

# bienestar

Revista de salud preventiva



**Salud mental**

¿Qué significa?

## CÁNCER COLORECTAL

**La menopausia**

El cuidado de los  
**HUESOS**

**Incontinencia  
urinaria**

Defectos  
cardíacos  
prevenibles  
en fetos



## Tu protección frente a enfermedades mayores

**Seguros Banreservas** le brinda la oportunidad de contar con un apoyo financiero que permite afrontar cualquier situación de enfermedad o accidente catastrófico, sin tener que comprometer el futuro económico de los demás miembros de su familia, ofreciéndole la ventaja de obtener y/o aumentar de manera personal su cobertura para estos casos especiales, sin importar que la misma esté o no incluida en su plan de seguro de salud.

**Oficina Principal**  
Av. Enrique Jiménez Moya, esq. Calle 4, Ensanche La Paz,  
Santo Domingo.  
T. 809-960-7200. F. 809-960-5148

**Viva Más** *Seguros de Personas*  
**BanReservas**

Editorial 5

Equilibrio 6-7

- Las respuestas a 10 preguntas pueden indicarnos la armonía que tenemos en lo que respecta a salud mental y si es necesario la búsqueda de ayuda.

Mujer 8-11

- Nuevos paradigmas de la consulta ginecológica.
- La menopausia: La vida vuelve a comenzar.

Tema de Portada 13-15

- Cáncer colorectal: Una batalla contra el tiempo.

Prevención 16-19

- Prevenga las fracturas
- La importancia del cuidado de los ojos.

De importancia 20-21

- ¿Cuándo visitar al urólogo?

Pediatría 22-23

- A tiempo por el corazón.

Saber 24-25

- La sal tiene límites.

Cedimat por dentro 26



# PORQUE UN PADRE TIENE QUE ESTAR PARA LOS SUYOS, NOSOTROS EN CEDIMAT ESTAMOS PARA TI.

## P LAN EJECUTIVO DE SALUD

### Nuestro Plan Incluye

Historia clínica y examen físico completo

Pruebas de laboratorio, estudios de imágenes y evaluación cardiovascular

Acceso a estudios complementarios y consulta con nuestros especialistas

Reporte completo con los resultados de sus exámenes, y recomendaciones para ayudarlo a mejorar su salud y vivir en bienestar

### Planes Especiales

Plan Ejecutivo de Salud para Diabéticos

Plan Ejecutivo de Salud Cardiovascular



Para realizar su cita o solicitar información  
809-565-9989 / 829-565-9989, exts. 2280 y 2195  
[www.cedimat.com](http://www.cedimat.com)





## Es tiempo de cuidar tu salud

Por múltiples razones, la vida moderna genera un alto nivel de estrés en nuestras vidas, que debe ser manejado adecuadamente pues de lo contrario, puede afectar nuestra salud física y mental. Para reducir o eliminar éste y otros factores y comportamientos de riesgo, es necesario adoptar medidas destinadas a preservar la salud, mantenernos sanos y en BIENESTAR.

La prevención de la salud no es un tema de moda. Por años los especialistas han mostrado gran preocupación por crear un modelo de salud sustentable que lleve a un cambio de actitud y a la adopción de estilos de vida más saludables.

En la búsqueda de una atención oportuna e integral, en CEDIMAT tenemos como objetivo promover el buen estado de salud, por lo cual, hemos ampliado nuestros servicios para cubrir necesidades específicas orientadas a prevenir y/o controlar padecimientos pre-existentes. En adición a nuestro reconocido Plan Ejecutivo, hemos integrado nuevos planes especiales: Plan Ejecutivo para Diabéticos, Plan Ejecutivo Ginecológico y Plan Ejecutivo Cardiovascular. Asimismo,

dependiendo de la condición de salud y otros factores, nuestros especialistas podrían recomendar exámenes adicionales a los incluidos en nuestros paquetes de salud. Para esto, contamos con los equipos más avanzados del país, el Caribe y Centroamérica.

En esta segunda entrega de BIENESTAR, le ofrecemos informaciones y recomendaciones de interés sobre cómo prevenir fracturas, el cuidado en el uso de la sal, la importancia de proteger los ojos, cuándo visitar un urólogo, nuevos paradigmas en el área ginecológica, así como una valoración referente a las enfermedades congénitas y su diagnóstico y prevención.

Estamos comprometidos con la salud y el bienestar de todos nuestros pacientes y de la población en general, por eso en cada uno de nuestros servicios ponemos a su disposición los equipos y las técnicas más vanguardistas, complementado por el mejor trato humano y alto sentido de compromiso de nuestro personal, lo que nos hace un centro que no sólo brinda salud sino también tranquilidad, seguridad y bienestar al paciente y su familia.

**Milagros Ureña**  
**Directora General**  
 CEDIMAT

# Las respuestas a 10 preguntas

Pueden indicarnos  
la armonía que tenemos  
y si es necesario la  
búsqueda de ayuda.



Los criterios para definir salud mental tienen dos dimensiones: externos e internos o subjetivos. Los externos están definidos por la armonía del individuo con la sociedad en que vive, entendida esa

sociedad como la normatizada por una ética social y en respeto a la persona y al bien común.

En cuanto al criterio interno o subjetivo entendemos como salud mental que el sujeto logre una armonía

interna consigo, basado en logros reales y el alcance del individuo, esto es la mejor vacuna contra las depresiones y las frustraciones paralizantes que restan energía al disfrute de la vida.

### “UN AUTO - EXAMEN SOBRE LA SALUD MENTAL ESTARÍA BASADO EN LAS SIGUIENTES PREGUNTAS”

**1** A esta altura de mi vida, ¿me siento motivado a seguir hacia delante y dispuesto a aprender de los errores y malas experiencias?

**2** ¿Realizo un trabajo que domino y me siento cómodo?

**3** En cuanto a mi vida sentimental, ¿estoy tranquilo y en armonía básica, sin relaciones tormentosas y conflictivas?

**4** ¿Soy capaz de disfrutar del tiempo libre que me permite descansar, relajarme, botar el estrés del trabajo y de las presiones normales del diario vivir?

**5** ¿Vivo sin temores y ansiedades paralizantes, que me impiden enfrentar los retos de cada día y aprendo de las cosas que me salen mal sin entregarme a pensamientos negativos que me impiden seguir adelante?

**6** ¿Estoy libre de vicios y adicciones que me esclavizan en detrimento de mi salud y de mi capacidad productiva, tales como drogas, alcohol, juego compulsivo en casinos, entre otras?

**7** ¿Mantengo relaciones armoniosas con mis seres queridos, vecinos, amistades, compañeros de trabajo?

**8** ¿Soy estable en mis lazos afectivos y en los proyectos que realizo (estudios y trabajo)?

**9** ¿Tengo un sueño nocturno suficiente y reparador; despierto descansado y fresco por las mañanas?

**10** ¿Pienso que la vida vale la pena y encuentro sentido a vivir o soy propenso a pensamientos de auto-destrucción?

Una respuesta negativa o positiva a estas preguntas lo guía sobre la necesidad de buscar ayuda psicológica o psiquiátrica. Mientras más pronto lo haga, puedo evitar males mayores, pues no ir a tiempo conduce a mayor deterioro de la salud mental, lo cual se puede manifestar también en complicaciones de la propia salud física en forma de las llamadas somatizaciones y enfermedades psicósomáticas.

Un buen consejo para mantener una

buena salud mental es detectar a tiempo signos y síntomas relacionados con las preguntas que hemos propuesto y buscar ayuda temprana para poner remedio cuando todavía no se han presentado las complicaciones propias de cada caso.

Se da el caso también en que la salud mental es alterada por factores genéticos, heredo-familiares y biológicos que impactan de manera negativa sobre los neurotransmisores o jugos ce-

rebrales, donde lo ambiental no es tan determinante, y donde el seguimiento del psiquiatra con medicamentos es fundamental y a veces para toda la vida, ya que son enfermedades que no se curan sino que se controlan.

Tal es el caso de la esquizofrenia, el trastorno bipolar (conocido antes como maníaco-depresivo), el trastorno depresivo mayor, entre otros casos, los cuales serán tratados en otras ediciones de Bienestar.

# Nuevos paradigmas de la consulta ginecológica

La visita al ginecólogo es una de las más importantes herramientas con la que cuenta la mujer, en cualquier época de su vida, para conservar su salud íntegra.

Este enunciado tan contundente se demuestra por la influencia cada vez mayor del ginecólogo en todos los aspectos del cuidado integral de la mujer, lo que contribuye de manera eficaz en la calidad de vida de las pacientes.

Hoy en día existe la consulta ginecológica pediátrica, de la adolescente, de la mujer adulta y de la peri y posmenopáusica. Son los nuevos paradigmas.

En la ginecología pediátrica se pondrá atención a trastornos congénitos de genitales, infecciones, tumoraciones y vacunas.

En las adolescentes, los aspectos fundamentales a evaluar son estilos de vida, hábitos alimenticios, tóxicos, infecciones de transmisión sexual, orientación sobre el embarazo y sus riesgos a esta edad, planificación familiar y vacunas.

En la mujer adulta joven la ginecología brinda consejos en planificación familiar, infecciones de transmisión sexual, citologías exfoliativas (papanicolau), factores de riesgo en patologías tumorales, detección temprana de patologías funcionales (anovulación, resistencia a insulina) y tumorales (quistes ovarios o tumores sólidos, fibromas) e infertilidad.

En la mujer adulta mayor, perimenopáusica y posmenopáusica, énfasis en la prevención y diagnósticos precoces de cánceres ginecológicos.

En la Clínica Integral de la Mujer de CEDIMAT se cuenta con todos los avances en la tecnología de punta, para ofrecer los estudios imagenológicos



El más reciente servicio es el Plan Ejecutivo Ginecológico, el cual consiste en una evaluación completa enfocada en la prevención básica de todos los problemas de salud relacionados a la esfera ginecológica”.

(sonografías de cuarta generación, tomografías, resonancias, mamografías, densitometrías y medicina nuclear).

También, los estudios funcionales (laboratorio clínico, hormonales, marcadores tumorales), citopatología (desde la convencional hasta estudios por congelación e inmunohistoquímica), así como también estudios endoscópicos (histeroscopías y laparoscopias avanzadas) y biopsias de mamas. Se ofrecen, por igual, los servicios espe-

cializados de apoyo en las demás especialidades.

Nuestro más reciente servicio es el Plan Ejecutivo Ginecológico, el cual consiste en una evaluación completa donde nos enfocamos en la prevención básica de todos los problemas de salud relacionados a la esfera ginecológica. Constituyendo punto de referencia en el servicio ginecológico y con visión de trascendencia internacional en el cuidado de la salud femenina.



## PARA PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA **SeNaSa** TE RECOMIENDA

- Alimentarse de forma adecuada.
- Visitar al médico de forma periódica.
- Practicar ejercicios de forma moderada.
- Hacer una revisión manual o auto-exámen de ambas mamas.

El exámen de las mamas debe hacerse por lo menos una vez al mes. Luego de pasada la menstruación lo mas recomendable es hacerlo 2 o 3 días después. Si se encuentra en el periodo menopáusico, es importante elegir un día de forma específica durante cada mes para hacer el auto-exámen.



**Seguro Nacional de Salud**

*Nuestra ganancia es tu salud*



# La vida vuelve a comenzar

La menopausia es la desaparición definitiva de la menstruación por causas hormonales acompañada de algunos signos y síntomas. A medida que la mujer entra en edad los ovarios pierden su capacidad para ovular y producir las hormonas que regulan la menstruación. La ausencia de hormonas puede ser de origen quirúrgico, debido a la extirpación de los ovarios, o terapéutico, provocado por tratamientos con quimio o radioterapia.

Cuando la mujer se aproxima a los 50 años sus ovarios dejan de producir estrógeno y progesterona, provocando como consecuencia la desaparición de la menstruación.

La edad promedio en que esto ocurre está comprendida entre los 47 y 51 años, sin embargo, se ha comprobado que tanto la edad de inicio como los síntomas tienen relación genética, por lo que la historia clínica de la madre es importante para predecir como será la menopausia de sus hijas. Cuando ocurre antes de los 40 años se llama menopausia precoz.

Los signos y síntomas pueden empezar hasta dos años antes de que desaparezca la menstruación y persistir durante uno o dos años después, por lo que al período anterior y posterior se le llama perimenopausia o climaterio. Entre los síntomas más frecuentes se encuentran los sofocos u oleadas repentinas de calor, caracterizados porque se producen aún cuando la mujer se encuentra en un ambiente fresco.

Otros síntomas y complicaciones frecuentes son la alteración del estado de ánimo, la sequedad y adelgazamiento de la piel, la disminución del vello púbico, la disminución del pelo, las molestias e irritación vulvo-vaginal

con las relaciones sexuales, debido a la sequedad de la mucosa vaginal; la inflamación del meato urinario con aparición de cistitis post-coito, la pérdida de la masa ósea y el incremento de las enfermedades cardiovasculares, entre otros.

## UNA ETAPA NATURAL

La pérdida de la masa ósea empieza en la mujer de manera paulatina a partir de los 35 años y se incrementa en forma significativa tras la menopausia. El adelgazamiento de los huesos debido a esta condición puede provocar osteoporosis, que es la complicación más importante de la menopausia, ya que condiciona al aumento del riesgo de fracturas, sobre todo de los huesos de la cadera y el fémur.

Evitar la menopausia es imposible pues se trata de una etapa natural en la vida de todas las mujeres; sin embargo, existen medicamentos que sirven para aliviar sus síntomas y complicaciones, así como recomendaciones para prevenirlos.

La Terapia Hormonal de Reemplazo (THR) es uno de los recursos principales para su tratamiento; no obstante, no debe ser implementada sin una evaluación médica rigurosa y especializada que incluya el sistema cardiovascular y las mamas.

Desde el punto de vista de prevención, la principal recomendación es llevar una vida sana desde la adolescencia, evitando la ingesta de alcohol, el uso de tabaco y drogas, estableciendo una rutina diaria de ejercicios físicos, consumiendo alimentos ricos en calcio, entre ellos los derivados lácteos y complementando la dieta con suplementos de calcio y vitamina D3 al llegar a la perimenopausia.



Evitar la menopausia es imposible, pues se trata de una etapa natural en la vida de todas las mujeres; sin embargo, existen medicamentos que sirven para aliviar sus síntomas y complicaciones, así como recomendaciones para prevenirlos.



## Para nosotros tu salud es lo más importante

En ARS Palic queremos fomentar el autocuidado a través de actividades de información y educación que refuercen la preocupación y lleven a la acción.

Pioneros en Programas de Prevención y Promoción destinados a desarrollar actividades educativas y jornadas de salud que promueven estilos de vida saludables en cada familia dominicana.

Acércate a nosotros y te daremos la atención que necesitas en todo momento.



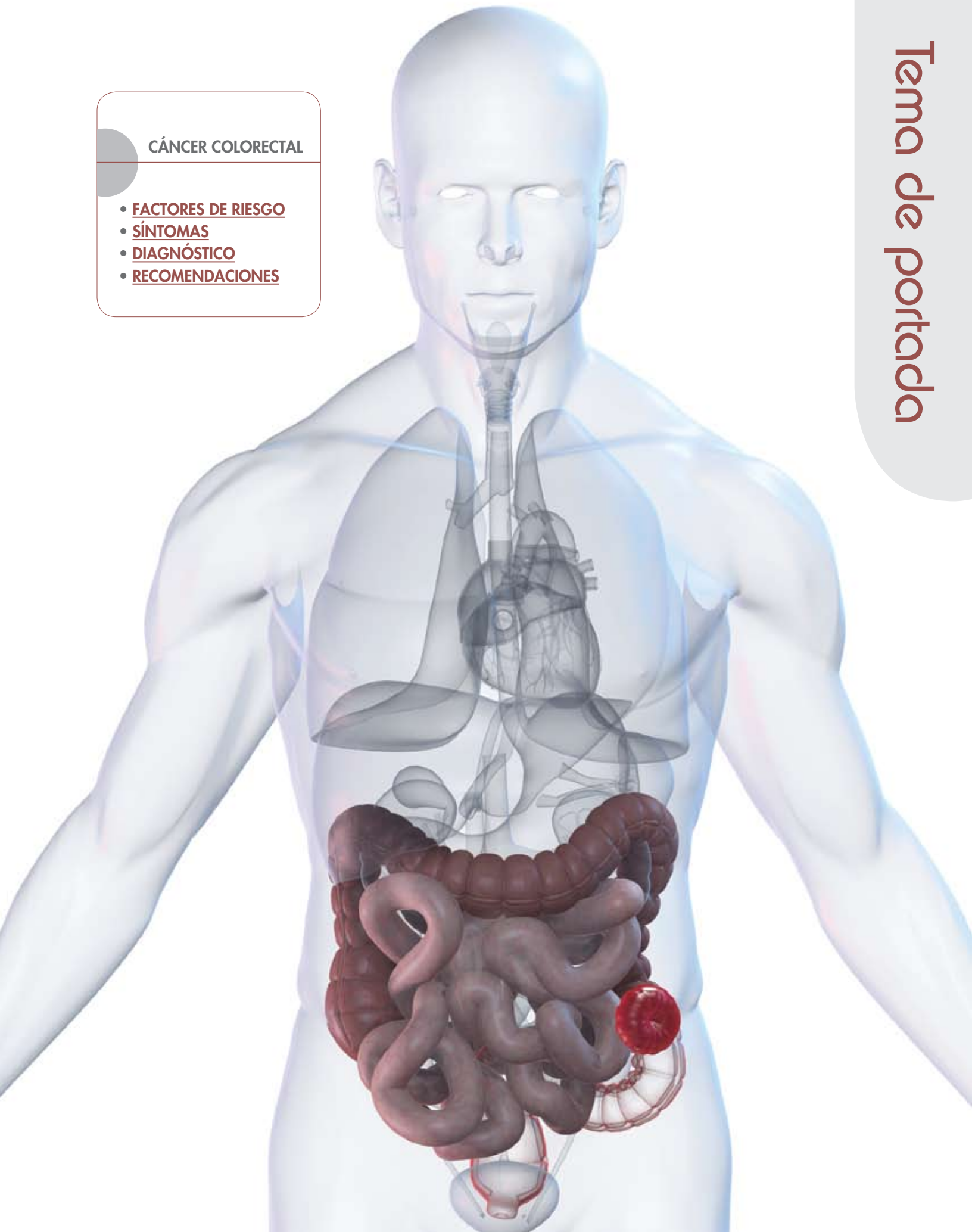
Administradora de Seguro de Salud Palic Salud, S.A. / Av. 27 de Febrero No. 66, 1º piso, Santo Domingo, República Dominicana.  
Cajón Social Automático #020800000000000000 / Cajón Seguro Pagado #020 82 551 400 000

**ARS Palic Salud**  
¡Estamos en ti día y noche!



## CÁNCER COLORECTAL

- FACTORES DE RIESGO
- SÍNTOMAS
- DIAGNÓSTICO
- RECOMENDACIONES



# Una batalla contra el tiempo

**E**l cáncer colorectal consiste en el crecimiento descontrolado de células anormales en esa parte del intestino. Estas pueden invadir y destruir el tejido que se encuentra a su alrededor. Si penetran en el torrente sanguíneo o linfático, pueden extenderse a cualquier parte del organismo y producir daños en otros órganos. A este proceso de expansión se le denomina metástasis.

Aproximadamente más del 90 por ciento de los tumores malignos son adenocarcinomas. Estos son tumores que se producen en las células glandulares que recubren el interior del colon y del recto.

El cáncer de colon es la segunda causa de muerte por cáncer después del de pulmón en hombres y mamas en las mujeres.

Estadísticamente, entre un 22% y un 36% de los casos se presentan avanzados, en los mismos el índice de supervivencia ronda a cero.

En República Dominicana se producen tres mil nuevos casos por año. La mortalidad inducida por este cáncer es de 10 muertes por cada 100 mil habitantes, con tendencia de aumento.

Las personas a las que se les ha detectado el cáncer en una etapa inicial, la tasa de supervivencia a cinco años es de un 90%, sin embargo solo un 37% es diagnosticado en esta etapa.

Si el cáncer se ha diseminado a órganos o ganglios linfáticos cercanos, la tasa de supervivencia disminuye a un 65 por ciento. Y si se ha extendido a órganos distantes, la tasa a cinco años es de un ocho por ciento.

## LOS FACTORES DE RIESGO

Las causas exactas del cáncer colorectal no son conocidas, aunque muchos estudios han demostrado que existen una serie de factores que incrementan el riesgo de padecer esta enfermedad:

- **Edad:** Este tipo de cáncer suele ser más frecuente entre aquellas personas que rondan los cincuenta años o con más edad.
- **Predisposición genética:** Historial personal o familiar de pólipos o de cáncer de colon. Existe una condición llamada poliposis familiar que consiste en la formación de cientos de pólipos en el colon y recto. Si no son tratados, pueden conducir a un cáncer.
- **Enfermedades inflamatorias intestinales previas:** Los enfermos de colitis ulcerosa con una evolución de 7 a 10 años presentan un riesgo aumentado de cáncer colorectal. Y los pacientes con enfermedad de Crohn tienen un riesgo 20 veces mayor de generar cáncer colo-rectal.
- **Historia personal de otro tipo de cánceres:** En aquellas mujeres que hayan padecido de cáncer de útero, ovario o mama, están aumentadas las posibilidades de sufrir cáncer de colon.
- **Hábito de vida sedentaria:** Llevar una vida sedentaria se ha comprobado en numerosos estudios que favorece la aparición de cáncer.
- **Dietas con poca fibra, frutas y verduras y demasiadas grasas son perjudiciales.** Los carotenoides, sustancias que se encuentran principalmente en frutas, verduras y hortalizas, tienen muchas funciones beneficiosas como la lucha contra la formación de estos tumores y el refuerzo del sistema inmune.
- **Consumo de tabaco:** Los fumadores tienen el doble de posibilidades de desarrollar el cáncer de colon.



## LOS SÍNTOMAS

Cuando se produce sintomatología, el cáncer colorectal suele estar avanzado y las posibilidades de supervivencia son muy escasas. Por este motivo, es fundamental un diagnóstico precoz basado principalmente en la pérdida de sangre en heces.

### LOS PACIENTES PUEDEN PRESENTAR ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS:

- Cambio en los hábitos intestinales: diarrea, estreñimiento o estrechamiento de los excrementos.
  - Sensación de tener que evacuar que no se alivia al hacerlo.
  - Sangrado rectal o en los excrementos.
  - Debilidad, cansancio y disminución del apetito.
- Estos síntomas se dan cuando el cáncer esta muy avanzado.
- Masa tumoral. Cuando el tumor está muy desarrollado puede detectarse la masa en una palpación.
  - Dolor cólico, sensación de plenitud o molestia indefinida, a veces difusa y otras veces localizada. Cuando se produce un cuadro de obstrucción puede darse dolor debido al estrechamiento que se produce en el intestino. También el dolor se ocasiona debido a las infiltraciones peri-rectales de las estructuras nerviosas.

“ La tasa de supervivencia a cinco años es de 90 por ciento en personas que han tenido una detección temprana del cáncer colorectal.

## EL DIAGNÓSTICO

Para el diagnóstico del cáncer colorectal se utilizan los siguientes métodos:

- Hemocultivo o sangre oculta en heces
- Tacto rectal
- Videocolonoscopia

## RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

Al no conocerse realmente la causa específica de este cáncer, no puede prevenirse, aunque si se puede actuar eficazmente con diagnóstico temprano.

Se pueden detectar pólipos en sus primeras etapas y extirparlos para evitar la posible formación de células cancerosas.

Las personas pueden disminuir o variar aquellos factores de riesgo que puede cambiar, como los siguientes:

- Mantener una actividad diaria moderada ayuda a disminuir la probabilidad de tener cáncer.
- Llevar una dieta con bajo contenido en grasas, rica en verduras y frutas previene a la formación y crecimiento de este cáncer.
- Dejar de fumar. El tabaco influye en la formación de muchos tipos de cáncer. Los hombres fumadores tiene un 34 por ciento de posibilidades de padecerlo, y las mujeres fumadoras un 43 por ciento.
- Beber alcohol de manera moderada.
- En cuanto a los factores genéticos predisponentes, lo que pueden hacer las personas que los tengan es acudir frecuentemente a revisiones endoscópicas.

# Prevenga las FRACTURAS

El hueso es un órgano vivo que es reemplazado de manera constante. Hay células llamadas osteoclastos que remueven el hueso viejo y otras células, los osteoblastos sustituyen el hueso removido. El control de estos ciclos es complicado y no vamos entrar en estos particulares, sino decir que hay muchas hormonas y proteínas que lo controlan.

El pico de la masa ósea se hace en la década de los veinte y por ende la importancia de una ingesta adecuada de proteína y calcio en la niñez. De hecho, hay algunos que llaman a la osteoporosis la enfermedad pediátrica que se presenta en la vejez.

Comenzando de este tiempo se pasa muchos años manteniendo la masa ósea, es decir, la cantidad de hueso que es removido es reemplazado por los osteoblastos y en la década que comprende los cuarenta años, las células que forman los huesos se vuelven menos eficientes y las que remueven el hueso permanecen normales, entonces hay un déficit en la masa ósea que produce la osteoporosis.

La razón por la cual la osteoporosis es más frecuente en las mujeres es que el estrógeno ayuda mantener las dos células sincronizadas y después de la menopausia, cuando disminuye el nivel de la hormona, las células que forman el hueso son más lentas que aquellas que reemplazan el hueso.

Entre cuatro a cinco años antes de la menopausia, la mujer pierde entre 0.5 a un uno por ciento de mineral óseo anual y con ésta puede aumentar de uno a tres por

ciento anual, por cinco a 10 años; luego disminuir nuevamente a uno por ciento anual.

## ¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?

Es un trastorno esquelético caracterizado por masa ósea baja y deterioro en la microarquitectura ósea con un consecuente incremento en la fragilidad del hueso y susceptibilidad a las fracturas.

Otra enfermedad que es similar y frecuente es la osteomalacia. Es una enfermedad esquelética donde la mineralización del hueso es defectuosa. Hay diferentes causas que usualmente son hereditarias, pero las que son provocadas por el estilo de vida son la deficiencia de la vitamina D y la mínima exposición al sol.

## ¿CÓMO PODEMOS PREVENIRLA?

Es importante tener una buena ingesta de calcio durante toda la vida, comenzando en la niñez. Si la ingesta de calcio es deficiente en esta edad, el pico de masa ósea será menor y entonces cuando se está en la etapa de perder el hueso, se llegará al umbral de fracturas más joven.

La recomendación para la ingesta de calcio diario es:

Edad	1-3 años	3-5 años	5-6 años	12-15 años	>16 años	Menopausia
Masculino	500mg	800mg	800mg	1,200mg	1,000mg	-----
Femenino	500mg	800mg	900mg	1,000mg	800mg	1,500mg

La recomendación de exposición al sol es entre 10-20 minutos diarios sin protector solar, para que la vitamina D pueda ser fabricada en la piel.

El ejercicio también es importante para fijar el calcio en los huesos. Los ejercicios que ayudan son las pesas. En la niñez se debe de ser cauteloso con las pesas, pero podemos comenzar a la edad de nueve años utilizando las que no son excesivamente pesadas.

### ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Usualmente por la densitometría ósea. Como la osteoporosis es asintomática es importante realizar esta prueba, la recomendación es comenzar a la edad de 60 años a menos que haya factores de riesgo como la menopausia precoz, hipertiroidismo, uso crónico de esteroides o algunos anticonvulsivos, uso excesivo de alcohol, dieta baja en calcio o vitamina D o malabsorción.

Muchos médicos no esperamos a 60 años. En el caso de la mujer es recomendable iniciar a la edad de la menopausia.

### ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

En la actualidad existe una amplia variedad de medicamentos para mejorar la densidad ósea. El mejor siempre es prevenir, se debe recalcar que el calcio en la dieta es más efectivo que en las pastillas.

Es importante preguntar al endocrinólogo cuánto calcio se absorberá de las pastillas que está tomando y cuantas pastillas necesita según la dieta que se lleva.

Si esto no es suficiente, use fármacos para aumentar la fijación del calcio en el hueso. Hay algunos casos donde se trata de prevenir la osteoporosis con fármacos y no esperar a llegar a la osteoporosis, si el riesgo de fractura es mayor.



La razón por la cual la osteoporosis es más frecuente en las mujeres es que el estrógeno ayuda mantener las dos células sincronizadas y después de la menopausia, cuando disminuye el nivel de la hormona, las células que forman el hueso son más lentas que aquellas que lo reemplazan el hueso”.



# La importancia del cuidado DE LOS OJOS

Cinco son los sentidos que nos ayudan a intercambiar con todo lo que nos rodea. Sin embargo, dependemos de la vista más que de ningún otro para movernos en este espacio.

En una fracción de segundo los ojos nos dan información acerca de la textura, forma, color y tamaño de los objetos. Proporcionan información acerca de a qué distancia está, si está en movimiento o si se nos acerca o aleja. Los ojos proporcionan datos constantes que ayudan a entender el mundo que nos rodea.

Es un órgano pequeño pero estructuralmente complejo. En colaboración con los sistemas nervioso y muscular continuamente captamos mensajes a los que reaccionamos. Además, los ojos tienen la capacidad de adaptarse a los cambios del entorno. Se adecúan para que se nos facilite movernos por una habitación casi a oscuras o bajo una luz solar brillante.

## ¿EN QUÉ CONSISTE UNA CONSULTA OFTALMOLÓGICA?

Una consulta suele comenzar con un examen de la agudeza visual. En éste se mide la visión de lejos y de cerca, comprobando si requiere corrección con espejuelos. A continuación se efectúa un examen ocular general, que comienza con la medición de la presión intraocular. La cifra que obtenemos nos ayuda a descartar el glaucoma, que es una de las primeras causas de ceguera en República Dominicana y del mundo.

Posteriormente se realiza la revisión de las estructuras de la parte anterior y posterior del ojo. En caso necesario, se instilan gotas para la dilatación pupilar, de forma que se pueda valorar el fondo del ojo con más detalle. Se debe tener en cuenta que estas gotas tardan entre 20 y 40 minutos en hacer su efecto y que su efecto desaparece aproximadamente a las 12 horas siguientes.

En caso de que al final de la consulta se indique realizar algún procedimiento quirúrgico, se le debe in-

formar al paciente de la técnica más adecuada, resultados previstos y posibles riesgos.

### ¿CUÁLES SON LAS AFECCIONES QUE MÁS FRECUENTEMENTE AFECTAN A LOS OJOS?

Las afecciones más frecuentes son los errores refractivos. Se refiere al cambio de dirección de los rayos luminosos para enfocar la luz que procede de una imagen. Éstos incluyen el astigmatismo, miopía, hipermetropía y presbicia.

El astigmatismo es un problema en la curvatura de la córnea, lo que ocasiona visión borrosa, sobre todo para lejos.

Para que podamos captar una imagen con claridad, ésta debe formarse de manera directa sobre la retina. Si se forma por delante, da lugar a la miopía. Esto causa que no se vea bien de lejos, pero con claridad de cerca. Si por el contrario la imagen se forma detrás de la retina, la condición se denomina hipermetropía. La consecuencia es que sea difícil de ver con claridad los objetos cercanos, pero los lejanos se ven bien.

La presbicia se inicia a partir de los 40 años. Se manifiesta por la pérdida de nitidez para ver de cerca. Lo que más suele notarse es la dificultad en la lectura. Está causada por una disminución en la capacidad del cristalino para poder enfocar los objetos próximos. La tendencia natural es a progresar conforme los años de la persona.

Todos los errores refractivos se solucionan con lentes de corrección -espejuelos o lentes de contacto-. Con excepción de la presbicia, la cirugía con láser es también una forma de corregirlos. En este caso, se trata de un procedimiento invasivo que si está bien indicado, se puede lograr un buen resultado.

La más común de las enfermedades oculares es la conjuntivitis. Se trata de una inflamación de la superficie ocular. Aunque, afortunadamente la mayoría de los casos se resuelven sin consecuencias para la visión, en ocasiones puede estar ocasionada por gérmenes que requieren de una mayor atención.

Existen otras enfermedades que son mucho más severas y pueden ocasionar peligro para la visión. Dentro de éstas destacan las infecciones como la toxoplasmosis o las enfermedades degenerativas de la retina.

### ¿ES POSIBLE QUE LAS ENFERMEDADES GENERALES OCASIONEN DAÑO OCULAR?

Puede ocurrir que una afección de los ojos sea consecuencia de una enfermedad general. Es el caso de enfermedades tan frecuentes como la diabetes o la hipertensión arterial. Ambas afectan a todo el organismo y por supuesto el ojo no escapa.

Son una causa importante de ceguera. En el caso de la diabetes, las lesiones oculares evolucionan muy lentamente, lo que ocasiona que muchas veces el paciente desconoce que ya padece daño en los ojos.

### ¿EXISTEN AGENTES EXTERNOS QUE PUEDEN AFECTAR A LOS OJOS?

Todo agente externo al ojo se considera extraño. El uso de cosméticos faciales es una posible fuente constante de partículas que pueden provocar irritación ocular. Incluso, a veces estas partículas pueden depositarse en los tejidos y llegar a ser visibles en el ojo.

Los cuerpos extraños de mayor tamaño que tocan la superficie ocular provocan una molestia que persiste hasta que no se extraiga. Si llegase a penetrar el ojo, se debe extraer lo más pronto posible, a fin de evitar daños irreparables.

### ¿CUÁLES SON LOS CUIDADOS Y RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LOS OJOS?

Siempre que se note alguna alteración en la agudeza visual, ya sea visión borrosa o algún cuerpo flotante en el campo visual, es una indicación para acudir al oftalmólogo.

En el caso de padecer enfermedades sistémicas como la diabetes o la hipertensión arterial, es más que aconsejable una revisión oftalmológica al momento del diagnóstico. También es necesario una visita al oftalmólogo cuando existan antecedentes familiares de enfermedad ocular como glaucoma o degeneración macular asociada a la edad.

En general es aconsejable realizar una consulta anual con el oftalmólogo. Para que sea de provecho, cada consulta debe ser completa y seguir una secuencia sistemática que ayude a detectar si existe alguna lesión en los ojos.



**Una consulta suele comenzar con un examen de la agudeza visual. En éste se mide la visión de lejos y de cerca, comprobando si requiere corrección con espejuelos. A continuación se efectúa un examen ocular general, que comienza con la medición de la presión intraocular.**

# ¿Cuándo visitar al urólogo?





Ante la aparición de los síntomas de escape de orina, debe visitar a su urólogo para realizar los estudios adecuados y llegar lo antes posible a determinar las causas”.

La incontinencia urinaria es la pérdida de orina incontrolada, sin que importe la cantidad o la frecuencia. Genera un problema social o higiénico y es demostrable de manera objetiva.

Es una manifestación de disfunción vesical o uretral, cuya etiología es compleja. Sus raíces pueden ser una combinación de condiciones físicas, sociales y psicológicas, pero que provoca la pérdida de la dignidad en personas de cualquier edad.

De acuerdo al sexo y a la edad se pueden distinguir incontinencias pediátricas, ginecológicas, masculinas y geriátricas.

Este tipo de clasificación distingue grandes grupos de pacientes caracterizados por sus problemas sociales, pero no tiene en cuenta la etiología, la fisiopatología ni la sintomatología.

Una clasificación etiológica divide las incontinencias urinarias en neurológicas, congénitas (malformaciones), degenerativas (involuntarias), traumáti-

cas (iatrogénicas), obstructivas, psicológicas, infecciosas y neoplásicas.

Basándose en la relación temporal, pueden clasificarse como continuas, totales, intermitentes, por goteo, diurnas o nocturnas.

Una clasificación clínica las divide en agudas transitorias y en persistentes o crónicas.

Según a que síntoma estén relacionadas, se definen como incontinencia urinaria de esfuerzo, por urgencias miccional y por rebosamiento.

### ¿QUÉ HACER?

Ante la aparición de los síntomas de escape de orina, debe visitar a su urólogo para realizar los estudios adecuados y llegar lo antes posible a determinar las causas.

En CEDIMAT contamos con los medios diagnósticos para identificar las enfermedades relacionadas y padecimientos que podrían provocar estos síntomas.

Los estudios urodinámicos e imagenología, así como bacteriológi-

cos, ayudarán a identificar su etiología y formas de manejo de estas alteraciones.

El tipo de incontinencia determinará una medicación específica o si debe realizarse una cirugía.

CEDIMAT posee la tecnología de tratamientos modernos y mínimamente invasivos para resolver de manera definitiva esta enfermedad o condición tanto en la mujer como más recientemente en los hombres.

Hemos introducido la colocación de dispositivos intravaginales como son T.V.T. Obturador y el T.V.T. Security para las mujeres.

Desde mediados de 2009 realizamos la colocación del Esfínter Artificial Constrictor en hombres con resultados excelentes.

Nuestra unidad de manejo de incontinencia urinaria resuelve este dolor de cabeza que representa esta patología en nuestro país, dando una vez más soluciones al alcance de todos los dominicanos y pacientes extranjeros que acuden a CEDIMAT.

# A tiempo por el corazón

Un defecto congénito del corazón ocurre cuando éste o los vasos sanguíneos cercanos a este órgano no se desarrollan normalmente antes del nacimiento. Recuerde que congénito significa "innato" o "de nacimiento".

Los defectos congénitos representan una de las principales causas de mortalidad y morbilidad perinatal. En los países desarrollados las malformaciones congénitas son la segunda causa de mortalidad infantil.

De la totalidad de recién nacidos, aproximadamente del dos al tres por ciento presentarán un defecto congénito; de uno a tres de cada mil nacidos vivos tendrá una cardiopatía congénita. En la mayoría de los casos no se realiza un diagnóstico prenatal. Sin embargo, pueden identificarse previo al embarazo factores que aumentan la aparición de estas enfermedades.

Es importante la prevención de la aparición de los defectos congénitos mediante la pesquisa de los factores de riesgo que la predisponen y la realización de una consulta médica prenatal para poder realizar cambios en la conducta de la pareja, disminuir factores de riesgo reproductivo o corregir enfermedades que puedan alterar la evolución normal de un embarazo.

Los defectos congénitos son la consecuencia de diferentes mecanismos etiológicos que explicaremos a continuación:

## **ANOMALÍAS CROMOSÓMICAS**

Solo representan un 10 por ciento de las malformaciones detectadas al nacer. La más frecuente es el síndrome de Down. Esta enfermedad está directamente relacionada con la edad materna avanzada en la mayoría de los casos.

## **ANOMALÍAS GENÉTICAS**

Representan el 20 por ciento de las anomalías congénitas y se producen por la alteración de un solo gen (parte integrante de los cromosomas). El gen alterado puede ser dominante (se presentará siempre la enfermedad en la descendencia) o recesivo (solo se presenta si el padre y la madre son portadores de esta alteración).

## **ANOMALÍAS DE CAUSA MULTIFACTORIAL O POLIGÉNICAS**

Se desconoce cuál es el mecanismo de esta anomalía y corresponde al 65 por ciento de los defectos congénitos. En esta categoría se encuentran la mayoría de las cardiopatías congénitas, anomalías de tubo neural (espinas bifidas, anencefalia), labio leporino, hernia diafragmática y luxación congénita de cadera.

## **ENFERMEDADES MATERNAS**

Existen algunas enfermedades en la madre que aumentan los riesgos en su descendencia de padecer defectos congénitos. El caso más estudiado es la diabetes materna. Las mujeres diabéticas tienen un riesgo de dos a cuatro veces mayor de que sus hijos presenten algún tipo de malformación en el nacimiento que la población general.

## **ANOMALÍAS DE ORIGEN AMBIENTAL**

Están asociadas con el 10 por cien-

to de los defectos congénitos. Todas son prevenibles. Incluye las malformaciones provocadas por agentes farmacológicos, alcohol y radiaciones, entre otras. Las infecciones que pueden ser causa de malformaciones son la rubeola, varicela, citomegalovirus, toxoplasmosis y algunos virus menos frecuentes. La exposición a medicamentos, alcohol y radiaciones, como los rayos X, también están relacionadas con malformaciones congénitas.

## **AGENTES QUÍMICOS**

Representan alrededor del cuatro por ciento de las causas de defectos congénitos e incluyen el alcohol, drogas prohibidas, medicamentos y agentes ocupacionales. El riesgo es mayor en las primeras semanas de embarazo, etapa en la que se forman todos los órganos del embrión y muchas veces la mujer desconoce que todavía está embarazada.

## **LA ECOCARDIOGRAFÍA FETAL**

Para detectar estos factores es recomendable que la mujer durante el embarazo se realice una ecocardiografía fetal que sirve para evaluar las estructuras y funcionamiento del corazón de un bebé nonato.

La ecocardiografía fetal debe hacerse por lo menos una vez durante el embarazo, entre la 14 y la 18 semanas. Este estudio es obligatorio, sobre todo para madres que hayan tenido un bebé con cardiopatía, las primigestas añosas (mujeres embarazadas por primera después de los 35 años).

También, madres que tengan lupus o que padezcan diabetes. Las que son cardiopatas tienen un dos por ciento de posibilidades de dar a luz un niño con una enfermedad similar y un cuatro por ciento de tener un hijo con otra diferente a la de ellas.

## **LAS VENTAJAS QUE OFRECE LA ECOCARDIOGRAFÍA FETAL SON:**

- Permite diagnosticar el defecto y, por lo tanto, ofrecer asesoramiento cardiogenético en la etapa prenatal.
- Ayuda a determinar el centro de la salud y la vía del parto en los casos de fetos afectados por anomalías cardíacas serias.
- Permite realizar una monitorización sofisticada de los trastornos en el corazón del feto, durante el tratamiento transplacentario y la administración de drogas directas en el feto.

## **NUESTROS PACIENTES HABLAN...**

### **MÓNICA CEPÍN: "ESTOY AGRADECIDA"**

Se sintió dichosa al tener la oportunidad de ver más allá del sexo, el corazoncito de su bebé, Abed, a través de una ecocardiografía fetal: "No tengo palabras, estoy contenta y agradecida por saber que mi bebé nacerá sano y fuerte".

### **RUDIBEL ANGÉLICA LÓPEZ: "DESCUBRIMOS SUS PROBLEMAS A LOS TRES MESES"**

"Descubrí que mi hija, Ashley Mitchell, tenía problemas del corazón a los tres meses. Siempre tenía las manos moradas, recientemente cumplió un año y ya la operaron. Después de la operación estuvo muy grave, pero ya está mejor hasta ahora va muy bien. Mi vida dio un giro de repente en estos meses: he tenido que dejar todo de lado, hasta la universidad, porque la salud de mi hija es lo más importante para mí."





# la sal tiene límites

Sal es el nombre popular que utilizamos para referirnos al cloruro de sodio, conocido como sal común o sal de mesa; es un componente iónico cuya fórmula química es  $\text{ClNa}$ . El cloruro de sodio es la sal responsable de la salinidad de los océanos y del fluido extracelular de muchos organismos multicelulares. Es el componente de la sal lista para ser consumida y es comúnmente usada como condimento y como preservante en los alimentos.

La sal es esencial para la vida y para gozar de buena salud, sin embargo, el cuerpo no puede fabricarla. Una buena fuente natural de sodio, en cantidades adecuadas, son las frutas en general y las verduras. Los alimentos procesados, como el queso, pan, cereales, carnes y pescados ahumados, curados y en salmuera, normalmente contienen exceso de sodio.

## LA IMPORTANCIA

El sodio y el potasio contribuyen a regular la presión arterial y el volumen sanguíneo. Controla el equilibrio de fluidos en el organismo y mantiene en condiciones apropiadas para el funcionamiento de los músculos y nervios. Participa en procedimientos básicos como el correcto funcionamiento del metabolismo, ya que facilita la absorción de ciertos nutrientes, como la glucosa y los aminoácidos.

La eliminación de sustancias de desecho del organismo se realiza a través de los fluidos de agua y sal.

## LA HISTORIA

La sal es el condimento más antiguo usado por el hombre y su importancia para la vida es tal que ha marcado el desarrollo de la historia en sus distintas etapas, alcanzando grandes repercusiones económicas, políticas y culinarias a lo largo de las diferentes civilizaciones que han ido puliendo nuestra cultura y formas de vida.

Es un producto cuyo uso está generalizado en toda la gastronomía y la industria mundial, bien sea como condimento, como conservante esencial o en sus usos no alimentarios. Su historia ha estado unida a las grandes transacciones comerciales y su legado aún hoy se conserva en los nombres de lugares como la *Route du Sel* en Francia o la *Vía Salaria* de la antigua Roma.

El uso de la sal como alimento se remonta a 2670 AC. Se cree que es muy posible que el sol veraniego evaporara el agua de los lagos y que la población se dedicara a recoger los cristales de sal de la superficie, de esta manera comienza su uso.

Por ejemplo, los egipcios eran expertos en la exportación de alimentos crudos, pero gracias a la sal y a sus propiedades de conservación, consiguieron expandir el número de alimentos que comercializaban, convirtiéndose en los primeros exportadores de pescado en salazón de la antigüedad.

Si nos vamos a procesos industriales la sal representa una materia prima que es muy necesaria. Por ejemplo, la sal interviene en procesos diversos que pueden ir desde el tratamiento de aguas, la fabricación de metales, la elaboración de textiles, así como también en el deshielo de calles y carreteras, en aquellos países fríos donde se producen grandes heladas en temporadas de invierno.



La sal es beneficiosa sólo cuando se la consume en la medida justa; pero justamente se le asocia a algo peligroso, porque el problema es que la mayoría consume entre cinco y diez veces más sal de la recomendable.

En el organismo, las necesidades de sal aumentan cuando se producen grandes pérdidas como, por ejemplo, durante la menstruación, la lactancia o si se suda mucho o hay procesos diarreicos o vómitos. Es rara su carencia, pero si se producen se manifiesta con deshidratación, mareo, náuseas, debilidad general y baja presión arterial.

## BAJO EN SAL

La sal es beneficiosa sólo cuando se la consume en la medida justa; pero justamente se le asocia a algo peligroso, porque el problema es que la mayoría consume entre cinco y diez veces más sal de lo recomendable.

Es muy importante conocer que los excesos de sal pueden generar hipertensión arterial y las complicaciones de ésta, incluyendo Insuficiencia Cardíaca, fallo de la función renal y cálculos renales, edemas (retención de líquidos e inflamaciones). Por esto un plan de alimentación hiposódico (bajo en sal) tiene más de un uso, se aplica en la dietoterapia de enfermedades hipertensivas y cardiovasculares; y para toda enfermedad que evolucione con edemas.

Una cucharada pequeña de cocina de sal contiene 2300 miligramos de sodio. Las guías de alimentación de 2005 (USA) recomiendan que los adultos sanos deben limitar la ingesta de sodio a 2300 mg por día, mientras que los individuos que sufran de hipertensión arterial no deben consumir más de 1500 mg por día, o sea, menos de una cucharada pequeña de sal en todo el día. Aquellas personas que padezcan insuficiencia cardíaca congestiva, cirrosis hepática y neuropatía

pueden necesitar cantidades mucho más bajas.

## RECOMENDACIONES DE CONSUMO

No hay que eliminar la sal de nuestra dieta porque nuestro cuerpo la necesita, pero si hay que aprender a consumirla con cuidado y para eso tenemos algunas recomendaciones:

- Sazonar los granos (*habichuelas, gandules, lentejas, etc.*), el brócoli, y cualquier vegetal con una gota de aceite, un poco de jugo de limón, ajo o pimienta.
- Utilizar yerbas aromáticas y especias como orégano, albahaca o azafrán o laurel.
- Tener en el refrigerador alimentos bajos en sodio, como lechosa, sandía, uvas o manzanas.
- Controlar el salar la comida mientras está cocinando.
- Comer más frutas, vegetales, y jugos frescos.
- Evitar las sales de ajo, cebolla y apio. Las salsas de soja (*salsa china*) y/o WorcesterShire (*salsa Inglesa*), ya que su contenido de sodio es alto.
- Esconder el salero y nunca llevarlo a la mesa, esta es una buena técnica para que nos dé pereza poner sal en exceso a las comidas.
- Cuando salga a comer fuera, al ordenar sea específico en que desea que su plato sea cocinado con poca o sin sal.
- Añada jugo de limón a sus pescados, no sal.
- Coma menos sal evitando o limitando el consumo de comida rápida, comida enlatada, comidas procesadas o preparadas.



**Dra. Catherine Scheraldi, Dr. Federico Salcedo, Dr. Franklin Peña y Lic. Milagros Ureña.**

## La primera década del Plan Ejecutivo de Salud

Este programa es pionero en ofrecer chequeos ejecutivos en República Dominicana.

El doctor Antonio Briceño, médico del Chief Medical Officer del Baptist Health Internacional South Florida, analizó los tipos de estrés a los cuales están sometidos los ejecutivos de la sociedad moderna con motivo de la celebración de los 10 años del Plan Ejecutivo de CEDIMAT. En el transcurso de esta década aproximadamente 8,000 personas se han realizado este chequeo, que es el primer centro en el país en ofrecer este servicio de salud. A la conferencia se dieron cita ejecutivos y pacientes de empresas e instituciones que llevan una década utilizando el servicio médico.



**Lic. Gloria Muñiz, Dra. Sylvia Batista, Dr. Thierry Defecheraux, Lic. Milagros Ureña, Yocasta De La Cruz y Dra. Lourdes Estrella.**

## Una clínica especializada en el tratamiento de la tiroides

Con la organización de la charla magistral "Actualización en el abordaje quirúrgico de la glándula tiroidea", impartida por el doctor Thierry Defecheraux, Cedimat inauguró la "Clínica integral de la tiroides".

En esta nueva clínica los pacientes pueden realizar los diagnósticos, procedimientos y tratamientos vanguardistas para remediar las enfermedades de la glándula tiroidea y paratiroides, bajo un esquema de integración de servicios de alta calidad y bajo estándares internacionales.

La "Clínica integral de la tiroides"

reúne un equipo multidisciplinario conformado por especialistas médicos de alta calificación, unido a la más avanzada tecnología médica y bajo un protocolo integral que garantiza un seguimiento a largo plazo tendente al bienestar del paciente.

El equipo médico de la clínica está compuesto por las doctoras Lourdes Estrella y Nelly Luna, en el área de Endocrinología; Fabricio González y María Isabel Curie, en la Radiología; en Medicina Nuclear brindará servicios Gloria Abreu, así como Jean Pierre en Patología y Citología.



**Dr. Luis Betances, Dr. Eduardo Yermenos, Lic. Milagros Ureña y Dr. Luis Eduardo Suazo.**

## Neurocedimat, guía informativa de la neurociencias

Cedimat puso en circulación la revista especializada "Neurocedimat", el arte de la Neurociencia", como aporte a la comunidad médica y a la sociedad. El neurocirujano endovascular Luis Eduardo Suazo, director de la Unidad de Accidentes Cerebrovasculares y editor de la nueva revista especializada, indicó que Neurocedimat es una herramienta de educación y consulta en las diferentes áreas de la neurociencias, dirigida a especialistas, médicos de todas las áreas y al público lector de las ciencias médicas. El contenido de la revista abarca temas quirúrgicos, imagenología, trabajos científicos realizados por la comunidad médica dominicana, testimonios de pacientes y doctores, arte y ciencia en la medicina, así como orientaciones, entre otros tópicos de interés.

# Suscribete bienestar

Revista de salud preventiva



[www.cedimat.com](http://www.cedimat.com)



*En WorldWide Medical,  
sabemos que es lo más importante  
para usted y su familia.*

**WorldWide  
Medical**

Assurance, LTD. CORP.

*CUIDANDO SU BIENESTAR, CUIDAMOS SU FUTURO.*

Representado por:  
**Seguros WorldWide** 

Santo Domingo: Av. Abraham Lincoln No. 295, Edif. Caribálico, 5to. Piso, La Julia. Tel.: 809-508-7447  
Santiago: Av. Bartolomé Colón, Esq. Texas, Plaza Texas, Mod. 110, 1er nivel Tel.: 809-581-0111, R.D. Email: [info@sww.com.do](mailto:info@sww.com.do)