

LA REVISTA QUE CUIDA LA FAMILIA

salud

en casa

DR. LUIS ANTONIO PACORA CAMARGO

MÉDICO ESPECIALISTA EN CIRUGÍA ONCOLÓGICA
DOCTOR EN MEDICINA, COMUNICADOR EN SALUD



Dr. Luis Antonio Pacora Camargo



@dr_luispacora



@DRLuisPacoraCamargo

AÑO IIII N° 35 MAYO - 2020

LAS HERNIAS NO SIEMPRE
DEBEN OPERARSE

CONVERTIRSE EN MADRE EN
TIEMPOS DE PANDEMIA

RED SALUD SAN PABLO,
MODERNIZA TRES CENTROS
ONCOLÓGICOS



/SaludEnCasaPeru



INFINITY GRAPH

PUBLICIDAD - DISEÑO - FOTOGRAFIA

TE DAMOS SOLUCIONES UNICAS, PARA IDEAS UNICAS



- MANEJO DE REDES SOCIALES
- DISEÑO GRAFICO
- BOLETINES VIRTUAL
- EMPAQUES Y MAS

PRECIOS ACCESIBLES
DELIVERY GRATIS
ALTA CALIDAD
FACILIDADES DE PAGO



índice

AÑO III / Nº 34 / DICIEMBRE - ENERO 2020

ALIMENTACIÓN DEL ADULTO MAYOR **3**



COMBINACIONES PELIGROSAS **4**



NO HAY ALIMENTO QUE CURE EL CORONAVIRUS **11**

CUIDADO CON LOS PSICOSOCIALES **14**



salud en casa

DIRECTOR:
Lic. Carlos Sáenz.

EDICIÓN DE CONTENIDOS:
Lic. Inés Perea.

REDACCIÓN:
Noelia Napa.

FOTOGRAFÍA:
Virgilio Grajeda
Jhon Michael

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:
Estefany Illesca Almonacid

Infinity Graph
FIJO : 934 - 346136

Año 04- Nº 35 - Mayo 2020
EDITADO POR:
POLI REPORTAJES S.A.C
Amapolas N°172 Ermitaño,
Independencia. Lima 28 - Perú
Teléfono: (511) 521-6956
Móvil: 934 - 346136

Publicado en Mayo de 2020
Hecho en el Perú

VENTA DE PUBLICIDAD :
csaenzvelasquez@gmail.com
RPM: #959034747

CUIDADOS EN LA ALIMENTACIÓN DEL ADULTO MAYOR EN CUARENTENA

La obesidad en adultos mayores puede generar inmovilidad. Esto se debe a que la cantidad de tejido muscular no es suficiente

Como hemos escuchado en múltiples medios de comunicación. El coronavirus afecta más fuerte en la población adulta mayor y en personas con enfermedades preexistentes, como la obesidad.

"Según la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología, "la obesidad no es sólo sinónimo de un peso corporal elevado. El concepto de obesidad requiere que dicho exceso de peso se produzca a expensas de tejido graso, y no de otros tejidos corporales como el músculo o el hueso", manifestó la nutricionista geriátrica del Portal Salud en Casa, la licenciada Ximena Chávez Alonso.

De acuerdo a la especialista, la obesidad puede desencadenar enfermedades como el síndrome de apnea del sueño, reflujo gastroesofágico, insuficiencia venosa crónica, artrosis de articulaciones y cáncer. "Por otro lado, la obesidad en adultos mayores puede generar inmovilidad. Esto se debe a que la cantidad de tejido muscular no es suficiente, ni tiene la misma fuerza para movilizar el exceso de peso. Este concepto recibe el nombre de **obesidad sarcopénica**", precisó.

De acuerdo con Ximena Chávez, lo ideal es prevenir y para ello se busca en lo posible mantener una actividad física de 20 minutos diarios. "Dentro del plan nutricional no se debe descuidar la ingesta proteica, para no perjudicar la masa muscular. De preferencia se recomienda el



consumo de alimentos bajos en grasa y con alto aporte proteico. El consumo de proteína debe ser mixto, de origen animal (pescado, pollo, cuy, huevo) y de origen vegetal (quinua, menestras, tofu, semillas). Dentro de los Carbohidratos se recomienda el consumo de cereales integrales".

"En cuarentena lo que más se puede producir es ansiedad por la comida. Entonces tenemos que recurrir a alimentos que generen



mayor saciedad, como los frutos secos (nueces, maní, almendras, pecanas) aportan omega 3. Por ello es importante no restringir los Carbohidratos y grasas totalmente, debido a que la proteína necesita del aporte de energía de los

Carbohidratos y grasas para absorberse".

Hidratarse y consumo de frutas y verduras

Para la nutricionista, el consumo de agua debe ser de 30ml por Kg de peso. Se recomienda consumir verduras y frutas diariamente por su aporte de vitaminas, minerales y antioxidantes. Estos componentes van a contribuir a mantener un sistema inmunológico adecuado. La leche o yogur también pueden incluirse, pero estos deben ser descremados. "Disminuir el consumo de sal; reducir la ingesta de carbohidratos simples, como dulces, postres, helados, azúcar refinada". "Es importante identificar primero los hábitos no saludables que se pueden modificar en esta población. Por ello, la alimentación debe ser colorida, llamativa a la vista y con mucho sabor. Ya que con el paso de los años las papilas gustativas van a modificarse y debemos cuidar su ingesta de alimentos nutritivos, equilibrados, saludables y emocionalmente positivos. Se ha visto en estudios que si un adulto mayor lleva una alimentación saludable puede revertir muchos cambios del envejecimiento".

COMBINACIONES PELIGROSAS DE PRODUCTOS DE LIMPIEZA ANTE EL COVID 19.

Los productos de limpieza no deben mezclarse entre sí, ya que esas mezclas no indicadas pueden producir sustancias secundarias en forma de gas, los cuales al inhalarse o impregnarse en la persona pueden provocarle daño.

Aún no se conoce totalmente al nuevo Coronavirus, pero las medidas de desinfección son aplicadas actualmente en todo el mundo y son muy efectivas; de otro lado un grave problema que se está reportando son los accidentes por combinaciones peligrosas de los de los desinfectantes.

“En líneas generales son seguros si se usan correctamente según sus instrucciones “lee la etiqueta, ponte guantes y estarás a salvo” y de principio evita combinarlos, mantenerlos en sus envases originales y alejados de los niños. El accidente más frecuente en nuestro medio es el que se produce al aplicar uno tras otro, la Lejía y alcohol (isopropílico o etílico) que al juntarse liberan Ácido Muriático, Cloro acetona y el Cloroformo que en ambiente cerrado puede dar mareos, náuseas y pérdida de la conciencia, además las otras sustancias irritan los ojos y la piel”, manifestó el neumólogo del Portal Salud en Casa, el Dr. Fernando Zarzosa Salcedo.

De acuerdo con el especialista, otro error es la combinación de lejía con amoníaco (hidróxido de amonio de los limpiadores multiusos y limpia vidrios) que al juntarlos liberan Cloramina y luego tricloro de Nitrógeno que es un gas muy tóxico, irritando los ojos y puede producir dificultad para respirar de leve a grave.

“Otra combinación nociva es la de Lejía con Ácidos diversos (Muriático de los desatoradores, o acético de los desinfectantes de alimentos) porque libera gas de Cloro (Gas venenoso que se usó en la Primera Guerra Mundial) además puede producir ebullición del agua y producir quemaduras. Otra combinación errada es del Ácido Acético y agua oxigenada, que produce ácido peracético, que en concentraciones altas puede irritar ojos, piel, y vías respiratorias y pulmones”, precisó.

Estas son las combinaciones más frecuentes y peligrosas para la desinfección y se deben advertir a la comunidad. Finalmente, no olvidar que las correctas medidas de desinfección siempre deben ser complementadas con las medidas de limpieza del agua y jabón. Basado en recomendaciones de la CDC (Centro de control y la



Prevención de Enfermedades) y la ACS (Sociedad Química Americana).

Limpieza adecuada en el hogar.

Por su parte el Dr. Carlos García Bustamante, médico toxicólogo explicó los productos de limpieza no deben mezclarse entre sí. Algunos están diseñados para mezclarse con agua. Esas mezclas no indicadas pueden producir sustancias secundarias en forma de gas, los cuales al inhalarse o impregnarse en la persona pueden provocarle daño.

El experto nos explica que para limpiar el virus de superficies no es necesario el creso, bastan los detergentes suaves y usar agua. Usar creso o sustancias de la misma o mayor potencia es como matar un mosquito con un martillo o un cohete, en vez de usar matamoscas. Ahora si venimos de la calle aquí unas indicaciones como:

- A.** Lavarnos muy bien las manos con agua y jabón por 20 segundos.
- B.** Las mascarillas usadas en la calle son de un solo uso. Se deben eliminar.
- C.** Idealmente debe dejarse el calzado en la puerta del hogar, no caminar con él por dentro. En su defecto limpiar la planta de los zapatos con superficie húmeda con algún desinfectante tipo lejía antes de ingresar.
- D.** Limitar tocarnos la cara con la mano. Usualmente usamos la mano dominante para eso. Con la mano no dominante manipulemos pasamanos, llaveros, dinero h otros.
- E.** Tener bien ventilados los ambientes del hogar.



Sociedad Peruana de Nefrología: “La brecha en el acceso a los tratamientos pone en riesgo la salud de los pacientes”

Según el MINSA, más de 3 millones de personas padecen de enfermedad renal crónica

De acuerdo con el último análisis realizado por el Ministerio de Salud (MINSA), más de 3 millones de peruanos padecen enfermedad renal crónica (ERC) en cualquiera de sus fases.

Aquellos que se encuentran en la fase final o estadio V deben ingresar a un programa sostenido de tratamiento de reemplazo renal (TRR) como hemodiálisis, diálisis peritoneal y trasplante renal. Sin embargo, el presidente de la Sociedad Peruana de Nefrología, Aníbal Zambrano, advierte que, en la actualidad, existe una brecha en el acceso a los tratamientos, que pone en riesgo la salud de los pacientes con enfermedad renal crónica.



El especialista indica que la falta de TRR en el país afecta seriamente la expectativa de vida de los peruanos. “Los riñones no solo generan hormonas y mantienen un equilibrio saludable de sales, vitaminas y minerales, sino que, a su vez, limpian los desechos y el exceso de líquido del cuerpo. Quienes no reciben la terapia necesaria acumulan gran cantidad de desechos, lo que afecta su calidad de vida y puede provocar, incluso, la muerte”, agregó.

El Dr. Zambrano explica que la enfermedad renal crónica puede surgir como consecuencia de otras patologías como la diabetes y la hipertensión. De acuerdo con cifras del Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades más del 27.4% de pacientes con estas patologías tienen algún grado de deterioro avanzado de la función renal.

Mala Alimentación Genera El Aumento De Osteoporosis En Las Mujeres

Actualmente en nuestro país, muchas mujeres mayores de 45 años son más propensas a padecer de osteoporosis debido que existen unos “secuestradores” de nutrientes, sobre todo del calcio, llamados oxalatos u ácido oxálico, que impiden una óptima absorción en el organismo, manifestó nutricionista Nefi Mendoza.

“Estos componentes se encuentran en las hojas verdes y el té; por ello es que se recomienda balancear la alimentación y sobre todo complementarla con actividad física, ya que los ejercicios de impactos (correr, saltar) producen la estimulación de calcio en el organismo”, indicó.

Según la especialista, para evitar que una persona padezca de osteoporosis su alimentación debe ser balanceada, tanto en proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. “Hay que

“Debido a esto, es muy importante que, una vez diagnosticados, sean derivados al nefrólogo. De lo contrario, no podrá evitarse el avance de la enfermedad y será necesario que el paciente ingrese a un programa de reemplazo renal, como hemodiálisis o trasplante de riñón. Sin embargo, se debe tener en cuenta que Perú cuenta con la tasa más baja de donación de este órgano en la región, con 1.6 donantes por millón de personas”, agrega.

En aras de mejorar la calidad de vida de estos pacientes, el especialista señala que lo mejor es prevenir estas enfermedades o, en su defecto, retrasar su avance. “Existen tratamientos que, de la mano con un correcto plan alimenticio, retardan el avance de este mal, la necesidad de hemodiálisis, mantienen un adecuado estado nutricional y equilibrio mineral y disminuyen los desechos en la sangre”, finaliza.

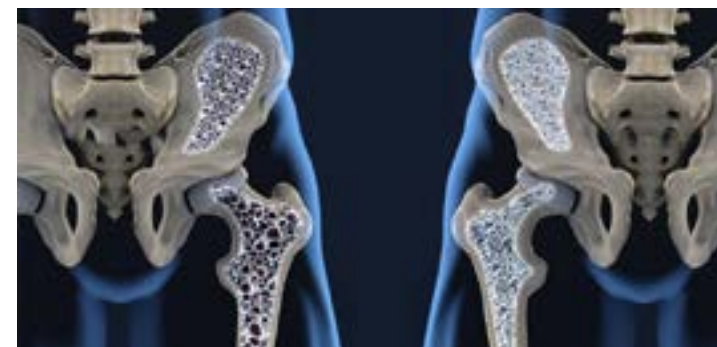
incluir alimentos ricos en calcio como ajonjolí, almendras, la mayoría de semillas naturales, lácteos (sin excederse en grasas). Para un aporte seguro de Calcio, no se deben exceder el consumo de proteínas, ya que éstas cuando hay un exceso, no permiten la absorción normal del calcio”, precisó.

“Otro problema que surge en las mujeres, es cuando presentan la menopausia, donde los estrógenos que tienen la función de estimular y fijar la mineralización ósea y promover el depósito de calcio. Al entrar a esta etapa no hay producción de estrógenos por lo tanto la masa ósea se ve muy afectada sin la mineralización del calcio”.

Dieta adecuada

Asimismo Nefi Mendoza indica que la persona que ya presenta esta enfermedad silenciosa primero hay que evaluarla para determinar el grado, se toma medidas más severas como para suplementar a la personas con citrato o carbonato de calcio.

“Muy aparte de la suplementación, el régimen que debe llevar la persona con osteoporosis es el siguiente: Lácteos bajos en grasas de dos a tres veces al día, semillas naturales (ajonjolí, almendras, linaza) de dos a tres veces al día. No excederse en el consumo de proteínas, ni hojas verdes, cinco a seis porciones de frutas y verduras al día por lo menos”, agregó.



LAS PANDEMIAS : LA OBESIDAD Y COVID 19

Muchos de los pacientes que padecen de obesidad desarrollan enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipidemia, agravando el cuadro de recuperación.

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; manifestó la nutricionista del Portal Salud en Casa, Giulianna

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 adipocito 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 Giulianna Saldarriaga otra de las cosas que cabe mencionar es que el sistema inmunológico de una persona con

¿CÓMO NO GANAR PESO EN CUARENTENA?

En estos momentos es importante cuidar nuestra alimentación diaria con alimentos que nos aporten diversos nutrientes para las múltiples actividades del organismo.

Sin duda estos días de cuarentena son días atípicos en varios aspectos de nuestras vidas, y también en la alimentación. Sin embargo, debemos tener en cuenta que un exceso de consumo de alimentos nos podría llevar al aumento de peso, o en el caso de consumir gran cantidad de productos procesados podríamos correr el riesgo de padecer de triglicéridos o colesterol elevados, a su vez glucosa elevada, manifestó la nutricionista del Portal Salud en Casa, la licenciada Verena Haro.

De acuerdo a la especialista, les presentamos ciertos tips para esta época de cuarentena:

• Evitar consumir productos ultraprocesados, a cambio preparar snacks saludables en casa como: Pudín de chia (sólo necesitas yogurt natural con dos cucharadas soperas de chia o linaza y le agregamos la fruta que tengas en casa) o 1 porción de canchita pop corn para las noches de películas con la familia.

• Realizar actividad física, y tenemos la suerte de que actualmente existe varias páginas de deporte que ofrecen variadas clases virtuales. ¡No hay excusa para realizar ejercicio!

• Cuando tengamos que realizar las compras en casa, debemos tener en cuenta que nuestra canasta familiar debe contener alimentos como huevos, pollo, yogurt, queso, menestras, frutas y verduras.



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.

“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 llevar una alimentación balanceada y controlar el peso que estamos teniendo para evitar ponernos en riesgo nosotros mismos”, agregó.

• El consumo de agua es fundamental, no nos olvidemos de consumir al menos 1.5L de agua diario.

Según Verena Haro, en estos momentos es importante cuidar nuestra alimentación diaria con alimentos que nos aporten diversos nutrientes para las múltiples actividades del organismo.

“No olvidemos que para tener un estilo de vida saludable son importantes tres pilares: Llevar una alimentación variada y equilibrada, realizar actividad física y mantener una mente sana”, agregó.



7 CONSEJOS PARA MANTENER UNA BUENA SALUD AUDITIVA

• Con ocasión del Día mundial del cuidado del Oído y la Audición (3 de marzo), especialista explica cómo cuidar el sistema auditivo, cuya función es captar y percibir los sonidos, además de mantener el equilibrio de nuestro cuerpo.

• Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), para el 2050 una de cada diez personas va a tener pérdida auditiva. En la actualidad, población de mayor riesgo en padecer de sordera, está comprendida entre los 12 y 35 años de edad.

Además de captar y percibir todos los sonidos que nos rodean, los oídos cumplen la importante función de mantener el equilibrio de nuestro cuerpo. Se trata de un órgano delicado y sensible que debemos cuidar y proteger desde el nacimiento hasta la adultez, a fin de gozar de una buena salud auditiva.

En el 2007, la Organización Mundial de la Salud (OMS), estableció que cada 3 de marzo se celebrará el Día del Cuidado del Oído y la Audición. Una fecha para promover entre la población los exámenes auditivos a cualquier edad y estar alertas ante cualquier síntoma de pérdida auditiva que pueda dañar nuestra audición.

Dicho organismo internacional, calcula que para el 2050 una de cada diez personas va a tener pérdida auditiva. Y actualmente, la población de mayor riesgo en padecer sordera está comprendida entre los 12 y 35 años de edad.

El Lic. Luis Verástegui Barahona, especialista en audiología, afirma que en los últimos años se ha acelerado en aproximadamente 20 años el tiempo de vida de los oídos. Es decir, una persona que tiene 30 años de edad, escucha como si tuviera 50 años. Entre los factores que vienen causando esta situación, se encuentran: la contaminación sonora en la vía pública, el alto volumen en locales de diversión y el uso de audífonos para escuchar música desde un celular u otro aparato electrónico.

“El nivel auditivo se mide en decibelios (dB). Una conversación entre dos personas se ubica en el rango de 45 a 60 decibelios. Un concierto de música puede superar los 100 decibelios, el arranque de una motocicleta los 110 decibelios y una avenida del centro de Lima en una denominada “hora punta”, puede exceder en la medición los 120 decibelios, a consecuencia del ruido del motor y el abuso del claxon”, explica el director del centro audiológico AudiPhone.



Verástegui Barahona, indica a continuación siete importantes consejos para mantener una buena salud auditiva.

1. Mantener los oídos limpios y secarlos bien después de ducharse. Así evitaremos la presencia de humedad en el conducto auditivo y posibles infecciones por hongos.

2. Ante cualquier dolor de oído, no usar ningún tipo de gotas. La automedicación puede dañar la membrana del tímpano.

3. No introducir ningún objeto en el oído como hisopos, palo de fósforo o gancho de cabello. Estos elementos podrían infectar y raspar el canal auditivo.

4. Aplicar la regla 60/60 al momento de escuchar música a través de audífonos. Es decir, 60 % del nivel de volumen sobre un tiempo no mayor de 60 minutos.

5. Usar tapones o protectores auditivos si trabaja en lugares donde existen ruidos fuertes, por ejemplo: locales de diversión, fábricas o calles con alto ruido.

6. Evitar largas conversaciones a través del celular. El conducto auditivo podría ser afectado por la gran cantidad de ondas electromagnéticas que emiten los equipos móviles.

7. Realizar una audiometría, por lo menos una vez al año. Examen es rápido y no invasivo puede alertarnos algún riesgo. La sordera cuando se presenta, es generalmente irreversible.

Luis Verástegui Barahona
Especialista en Audiología.
Integrante de la Asociación Española de Audiología – AEDA
Director del centro audiológico AudiPhone

LAS HERNIAS NO SIEMPRE DEBEN OPERARSE

Según el Dr. René Chirinos Zegarra, Médico especialista en Columna, son muchas las personas que tiene la idea equivocada de que siempre que hay una hernia de columna (o hernia de disco) debe ser operado. De cien pacientes con hernias de columna solamente de cinco a diez terminarán en cirugía.



Entre cada una de las 26 vértebras que tiene la columna vertebral hay unos discos blandos, rellenos de una sustancia gelatinosa, que amortiguan y mantienen en su sitio las vértebras. A medida que envejecemos estos discos pierden su capacidad de amortiguación causando algunas veces dolor. Una hernia de disco es un disco que se rompe. Cuando pasa esto, la sustancia gelatinosa se escapa e irrita los nervios de alrededor, pudiendo generar dolor de espalda.

Las hernias en la columna tienen una evolución natural que hace que se reabsorban, en otras palabras, las hernias se desintegran con el pasar de los meses. Es por esto que en la mayoría de los casos el dolor ocasionado por las hernias se resuelve sin necesidad de operaciones quirúrgicas, solo con tratamiento médico, farmacológico o terapéutico.

El Dr. René Chirinos afirma que hay métodos o fórmulas para ayudar al organismo a disolver las hernias de manera más rápida. También existen varios tratamientos alternativos como el láser al disco y los bloqueos que reducen significativamente el dolor mientras la hernia se va reabsorbiendo.

Por otro lado, el doctor informa que las situaciones de hernia de disco que requieren inmediata intervención quirúrgica solamente son dos: aquellas que producen una disfunción en el control de la orina, del esfínter o el recto; y cuando luego de tres meses de tratamiento médico no hay mejoría, habiendo más dolor, calambres y adormecimientos que llegan a generar una serie de problemas como por ejemplo no poder asistir al trabajo.

QUÉ ES LAS ESCOLIOSIS

La escoliosis es una desviación lateral en la columna vertebral, que produce una deformidad en la postura. Esta deformación afecta generalmente a las mujeres y se presenta en la adolescencia.

Dr. René Chirinos Zegarra,
Médico especialista en Columna
Calle Salaverry 165, Miraflores, Lima - Perú
Telefonos: 663-1638, 446-6462, 991-292-432

DIAGNÓSTICO DE LA ESCOLIOSIS

A veces la escoliosis es fácil de detectar: Una curvatura en la columna puede hacer que los hombros, omoplatos o cadera se vean desiguales, pero la mayoría de las veces, la escoliosis requiere del diagnóstico de un especialista. Diagnóstico de la Escoliosis por examen físico:

Con una exploración física meticulosa dirigida a valorar la movilización simétrica de la columna vertebral, alteraciones de la simetría, así como el levantamiento de una historia clínica extensa (que incluya la historia familiar) podemos tener los indicios de si hay escoliosis en un paciente, sin embargo un estudio radiológico es el estándar médico para el diagnóstico definitivo de la mayoría de las afecciones de la columna.

Diagnóstico radiológico de la Escoliosis:

Las radiografías simples pueden confirmar el diagnóstico de escoliosis y revelar la gravedad de la curvatura de la columna vertebral. Aunque la radiografía no identifica la causa, algunas veces es necesario ampliar el estudio con otro tipo de imágenes como la resonancia magnética y la tomografía, para complementar el estudio diagnóstico y definir el tratamiento.

TRATAMIENTO DE LA ESCOLIOSIS

Para planificar el tratamiento a seguir con la escoliosis de un paciente tomamos en cuenta qué severa es la curva y en qué región de la columna ocurre.



La curvatura de la escoliosis se mide en grados:

- Una curvatura es leve cuando no llega a los 20 grados.
- Una curvatura es moderada cuando está entre los 21 y los 40 grados.
- Una curvatura es grave cuando supera los 40 grados.

Si el ángulo de la curva es de 40° o más el único tratamiento indicado es la cirugía correctiva de columna

La edad del paciente también es un factor importante ya que si la columna todavía está en crecimiento, es el mejor momento para corregir la deformidad sin cirugía.

Si la escoliosis no pasa los 40° aún no se debe operar, esto da oportunidad a que la persona siga creciendo, pero una vez que pasa de los 40° es mejor operarlo y en la etapa de la adolescencia.



Cerca De Un Millón De Pacientes Diabéticos Mal Controlados En El Perú Están En Riesgo Frente Al Covid-19

El 22 por ciento de peruanos presenta obesidad, ósea un índice de masa muscular (IMC) más de 30.

Muchos sabemos que el grupo de riesgo frente al COVID-19 son aquellas personas que presentan comorbilidad, es decir enfermedades que afectan sus defensas como aquellos que tienen cáncer, hipertensos, de enfermedad renal crónica, obesidad mórbida, diabetes, entre otras. Pero hay que recalcar que en el Perú contamos con una inmensa cantidad de diabéticos que no tratan adecuadamente su enfermedad y son presa fácil de esta pandemia.



“La diabetes tipo 2 es una enfermedad que aumenta por ello en el Perú el 7 por ciento son diabéticos, es decir más de 2 millones de personas, y de esa cantidad, el 60 al 70 por ciento tienen un pésimo control; donde casi un millón y medio de diabéticos están en riesgo ante el coronavirus por presentar defensas disminuidas”, manifestó la Dra Angelica Valdivia, endocrinóloga y past president de la Asociación de Diabetes del Perú (ADIPER).

De acuerdo a la especialista además el 22 por ciento de peruanos presenta obesidad, ósea un índice de masa muscular (IMC) más de 30. Un número alto de 6 millones de personas en riesgo al tener COVID-19, teniendo en cuenta que son personas que padecen múltiples comorbilidades como la hipertensión y diabetes. “Y mucho ojo que se agrava el problema, porque el 12.4 por ciento de peruanos son adultos mayores y sabemos que la tasa de letalidad se presentó en este grupo vulnerable”, agregó.

“Los pacientes con diabetes que están compensados, controlados, una glucosa en ayunas entre 80 y 130 miligramos o hemoglobina glicosilada menos de 7 o menos de 7.5 por ciento, son pacientes de poca probabilidad de riesgo si llegan a contagiarse y de tener una enfermedad grave”, precisó.

Es por ello que colaboremos en el aislamiento en personas vulnerables, cuidarnos de ahora en adelante hasta que tengamos una inmunidad natural y podamos hacer una forma leve de la enfermedad y por estadísticas

por el número de exposiciones, la población vulnerable y si no nos cuidamos, este pico llegaría a partir del 25 de abril.

ALIMENTACIÓN ADECUADA

Por su parte, la nutricionista del Portal Salud en Casa, la licenciada Verena Haro, explica que en pacientes con diabetes, hay que tener horarios establecidos en su alimentación. No olvidar el consumo de agua, para mantener una adecuada hidratación. Incluir en la dieta diaria grasas saludables como la palta o aceituna.

“Podríamos optar por consumir como un snack saludable como los frutos secos como nueces, semillas de girasol o pecanas, recordemos que en cantidades moderadas. Es importante consumir menestras como garbanzos, lentejas o pallares, porque son carbohidratos complejos, los cuales nos ayudan a la sensación de saciedad y a su vez no permite que la glucosa se dispare. Un reemplazo del arroz es la quinua, un gran alimento que a su vez es proteína de origen vegetal con diversos nutrientes”, enfatizó.

De acuerdo con Verena Haro, el consumir verduras de diversos colores para obtener las vitaminas y minerales que su cuerpo necesita. Y para fortalecer su sistema inmunológico, es importante mantener una alimentación equilibrada y variada. No existe ningún alimento mágico que nos ayude a eso”, agregó.

NO HAY ALIMENTO QUE CURE EL CORONAVIRUS

Mitos de consejos falsos en redes sociales

Ante la alarma del nuevo corona virus en el país, muchos creen que diversos alimentos curarán al paciente que fue contagiado o evitará el contagio, es por ello que se consultó a la especialista en Nutrición del Portal Salud en Casa, la licenciada Claudia Agüero Moscoso.

“No nos dejemos engañar. No existen ni medicamentos ni suplementos ni preparación casera que impidan el contagio de éste COV o de otro agente infeccioso, no existe el ajo milagroso ni el consumo excesivo de agua para protegernos del virus. Sólo emplea las medidas de vida saludable y no tendrás problema”, aseguró la nutricionista.

Explicó que todos contamos con un sistema inmunológico que está alerta las 24 horas del día los 365 días del año. Éste sistema no descansa y activa una serie de reacciones químicas cada vez que nota que nuestro cuerpo está siendo atacado por algún agente interno o externo como bacterias, virus, agentes químicos u otros.

El sistema inmunológico está conformado por células que tienen diferentes funciones ante el ataque de un invasor. Éstas células se encuentran en mayor cantidad en la sangre, hígado, huesos, intestinos, pulmones y en el timo (órgano ubicado detrás de la tráquea). Para impedir que el invasor “ingrese a nuestro cuerpo, las vellosidades corporales presentes en nariz, oídos, piel y ojos (pestañas y cejas) actúan como primera barrera biológica. Las lágrimas, sudor y mucosas ayudan a barrer con los agentes infecciosos externos”, señaló la especialista.



Agüero Moscoso, indicó que dentro de todo éste sistema tan bien estructurado, el cuerpo necesita ciertas vitaminas para optimizar su función. La mayoría de vitaminas también cumplen una función de ayuda al cuerpo al ser cofactores en diferentes sistemas como el inmunológico al acompañar a las enzimas que intervienen en esta función de defensa.

VITAMINA E:

Esta vitamina neutraliza los radicales libres (producidos por la contaminación del ambiente, consumo de grasa saturada, alcohol, etc). Se encuentra en las semillas de girasol, calabaza, chía, ajonjolí, aceites vegetales y verduras verdes; nos permite se den la formación de glóbulos rojos en el cuerpo y garantiza la acción inflamatoria de manera no exagerada de los linfocitos.

VITAMINA A:

Intervienen la formación de glóbulos blancos que conforman todas esas células del sistema inmunológico. El poder antioxidante que posee también es indispensable para nuestras defensas. Se encuentra en el queso, zanahoria, brócoli, espinacas, melón, mango, durazno, pescado, huevos, etc).

Otras como las vitaminas B12, B9 (Ácido fólico) y B6 son claves para la formación de glóbulos rojos en la médula ósea.

Finalmente, la Lic. Claudia Agüero recomendó el correcto lavado de manos y las medidas de higiene al momento de manipular los alimentos, que de preferencia deberán consumirse cocidos si son adquiridos en vía pública. Asimismo, evitar los alimentos ultra procesados y dormir correctamente de 6 a 8 horas al día con un descanso placentero, realizar actividad física diaria, estar felices con mente positiva, asegura el correcto funcionamiento de nuestro sistema inmunológico.



LIFTING FACIAL, REJUVENECIMIENTO PARA UN ROSTRO MÁS JOVEN

En esta nota nuestro cirujano el Dr. Alberto Calvo Quiroz nos contará todo lo que debes saber antes de someterte a este procedimiento que promete reducirte algunos añitos.

El envejecimiento es un proceso biológico con consecuencias naturales del paso del tiempo. La exposición prolongada al sol y el estrés diario se hacen especialmente visibles en nuestro rostro, especialmente la cara y el cuello, provocando surcos y pliegues que hacen que la expresión pierda definición. Estos efectos pueden remediarse notablemente mediante el procedimiento de lifting facial.

El lifting o estiramiento facial es una intervención muy común en el campo de la cirugía plástica. No sólo mejora la apariencia de la piel sino que realmente tensa y elimina las arrugas físicamente.



¿SABES EXACTAMENTE LO QUE ES UN LIFTING?

La traducción literal del inglés de este término es: "levantamiento", algo que sin duda hace esta técnica aunque sobre todo estira la piel. Sus efectos son:

- Rejuvenecimiento del rostro
- Una piel más tersa dado que se alisan las arrugas
- Un rostro más tenso, en la zona del óvalo facial y el cuello.
- Piel más elástica y con aspecto juvenil.

El lifting es una operación quirúrgica que requiere anestesia y hospitalización, por lo que es un procedimiento que no debe ser tomado a la ligera.

Te recomendamos recurrir al médico especialista en este caso el cirujano plástico. Puedes buscar en el Colegio Médico del Perú, para saber si se encuentra habilitado y si es especialista.

¿EN QUÉ PARTES DEL ROSTRO ME PUEDO HACER UN LIFTING?

Esta operación actúa en las arrugas de alrededor de los ojos y la nariz, sobre las patas de gallo, en el entrecejo y en el cuello, bajo la barbilla (papada).

¿A QUÉ EDAD ES RECOMENDABLE SOMETERSE A UN LIFTING?

No hay edad recomendable. El momento adecuado es cuando el paciente lo considera oportuno.

¿EN QUÉ CONSISTE UN LIFTING?

Consiste en un estiramiento de la piel para eliminar las arrugas y tensar el rostro. Además, esta operación se puede acompañar de un tensado de los músculos para recuperar la tersura desde el interior. También es muy común la liposucción facial para eliminar los cúmulos de grasas producidos por el paso del tiempo en el rostro.

Dependiendo de las exigencias de cada paciente, el lifting suele conllevar anestesia local o general, es necesaria una noche de hospitalización. El cirujano realizará las incisiones siguiendo la línea del pelo, en las sienes, tras los lóbulos de las orejas y en la parte baja

del cuero cabelludo. A continuación, siempre que sea necesario, extrae el tejido graso con una pequeña cánula para después estirar la piel y terminar suturando.

Después de la intervención el paciente no experimentará demasiadas molestias ni dolor, aunque sí tendrá vendajes compresivos alrededor de la cabeza y aparecerán hematomas en algunas zonas del rostro. Es recomendable que mantenga la cabeza en alto durante la recuperación para evitar la hinchazón, y notará la piel tirante durante las primeras semanas. Además, durante los dos primeros días el doctor colocará un pequeño tubo de drenaje bajo la piel para evitar coágulos de sangre.

Aproximadamente en una semana se retirarán los puntos. El resultado del lifting se apreciará a partir de la quinta semana.

¿CUÁNTO DURA UN LIFTING FACIAL?

La calidad de la piel, la edad y los cuidados realizados juegan un papel muy importante, pero sus efectos pueden durar alrededor 10 años.

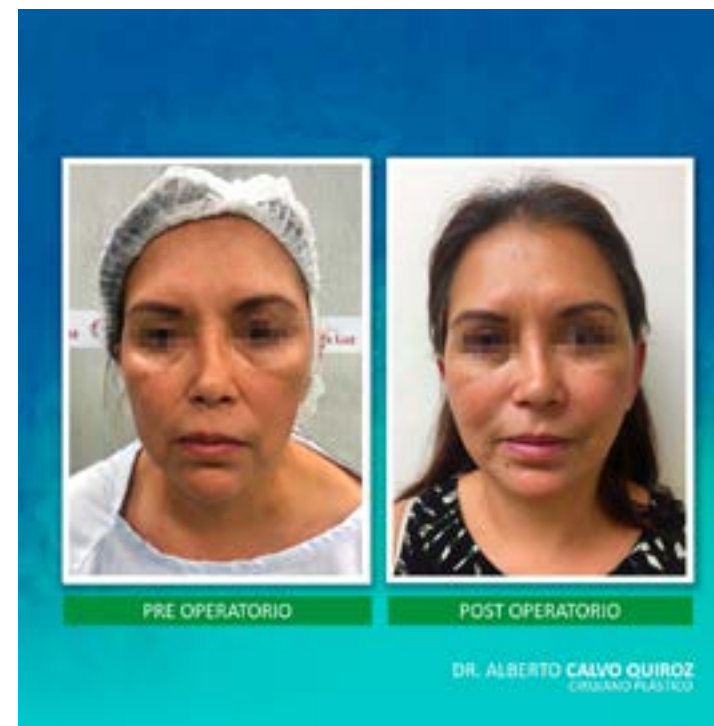
Por supuesto no nos olvidemos de las complicaciones que podría tener un lifting, como intervención quirúrgica que es. Entre ellos están la mala cicatrización, las lesiones nerviosas, pérdida de movimiento facial o pérdida de piel, de ahí la importancia de ponerse en buenas manos y con el cirujano especialista. No arriesgue su salud.



DR. ALBERTO CALVO QUIROZ
CIRUJANO PLÁSTICO

ALGUNOS CONSEJOS POST QUIRÚRGICOS:

- Descansar lo suficiente la primera semana.
- Dormir con dos almohadas (a 30 grados) para reducir inflamación y favorecer el drenaje.
- Aplicar de 2 a 3 veces al día compresas frías de té de manzanilla.
- No agacharse ni realizar esfuerzos.
- No masticar alimentos demasiado sólidos.
- La inflamación y hematomas se verán dos o tres días y luego irán desapareciendo.
- Suspender por un mes actividad física. Hacer tareas habituales sin esfuerzos.
- Dos semanas después del Lifting Facial se verá con aspecto normal.



DR. ALBERTO CALVO QUIROZ
CIRUJANO PLÁSTICO

CUIDADO CON LOS PSICOSOCIALES



CONVERTIRSE EN MADRE EN TIEMPOS DE PANDEMIA



14

Nora de 68 años, maestra jubilada y muy asidua del Facebook y otras redes sociales, acude a mi consulta para preguntarme si la vacuna contra el Covid19, vendrá con un microchip insertado, pues había leído que Bill Gates los había colocado, para que luego todos seamos una especie de robots y esclavos.

Las vacunas han sido el aporte de la salud pública más importante de todos los tiempos, incluso superior al antibiótico, el bypass, los trasplantes y la diálisis. Las vacunas han salvado de muchas muertes y secuelas físicas a toda la humanidad. La palabra vacuna viene del latín vacca que significa vaca, en honor al médico inglés Edward Jenner quien inoculó un poco de pus de una vaca infectada de viruela a un niño, quien posteriormente quedó inmunizado para siempre de la viruela, enfermedad muy contagiosa que incluso ocasionó mucha mortalidad tanto en el Antiguo mundo como en América. La viruela fue traída a este continente por los conquistadores europeos y fue la causa más importante de las muertes de los pobladores, incluso más que la propia guerra de conquista.

A lo largo de la historia siempre han existido psicosociales, en la edad media se le atribuía la causa de la peste a la ira de Dios por los pecados del hombre y que el mundo se iba a acabar muy pronto. De ahí surgió un grupo de personas los llamados flagelantes que acudían de pueblo en pueblo rezando, salmoneando, invocando el perdón a Dios y autoflagelándose (de ahí la palabra flagelo y flagelo de Dios) en donde se dañaban así mismos pues

desgarraban la piel, ocasionándose sangrados que a la vez llamaban a las pulgas que eran las que transmitían la peste.

Ahora estamos con el psicosocial que dice que un nuevo orden mundial gobernado por "iluminatis", "reptilianos", los reyes de Inglaterra, un científico chino e incluso el propio Bill Gates, que nos van a insertar un microchip que alterará nuestro ADN y luego nos convertirán en robots y esclavos de este nuevo amo del mundo. Luego se vio el caso de una niña que anuncia catástrofes si es que la gente salía a la calle una fecha determinada por ella (ese día casi nadie salió a la calle, le hicieron más caso a ella que al presidente de la república). Algunos líderes mundiales han recomendado el uso de un "detente" con la imagen de un santo para espantar al virus y otro beber o inyectarse lejía.

Estos psicosociales lo único que ocasionan es más miedo. No les hagamos caso. Y por el momento sigamos las recomendaciones oficiales. Nora salió tranquila de la consulta y tanto ella como yo esperamos la vacuna para protegernos.

Dr. Carlos Sandoval Cáceres
Medico Geriatra
pachogeriatra@gmail.com
Clinica Los Andes 012210468

En tiempos donde el mundo enfrenta una pandemia de proporciones sin precedentes. Los especialistas en medicina reproductiva en el mundo y sus pacientes buscan respuestas en estos momentos de incertidumbre.

En esa línea, es de vital importancia acudir a los especialistas y/o fuentes de información confiables y no dejarse llevar por la información que encontramos en internet o recibimos a través de las redes sociales.

Buscamos al Dr. Luis Noriega Hoces, especialista y referente en temas de fertilidad y reproducción asistida en el Perú y Latinoamérica quien logró el nacimiento del primer bebé probeta en el país en 1989. Noriega Hoces hace un llamado a la calma y afirma que se han mantenido reuniones en red con el mundo científico.

Según la información con la que se cuenta hasta el momento la transmisión del nuevo coronavirus se da de forma horizontal y es prematuro afirmar que puede transmitirse también de forma vertical (madre-hijo) dado que este hecho debe ser confirmado a través de diferentes estudios de placenta y anatomo patológico por citar algunos.

Bajo éste concepto, los especialistas en reproducción en el mundo: ASRM (americana), ESHRE. (europea) red y LARA (Latinoamericana) han tenido una actitud muy contundente que ha pasado desde el cierre total, hasta el momento actual donde se dan las pautas para el reinicio de actividades en forma cauta y progresiva.

Noriega Hoces manifiesta sobre la información mundial, que el Covid-19 no altera el proceso de reproducción en ninguna de sus etapas (inducción, aspiración, división celular, biopsia embrionaria, vitrificación y desvitrificación). En esa línea, tampoco altera la reserva ovárica ni la espermatogénesis del varón. En su caso todo este proceso se hace en laboratorios especialmente equipados, con protección absoluta contra contaminación alguna. De tal manera, ya se elaboró el protocolo para las actividades de reproducción, donde la bioseguridad es el elemento vital.

Por otro lado, el especialista instó a las mujeres que han quedado embarazadas de forma natural o a través de algún procedimiento de fecundación asistida durante la pandemia a estar tranquilas siguiendo las indicaciones de su médico tratante y cumplir con las normas que dicta el Estado para evitar un posible contagio: inmovilización, lavarse constantemente las manos y el distanciamiento social.

Finalizó haciendo un llamado a la población a no entrar en pánico. "Esta pandemia nos dejará enseñanzas muy claras para el futuro de la humanidad. Por ahora sigamos las acciones que se van tomando y adecuándonos a los tiempos. Y el reinicio ordenado progresivo servirá para que los seres humanos valoremos la vida, la salud y la solidaridad.

15



Recomendaciones para una alimentación saludable durante la cuarentena

Colegio de Nutricionistas del Perú brinda consejos útiles a las familias peruanas

Si bien, ningún alimento o suplemento por sí solo puede prevenir enfermedades, una alimentación saludable que incorpore los diferentes grupos de alimentos sí ayuda a tener y mantener un buen sistema inmunológico, permitiendo a nuestro cuerpo una protección adicional.

El comer saludable durante la cuarentena es posible, sin embargo, existen dudas en las familias de cómo hacerlo, es por eso que el Colegio de Nutricionistas del Perú brinda un conjunto de recomendaciones a fin de mantener una alimentación basada en alimentos frescos, naturales o mínimamente procesados ya que estos son ricos en nutrientes como proteínas, vitaminas, minerales y probióticos que ayudarán a la salud.

Planifica y compra solo lo que necesitas, junto a tu familia elige las preparaciones que van a realizar, recuerda revisar los alimentos e ingredientes culinarios que ya tienes en casa, así ahorras dinero, evitarás comprar demás y tendrás menos desperdicios de alimentos.

Prefiere preparaciones caseras y disfrútalas con tu familia, utiliza primero los alimentos frescos y que tienen una vida corta (perecibles), recuerda usar verduras en

tus preparaciones, sean ensaladas, sopas, guisos, otros. Utiliza carnes, vísceras rojas, pescado, mariscos, huevos y lácteos su contenido de proteínas ayudan a tu sistema inmunológico.

Utiliza cereales, de preferencia integrales, menestras y tubérculos en tus preparaciones aportan un buen contenido de energía.

Asimismo, aprovecha las frutas de temporada, están más baratas y te aseguran un buen aporte vitaminas, de preferencia si las consumes enteras. Adicionalmente, podemos consumir frutos secos como: maní, pecanas, nueces, entre otros.

Controla las porciones de comida durante la cuarentena, es posible que durante la cuarentena consumas más alimentos de los que necesitas, eso te puede llevar al sobrepeso u obesidad, poniendo en riesgo tu salud. Aprendamos a identificar bien nuestras señales de hambre y diferenciarlas de la necesidad de consumir alimentos por ansiedad. Así también, evitemos servirnos a plato lleno o repetir, no es una práctica saludable.

Disminuye el uso de sal en tus comidas, los alimentos de por sí contienen sodio, el cual forma parte de la sal,

por ese motivo evita agregar más sal a tus comidas al momento de consumirlas. Un hábito saludable es sazonar tus preparaciones con ingredientes naturales como orégano, tomillo, romero para dejar de lado los sazonadores comerciales que tienen mucho sodio.

Evita los productos con octógonos, ALTO EN SODIO. Disminuye el consumo de azúcares en tus comidas y bebidas, el consumo excesivo de azúcar es perjudicial para la salud, acostumbra a disfrutar de infusiones y refrescos preparados en casa sin azúcar y en caso desees consumir algo dulce como postre, prefiere consumir una fruta entera.

Siempre revisa la etiqueta de los productos bajos en grasa, ya que en ciertos casos tienen agregada una mayor cantidad de azúcar.

Recuerda, si el producto tiene octógonos, ALTO EN AZÚCAR, evita su consumo

Mantente saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua al día, es importante mantenerse hidratado durante el día por lo que se recomienda beber durante el día al menos 4 vasos de agua pura, lo demás pueden ser infusiones, refrescos o jugos naturales sin azúcar.

Evita beber grandes cantidades de café, té concentrados especialmente refrescos con cafeína y bebidas energéticas, esto puede provocar deshidratación y afectar tus patrones de sueño.

Realiza al menos 30 minutos de actividad física al día, durante esta cuarentena pasamos más horas en la casa, organízate con tu familia puedes bailar, jugar y realizar

tareas domésticas, es una excelente manera de ayudar a controlar el estrés y puede ayudar a reducir el riesgo de algunas enfermedades crónicas que podrían debilitar tu sistema inmunológico.

Aprovecha que en las redes sociales hay clases gratuitas de ejercicio. Ten en cuenta tus limitaciones ¡no exagres!

Descansa lo suficiente durante a cuarentena, se recomienda dormir de siete a nueve horas por día, el no dormir lo suficiente contribuye a una variedad de problemas de salud, como un sistema inmunitario debilitado.

Recuerda:

Siempre que tengas dudas sobre tu alimentación, la de tus hijos o algún pariente con problemas de diabetes, presión alta, entre otros, consulta a un nutricionista.

Recuerde que el centrarse en alimentos frescos, naturales y comportamientos de estilo de vida saludables puede ayudarlo a usted y a su familia a mantenerse un paso adelante en su salud.

Para mayor información ingresa al enlace de descarga: <https://bit.ly/2XGz51D>.



RED SALUD SAN PABLO, MODERNIZA TRES CENTROS ONCOLÓGICOS

La Red de Salud San Pablo pone a su disposición el Centro Oncológico San Pablo, centro privado para el tratamiento integral del cáncer, conformado por un staff de reconocidos especialistas en Radioterapia, Medicina Oncológica y Cirugía, respaldado por tecnología de punta para cada uno de los tratamientos necesarios.

Contando con tres Centros Oncológicos descentralizados en Surco, Clínica San Gabriel en Magdalena del Mar y en la ciudad de Arequipa.

El Centro Oncológico San Pablo tiene un enfoque de atención multidisciplinaria, gracias a ello nuestro paciente recibirá la atención más eficiente: detección, tratamiento y seguimiento de la enfermedad.

Nuestra calidad, calidez, seguridad, humanización del servicio y la estandarización de procedimientos nos hacen garantizarles a nuestros pacientes una excelente atención.

En los últimos años, la Radioterapia ha experimentado un gran avance en la calidad de los tratamientos, contribuyendo a mejorar la supervivencia y calidad de vida de los pacientes.

La Red de Salud San Pablo ha hecho una gran apuesta para estar a la vanguardia tecnológica mundial, adquiriendo los mejores equipos de Radioterapia. Estos nos permiten realizar tratamientos de gran precisión como son la Radiocirugía, IMRT, VMAT y la braquiterapia. En el Grupo San Pablo en el área de Radioterapia nos hemos esforzado por reunir al mejor staff de profesionales médicos contando con la dirección del renombrado Dr Paliza Ravazzani Aldo con experiencia nacional e internacional, entre médicos radioterapeutas, oncólogos, físicos médicos, tecnólogos quienes actualmente tienen a su disposición la más alta tecnología en el país para ponerla al servicio de nuestros pacientes, brindándoles

Nuestros equipos de última generación en nuestros locales de Surco ELEKTA INFINITY, en Clínica San Gabriel ELEKTA SINERGY AGILITY y en la ciudad de Arequipa nuestro CLINAC IX de Varian con tecnología dual 3D, IMRT, VMAT Rapidarc, la clínica San Pablo se ubica a la altura de los mejores centros oncológicos del mundo.



RADIOTERAPIA EXTERNA

Es un tipo de tratamiento oncológico que utiliza radiaciones a través de un equipo altamente especializado llamado Acelerador Lineal, que se ha convertido en uno de los tratamientos más efectivos en la lucha contra el cáncer, pudiendo darse solo o combinado con quimioterapia y/o cirugía.

El tratamiento consiste en destruir las células cancerígenas, a través de una radiación localizada sobre la lesión tumoral, protegiendo los tejidos sanos circundantes, en un procedimiento indoloro y ambulatorio.

Es un tratamiento que usa altas dosis de radiación para destruir células cancerosas y reducir tumores.

La Radioterapia puede curar el cáncer, impedir que regrese o detener o hacer más lento su crecimiento, así como erradicar tumores no cancerígenos como Malformaciones Arteriovenosas, Meningiomas, Schwannomas, Neuralgia trigeminal, etc.

El gran avance tecnológico logrado por ésta especialidad oncológica la ha convertido en uno de los tratamientos más efectivos contra el cáncer.

Dr Paliza Ravazzani Aldo

Medico Oncologo especialista en Radioterapia
Jefe de Radioterapia del Complejo de la Clinica San Pablo Surco y Clinica San Gabriel. Telefono 6103333 anexo de Radioterapia.

Oncogroup Clinica Santa Beatriz en Jesus Maria .

Instituto de Tumores Cerebrales Gammaknife del Pacifico Miraflores . Contacto Lic . Juan Benites 995935 188.



PERUANOS SE CONTAMINAN MAS DE COVID-19 CON LOS GUANTES POR DESCONOCIMIENTO EN SU USO

El Gobierno debe realizar videos explicativos de cómo se debe utilizar, y tampoco están enseñando el uso de las monedas que son manipuladas por varias personas.

El cuestionamiento de muchos peruanos sobre el uso de guantes por considerar un vector contaminante del COVID-19 ha determinado que el Ministerio de Salud retroceda en su posición de ordenar su uso estricto en mercados y bancos. Lo cual evidencia una falta de información adecuada a la población sobre el uso de este implemento protector.

“Los guantes son una excelente medida de protección, sin embargo, tenemos que usarlo adecuadamente, mediante estemos con ellos, acordémonos que son un escudo, con los cuales tocamos varias cosas en el transcurso de nuestro trayecto, donde debemos evitar tocarnos la cara y la mascarilla. Nos ponemos nuestros guantes descartables, vamos al trabajo y cuando llegamos o los desinfectamos o nos ponemos otros; y antes de ingresar a la casa, esos guantes los botamos. Pero lamentablemente muchos peruanos nos saben utilizarlos y es por ello donde más se contagian”, manifestó el Dr. Alberto Calvo Quiroz, médico cirujano de la Clínica La Luz.

De acuerdo al especialista, el Gobierno debe realizar videos explicativos de cómo se debe utilizar, y tampoco están enseñando el uso de las monedas que son manipuladas por varias personas, las cuales no deben colocarse en los bolsillos, utilizar para ello una bolsa de

plástico, deben contar cuanto van a usar en el mercado y el vuelto colocarlo en esa bolsa de plástico, desinfectar las monedas con agua con cloro y los billetes con alcohol gel, porque no sabes si un afectado con COVID-19 ha utilizado ese dinero.

“Es importante protegerse las manos lavándoselas constantemente, usar un frasco de alcohol gel y a todo momento cada vez que cojo algo en la calle, lo uso, no tocarme con las manos sucias el rostro; y si tengo los guantes y me toco igual es lo mismo que nada. Porque incluso es común que tener los guantes contaminados utilizamos nuestros celulares y nos lo colocamos cerca al rostro y nos contaminamos también. Si no hay una cultura de uso e información del Estado, los infectados aumentan”, sostuvo.

Según Alberto Calvo, cuando uno se retire los guantes, se coge de un extremo y se mete hasta el fondo, luego con esa mano coges por un extremo; y para retirar de un extremo sin tocar la mano, ya con la mano sin guante te vas al extremo que está más cerca a tu cuerpo no de la punta de los dedos sino del filo del guante y jalas con un par de dedos y botarlos. “Es la forma adecuada y vas a lavarte la mano con jabón unos 20 segundos y luego te aplicas alcohol en gel y con ello evitarán mas contagio y sobre todo a los grupos de riesgo”, agregó.

EL SOBREPESO Y OBESIDAD DEBE SER UNA LUCHA DE PRIORIDAD E INTERÉS NACIONAL



El 75% de pacientes COVID-19 que son trasladados a la unidad de cuidados intensivos (UCI), son obesos. De esta manera, el SARS-CoV2 devela lo peligroso que es padecer esta enfermedad que, junto al sobrepeso, encabeza el ranking de muertes a causa del nuevo coronavirus.

Es evidente que tener esta comorbilidad empeora el pronóstico de aquellos infectados por el virus.

Esta realidad se confronta con el reinicio de actividades económicas que el gobierno peruano impulsa desde hace una semana, con ciertos criterios:

Inicialmente, las personas con un índice de masa corporal (IMC) mayor o igual a 30 kg/m² no podían regresar a sus centros de trabajo por el evidente riesgo que supone su exposición. Frente a ello, la Sociedad Nacional de Industrias avizoró que 1 millón 200 mil personas no volverían a trabajar y sugirió que este corte se realizara en un IMC mayor o igual a 40 kg/m²; es decir cuando la persona sufre obesidad mórbida, lo cual fue atendido.

La magnitud del problema indica que, casi el 70% de la población peruana adulta, quienes conforman la Población Económicamente Activa (PEA), tiene sobrepeso y algún grado de obesidad.

Si relacionamos esta variable con el nivel de competitividad global del país, el Perú ocupa, hasta el 2019, el puesto 65 de 141; frente a países como Japón, que solo tiene 3.5% de obesidad en población adulta y, hasta el 2018, ocupaba el puesto 5 en competitividad.

Frente a ello, el Estado peruano debe armar otro frente de batalla en salud, que es la lucha contra el sobrepeso y obesidad y esta debe ser de interés nacional; sin dejar de lado la ya iniciada y dura batalla de la lucha contra la erradicación de la desnutrición y anemia.

Los beneficios no solo serán en la salud de la población; sino también en el ahorro del Estado, en gastos de otras enfermedades relacionada, como la diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cerebrovascular, dislipidemias, en otras.

Este dinero ahorrado puede ser utilizado para reforzar las acciones de prevención, que ayudaría a tener una población más sana, más productiva y competitiva.

Por ese motivo, el Colegio de Nutricionistas de Lima hace hincapié en la urgencia de que se incluya al nutricionista en los equipos de salud ocupacional de las instituciones, públicas y privadas.

Finalmente, reiteramos la necesidad de que el Estado convoque a los nutricionistas peruanos para establecer mesas de trabajo, a fin de diseñar políticas de salud que se apliquen en instituciones fundamentales de nuestra sociedad, como son los centros gubernamentales, los colegios de educación básica, el gremio empresarial, entre otros.

//////
Lic. Olgier Dawis Román Vilchez

//////
Secretario Científico CR IV - CNP
//////

LAS COMBIS SON UN DETONANTE DE CONTAGIO DEL COVID-19 Y OTRAS INFECCIONES RESPIRATORIAS



Aquellos pacientes con tuberculosis, fumadores, y que padecen de fibrosis pulmonar tienen las defensas bajas de por sí y si le sumamos la edad y el tipo avanzado de su enfermedad, son los que fallecen más rápido ante el COVID-19.

Los vehículos de transporte público son uno de los principales medios de transmisión del virus COVID-19 y más aún en las estrechas combis, porque difícilmente se respeta el distanciamiento social, el uso inadecuado de mascarillas por parte del cobrador y de algunos pasajeros, afectan a todo el grupo; convirtiéndose en focos de infección.

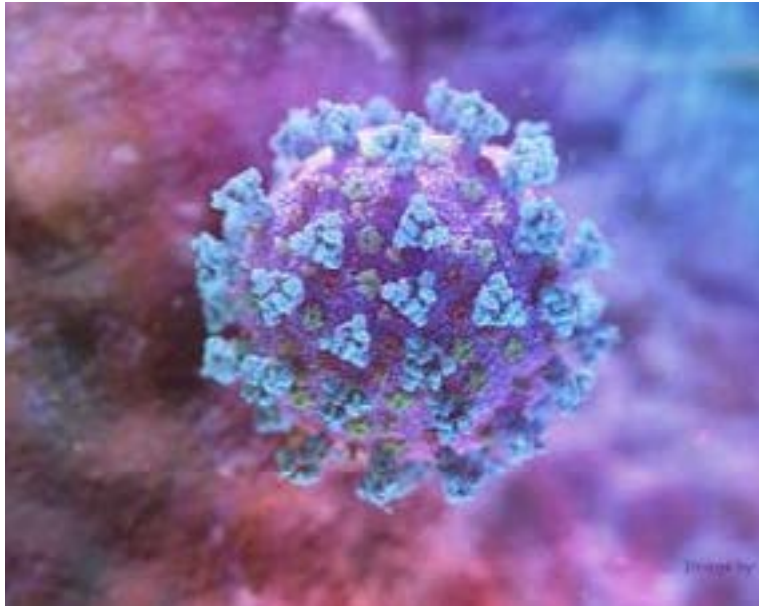
“Ante esta situación tendrían que viajar casi vacíos y garantizar la desinfección permanente, ofrecer alcohol gel a los que suban y toquen los pasamanos. Si se reglamentan adecuadamente como todo negocio

público sería ideal, pero en nuestra sociedad eso es muy difícil”, manifestó la Dra Doris La Chira Angulo, neumóloga del Portal Salud en Casa.

De acuerdo con la especialista en un lugar cerrado como una combi es fácil la propagación de infecciones respiratorias como la tuberculosis, la tuberculosis multirresistente, la gripe y la neumonía H1N1, que combinado con el coronavirus es una bomba de tiempo. “Si la persona de atrás tose o la del costado habla fuerte y mas con las ventanas cerradas la propagación es mayor por la poca ventilación”, precisó.

“El cobrador es un vector contaminante porque se ve en las calles que no usan las mascarillas y al gritar esparce el virus a los pasajeros que ingresan y están sentados, la misma manipulación del dinero hace que las personas luego por un acto involuntario se toque la cara tenga o no guantes”, advirtió.

De acuerdo a la neumóloga, aquellos pacientes con tuberculosis, fumadores, que padecen de fibrosis pulmonar tienen las defensas bajas de por sí y si le sumamos la edad y el tipo avanzado de su enfermedad, son los que fallecen más rápido ante el COVID-19. “Las personas que han sido dados de alta y tienen una complicación en sus pulmones presentan secuelas como lesiones fibróticas a consecuencia de los estragos de la neumonía COVID por la inflamación y destrucción del tejido pulmonar.



" Realizamos transmisiones en vivo de consejería nutricional en nuestras redes a través de nuestro staff de especialistas "



LIC. XIMENA CHAVEZ ALONSO



LIC. ERIKA MORA SARAVIA



LIC. CLAUDIA AGÜERO MOSCOSO



LIC. GIULIANNA SALDARRIAGA



LIC. CARLA TORRES FERNANDEZ CABERO





Dr. René Chirinos Zegarra, Médico especialista en Columna

Calle Salaverry 165, Miraflores, Lima - Perú / Telefonos: 663-1638, 446-6462, 991-292-432 /



**TRATAMIENTOS
PARA LA
ESCOLIOSIS**