

Enfermedades que tienen su origen en el vientre

Los hábitos de salud y alimentación de las madres durante el embarazo y el tipo de parto condicionarán la futura salud del menor.

Canarias7 saludable

suplemento semanal

El reto científico de medir la presión arterial

En su serie *Pinceladas médicas*, el doctor René de Lamar escribe hoy sobre los pasos que dio la medicina hasta medir la presión arterial.





DIGERIR LA NAVIDAD

Medicina Digestiva. El reflujo gastroesofágico y la gastritis son los trastornos más frecuentes tras las comilonas de las fechas navideñas, explica el doctor Juan Cabrera, especialista del Hospital Perpetuo Socorro

HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO
APARATO DIGESTIVO
www.hospitalperpetuosocorro.es

TRAS LA NAVIDAD

Cuidados del sistema digestivo

Hospital Perpetuo Socorro. El reflujo grastroesofágico y la gastritis conforman los trastornos digestivos más frecuentes tras estas fechas. El componente de mayor riesgo en estas comilonas navideñas es la excesiva ingesta de alcohol y esto afecta a personas sanas y a enfermas, si bien a estas últimas les ocasiona daños con mayor frecuencia e intensidad, explica el doctor Juan Cabrera, especialista en Medicina Digestiva

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria

Las fiestas navideñas ya concluidas son un motivo especial para participar en encuentros familiares, celebraciones con amigos o compañeros de trabajo que suelen realizarse alrededor de la mesa con almuerzos o cenas exuberantes de un elevado contenido calórico, reforzado con repostería y regado con abundantes bebidas alcohólicas.

Su consecuencia más usual son digestiones pesadas que pueden provocar acidez, pesadez y cansancio. Ello se debe al mayor esfuerzo que debe realizar el sistema digestivo para asimilar tales ingestas, tanto por su exceso como por la combinación de alimentos de todo tipo, desde proteínas a hidratos de carbono mezclados con salsas, grasas, bebidas gaseosas y alcohólicas. Los efectos del exceso calórico limitado a este corto espacio de tiempo no tienen gran trascendencia en personas sanas, que mantienen normalmente una alimentación moderada y ejercicio físico regular que se agravan en las que mantienen todo el año unos hábitos alimenticios inadecuados y no realizan deporte. De hecho, se estima que un 20% de la población sufre diversos tipos de problemas digestivos no diagnosticados y por tanto, que desconocen y empeoran tras estas fechas. El uso de antidepresivos, ansiolíticos o analgésicos también son una cuestión a tener en cuenta y ante la que es aconsejable consultar con un médico antes de cometer excesos, ya que afectan a la digestión.

Estos excesos dietéticos pueden generar asimismo graves complicaciones en personas que padecen enfermedades como la diabetes, ya que pueden sufrir cambios drásticos en sus niveles de glucosa sanguínea que en su expresión más grave pueden alcanzar, incluso, complicaciones neurológicas graves como un coma cetoacidótico. En las personas que padecen hipertensión arterial, los excesos alimenticios, también pueden ocasionar crisis hipertensivas con fallo cardíaco o incluso accidentes cerebrales agudos de trágicas consecuencias y secuelas graves que pueden invalidar de forma más o menos severa a estas personas, cuando se ingiere a dosis excesivas, tanto de forma aguda como crónica, y ocasiona enfermedades en distintos puntos del organismo que precisan atención médica así como ulceraciones y erosiones tanto gástricas como intestinales.

Todas estas alteraciones funcionales y lesiones suelen manifestarse con síntomas como el ardor o acidez entre la punta del esternón y el ombligo o con dolor en la zona centrotorácica, «particularmente cuando nos acostamos poco tiempo después de una de estas comidas. En ocasiones, este dolor se hace insoportable y nos despierta durante la noche. En casos extremos de reflujo podemos despertar con una crisis de regurgitacion del contenido gástrico que nos impide respirar e incluso produce tos al aspirar este contenido a la vía respiratoria, que puede ocasionar incluso una neumonitis aspirativa más o menos grave», afirma el digestivo. Es en estas situaciones o cuando los síntomas persisten en el tiempo cuando es recomendable consultar con un especialista para iniciar un tratamiento.

En cualquier caso y ante este tipo en complicaciones lo más importante es la prevención, particularmente en los casos de personas que padecen reflujo gastroesofágico previo. Siendo moderados con la ingesta de gran cantidad de alcohol, evitando acostarse hasta que no transcurran al menos dos horas desde la última comida y haciendo uso de inhibidores de la producción de ácido gástrico como el Omeprazol o alguno de sus derivados si fuera necesario, se pueden evitar o aliviar estos síntomas. Pasadas estas semanas excepcionales es el momento de reaccionar y volver a una dieta equilibrada y sana, poco pesada, grasa, y una actividad física que vaya recortando los excesos. Abandonar las salsas, bebidas azucaradas, dulces y alcohol; cocinar a la plancha, en el horno o al vapor y beber abundante agua son excelentes elecciones para la recuperación del sistema digestivo. «Si así lo hacemos, en pocas semanas veremos como los efectos negativos de la Navidad sobre nuestro organismo irán palideciendo», concluye el doctor Juan Cabrera, especialista en Medicina Digestiva del Hospital Perpetuo Socorro.



Especialistas. *En la foto, el doctor Juan Cabrera, especialista en Medicina Digestiva del Hospital Perpetuo Socorro.* C7

explica el doctor Juan Cabrera, especialista en Medicina Digestiva del Hospital Perpetuo Socorro.

Pero sin duda el reflujo grastroesofágico y la gastritis conforman los trastornos digestivos más frecuentes tras estas fechas. El componente de mayor riesgo en estas comilonas navideñas es la excesiva ingesta de alcohol y esto afecta tanto a personas sanas como a personas enfermas, si bien a estas últimas les ocasiona daños con mayor frecuencia e intensidad. Cuando se consume alcohol a dosis moderadas y de forma ocasional no se producen complicaciones y sus efectos son reversibles en pocas horas. Sin embargo, el alcohol es tóxico

Los riesgos del alcohol en el organismo

Una de las dianas más frecuentes de la toxicidad del exceso de alcohol es el aparato digestivo, comenzando por el esófago, que es el primer segmento del tubo digestivo, que sufre alteraciones de su motilidad, favoreciendo el desarrollo de quemaduras del epitelio esofágico, que sufre ulceraciones. También el estómago y el intestino delgado pueden sufrir las consecuencias del alcohol, «tal como se ha demostrado en estudios experimentales en los que se han podido comprobar el desarrollo de erosiones, tanto gástricas como intestinales, al administrar 50-60 gramos de alcohol en voluntarios sanos», según el doctor Juan Cabrera. Estos efectos pueden verse magnificados en personas que intentan aliviar la resaca con fármacos como la aspirina, que agrava los efectos del alcohol sobre la barrera mucosa protectora gástrica, impidiendo la penetración de ácido en el epitelio gástrico con la consiguiente formación de ulceraciones agudas, que pueden ocasionar hemorragias digestivas graves. En personas portadoras de determinadas mutaciones genéticas el alcohol, en particular cuando la ingesta de este tóxico se prolonga en el tiempo, puede ocasionar pancreatitis crónica que en un momento determinado, coincidiendo con una excesiva ingesta de bebidas alcohólicas, puede ocasionar un brote de pancreatitis aguda más o menos graves. También es causante de la mayor parte de las cirrosis hepáticas.





Epidemia de gripe

Onda. La patología se ha presentado con mayor anticipación de la pandemia de 2009, sobre todo, en Asturias, Canarias y Ceuta

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria

La onda epidémica de la gripe se ha intensificado y ha iniciado la fase de ascenso, con una tasa de incidencia de 91,31 por 100.000 habitantes y una circulación mayoritaria del virus A. El Sistema de Vigilancia de la Gripe en España ha detectado en la semana del 19 al 25 de diciembre un nivel bajo de actividad gripal en la mayoría del territorio vigilado, con ciertas zonas de incremento de incidencia principalmente en Asturias, Canarias y Ceuta, pero también en zonas de Aragón, Cataluña, Castilla y León, Extremadura País Vasco y suroeste de Andalucía.

La onda epidémica de la temporada 2016-2017 se ha iniciado en España en la semana 50, es decir del 12 al 18 de diciembre, seis semanas antes que en la temporada previa. Es la epidemia que se ha presentado con mayor anticipación desde la pandemia de 2009, periodo en el que las ondas epidémicas gripales comenzaron entre la primera y tercera semana de enero en cuatro temporadas. Por grupos de edad, se ha observado un incremento en las tasas de incidencia en todos los grupos y es significativo en todos ellos, excepto el de mayores de 64 años

Desde el inicio de la temporada se han notificado nueve defunciones por virus de la gripe confirmadas por laboratorio, todas ellas asociadas a virus A (cinco A no subtipado y cuatro A(H3N2)). Ocho de los casos eran mayores de 65 años y uno pertenecía al grupo de 45 a 64 años, y todos tenían factores de riesgo. El 22% había ingresado en UCI. Entre los ocho casos susceptibles de vacunación antigripal, con información disponible, dos (el 25%) había sido vacunado.

En cuanto a los casos graves hospitalizados confirmados de gripe, se han notificado 137 en dieciséis comunidades autónomas y de ellos el 52% son hombres. En 134 de los pacientes graves (97,8 %) se ha identificado el virus de la gripe A y en tres (2,2%) el B. Prácticamente todos los virus A subtipados (98%) son A(H3N2).

El mayor número de casos se ha registrado en el grupo de mayores de 64 años (63 %) seguido del grupo de 45 a 64 años (18 %). Todos corresponden a infecciones por virus A excepto un caso confirmado con virus B perteneciente al grupo de cero a cuatro años, uno en el grupo de 15 a 44 años y uno en el de mayores de 64 años. El 85 % de los pacientes con información disponible presentaban factores de riesgo de complicaciones de gripe.

EN CANARIAS. Según los datos de la Dirección General de Salud Pública del SCS hasta la pasada semana, la incidencia de la gripe en Canarias sigue avanzando hacia rangos epidémicos y la tasa se situaba en los 91,42 casos por 100.000 habitantes, por los 63,48 de la semana anterior. Desde el inicio de la temporada se ha atendido a 57 pacientes graves y han muerto seis personas. De los 57 pacientes graves solo uno se había vacunado esta temporada y de los fallecidos, ninguno. En el caso de las muertes, la edad oscila entre los 55 y los 82 años, siendo la media 66,3. Todos los fallecidos presentaban al menos un factor de riesgo, excepto uno que no tenía ninguno.

Más casos de demencia en calles con tráfico

Un estudio indica que se dan más casos de demencia en personas que viven cerca de calles con mucho tráfico, posiblemente debido al ruido y la contaminación ambiental, según informa hoy la revista médica británica *The Lancet*. El análisis, hecho en Canadá durante un periodo de 11 años, señala que un 7% de los casos de demencia correspondió a personas que vivían a unos 50 metros de carreteras con intenso tráfico. Según los expertos, se estima que unos 50 millones de personas en todo el mundo padecen esta enfermedad que disminuye las funciones del cerebro y cuyas causas aún se desconocen. El médico Hong Chen, de la Sanidad Pública de Ontario, es uno de los principales investigadores del estudio realizado entre dos millones de personas entre 2001 y 2012. De acuerdo con el análisis, se diagnosticaron 243.611 casos de demencia durante esos años.