

Autorecetarse puede resultar muy perjudicial para la salud. Recuerde que al ingerir productos antiácidos o fármacos que no hayan sido formulados por un médico, se pueden ocultar enfermedades como el cáncer.

Reflujo Gástrico, más que un problema de acidez

Por SOFÍ JARAMILLO R.
 VANGUARDIA LIBERAL

BUCARAMANGA
 Agrías, náuseas y acidez estomacal: estos son algunos de los síntomas característicos de la Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico, ERGE, una patología bastante frecuente y crónica a la que poca atención se le suele prestar.

La afección, común tanto en infantes como en adultos, se presenta debido a una falla en la barrera antirreflujo, la cual tiene a su cargo impedir que el contenido del estómago regrese hacia el esófago.

Cuando eso sucede, todas las sustancias que se encontraban en el estómago, incluido el ácido, se mueven de nuevo hasta llegar al esófago, causando las molestias antes descritas.

Esta afección característica de aparato digestivo superior, afecta al 40 por ciento de la población mundial.

"... En los países occidentales el 10 por ciento de la población adulta tiene un episodio de reflujo diariamente y el 20 por ciento al menos un episodio semanal, alcanzando una prevalencia aproximada entre el 25 por ciento y el 30 por ciento en la población general", dijo el presidente de la Asociación Colombiana de Gastroenterología, Oscar González.

Afección de cuidado

Aunque no es una enfermedad mortal, está asociada a patologías que sí lo son como el cáncer.

Esto significa que de no controlarse a tiempo, puede llegar a convertirse, por ejemplo, en un tumor maligno.

"... La ERGE puede producir incluso hasta cáncer. El reflujo ácido también se puede ir a los bronquios y producir asma", explicó la otorinolaringóloga Olga Rosa Castillo Mier.

Por ello se afirma, de acuerdo con la especialista, que dicha complicación puede poner en riesgo la vida del paciente.

Esta afección característica del aparato digestivo superior se presenta en más del 40 por ciento de la población mundial. Aunque no es mortal, está asociada a patologías malignas como el cáncer.



Fotomontaje: Jaime del Río / VANGUARDIA LIBERAL

"... Las personas creen que es un algo normal hasta que las manifestaciones son tan severas que los hacen consultar al médico", explicó la doctora Castillo Mier, tras indicar que muchos pacientes se percatan de su existencia cuando la afección ha causado severas alteraciones.

Los cuidados que se deben tener en cuenta con el fin de evitar futuras complicaciones varían de acuerdo con cada paciente, e implican desde el suspender ciertos tipos de alimentos hasta la supresión de la para muchos acostumbrada siesta.

"... A algunas personas se les restringe el consumo de cafeína y productos con gas porque aumentan la distensión del estómago y

eso hace que se devuelva la comida", informó la doctora Castillo Mier.

Síntomas y tratamiento

La sintomatología que da cuenta de esta afección

Síntomas

... **Quienes padecen** con regular frecuencia de faringitis o amigdalitis, pueden sufrir también de ERGE.

... **Las agrías** son señal casi inequívoca de la aparición del reflujo gástrico.

El dolor en el pecho o en el estómago son síntomas característicos de esta patología.

... **Igual situación** se presenta con los eructos.

... **El mal aliento** y el mal sabor en la boca también son otros de los síntomas que se presentan cuando se padece de ERGE.

... **Se sabe**, de igual manera, que los afectados por esta enfermedad sienten cosquilleos y fiebra constante en la garganta.

... **Ellos se ven afectados** por la tos crónica, el carraspeo y los cambios de la voz.

... **Otro de** los factores característicos de la patología lo representa la dificultad respiratoria con sensación de ahogo o tos intensa.

... **La alergia nasal** es un síntoma común entre aquellas personas afectadas por este problema.

... **El dolor** en el pecho no explicado por el cardiólogo es también característico de la afección.

... **El tener** la sensación de que los alimentos ingeridos se devuelven, es señal inequívoca de la aparición de esta enfermedad.

puede ser digestiva o extradigestiva.

Hacen parte del primer factor antes enunciado la sensación de plenura, los denominados eructos y el ardor epigástrico, entre otros.

Entre los síntomas extradigestivos se cuentan la disfonía y la necesidad constante de aclaramiento de la voz.

Aunque estos son los síntomas más comunes de la afección, pueden aparecer otros atípicos como el dolor torácico por angina de pecho, que se meje a la ERGE con una enfermedad cardíaca o coronaria.

Con respecto a los tratamientos, los especialistas de la salud sostienen que el uso de medicamentos los resultan beneficios a la mayoría de las personas afectadas por esta enfermedad.

No obstante, cuando los fármacos no son suficientes, se hacen necesarios los procedimientos quirúrgicos.

"... Aproximadamente el 25 por ciento de los pacientes son candidatos para la cirugía", sostuvo el cirujano General y Laparoscopista, Julio Barco García.

Este procedimiento, que se les practica a personas adultas, niños y hasta a los recién nacidos, tiene una efectividad que varía entre el 85 por ciento y el 90 por ciento.

"... Sus efectos secundarios dependen directamente de la habilidad del cirujano", aseveró el doctor Barco García, tras indicar que el procedimiento está contraindicado, por ejemplo, en pacientes con problemas de colon y mentales.

Dr. JAVIER MARTINEZ CAMARGO
 Cirujía plástica - estética
 párpados - nariz - senos - contorno corporal
 Centro 24 No. 154 - 106
 Comuna 206 Bahía 4 Urbanización El Bosque
 Bucaramanga - Colombia
 Tels: 638 4160 Ext. 1212
 e-mail: performance@clnicadelEU.com

BELLEZA Y SALUD

Por Dr. JAVIER MARTÍNEZ CAMARGO
 ESPECIAL / VANGUARDIA LIBERAL

¿Qué sabemos acerca de la celulitis?

Aunque en terminología médica celulitis es una inflamación de la piel y del tejido que se encuentra debajo de ésta, generalmente producido por infecciones, en la mayoría de las personas, el término se utiliza para describir la presencia de irregularidades en la piel.

Esta condición, que no se puede catalogar como una enfermedad, se presenta generalmente en mujeres y se localiza principalmente en los muslos y el área de la cadera.

A pesar de su frecuencia no se sabe a ciencia cierta cuáles son los factores que la producen; sin embargo, se conoce la anatomía de esos tejidos, factor que puede ayudar a explicarla.

Por debajo de la piel existe una capa de grasa que se encuentra organizada en tabiques, algo similar a un panel de abejas.

Si vemos la figura podemos entender cuales son las diferencias entre los tejidos de la mujer y el hombre.



En el caso de la mujer (gráfica izquierda), estos tabiques están organizados de una manera vertical, lo que hace que un aumento de la grasa en su interior permita el escape de glóbulos de grasa hacia la piel más superficial (epidermis).

En los hombres, de otra parte, los tabiques son oblicuos y más pequeños, lo que permite un menor escape.

Esto explica la razón por la cual la celulitis es más frecuente en las mujeres.



Lo anterior también se demuestra en estudios realizados con ayuda de ecografía, en donde se logra ver cómo la grasa en la mujer afectada se "sale" del tabique, para colocarse a un nivel más superficial de la piel, causando la irregularidad.

Además, en las mujeres y debido al estímulo hormonal, existe la tendencia a tener mayores depósitos de grasa en las zonas en donde se presentan estas irregularidades.

¿Cómo tratarla?

Hasta el momento, valga la pena especificarlo, ningún tratamiento ha logrado prevenir u obtener resultados permanentes.

Sin embargo, existen métodos que ayudan a combatir el problema como los quirúrgicos, entre los que se cuenta la liposucción, procedimiento en el que se trata de romper estos tabiques.

También están los no quirúrgicos como los masajes, y la utilización de equipos como endermología, con los que se busca alterar la organización de dichos tabiques.

Tener claro que combatir la celulitis es difícil, por cuanto no existe un tratamiento mágico para su corrección, y que para obtener mejorías es necesario aplicar varios de los manejos antes descritos, resulta de vital importancia.

Se recomienda mantener una dieta saludable para controlar el peso, realizar actividades deportivas y seguir cuidados para tener siempre una piel de adecuada calidad.

Medidas preventivas

... **Evite ingerir** comidas muy condimentadas o con abundante contenido de tomate, como las salsas italianas o mexicanas.

... **Igual medida** se debe poner en práctica con los jugos ácidos, las harinas y los productos alimenticios con alto contenido de grasa como la lanía, los lácteos y la mantequilla.

... **El consumo** de bebidas y alimentos que contengan cafeína y gas como el chocolate, el té, la gaseosa y el café, también se debe restringir.

... **El alcohol**, el cigarrillo y las drogas resultan bastante perjudiciales.

... **Los productos** mentolados, así como el chicle, son otros de los alimentos que no se deben ingerir.

... **Hacer ejercicio** inmediatamente después de comer es contraproducente.

... **La última** comida del día se debe tomar tres horas antes de ir a la cama.

... **Inclinan las** patas de la cama sobre ladrillos o bloques de madera, a una altura de 15 ó 20 centímetros, resulta de gran utilidad.

... **Dormir sobre** el lado izquierdo es

otra de las medidas que puede resultar beneficiosa para el paciente.

... **La ropa** apretada no debe utilizarse.

... **Al agacharse** doble las rodillas y no la cintura.

... **Absténgase de** levantar objetos pesados y de realizar ejercicios que fortalezcan el abdomen.

... **Evite dormir** la siesta después de comer.

... **Controlar el** peso es importante; por eso aquellas personas que tienen unos kilos de más, deben perderlos bajo la supervisión de un experto.

... **El reflujo** es una enfermedad para toda la vida; esta es la razón por la cual quienes la padecen deben acudir a controles médicos periódicamente.

... **Seguir las** recomendaciones y consejos de amigos puede resultar perjudicial para la salud.

... **Los medicamentos** recetados por el médico sólo se deben suspender cuando así lo indique el galeno.