



25% de Descuento en Examen de Laboratorio

DE FARMACIA DATOS

67% de descuento

39°C

71% OFF

74% OFF

Compra de Cupón de Oferta

Verano 2017



Contenido

Páginas



Cuando leas esto pensarás dos veces la próxima vez que quieras tomar el sol

02



¿Sabes cuál es la alergia más común? Aquí te contamos

03



Olvidate de las alergias con este simple consejo

04



10 tips para ayudar a tus hijos a adelgazar

05



Identifica los síntomas de un infarto

06



Disminuye los síntomas del reflujo con estos consejos

07

Cuando leas esto pensarás dos veces

la próxima vez que quieras tomar el sol



Salir a pasear a un parque, visitar la playa o simplemente relajarte bajo el sol, no es tan inofensivo como parece, porque puede causar daños en tu piel. Las quemaduras por el sol son muy comunes, pero te has preguntado alguna vez, ¿qué es lo que realmente hacen en el cutis? El médico Alejandro Arrecis te lo explica.

Según el especialista, cuando se produce una quemadura, básicamente lo que pasa es que se destruyen células.

“Cuando los rayos ultravioleta del sol sobrepasan los mecanismos de defensa de la piel, se genera un cambio en el ADN que provoca apoptosis, lo que significa muerte celular, es decir que matamos las células de la piel y se produce una quemadura”, explica.

Pero esto no es lo único sorprendente, ya que otro dato que llama la atención, es por qué en algunas personas las quemaduras hacen que la tez se vuelva más morena, y en otras, más rojiza.

La respuesta es simple, se debe a un componente llamado melanina. Este es un pigmento que da el tono del cutis a cada ser humano.

“Hay personas que contienen más de esto, principalmente las de tez morena y ellos son los que se broncean de manera más rápida. A diferencia de quienes tienen una tez más clara, que sus niveles de producción de melanina son escasos, así que lo que tendrán, después de asolearse, será solo piel de tono rojizo”, agrega el médico.

Protégete de ellas

Pero aunque las quemaduras por el sol suenen aterradoras y sea importante que no te expongas demasiado, puedes usar bloqueador para prevenirlas. Este funciona al generar una barrera que impide el paso significativo de los rayos. Para tratarlas, de manera general se recomienda aplicar crema o gel hidratante para combatir la sequedad. No olvides beber suficiente agua, porque esto también te ayudará a recuperarte.



“Protege tu piel de las quemaduras y haz que tu piel se vea siempre saludable”

Identifica los síntomas de un **INFARTO**

Las primeras horas son importantes para salvar tu vida

Un infarto se da cuando una arteria del corazón se obstruye con una capa de grasa y surge un coágulo que impide el riego sanguíneo. Pero más allá de saber qué es, es importante saber cómo identificarlo.

De acuerdo con el Cardiólogo Omar Alonzo Villagrán, del Centro Cardiovascular Avanzado, el síntoma más importante de un infarto es el dolor en el pecho, que se caracteriza por ser opresivo, pesado, constante e intenso. Esta manifestación también puede venir acompañada de sudoración, angustia y aceleración del corazón.

El médico indica: “Lo importante es que si el paciente tiene un síntoma de estos, debe buscar atención inmediata por dos razones; la primera, porque esas primeras horas son las más peligrosas debido a que puede ocurrir una parada cardíaca súbita y la segunda, porque hay ciertos medicamentos que se pueden inyectar al principio de un infarto, que lo que van a hacer es deshacer el coágulo”.

Esta es una parte importante a tomar en cuenta, ya que las personas suelen esperar en sus hogares a que el dolor desaparezca, pero lo esencial es buscar ayuda inmediatamente.

“Como el coágulo es fresco al principio, entre más rápido se inyecte el medicamento, mayor es la posibilidad de que se deshaga, entonces tenemos una ventana de más o menos dos horas o cuatro máximo”, explica.

Pasado este tiempo, la solución es más complicada e incluye despejar las arterias mediante un catéter, lo que implica un procedimiento más complicado y de costos más altos.



Debes estar alerta

Alonzo indica que en ocasiones, los pacientes no experimentan dolor en el pecho, sino otras afecciones gástricas como náusea y dolor en la boca del estómago, lo que puede ser percibido como gastritis o úlceras.

“Las mujeres, en especial en la etapa menopáusica o peri menopáusica, podrían no tener síntomas de dolor y a veces solo pueden sentir fatiga, por lo que deben estar más alerta”, finaliza Alonzo.



Disminuye los síntomas del reflujo con estos consejos

¿Alguna vez has escuchado hablar sobre el reflujo gastroesofágico? Esta es una afección en la que los ácidos del estómago suben por el esófago hasta la boca, provocando molestias. Esto sucede cuando el esfínter, el cual es un anillo que tiene la capacidad de abrirse y cerrarse, tiene disminuida la presión, lo que permite que el contenido gástrico pueda subir, según explica el Gastroenterólogo Alfonso Zetina, de clínicas Punto Médico.

El reflujo gastroesofágico puede causar síntomas como acidez, dolor de garganta y regurgitación, entre otros.



Tratamiento en casa

Para disminuir las molestias, hay algunas acciones que se pueden tomar en el hogar, por ejemplo, colocar dos blocks o ladrillos debajo del soporte delantero de la cama, para que al dormir, la cabeza quede levantada.

En cuanto a la alimentación, Zetina recomienda alimentarse cinco veces al día, esperar dos horas después de comer para irse a dormir, no comer hasta llenarse y evitar irritantes como el tomate, las grasas, la menta, el chocolate y el vino, los cuales tienden a relajar más en esfínter.

Acude a tu doctor

Un punto importante es el de consultar con el médico, para que haga un diagnóstico adecuado, ayudándose de pruebas como la endoscopia y así recetar un tratamiento personalizado. De acuerdo con el gastroenterólogo, este padecimiento se considera grave cuando los síntomas son muy frecuentes y cuando aparecen inesperadamente. Además, cuando surgen durante la noche, momento en el que las personas se despiertan ahogándose.

“Uno debe recurrir a ciertos medicamentos, los de inicio son algunos que inhiben la producción de ácidos en el estómago. Otra cosa que se debe fusionar es el uso de antiácidos, como los hechos a base de aluminio o de magnesio”, agrega el médico.





5 usos que no conocías del bicarbonato de sodio

Cuida tu salud y tu bolsillo con este sencillo ingrediente

El bicarbonato de sodio es un compuesto químico que es soluble en agua y tiene un sabor alcalino. Con el tiempo, diversos beneficios se le han atribuido, tanto para la salud, como para la belleza, pero uno de los menos conocidos, es en la limpieza del hogar.

Pero te preguntarás, ¿por qué es bueno para limpiar la casa? Y la respuesta es que además de ser bastante efectivo y económico, también cuida tu salud, pues al utilizarlo, evitas exponerte a productos de limpieza o aromatizantes que pueden llegar a ser tóxicos.

Adiós a los malos olores

Uno de los principales usos del bicarbonato de sodio es el de absorber olores orgánicos como el del sudor, la comida y la humedad. Basta con colocar algunas cucharadas en un recipiente abierto, en el lugar que desees, por ejemplo, en el baño, el closet o la refrigeradora. Incluso en zapatos, automóviles o botes de basura.



Toma nota:

Si tienes alguna condición especial de salud o para prevenir alguna molestia o alergia, antes de seguir estas recomendaciones consulta a tu médico de confianza.

No más bacterias

Aunque no nos demos cuenta, los juguetes de los niños pueden llegar a tener virus y bacterias por estar en contacto con el suelo. Por eso es bueno lavarlos y el bicarbonato de sodio también te ayudará con esta tarea. Mezcla 4 cucharadas con un cuarto de litro de agua y sumérgelos por una noche. Posteriormente enjuaga con agua y listo.



Para los pisos

Para limpiar los pisos de tu casa, disuelve media taza de bicarbonato de sodio en un balde de agua tibia y trapea normalmente. Con esto no tendrás que usar desinfectantes o cloro, cuyo olor es muy fuerte para niños que gatean o para las mascotas.

Efectivo para limpiar azulejos

Al igual que en los pisos, el bicarbonato de sodio puede ser un gran aliado para desinfectar los azulejos. Necesitas espolvorearlo sobre una esponja húmeda, limpiar con esta las superficies y retirar con agua.

Obviando el paso de enjuagar, este procedimiento también te servirá para limpiar el baño, la estufa, la refrigeradora o el microondas. Solo debes quitarlo con un paño húmedo. No olvides antes desconectar los aparatos eléctricos.

Deshazte de los ácaros

Las alfombras son de esos artículos del hogar o del carro, que siempre son muy difíciles de limpiar. Una idea efectiva, es espolvorear bastante bicarbonato de sodio sobre ellas, dejarlo actuar durante una noche y retirar con una escoba o aspiradora. Esto te ayudará a poder limpiarlas más seguido y con ello, eliminar ácaros que causan alergias.



10 tips para ayudar a tus hijos a adelgazar



Con estos consejos, los niños no sentirán que están a dieta

Actualmente, más a menudo los padres de familia, al visitar al pediatra, se enfrentan con la noticia de que sus hijos deben alimentarse más saludablemente para bajar algunas libras de más. Pero aquí es cuando pueden surgir sentimientos de remordimiento, al no dejarlos comer lo que quieren siendo pequeños.

“No es necesario privar al niño de sus comidas favoritas, se puede mejorar la calidad de las recetas”, refiere la Licenciada en Nutrición Leslie Rivera, de la Liga contra el Sobrepeso y la Obesidad.

Es por eso que es importante no someterlos a una dieta estricta, sino adoptar pequeñas alternativas que te ayudarán a que coman mejor y se mantengan más sanos. A continuación te mostramos algunos con la ayuda de la especialista.

- 1** Utiliza aceite en spray, en lugar de margarina o aceite. Rivera aconseja que también es bueno adquirir sartenes de cerámica, para cocinar los alimentos en sus propios jugos.
- 2** En lugar de comer pan blanco, ámate a adoptar su versión integral, al igual que con las pastas y el arroz.
- 3** Asegúrate de tu hijo consuma por lo menos tres porciones de vegetales y tres de frutas durante el día.
- 4** En lugar de comprar comida chatarra, prepara hamburguesas y pizzas caseras. Rivera explica que si aun así, tu hijo insiste en ir a restaurantes de comida rápida, lo lleses solo una vez al mes y que es importante que le expliques que este tipo de comida no es nutritiva y que a largo plazo podría hacerle daño.
- 5** En el supermercado, apuéstale a los lácteos como la leche, en su presentación descremada o sin azúcar.
- 6** Envíales al colegio, galletas más saludables, por ejemplo, con fibra y sin azúcar. Si las azucaradas son sus favoritas, mándaselas solo una vez a la semana.
- 7** Prepáralas una lasaña, pero no con carne molida con grasa, sino con carne magra o soya texturizada.
- 8** Cuando vayan a restaurantes, enséñales a elegir las opciones más saludables. Por ejemplo, a no ordenar frituras o alimentos con mucha grasa. Esto les ayudará a tomar mejores decisiones cuando sean grandes.
- 9** No premies sus buenas calificaciones con comida. Puedes invitarlos a jugar boliche o a patinar.
- 10** Recuerda ser un buen ejemplo, ya que si te ven comiendo saludablemente y haciendo actividad física, será más fácil para ellos imitar actitudes positivas. Hazlos que te ayuden con las tareas domésticas para que sean más activos.