

AÑO VI N° 37 OCTUBRE - NOVIEMBRE 2020

LA REVISTA QUE CUIDA LA FAMILIA

salud

en casa

LA OBESIDAD Y
EL COVID-19

MITOS DE FRUTA

EL HISTRIONISMO

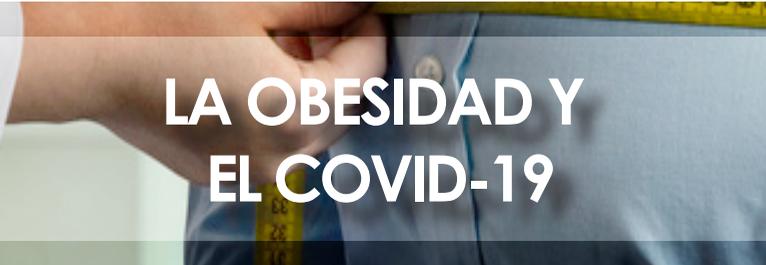
CUIDADO DEL
PACIENTE
ONCOLÓGICO

ALZHEIMER LA
ENFERMEDAD DEL
OLVIDO

REVISTA
salud
en casa

INDICE

AÑO VI N° 37 OCTUBRE - NOVIEMBRE 2020



LA OBESIDAD Y
EL COVID-19



MITOS DE FRUTA



EL HISTRIONISMO



CUIDADO DEL
PACIENTE
ONCOLÓGICO



ALZHEIMER LA
ENFERMEDAD DEL
OLVIDO

DIRECTOR:

LIC. Carlos Saénz.

EDICIÓN DE CONTENIDOS:

LIC. Inés Perea

REDACCIÓN:

Noelia Napa.

**DISEÑO Y
DIAGRAMACIÓN:**

TEC.Melanny Panez

VENTA DE PUBLICIDAD:

csaenzvelasquez@gmail.com

RPM: 959 034 747



LA OBESIDAD Y EL COVID-19

UNA RELACIÓN DE RIESGO PARA
MUCHOS PERUANOS

En pacientes con sobrepeso y obesidad la respuesta inmunológica disminuye, y la capacidad de formar coágulos se incrementa, complicando el cuadro de la enfermedad.

Según los últimos reportes del Ministerio de Salud (MINSA) los fallecimientos por Covid-19 en el Perú han disminuido, pero no por ello hay que bajar la guardia ante esta pandemia que ha cobrado miles de vidas. Teniendo en cuenta que las personas obesas su respuesta inmunológica disminuyen, y la capacidad de formar coágulos, se incrementa, complicando el cuadro de la enfermedad; siendo ellos los que tienen que tomar más precauciones para no contagiarse.

Tanto la obesidad como el COVID 19 son pandemias, que en la actualidad y con la crisis de salud que se está viviendo, se están cobrando cada día más vidas a nivel mundial. Debemos tener en cuenta que de por sí sola la obesidad es un factor que aumenta el riesgo de gravedad y mortalidad. Y más aún porque en el Perú, cerca de la mitad de los peruanos tiene sobrepeso y el 20 % presenta obesidad, manifestó la nutricionista del Portal Salud en Casa, Julianna Saldarriaga.

¿Pero a que se debe que este factor pueda traer complicaciones en un cuadro de COVID 19?

De acuerdo a la especialista, los pacientes con obesidad son más difíciles de intubar, en caso sea necesario, así como también el transportar y el obtener imágenes para determinar un diagnóstico.

“Fuera de estas primeras complicaciones que se pueden presentar también debemos de considerar que el paciente con obesidad, se puede decir que se encuentra en un estado inflamatorio permanente, por la célula del adiposito ubicada en su mayoría en la zona abdominal, el COVID 19 de igual forma genera una reacción inflamatoria en pulmones y bronquios, si a esto sumamos la inflamación de la obesidad se estaría dando una hiper reacción inflamatoria agravando la situación del paciente”, enfatizó.

Para Julianna Saldarriaga otra de las cosas que cabe mencionar es que el sistema inmunológico de una persona con obesidad se encuentra alterado, por lo cual las células del sistema inmune tienen una respuesta debilitada frente a las enfermedades y microorganismos que afectan el cuerpo. Por ello los obesos pueden adquirir la enfermedad con mayor facilidad y sufren de complicaciones en el manejo del tratamiento y la mortalidad también se incrementa.

“Muchos de los pacientes que padecen de obesidad desarrollan enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipidemia, agravando el cuadro de recuperación; por este motivo es importante el llevar una alimentación balanceada y controlar el peso que estamos teniendo para evitar ponernos en riesgo nosotros mismos”, agregó.



LA PANELA

¿REALMENTE SALUDABLE?

¿Haz escuchado hablar sobre la panela? A continuación, te cuento un poco más sobre el tema.

La panela es un producto que se obtiene de la caña de azúcar y donde no se emplean químicos, a diferencia del proceso para elaborar el azúcar convencional y está compuesta en su mayoría por la sacarosa y en menor cantidad por fructuosa y de glucosa.

Principalmente nos aporta energía que es necesaria para el desarrollo de los procesos metabólicos, ayudándonos además a activarnos al actuar como un energizante totalmente natural. A diferencia de los azúcares refinados, no contiene calorías vacías, lo que significa que es un endulzante que además de aportar calorías, aporta nutrientes para el organismo.



Además, entre los principales minerales que contiene la panela, pero en cantidades moderadas son; el calcio (Ca), Potasio (K), Magnesio (Mg), Cobre (Cu), Hierro (Fe) y Fósforo (P), como también trazas de Flúor (F) y Selenio (Se).

Sin embargo, es importante derribar un mito que existe en cuanto a la panela, y es que escucho últimamente por parte de muchas personas sobre si el contenido de hierro que se encuentra en la panela previene la anemia, y la respuesta es NO.

Si bien es cierto la panela contiene aproximadamente 5 mg de hierro (muy poco hierro), es en una porción de 100g. que en realidad es casi imposible poder consumirla. Recordemos a su vez, que los mejores alimentos para la prevención de la anemia son los de origen animal.

Finalmente, ¿Podríamos decir que es un buen reemplazo del azúcar refinado?

Claro que sí, siempre y cuando se ingiera en cantidades adecuadas para no caer en el exceso.

Lic. Verena.Haro
Nutricionista del Portal de
Salud en Casa



LA NUTRICIÓN ES VITAL EN PACIENTES CON ALZHEIMER

El Alzheimer es la enfermedad neurodegenerativa más frecuente de origen desconocido. Se dice que es hereditaria. Es un tipo de demencia, que se caracteriza por la pérdida progresiva de la memoria y de otras funciones cognitivas. Suele iniciar entre los 40 y 90 años, con mayor frecuencia pasando los 65 años. Pueden ocurrir complicaciones, como alteraciones conductuales, en relación a la realización de las actividades de la vida diaria habituales, afectando su independencia.

“Es importante conocer la nutrición que deben llevar para esta enfermedad. Los pacientes con Alzheimer presentan pérdida de peso progresiva, y se debe a la lesión en los lóbulos temporales del cerebro. En personas que recién inician con la enfermedad suelen presentar desinterés con la comida y falta de apetito. Su pérdida de peso es lenta y se puede controlar fácilmente. Cuando la enfermedad es más complicada, suelen tener anorexia. Además, suelen

vagabundear más y eso genera un mayor gasto energético y un aumento de los requerimientos. En algunos casos, suele ocurrir un incremento de peso, esto puede deberse a la presencia de ansiedad o por olvidarse de haber ingerido alimentos”, manifestó la nutricio-

**LA DISFAGIA EN LOS
PACIENTES CON ALZHEIMER
O CON ALGUNA DEMENCIA
ES UNO DE LOS TRASTORNOS
DEL COMPORTAMIENTO
ALIMENTARIO QUE PUEDEN
OCURRIR A LO LARGO DE
LA ENFERMEDAD.**

nista geriátrica del Portal Salud en Casa, la licenciada Ximena Chávez Alonso.

De acuerdo con la especialista, tan igual que en el Parkinson, los enfermos de Alzheimer suelen presentar Disfagia (trastorno de la deglución – en el paso de los alimentos.) La disfagia en los pacientes con Alzheimer o con alguna demencia es uno de los

trastornos del comportamiento alimentario que pueden ocurrir a lo largo de la enfermedad.

“La disfagia en cualquier demencia aparece en un 50% de los pacientes. Puede predominar la afectación de la deglución por la falta de coordinación neuromuscular que en la enfermedad. Su aparición condiciona la evaluación clínica de la enfermedad, tanto por las complicaciones que conlleva, como la malnutrición o neumonías por aspiración (principal causa de fallecimiento en pacientes con demencia)”, enfatizó.

Según Ximena Chávez la enfermedad de Alzheimer es progresiva, con el paso de los años puede complicarse y al mismo tiempo, la alimentación también varía. Es por ello, que se debe recurrir a un nutricionista para su atención. “En algunos pacientes, se puede llegar a recurrir a una alimentación artificial para mejorar su estado nutricional, previa evaluación y recomendación del nutricionista a cargo”, agregó.

EL HISTRIONISMO, EL TRASTORNO QUE SE BASA EN LA MANIPULACIÓN Y LA SUPERFICIALIDAD

Estas personas necesitan reafirmarse constantemente en función de la atención de los demás y obviamente pueden ejercer diversos roles.

De acuerdo a lo sucedido por las declaraciones del polémico cantante Richard Cisneros por unos audios que especulaba supuestos actos irregulares del presidente de la República, Martin Vizcarra y donde él presumía de su poder en torno al Gobierno Central, su cercanía al mandatario y un presunto poder que tenía para gestionar acciones a su favor; es necesario indicar que cierto comportamiento solo se relaciona al histrionismo, un trastorno mental recurrente en la sociedad.

“Las personas que tienen algún trastorno, relacionado al histrionismo, son aquellas que se caracterizan por una necesidad marcada de atención por parte del entorno, y sus relaciones interpersonales están basada en la manipulación, inestabilidad, seducción, ir tejiendo relaciones basadas en la superficialidad. Y tienden ser muy dramáticas, con mucha inestabilidad

emocional, porque pasan de un extremo a otro a la hora de relacionarse”, manifestó la psicóloga Rosa Tenazoa al Portal Salud en Casa

De acuerdo a la especialista, este tipo de individuos calculan cuando se expresan, su interacción no es totalmente espontánea o dinámica, es más calculada en función a sus propios intereses o como esta persona percibe que el entorno responde a ella, y de acuerdo a eso va lanzando pequeñas bombas que capten la atención y se genere todo un evento, y que gire alrededor de ella.

“Estas personas necesitan reafirmarse constantemente en función de la atención de los demás y obviamente pueden ejercer diversos roles, como víctima, victimario, seductor, manipulador y elevar su autoestima. Porque generan condiciones para tener el control de la situación”, agregó.



Las mujeres adolescentes y adultas en el Perú ya cuentan con la píldora anticonceptiva que brindará una protección eficaz y segura. El Ministerio de Salud aprobó el registro sanitario de la progestina sintética de última generación que evita los efectos secundarios asociados a los estrógenos presentes en otros anticonceptivos orales combinados, para disminuir los índices de pobreza en el país ocasionados por los embarazos adolescentes y no planificados, además de prevenir enfermedades mentales que estos causan por el replanteamiento de las metas a futuro

Este nuevo método anticonceptivo ofrece un patrón de sangrado controlado, con menos días y menos volumen, reduce el dolor menstrual y los cambios del estado del humor. Se ha demostrado que, en caso de omitir una píldora por olvido, las mujeres estarán protegidas durante todo el ciclo, al ingerir una dosis doble al día siguiente.

Al ser una opción contraceptiva libre de estrógenos, no tiene efectos cardiovasculares adversos, pudiéndose consumir por personas con hipertensión u obesas. También, mantiene la integridad ósea a diferencia de otros anticonceptivos inyectables.

“Exeltis es una farmacéutica que apuesta por acompañar a la mujer en todas y cada una de las etapas de la vida”, señaló Jorge López, Director Médico de Exeltis para Latinoamérica, quien indicó que los estudios médicos demostraron

que la píldora de Drospirenona 4 mg tiene una eficacia clínica comparable con los anticonceptivos orales combinados (AOC). *“No se informaron casos de eventos tromboembólicos en todo el programa clínico. El perfil de seguridad se demostró para todas las mujeres, incluso los segmentos de población de mayor riesgo, como las fumadoras, las mayores de 35 años y pacientes con obesidad o hipertensión”*, agregó López.

Los embarazos no deseados constituyen una complicación en las jóvenes pues su calidad de vida se ve afectada. No pueden desarrollarse e ingresan al círculo de la dependencia económica, perpe-

tuando así la pobreza o arriesgando sus vidas al aborto.

Con esta píldora que evita las jaquecas, las adolescentes y mujeres planificarán mejor su futuro, explicó la doctora Alicia García, ginecóloga de las clínicas Montecristo y Montesur.

“Slinda no causa granitos. En este caso los efectos adversos son menores del 10%. Las pacientes que la toman, tienen la ventaja de que es reversible, pues al mes siguiente, las mujeres que quieran embarazarse podrán hacerlo si así lo desean. La anticoncepción segura es un tema biomédico, no político. Las adolescentes que se embarazan duplican los índices de pobreza y abortos clandestinos”, puntualizó la ginecóloga García.

EL EMBARAZO ADOLESCENTE Y LOS NO PLANIFICADOS SE PUEDEN PREVENIR CON ANTICONCEPTIVOS SIN ESTRÓGENOS



En primer lugar, según la OMS, se deben consumir aproximadamente “5 al día”, entre frutas y verduras. Sin embargo, tenemos que tener en cuenta que no todas las personas podemos consumir la misma cantidad de frutas al día, en el caso de una persona aparentemente sana que realiza ejercicio regular sí, pero si es una persona con inactividad o con enfermedades como diabetes, hígado graso, triglicéridos elevados, hay cierta restricción de frutas.

Pues bien, ahora aclararemos ciertas dudas que las personas normalmente tienen entorno a este tema.

¿Cuáles son las frutas más recomendadas para consumir en los días fríos?

No hay un tipo de fruta recomendada específicamente para el invierno. Todas las frutas son buenas en cualquier estación del año. Sin embargo, las frutas que con-

tienen mayor cantidad de vitamina C, ayudan a potenciar nuestro sistema inmunológico en ésta época del año, sobre todo porque hay mucha incidencia a los resfriados por el cambio de clima. En este grupo de frutas, podemos encontrar: Camu – camu, aguaymantos, naranja, mandarina, toronja, limón.

¿Qué debe llevar una buena ensalada?

Debe incluir **VARIEDAD** y **CALIDAD**. Con ello quiero decir que siempre es bueno tener varios colores de frutas en la ensalada, ya que con ello nos beneficiaremos con los antioxidantes y vitaminas y minerales propios de cada fruta. Por otro lado, muchas personas suelen incluir miel de abeja, yogurt o panela a las ensaladas de frutas, lo cual no aconsejo hacer, ya que de por sí las frutas contienen un tipo de azúcar que es la fructosa, y no debería añadirse más azúcar. Por ejemplo, las frutas que son de color anaranjado,



en su mayoría contienen un potente antioxidante que es la Vitamina C, que debe ser ingerida al instante, debido a que es volátil y en contacto con el oxígeno y la luz pierde sus propiedades. Por otro lado, las frutas de color rojo contienen licopeno que les da el color rojo y antocianinas, que por excelencia son antioxidantes, y ayudan a erradicar los radicales libres del cuerpo

¿Es lo mismo tomar jugos que extractos o comer la fruta?

Los jugos de fruta se hacen

con la parte comestible de la fruta y la cual se conserva en su mayoría, siempre y cuando no se cuele, en cambio los extractos, pierden la fibra de la fruta, ya que todo queda en el extractor, entonces vemos que no es lo mismo. Sin duda, siempre aconsejo que la fruta sea comida al natural, ya que los nutrientes, la fibra y sobre todo la sensación de saciedad que generan es mucho mejor que tomándolo en un jugo o en un extracto.

Lic. Verena Haro. Nutricionista del Portal Salud en Casa.

LA VITAMINA D REFUERZA SISTEMA INMUNO

Desde que la población peruana empezó a salir de sus casas para dar inicio a la reactivación de la economía del país, se dice que la vitamina D que se adquiere de la

luz solar fue un factor importante para la salud de las personas, para ello consultamos a la experta en Nutrición, Lic. Claudia Agüero Moscoso del Portal Salud en Casa.

“La vitamina D podemos obtenerla a través de la síntesis en la epidermis de la piel después de la exposición a la radiación UVB del sol pero también podemos tenerla al consumir ciertos alimentos”, asegura la nutricionista.

huesos, intestinos y riñones; además, regula la secreción de insulina, la cicatrización de heridas, crecimiento de las células, regula la presión sanguínea y el sistema inmunológico”, precisa.

La especialista en nutrición señala que la vitamina D es sumamente importante para asegurar funciones vitales en nuestro organismo.

“La vitamina D está presente en el balance de calcio y fósforo en los

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D: Leche fortificada, yema de huevo, pescados azules (bonito, jurel, caballa, anchoveta), hígado de res, conservas de pescados (atún, caballa), hongos, zetas y champiñones.



Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un desorden del corazón y los vasos sanguíneos que al impedir que la sangre fluya al corazón o el cerebro se vuelven una de las principales causas de muerte en el mundo, y en el Perú, en la cuarta enfermedad que causa pérdida de vida saludable en la población.

En un contexto de pandemia originada por el SARS-CoV2, esta situación se agrava porque las personas con antecedentes de enfermedades cardiovasculares corren mayores riesgos en una infección ocasionada por este virus.

El Dr. Julio Ricardo Zuluaga Peña, Medical Advisor Cardiopulmonology de Bayer informó que, si bien aún la información sobre el virus está en pleno proceso de estudios, existen claras evidencias que establecen que el COVID-19 puede predisponer a la enfermedad trombótica tanto de la circulación arterial como de la circulación venosa, generándose graves complicaciones para el paciente.

“El riesgo cardiovascular se incrementa con el aumento de las posibilidades de que un paciente con SARS-CoV-2 y la COVID 19 presente fenómenos trombóticos”, dijo el especialista. En este sentido, detalló que los síntomas graves o de alarma son el dolor en el pecho, la dificultad para respirar, la cefalea o dolor de cabeza intenso y de inicio súbito y los dolores

PERSONAS CON ANTECEDENTES CARDIOVASCULARES CORREN MAYOR RIESGO EN UNA INFECCIÓN OCASIONADA POR EL COVID-19



EXISTEN EVIDENCIAS QUE VIRUS PUEDE PREDISPONER A LA ENFERMEDAD TROMBÓTICA TANTO DE LA CIRCULACIÓN ARTERIAL COMO DE LA CIRCULACIÓN VENOSA

intensos en las extremidades que pueden aparecer incluso en reposo, entre otros.

Las enfermedades cardiovasculares son un tipo de enfermedad crónica no transmisible, que en su mayoría afectan al corazón, y muchas veces se debe al envejecimiento y al estilo de vida poco saludable que puede estar llevando una persona. Por tal motivo, resulta fundamental tomar conciencia sobre el cuidado del mismo, pues se estima que a nivel global el número de muertes por enfermedades cardiovasculares ascendería a los 23 millones anuales en el 2030 si no se modifican hábitos como el tabaquismo y sedentarismo.

En tal sentido, explicó que lo primero que las personas deben hacer es reforzar las medidas de distanciamiento social y lavado de manos, enfatizando en el adecuado y permanente uso del tapabocas incluso dentro de nuestras casas. Adicionalmente a ello, es vital tener hábitos de vida saludables como una dieta rica en fibra, granos, pescado, verduras y frutas es fundamental, establecer una rutina de ejercicio físico por lo menos 5 días de la semana, no fumar, abstenerse de ingerir bebidas alcohólicas, y realizar actividades que puedan incrementar nuestra salud mental como el yoga, la lectura de un buen libro y compartir con nuestros seres queridos.

EL CHOCOLATE NOS DA FELICIDAD

DISMINUYE LA PRESIÓN ARTERIAL Y MEJORA LOS CUADROS INFLAMATORIOS

El Chocolate es un alimento amado por todos. Posee un delicioso sabor, aroma inigualable y una textura peculiar especial para ser utilizado en muchas preparaciones. Pero no son las únicas bondades que presenta. Y este 01 de octubre conmemoramos el Día Del Chocolate y Cacao Peruano. “El chocolate es considerado “EL Alimento de los Dioses” al poseer teobromina, sustancia amarga presente sobre todo en la cáscara de cacao la cual proviene de la unión de dos términos griegos: Theo, que significa Dios y Broma, cuyo significado es alimento. Es elaborado a base de cacao y dependiendo el porcentaje que presente tendrá mayor o menor cantidad de beneficios”, manifestó la nutricionista Claudia Agüero Moscoso, nutricionista del Portal Salud en Casa.

De acuerdo con la especialista, el cacao y la teobromina que presenta resultan nutritivos y terapéuticos al ser una sustancia diurética que disminuye la presión arterial y mejora los cuadros inflamatorios; Además, sus valiosos aportes de antioxidantes mejoran el sistema inmunológico, activando el sistema de defensa del cuerpo y evitando la oxidación celular. “A su vez, el cacao contiene triptófano, un aminoácido esencial que estimula a secreción de serotonina conocida como la hormona de la felicidad, es así que comer chocolate nos vuelve optimistas y muy felices”, sostuvo.

“Por otro lado, el chocolate contiene muchas calorías, las cuáles al ser consumidas en exceso pueden generar acumulo de grasa en el cuerpo, es por ello que se

recomienda consumir chocolates antes o después de realizar actividad física o en el desayuno. Ojo, debe contener mínimo 65% cacao, no contener azúcar añadida y ser consumido en cantidades controladas.

Para los que aún dudan en consumirlo en mayor cantidad, cabe resaltar que el cacao *tiene un alto contenido de antioxidantes al igual que el té verde* por lo cual es muy bueno para la salud y que ahora mismo se está analizando su efectividad en el combate del cáncer.

El Perú produce cacao en diversas regiones, como Piura, Ayacucho, San Martín, San Martín, Huánuco, Ucayali, Ayacucho, Cusco y Junín, entre otras zonas.

TURRÓN DE DOÑA PEPA: ¿Cuál es la porción adecuada que debemos comer para evitar problemas de salud?

Octubre es sinónimo de fe y tradición y es también el periodo del año en el que se consume la mayor cantidad de turrón de Doña Pepa. Niños, jóvenes y adultos compran y disfrutan de este dulce.

Teniendo en cuenta la coyuntura por la COVID-19, en donde la práctica de la alimentación balanceada se hace necesaria, el Colegio de Nutricionistas de Lima, brinda algunos consejos para que este delicioso aperitivo no resulte dañino para la salud de las personas.

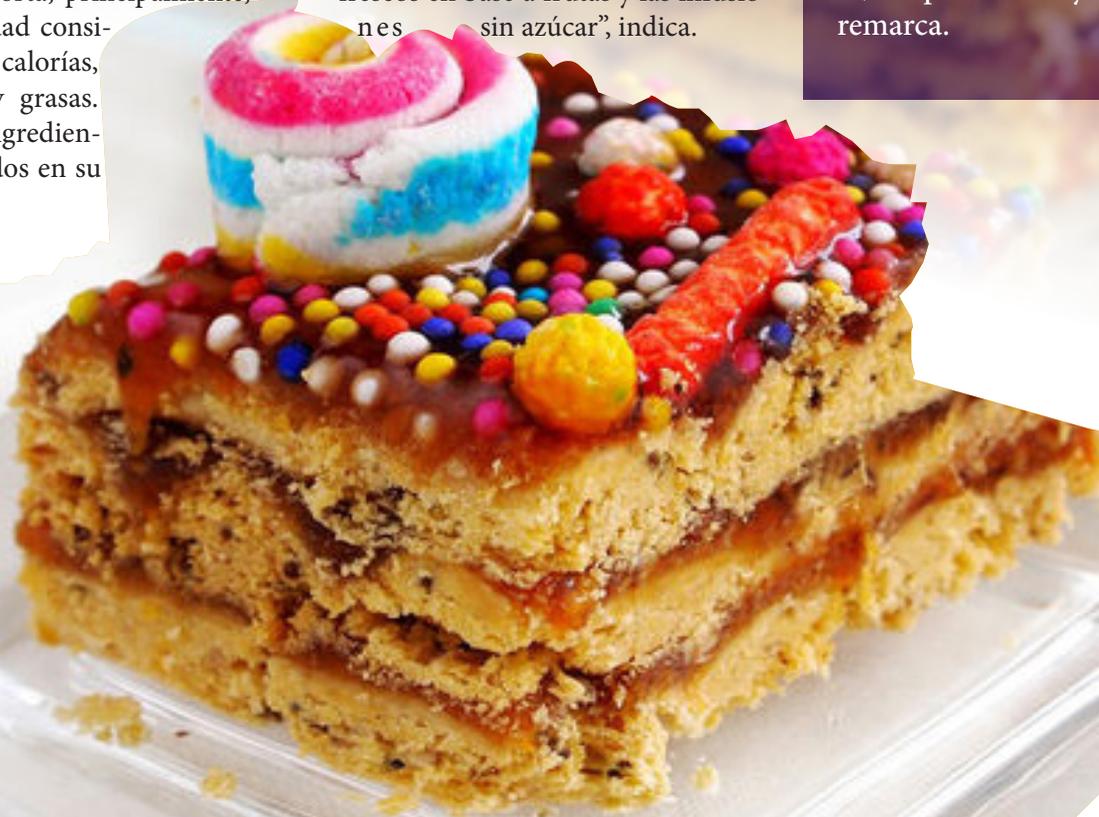
Según la nutricionista Vannya Pineda, el turrón de Doña Pepa es un postre que aporta, principalmente, una cantidad considerable de calorías, azúcares y grasas. “Por los ingredientes utilizados en su

elaboración, como la harina de trigo, el jarabe de frutas y la grasa vegetal, en 100 g de este producto, estaremos consumiendo 558 kcal aproximadamente. Esto equivale a comer tres panes untados con una cucharadita de mantequilla y otra de mermelada”, subrayó la especialista.

Lo recomendable, indica Pineda, es que se consuma el turrón en porciones de 50 g y que su frecuencia sea esporádica, en reemplazo de un postre. Además, la nutricionista hace hincapié en que se evite acompañarlo con bebidas azucaradas, como gaseosas o jugos envasados. “Debemos evitar ingerir más azúcar. El agua siempre será la mejor opción; también los refrescos en base a frutas y las infusiones sin azúcar”, indica.

CUIDADO CON LAS PERSONAS CON DIABETES

Es importante señalar que las personas que padecen enfermedades como la diabetes, el sobrepeso y la obesidad, deberían consultar primero con su nutricionista la posibilidad de disfrutar de este postre. De acuerdo al estado nutricional del paciente, el profesional indicará las porciones a consumir. Finalmente, la especialista brinda algunos tips para realizar una compra segura del tradicional postre peruano. “Se debe verificar que, en su etiquetado, el producto indique el registro sanitario, la planta donde fue elaborado, la lista de ingredientes, la forma de almacenamiento, el peso neto y el lote”, remarca.



ADVIERTEN QUE MAL USO DE AUDÍFONOS ENVEJECE EL SISTEMA AUDITIVO

Por teletrabajo, educación o simplemente como un hábito para escuchar música, los audífonos conectados a un equipo electrónico se han convertido en el dispositivo más utilizado por niños, jóvenes y adultos. Un aparato que mal empleado puede dañar el sistema auditivo y causar la pérdida gradual e irreversible de la audición.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), para el 2050, una de cada 10 personas sufrirá de discapacidad auditiva y alrededor de 1,100 millones de jóvenes, de entre 12 y 35 años, tendrán problemas de audición por causas derivadas a la exposición al ruido.

Luis Verástegui Barahona, especialista en audiología, explica que el mal uso de los auriculares provoca el envejecimiento prematuro del sistema auditivo, en por lo menos 20 años. Es decir, un adolescente de 15 años de edad, tiene la audición de un adulto de 35 años. Una situación generada por el alto nivel de volumen y el prolongado tiempo de escucha.

“En audiología, existe una regla médica denominada 60/60 que nos enseña a usar de forma correcta estos dispositivos. Dicha norma consiste en establecer un límite entre el volumen y el tiempo. Se trata de no sobrepasar el 60% de volumen sobre un tiempo no mayor de 60 minutos si es de forma continua. De ser necesario seguir con los auriculares, debemos hacer pequeños intervalos de 10 ó 20 minutos para que “descansen” los oídos”, señala el director del centro audiológico AudiPhone.

Los auriculares de botón que vienen junto con los celulares o los audífonos que van sobre la cabeza, pueden dañar el canal auditivo de la misma forma. Ambos dispositivos, a volumen alto, es como estuviéramos cerca de una sierra eléctrica o una motocicleta. Cada una de estas máquinas genera aproximadamente 100 decibeles, es decir el 50% más de ruido que puede tolerar nuestro oído.

Aplicando la regla 60/60, podríamos cuidar su sistema auditivo y los casos de sordera por este factor reducirlos hasta un 20%. El daño que ocasiona el alto volumen de los auriculares o cualquier ruido externo afecta las células que están en el caracol de oído interno. Un importante órgano que se encarga de transformar en impulsos eléctricos las ondas para dirigirlos al cerebro e interpretarlas luego como sonido.

“En tiempos de cuarentena, si bien el uso de auriculares se ha masificado para poder continuar en casa con nuestras actividades laborales (teletrabajo) y educativas, es recomendable el uso de altavoces o los llamados comúnmente parlantes y acondicionar un lugar donde exista el menor ruido posible, de forma que no sea necesario subir el volumen del equipo que utilicemos”, afirma el especialista en audiología.

Cada 28 de setiembre tiene lugar el Día Internacional de la Sordera. Una fecha que es promovida desde 1958 con el fin de visibilizar en el mundo a las personas de toda edad que tienen problemas auditivos.



LUIS VERÁSTEGUI BARAHONA
ESPECIALISTA EN AUDIOLOGÍA
Integrante de la Asociación
Española de Audiología -
AEDA Director del centro
audiológico AudiPhone.

OCTUBRE: MES DEL CÁNCER DE MAMA

Dr. Juan Carlos Samamé Pérez-Vargas
Oncólogo Médico
aprendiendosobreelcancer.com
drjcsamamepv@gmail.com

El cáncer de mama en la actualidad es el cáncer que más frecuentemente se diagnostica y que más vidas se cobra en población femenina alrededor del mundo. En nuestro país esta tendencia se mantiene, pues también ocupa el primer lugar en casos nuevos de cáncer en mujeres, superando incluso a un problema de salud endémico como es el cáncer de cuello uterino. La edad promedio de diagnóstico en nuestro medio está alrededor de los 55 años sin embargo, últimamente estamos viendo un aumento de casos en el segmento de pacientes menores de 40 años y esta tendencia parece estar en aumento.

No se conoce una causa directa del cáncer de mama, pero se conoce que está estrechamente relacionado con el sobrepeso, la falta de ejercicio, el consumo de alcohol y tabaco. Otros factores de riesgo en estudio son la nuliparidad, el uso de terapia de reemplazo hormonal en mujeres postmenopáusicas y también el empleo crónico de anticonceptivos orales incluyendo la anticoncepción oral de emergencia. El origen hereditario de este cáncer solo se ve en un 15% de los casos y una forma empírica de poder reconocerlo es cuando en una familia se ven casos de cáncer de mama y ovario, o hay diagnósticos de este cáncer en edades jóvenes menores de 40 años, o cuando hay algún caso de un varón con cáncer de mama; si se cumplen alguno de estos factores, se sugiere consultarlo con tu médico de confianza.

En los últimos veinte años hemos entendido mucho mejor al cáncer de mama, esto nos ha permitido diseñar tratamientos mucho más específicos y por ende ver los resultados en aumentos de las tasas de supervivencia. El cáncer de mama hoy en día se entiende que no es una única enfermedad, sino que tiene 4 subtipos principalmente, cada uno de ellos con un abordaje y terapia diferente. La mejor manera de prevenir esta enfermedad además de tener hábitos de vida saludable (dieta balanceada, ejercicio rutinario y evitar hábitos nocivos) es haciéndose chequeos de rutina. Cabe destacar que no todo bulto o nódulo que aparece en la mama es sinónimo de cáncer, por eso la importancia de consultar con un médico si es que estas lesiones no solo aparecen si no que se mantienen en el tiempo y más aun si aumentan de diámetro o se acompañan de cambios en la piel de la glándula.

El autoexamen es una herramienta útil, pero no la mejor, pues lo

ideal es detectar el cáncer cuando no se puede palpar y para eso existe la mamografía. Actualmente se recomienda realizar una mamografía anual desde los 45-50 años, sin embargo, aún hoy en día y a pesar de todas las campañas de concientización que se realizan, la mayoría de las pacientes en nuestro país se diagnostican en etapas intermedias de enfermedad, no en estadios tempranos que es la etapa ideal de detección pues es el momento en el que más tratamientos se pueden ofertar y mayores tasas de curación se obtienen. Lamentablemente, nuestro país no dispone por el momento de una política pública nacional y unificada de despistaje temprano de cáncer de mama, lo cual hace que existan múltiples iniciativas aisladas, pero no integradas. Esta es una tarea pendiente que en los próximos años es prioritaria ponerla sobre la mesa, incluso a pesar del COVID. Dicho sea, de paso, ya que tocamos el tema de la pandemia, ésta ha retrasado los chequeos de muchas mujeres y los controles de muchas pacientes por lo que es mandatorio definir el perfil de mujeres que deben acudir a sus controles de forma obligatoria y cuáles podrían posponerlos. Es importante recalcar que el abordaje de cáncer de mama es multidisciplinario y ha avanzado mucho en los últimos años. Se tiene que trabajar de la mano con el cirujano mastólogo, el oncólogo radioterápico, el patólogo, el radiólogo, el cirujano plástico, el médico rehabilitador, nutricionistas, psicólogos... es decir, todo un equipo, idealmente encabezado por un oncólogo médico quien temporizará en conjunto con el resto de especialistas qué terapias son las indicadas de acuerdo a cada circunstancia y etapa. Los principales tratamientos constan de cirugía, quimioterapia, radioterapia y la hormonoterapia como las terapias clásicas sin embargo, se dispone ahora también terapias dirigidas al tumor e incluso de inmunoterapia, logrando de este modo que las pacientes incluso con casos avanzados/metastásicos tengan una mayor supervivencia con una buena calidad de vida.

Si estás leyendo este artículo pregúntate: ¿Ya me hice mis chequeos? O quizá llama a tu mamá, a tu tía o abuela y hazles la misma pregunta. Esa llamada puede ser la más importante que hayas hecho, pues podrías estar salvando la vida de alguien que amas. Esa es la idea de este mes de Octubre: concientizar y evitar más casos. Sólo así cambiaremos las cosas, todos juntos. Saludos y ¡a seguir cuidándonos!

CUIDADO DEL PACIENTE ONCOLÓGICO EN LA PANDEMIA

La alimentación, en si va ir variando según el tipo y sintomatología de cada paciente.

Licenciada Giulianna Saldarriaga , Nutricionista Oncológica del Portal Salud en Casa

El cáncer es un problema de salud pública a escala mundial, pues así lo demuestran sus tasas de incidencia y mortalidad. El año pasado en el Perú, el cáncer acabó con la vida de 33.098 personas y se detectaron 66.627 nuevos casos, según el último informe realizado por la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) Globocan, 2018

“Actualmente a pesar que contamos con mayor acceso a información sobre el cáncer y su tratamiento nutricional, la preocupación por llevar una adecuada alimentación aún prevalece en las personas que afrontan esta enfermedad y de quienes ya lograron superarla”, manifestó la nutricionista del Portal Salud en Casa, la Licenciada Giulianna Saldarriaga , nutricionista oncológica del Portal Salud en Casa.

De acuerdo a la especialista, debido a que el estado nutricional del paciente juega un rol muy importante, ya que se presenta un mayor riesgo de desnutrición; existen ciertos factores que debemos considerar antes de realizar el abordaje nutricional que son, el sitio y estadio de la enfermedad, así como el tipo de tratamiento, como son la cirugía, la quimioterapia, el tratamiento biológico, terapia hormonal y la radioterapia.

“Las complicaciones nutricionales pueden ser mala absorción, obstrucción intestinal, hipermetabolismo, así como también náuseas, vómitos, diarreas, estreñimiento, mucositis, cambios en el sabor de las comidas; como consecuencias propias del tratamiento; de igual forma las complicaciones pueden ser más marcadas en pacientes con tumores que comprometen el tubo digestivo o la cabeza y el cuello, debido a obstrucción o disfunción mecánica”, precisa.

Según la Lic. Giulianna Saldarriaga la alimentación, en si va ir variando según el tipo y sintomatología de cada paciente, pero se recomienda una dieta variada y que cubra todo el requerimiento nutricional del paciente, incluir fuentes de proteínas como son el

pollo, el pescado, el huevo, el cuy que encontramos en el Perú; adicionar cereales como el arroz, trigo, cereales andinos como la quinua, o un tubérculo para brindar energía en la dieta y una variedad de verduras y frutas; también podemos incluir en la alimentación del paciente los diferentes granos andinos como son quinua, kiwicha, avena, cañihua; que brindarán diferentes beneficios, de igual forma mantener una hidratación adecuada la cual se recomienda que sea un consumo de dos litros de agua al día. Todo esto nos ayudara a mantener un sistema inmunológico adecuado.

“El éxito de la terapia contra el cáncer lo determina el estado nutricional del paciente antes y durante el tratamiento, por lo cual lo ideal es que cada paciente cuente con un buen manejo nutricional, a carga de un especialista”, agregó.



CÁNCER DE HÍGADO:

TERAPIAS INNOVADORAS PODRÍAN REDUCIR EL RIESGO DE MUERTE HASTA EN UN 40%

- EN PERÚ LAS PROVINCIAS CON MAYOR INCIDENCIA SON LIMA, ÁNCASH, HUÁNUCO, ICA, AYACUCHO Y HUANCABELICA.
- EN EL PAÍS CADA AÑO HAY PROXIMADAMENTE 200 NUEVOS CASOS DE ESTA PATOLOGÍA.

Lima, septiembre 2020.- Al año se reportan más de 700,000 muertes por cáncer de hígado en el mundo, lo que la convierte en una de las principales causas de decesos por neoplasias¹. Sin embargo, de acuerdo con el Dr. Miguel Ángel Ticona, médico oncólogo, gracias a la nueva era de terapias para esta patología, sería posible reducir el riesgo de

primeras fases de la enfermedad no presentan síntomas, por lo que este tipo de cáncer suele identificarse en fases avanzadas cuando el paciente presenta dolor abdominal, pérdida del apetito y del peso, náuseas y vómitos, entre otras.

en Perú la mayoría de los casos se deben a infecciones virales como las hepatitis B y C.

“Otra diferencia de esta patología en Perú con respecto a otros países se encuentra en la curva de prevalencia. Al igual que en el resto del mundo, hay una alta tasa de prevalencia en las personas de 60 a 65 años. Sin

embargo, debido a su causa viral, existe otro pico en la población joven con edades comprendidas entre los 20 y 25 años”, agrega.

Ante esta realidad, el especialista resalta la importancia de fomentar la

defunción hasta en un 40%.

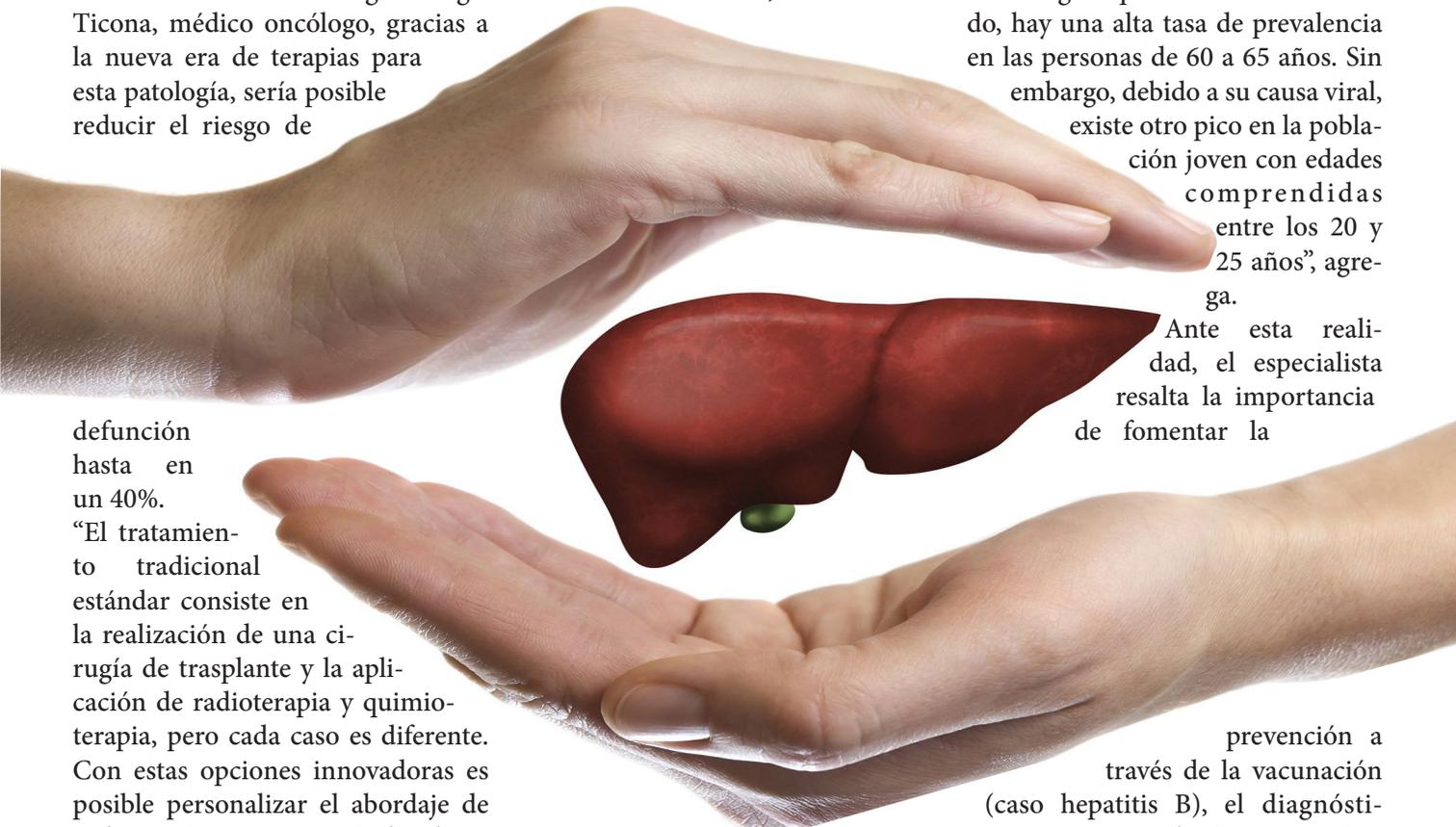
“El tratamiento tradicional estándar consiste en la realización de una cirugía de trasplante y la aplicación de radioterapia y quimioterapia, pero cada caso es diferente. Con estas opciones innovadoras es posible personalizar el abordaje de cada paciente, según indicadores como fase de la enfermedad, causas, entre otros, a fin de brindarle una mejor calidad y expectativa de vida”, comenta el especialista.

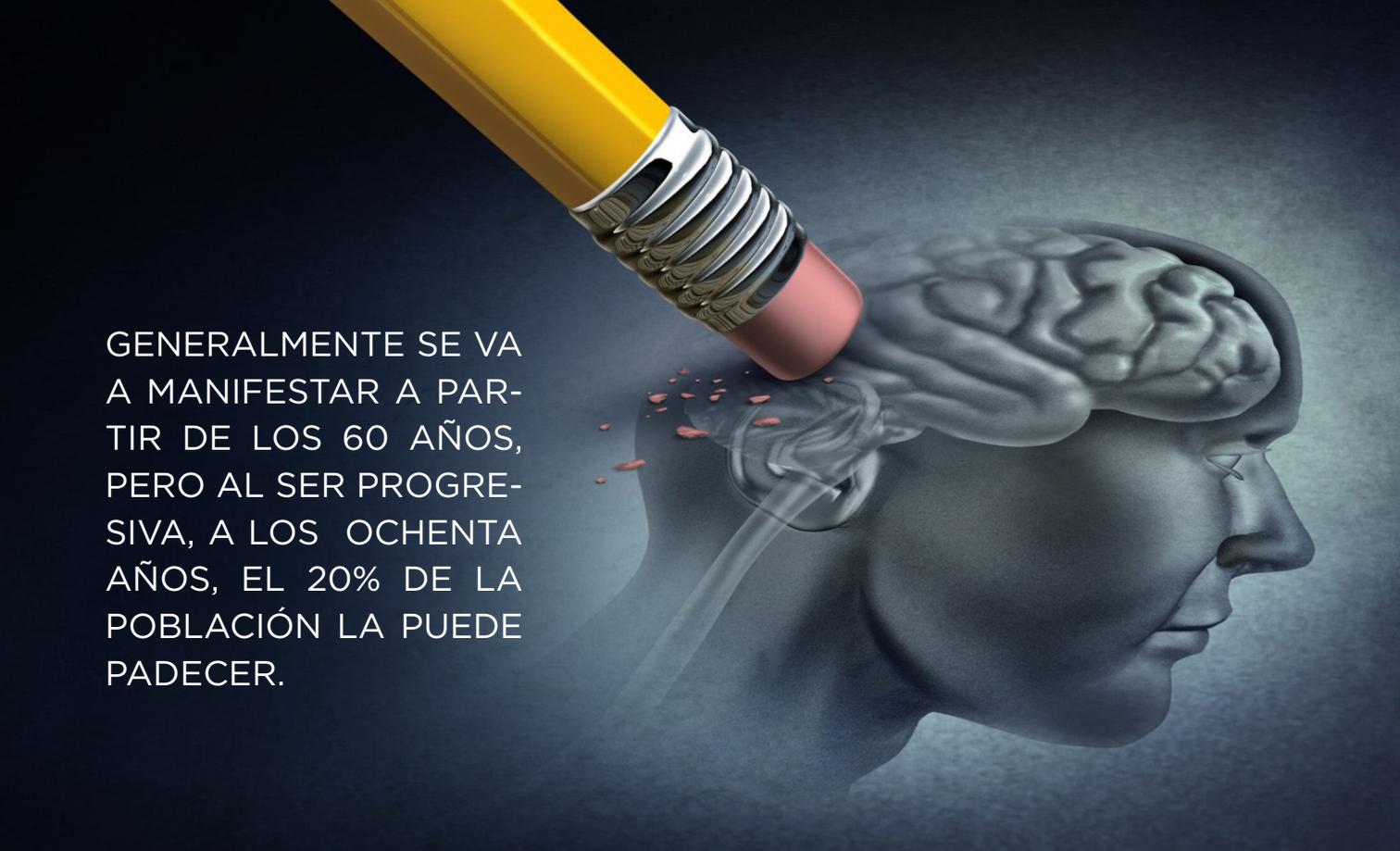
El médico oncólogo explica que, los pacientes que se encuentran en las

Panorama del cáncer de hígado en Perú

El Dr. Ticona indica que, si bien en la mayoría de los países el cáncer hepático está relacionado con factores como la obesidad y el hígado graso,

prevención a través de la vacunación (caso hepatitis B), el diagnóstico temprano y la incorporación de nuevas y mejores terapias, que permitan una recuperación más rápida del paciente y reduzcan los efectos secundarios como los que surgen cuando el tratamiento afecta tejidos u órganos sanos.





GENERALMENTE SE VA A MANIFESTAR A PARTIR DE LOS 60 AÑOS, PERO AL SER PROGRESIVA, A LOS OCHENTA AÑOS, EL 20% DE LA POBLACIÓN LA PUEDE PADECER.

ALZHEIMER: LA ENFERMEDAD DEL OLVIDO

Generalmente se va a manifestar a partir de los 60 años, pero al ser progresiva, a los ochenta años, el 20% de la población la puede padecer.

Desde el año 1994 la Organización Mundial de la Salud y la Asociación Americana del Alzheimer la Alzheimer's Disease Internacional declararon al 21 de setiembre como el Día Mundial de la Enfermedad de Alzheimer.

“Es una enfermedad desastrosa, que ataca a las neuronas del sistema nervioso central, ocasionándoles al inicio pérdida de la memoria pero que, al ser progresiva y evolutiva, va a comprometer otras partes de las funciones

cerebrales superiores llevando a la persona que la padece de un estado de independencia y productividad a uno de dependencia y minusvalía”, manifestó el Dr Carlos Sandoval, médico geriatra del Portal Salud en Casa.

De acuerdo al especialista, el Alzheimer es un mal muy serio, al cual hay que tomar en cuenta, de ahí que incluso en muchos lugares del planeta, no solo se toma en cuenta el día 21 de setiembre sino todo el mes.

“Aún no se conoce a ciencia cierta la causa que la produce, pero si se han detectado algunos factores de riesgo, como la hipertensión arterial, el bajo nivel de educación, la

diabetes mellitus, el abuso de algunos fármacos, e incluso algunos factores genéticos”, precisó

Según Carlos Sandoval, generalmente se va a manifestar a partir de los 60 años, pero al ser progresiva, a los ochenta años, el 20% de la población la puede padecer.

“A la fecha no existe un medicamento que cure o siquiera detenga el curso progresivo de esta enfermedad, de ahí que lo recomendable son controlar los factores de riesgo y mantener una vida activa y productiva, es decir, realizar actividad física, actividad mental y actividad social. No dejar de acudir a los controles médicos, llevar una dieta sana” agregó.

OBESIDAD: UNA SERIA PREOCUPACIÓN EN LA BATALLA CONTRA EL COVID-19

Este año hemos aprendido que las condiciones de salud como las afecciones cardíacas, el cáncer y la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) son factores de riesgo graves ante el COVID-19. Recientemente, también ha aparecido una tendencia a que los pacientes que son mucho más jóvenes sean hospitalizados, lo que llevó a la Organización Mundial de la Salud (OMS) a publicar un comunicado instando a las personas más jóvenes a tomar más precauciones.

Actualmente, ha surgido otra tendencia: la preocupación por la obesidad en relación con el coronavirus. Según un reciente estudio, después de la edad, la siguiente posibilidad más fuerte de sufrir complicaciones por la pandemia es la obesidad severa, que puede comprometer el manejo del virus debido a desafíos en el diagnóstico y tratamiento causados por los efectos físicos de la obesidad. En Perú, de acuerdo el reporte del Sistema Informático Nacional de Defunciones (Sinadef), el 85.5% de los pacientes fallecidos por coronavirus en el país en lo que va de la pandemia padecían de obesidad. Los especialistas de la Dirección de Promoción de la Salud del Minsa explicaron que este mal aumenta el riesgo de muerte y complicaciones en pacientes con covid-19, pues altera su sistema inmunológico y disminuye la función pulmonar.

Mientras tanto en Cleveland Clinic Weston, institución médica estadounidense, los médicos están observando un aumento de pacientes obesos que terminan en el hospital y la UCI. El Dr. Anas Hadeh, director del Programa de becas de medicina pulmonar y de cuidados intensivos de la Cleveland Clinic Florida, explica que *“los pacientes con obesidad severa tienen más probabilidades de terminar en la UCI, con un ventilador y*



tener un resultado menos favorable cuando se trata de luchar contra el Covid-19, incluso si la persona no padecía ninguna otra afección subyacente”.

Hay varias razones para esto, como el tejido graso que restringe la capacidad pulmonar y evita una respiración adecuada, además de contribuir a la probabilidad de coágulos de sangre, que se ha asociado con el coronavirus. Los pacientes con obesidad severa también pueden tener problemas crónicos como enfermedades cardíacas y enfermedades pulmonares, que pueden incrementar su riesgo de complicaciones si contraen el virus.

¿Cuáles son las buenas noticias en todo esto?

A diferencia de la edad y las afecciones preexistentes, la obesidad es un

factor de riesgo que se puede controlar mediante cambios conscientes en la dieta y ejercicio regular y constante. *“La obesidad es un factor de riesgo modificable”,* señala Hadeh. *“Por lo tanto, si reduce su índice de masa corporal en tan solo un 5%, puede disminuir el riesgo de terminar en la UCI o en un ventilador”.*

Otras recomendaciones que los especialistas aconsejan a las personas obesas es tomar sus medicamentos para cualquier condición de salud subyacente exactamente como se los recetaron y siguiendo los consejos de su proveedor de atención médica para la nutrición y la actividad física, mientras mantiene las precauciones de distanciamiento social.



6
Aniversario

"La Salud Es El Regalo Más Grande, Cuidala Y Protégela "



LA REVISTA QUE CUIDA LA FAMILIA
salud
en casa

www.saludencasa.pe



TALLERES, CHARLAS Y SIMPOSIOS VIRTUALES



REALIZADOS CON PROFESIONALES DE LA SALUD Y AUSPICIADO POR EL COLEGIO DE NUTRICIONISTAS DE LIMA

REALIZADOS POR LA REVISTA SALUD EN CASA
Y XCRIVAS COMUNICACIONES

INFORMACIÓN: 959034747