibles (la comida) a los tanques de almacenamiento desde donde son transportados al motor (las células) y por otra parte ingresa Oxígeno (el carburante universal) y es llevado también a las células en donde se mezcla progresivamente con los alimentos produciendo una OXIDACIÓN

Una vez que se ha logrado utilizar la energía para producir trabajo, crecimiento o reproducción que son las tres funciones anabólicas del ser humano, se producen desechos que, en forma de ácidos volátiles como el ANHIDRIDO DE CARBONO o CO₂ (eliminado por la respiración) y ácidos fijos como los CETO-ACIDOS y otros productos, son llevados al proceso de desintoxicación para ser posteriormente eliminados por los riñones.

Ver también [LA REGULACION DEL PESO CORPORAL](#) que nos ayuda a entender como es que se regulan los cambios en la cantidad de grasa acumulada en cada uno de nosotros.

NUTRICION Y CIRUGIA BARIATRICA

Presentación de diapositivas que analiza las consecuencias nutricionales que producen los procedimientos quirúrgicos que se utilizan para bajar de peso o para tratar enfermedades metabólicas como la diabetes de difícil manejo y otros.

OBESIDAD INFANTIL UN PROBLEMA CRECIENTE

La obesidad en los niños era prácticamente desconocida hace 100 años y hoy se ha vuelto uno de los principales problemas de salud pública del siglo 21 afectando hasta un 16% de la población entre 5 y 15 años.

Ver nuestra presentación de diapositivas sobre el tema.

ORLISTAT EN EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

A pesar de que en los últimos años se han emitido advertencias sobre el uso de este producto en Diabetes tipo II sobre todo la descompensada y con tratamiento con insulina y en pacientes con enfermedad renal y mal manejo de las grasas e el intestino y que la FDA de los Estados Unidos ha informado de insuficiencia hepática grave que puede haber causado 13 muertes relacionadas con el uso prolongado del orlistat, el medicamento es eficaz en la disminución de la absorción de las grasas en el intestino y ayuda a la pérdida de peso pero cuando se utiliza un **BUEN PLAN NUTRICIONAL** y un consumo bajo de grasas. En

nuestro artículo te damos mayor información aunque no promocionamos el uso de este producto, aunque nosotros no lo utilizamos ni lo recomendamos.

OMEGA 3 QUE SON Y PARA QUE SIRVEN

Los ácidos grasos omega-3 (ω -3) son un grupo de ácidos grasos poli-insaturados de cadena larga y de cadena muy larga que se encuentran en los tejidos de ciertos pescados y mariscos y en algunas fuentes vegetales tales como el aceite de soja, el aceite de canola, las nueces y las semillas de linaza, el aguacate y otras fuentes.

Algunas experiencias sugieren que el consumo de omega-3 tiene efectos beneficiosos sobre el cerebro. También hay estudios que sugieren que su consumo en el embarazo puede tener una buena influencia en el bebé.

Un meta-análisis publicado en JAMA Network Open sugiere que pueden mejorar la ansiedad y podrían disminuir los efectos de la depresión e incluso grupos de niños en edad escolar aumentaron notablemente su rendimiento después de ingerir pastillas con aceite de pescado rico en omega.

Sin embargo, se debe tener cuidado al ingerir aceites de pescado como suplemento alimenticio, por el riesgo de consumir cantidades peligrosas de dioxinas, mercurio y otros metales pesados presentes en muchos pescados.

OVARIO POLIQUÍSTICO PCOS

El síndrome del ovario poliquístico ocurre cuando los ovarios o las glándulas suprarrenales femeninas producen más hormonas masculinas o testosterona de lo normal y esto puede deberse a factores genéticos y también a un exceso de producción de insulina en el caso de pacientes con resistencia a esta hormona..

Este síndrome causa crecimiento de quistes (cavidades llenas de líquido) en los ovarios.

Los síntomas incluyen:

Menstruaciones irregulares

Infertilidad

Dolor pélvico

Exceso de vello en la cara, el pecho, el abdomen o los muslos

Subida de peso

Acné o piel grasosa

Parches de piel gruesa de color marrón o negro

Las mujeres con síndrome de ovario poliquístico también están en mayor riesgo de desarrollar diabetes, síndrome metabólico, enfermedades del corazón y presión arterial alta.

Los ovarios de la mujer tienen folículos, que son los sacos diminutos y llenos de líquido que contienen los óvulos y, al nacer, la mujer tiene aproximadamente 2 millones de ovocitos o sea de precursores de los óvulos. Cuando el óvulo madura, el folículo lo libera para que pueda desplazarse al útero para la fertilización. En mujeres con el síndrome, los folículos inmaduros se agrupan y forman quistes o bultos grandes. Los óvulos maduran con los grupos de folículos, pero los folículos no se abren para liberarlos.

Además, ya que muchas mujeres con PCOS también tienen diabetes, los estudios están tratando de determinar si existe una relación entre el síndrome y la capacidad del cuerpo de producir insulina. Existe mucha evidencia de que un alto nivel de insulina contribuye a la mayor producción de andrógeno, que empeora los síntomas de PCOS.

REGRESAN O NUNCA SE FUERON, LAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS (regresan los demonios)

La aparición de los antibióticos y los métodos de control de infecciones después de la segunda guerra mundial, alimentó esperanzas en los científicos y no científicos del mundo, en el sentido de una posible “erradicación total” de ese flagelo que la humanidad ha tenido que enfrentar. Ese optimismo tuvo su pico en la declaración de la OMS en 1978 en Alma Ata (antigua Unión Soviética) en la que se formularon los postulados de Salud Para Todos para el Año 2000, que predecían que aún las naciones más pobres de la Tierra iban a tener una transición en sus sistemas de salud, con erradicación prácticamente total de las principales enfermedades de transmisión masiva y que las infecciones no serían más una amenaza para la salud del mundo. **PERO LA REALIDAD ES OTRA...**

RONCAMOS CASI TODAS LAS PERSONAS, COMO EVITARLO

El ronquido se produce en casi un 20% de la población adulta. La mayor parte de los roncadores son hombres que normalmente han empezado a roncar en la adolescencia. En algunos casos, el ronquido se puede producir ya en niños, sobre todo si tienen las amígdalas o adenoides engrosadas. Existen una serie de características comunes en las personas que roncan, siendo las más frecuentes: obstrucciones nasales (pólipos, desviación de tabique), engrosamientos de úvula (“campanilla”), paladar blando, adenoides o amígdalas, anomalías anatómicas que causen en una obstrucción de la vía aérea superior y depósitos grasos en las paredes de la misma, típico de las personas obesas.

Algunas propuestas prácticas para intentar mejorarlo son:

- Si el ronquido empeora al dormir “boca arriba” hay que procurar evitar esa posición. Un remedio muy simple, pero eficaz, consiste en introducir dos bolas de tenis en una bolsa de tela. Los extremos superior e inferior de esta bolsa serán a su vez fijados mediante dos

imperdibles al dorso de la prenda con la que se duerme. En ocasiones puede ser suficiente elevar hasta 45 grados la cabecera de la cama.

- El aire seco puede irritar y en ocasiones inflamar la mucosa nasal, por lo que puede ser útil instalar un humidificador en el dormitorio.
- Algunas comidas contienen sustancias (alergénos) que causan reacciones alérgicas y que pueden contribuir a estrechar las vías aéreas. Aunque la identificación de estas sustancias pueda ser un proceso laborioso, el esfuerzo vale la pena. Para ello se debe de anotar cada día, a lo largo de tres o cuatro semanas, lo que se come (desayuno, comida y cena) y la severidad del ronquido.
- El alcohol tiende a producir la relajación de la musculatura de la faringe, haciendo que vibre al pasar el aire y provocando el ronquido. Hay que evitar la bebida de sustancias alcohólicas al atardecer.
- El uso de ciertos medicamentos usados para dormir (benzodiacepinas) empeora el ronquido y la severidad de la apnea del sueño
El tabaco reseca la mucosa de las vías aéreas, inflamándolas. Es necesario tratar de no fumar.
- Puede ser útil elevar la cabecera de la cama o usar más de una almohada.
- La cirugía puede ser una alternativa, sobre todo si existe algún tipo de anomalía anatómica que predisponga al ronquido, como por ejemplo una desviación de tabique nasal o un engrosamiento de la úvula y paladar blando. Desde hace algunos años existen técnicas quirúrgicas poco invasivas, que pueden ser realizadas bajo anestesia local y que tienen una recuperación postoperatoria rápida.

Los dispositivos de avance mandibular suponen una alternativa no invasiva para tratar el ronquido. Consisten en dispositivos a modo de “fundas dentales” que se utilizan mientras se duerme y que producen un adelanto de la mandíbula con respecto al maxilar superior, ensanchando con ello la zona retrolingual. De esta manera, pueden hacer desaparecer el ronquido y las apneas mientras se utilizan por la noche. Son fáciles de utilizar y el proceso de adaptación requiere habitualmente de pocos días.

SINDROME METABOLICO FRECUENTE Y PELIGROSO

El síndrome metabólico es un grupo de condiciones que aumentan el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiaca, hipertensión arterial, síndrome de ovarios poliquísticos y diabetes tipo 2.

Las complicaciones reconocidas en el síndrome son:

1. Hipertensión arterial
2. Ovarios poliquísticos
3. Exceso de vello facial en mujeres
4. Cambios en la piel (acantosis nigricans)
5. Glucosa alta en la sangre y elevación de los niveles de insulina
6. Niveles sanguíneos elevados de triglicéridos
7. Bajos niveles sanguíneos de HDL, el colesterol bueno
8. Exceso de grasa alrededor de la cintura

La causa puede ser resistencia a la insulina por parte de algunos tejidos del cuerpo. La insulina es una hormona que se produce para ayudar a convertir el azúcar proveniente de los alimentos en energía para el organismo. Si una persona tiene resistencia a la insulina, se acumula un exceso de azúcar en la sangre, preparando el escenario para la aparición de la diabetes.

Ver también <http://drpiza.com/?p=3696>, <http://drpiza.com/?p=4424> y **SINDROME METABOLICO ALGO MAS**

SODIO ES NECESARIO PERO CUIDARSE DEL EXCESO

El sodio en forma generalmente de sal de mesa o cloruro de sodio es necesario para nuestra vida pero se ha demostrado que el exceso puede asociarse con hipertensión y con otros problemas por lo que es necesario cuidarse de un exceso.

TEJIDO ADIPOSO ES UN MODULADOR METABOLICO

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por un aumento patológico de grasa corporal que se asocia a un mayor riesgo para la salud. Se produce por un balance calórico positivo, ya sea por elevado aporte calórico, reducción del gasto energético o combinación de ambos. Actualmente se considera a la obesidad la epidemia del siglo XXI, afectando a hombres y mujeres de todas las edades. La prevalencia de obesidad en adultos es de 19% para los hombres y 25% para las mujeres, siendo más prevalente a mayor edad, en el sexo femenino y en el estrato socioeconómico bajo.

En los últimos años se ha comprobado que el tejido adiposo no sólo almacena lípidos, sino que secreta numerosas hormonas siendo el órgano endocrino de mayor tamaño del organismo, equivalente a 10 a 60% del peso total de un individuo según su composición corporal e IMC. A diferencia de otras glándulas endocrinas, su masa es variable y puede aumentar o disminuir progresivamente de tamaño dependiendo de la edad, ingesta alimentaria, actividad física, programación perinatal y predisposición genética.

Ver también <http://drpiza.com/?p=2783>



TSH= Hormona estimulante de la tiroides
GH= Hormona de crecimiento
HTA= Hipertensión arterial
DM2= Diabetes mellitus tipo 2
Riesgo CV= Riesgo cardiovascular

TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

Para trabajar en el área de la nutrición, es muy importante tener una adecuada preparación profesional, la cual es necesaria para entender y aplicar estrategias basadas en evidencia, en particular para evaluar científicamente el estado del paciente tanto a nivel individual como poblacional y decidir la estrategia de intervención más adecuada y documentarla.

Tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo y en proceso de transición nutricional, se da la coexistencia de casos de sub-nutrición y de sobre-nutrición incluso dentro de una misma familia y es importante contar con modelos estandarizados que permitan la evaluación de la situación nutricional para obtener cambios que resulten exitosos al implementar intervenciones tanto a nivel individual como poblacional.

El tratamiento de la obesidad debe ser fundamentalmente orientado a cambios en los hábitos de alimentación aunque en casos severos o resistentes se puede emplear otros recursos como el uso de medicamentos (ver **TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD, MEDICAMENTOS**) y hasta procedimientos quirúrgicos como los que se engloban en el concepto de **CIRUGIA BARIATRICA**.

TRIGLICERIDOS LA FORMA DE ALMACENAR GRASA

Las plantas utilizan una gran cantidad de energía en su proceso de crecimiento, desarrollo y reproducción (ya que a diferencia de los animales la mayor parte de ellas no desarrolla movimiento o trabajo) la cual tienen que acumular para los periodos en los que están desconectadas del suelo, como por ejemplo cuando una semilla espera el proceso de germinación y también para periodos de sequía y otras circunstancias en que la provisión de alimento es escasa.

La literatura y la propaganda moderna han hecho aparecer a las grasas o lípidos (como también se les conoce) como los malos de la película y los causantes de gran cantidad de problemas para el hombre pero no hay tal. De hecho las grasas son indispensables para nuestra vida en una cierta proporción y sobre todo los llamados **ÁCIDOS GRASOS ES-ENCIALES** que se conocen así por que no pueden ser producidos por el ser humano a partir de otras grasas o sustancias y, por lo tanto, deben ser consumidos como tales.

Ver también <http://drpiza.com/?p=2685>