

CIENCIA

Dieta baja en calorías previene enfermedades y envejecimiento



Washington.- La dieta baja en calorías no sólo ayuda a prevenir enfermedades sino que prolonga la vida y aleja el envejecimiento, según un estudio realizado con monos divulgado por la revista Science. Según Richard Weindruch, profesor de la Escuela de Medicina y Salud Pública de la Universidad de Wisconsin, una dieta nutritiva pero baja en calorías, que podría aplicarse también al ser humano, reduce la posibilidad de enfermedades vinculadas a la edad, como el cáncer, la diabetes, los trastornos cardiovasculares y la atrofia cerebral. "Hemos logrado demostrar que una restricción calórica puede frenar el proceso de envejecimiento en la especie primate", señala Weindruch, quien dirigió el estudio financiado por el Instituto Nacional de Geriátrica. "Además, hemos visto una prevención completa de la diabetes", indicó el científico. EFE

RELIGION

Evangélicos dominicanos marcharán para pedir legalización de sus matrimonios



Santo Domingo.- Evangélicos dominicanos convocaron una multitudinaria marcha en reclamo de que se les permita legalizar matrimonios, facultad que el Estado dominicano solo confiere a los sacerdotes católicos. El presidente del Consejo Dominicano de Unidad Evangélica (Codue), Reynaldo Franco Aquino, informó a la prensa local que evangélicos de todo el país marcharán hacia el Congreso Nacional, en Santo Domingo, para exigir que a la iglesia que representa se le permita legalizar matrimonios entre su feligresía. La Asamblea Nacional Revisora que conoce estos días la reforma a la Constitución rechazó la semana pasada una propuesta que concedería a las iglesias evangélicas oficializar matrimonios. EFE

VIOLENCIA

Amnistía denuncia falta de protección a víctimas violencia sexual en España



Madrid.- Amnistía Internacional (AI) denunció que el sistema de Justicia español "no está preparado" para abordar la protección de las niñas y mujeres víctimas de violencia sexual y solicitó la puesta en marcha de una estrategia que ponga fin a este tipo de abusos. Para la presidenta de AI España, Itziar Ruiz-Giménez, en este país "se han dado pasos muy relevantes, pero se ha centrado la atención sobre todo en las víctimas a manos de sus parejas o ex parejas". El último informe de la ONU revela que España es uno de los diez países de Europa con mayor incidencia de trata de mujeres. El informe también alude a la falta de garantías de reparación económica o psicológica, entre otras, así como la ausencia de asistencia y protección de los hijos de víctimas de violencia machista. EFE

Píldora contra la tricotilomanía

Un suplemento simple podría ayudar a tratar a la gente que sufre tricotilomanía, un impulso incontrolable de arrancarse el cabello, las cejas y pestañas casi hasta la calvicie

La tricotilomanía fue descrita por primera vez hace unos 200 años, y sin embargo actualmente no hay un tratamiento aprobado para tratar el trastorno.

Aunque es vista como un problema tanto conductual como psicológico, los científicos creen que podría ser tratado con un aminoácido.

El aminoácido, llamado N-acetilcisteína (NAC), mostró resultados "prometedores" en pruebas clínicas, según informa la nueva investigación publicada en Archives of General Psychiatry (Archivos de Psiquiatría General). Tal como señalan los autores, este aminoácido ya había mostrado buenos resultados para tratar a personas con ciertos trastornos compulsivos o repetitivos.

Se cree que el compuesto actúa sobre el sistema del glutamato, el mayor sistema de transmisión de señales nerviosas en el cerebro. De hecho, algunos estudios revelan que anomalías en la serotonina y la dopamina, que son compuestos naturales del cerebro, podrían estar involucrados en el trastorno, aunque los genes podrían también desempeñar un papel en éste.

Compulsión

"La tricotilomanía está caracterizada por los siguientes criterios diagnósticos: el arrancarse de forma recurrente el cabello, que resulta en una pérdida notable de pelo; un aumento en la sensación de tensión inmediatamente antes de arrancarse el cabello o cuando la persona está intentando resistirse a este comportamiento; y un sentido de placer, gratificación o alivio cuando ya se arrancó el pelo", explica el doctor Jon Grant, quien dirigió el estudio en la Escuela de Medicina de la Universidad de Minessota, Estados Unidos.

En el nuevo estudio tomaron parte 50 personas con tricotilomanía. A la mitad se le pidió que tomara una píldora de NAC durante 12 semanas, y la otra mitad recibió un placebo.

Después de las 12 semanas, los pacientes que tomaron el medicamento mostraron "reducciones mucho más significativas" en los síntomas del trastorno que los que tomaron el placebo, dicen los autores. En total, 56% de los pacientes mostraron estar "muy o mucho muy mejorados" con el uso



del NAC, comparados con 16% de los que tomaron el placebo.

Según los investigadores la magnitud de las mejoras mostradas por los pacientes que tomaron las píldoras de aminoácido fue mayor que la que se ha visto con otros medicamentos y fue similar a la que ha mostrado la terapia cognitiva conductual tanto sola como combinada con medicamentos, como antidepresores.

Como expresa el doctor Grant "el N-acetilcisteína podría ser una opción de tratamiento efectivo para la gente que sufre tricotilomanía". Pero el investigador agrega que las causas subyacentes del trastorno también deben ser tratadas utilizando terapia cognitiva conductual.

Y también, dice, se necesita llevar a cabo más estudios para comprobar que los suplementos, que pueden comprarse en tiendas de productos naturales, realmente funcionan.

Esperanza

La tricotilomanía afecta por lo general a 5% de la población, aunque es difícil tener cifras exactas de su prevalencia en parte porque quienes la sufren a menudo esconden el trastorno y no suelen buscar ayuda. La compulsión por arrancarse el cabello a menudo comienza en los años finales de la adolescencia, aunque también puede surgir

mucho antes o incluso en la vejez.

Y en algunos casos puede estar relacionada a algún evento estresante en la vida, como la muerte de un ser cercano.

Está más comúnmente asociada a las mujeres, pero los hombres también pueden sufrirla. Para algunas personas, arrancarse el cabello es una actividad que llevan a cabo cuando están en un período de relajación y es un hábito hasta cierto punto subconsciente.

Una vez que se arranca el cabello, la gente suele jugar con éste o comérselo en lugar de desecharlo de forma inmediata. "Esta es gente que ha tratado todo tipo de cosas que nunca han funcionado contra el trastorno" dice el doctor Grant.

"La realidad es que si se arranca el cabello en una parte perceptible del cuerpo, la gente queda realmente discapacitada.

Porque no es fácil estar en público si los demás comienzan a notar tus puntos de calvicie. "La autoestima es un enorme problema. Por eso estos suplementos podrían ofrecer esperanza a estas personas" agrega el investigador. La tricotilomanía es un trastorno que comparte varias características con el trastorno obsesivo compulsivo, y probablemente está relacionada a factores genéticos comunes, aunque ambas enfermedades son diferentes. Fuente: www.bbc-mundo.com

Tendinitis de rodilla



Los pacientes que acuden a la consulta por dolor de rodilla generalmente culpan de todos sus males a los meniscos. Sin embargo muchas veces es una tendinitis la causa de sus males, y debe el médico hacer el diagnóstico porque el tratamiento es diferente. Veamos de qué se trata: **¿Qué es una tendinitis?** El suño itis se refiere a inflamación. Tendinitis es la inflamación de un tendón, que es una estructura fibrosa que une un músculo con un hueso. **¿Qué causa una tendinitis de**

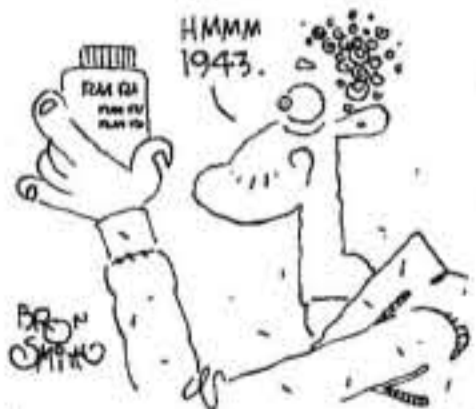
rodilla? Generalmente es causada por un esfuerzo repetitivo, o por un movimiento brusco como una caída. En ocasiones el desencadenante no es claro. **¿Cuáles son los tendones que se inflaman con más frecuencia en la rodilla?** Los tendones que con más frecuencia se afectan son: -Tendón rotuliano. -Tendón del cuádriceps -Tendones poplíteos. -Tendón de la pata de ganso. **¿Qué síntomas caracterizan la tendinitis de rodilla?** El síntoma principal de la tendinitis es el

dolor, que se agrava cuando realizamos una actividad física, y mejora cuando estamos de reposo o no salimos de la casa. **¿A qué se conoce como la rodilla del saltador?** La rodilla del saltador es una enfermedad causada por la inflamación crónica del tendón rotuliano, que es el tendón que une la rótula con la tibia. Como su nombre lo indica se produce en deportistas que realizan saltos, o carreras rápidas como en el fútbol o el basquetbol. **¿Qué es la tendinitis de la pata de ganso?** En la parte interna de la tibia, cerca de la rodilla, se insertan juntos tres tendones: semitendinoso, sartorio y recto interno. A esta inserción se le conoce como la pata de ganso, debido a su semejanza con la extremidad de esta ave. A la inflamación de este tendón se le conoce como la tendinitis de la pata de ganso, y es una enfermedad frecuente en la consulta de traumatología. Se diagnostica por un dolor intenso en la parte superior de la pierna, que el examina-

dor encuentra al tocar este sitio. **¿Cómo se tratan estas enfermedades?** El médico debe hacer un diagnóstico preciso, luego puede indicar reposo, antiinflamatorios y frío local. En algunos casos puede realizar infiltraciones en el sitio afectado, pero hay una excepción, el tendón rotuliano nunca se debe infiltrar porque se debilita y puede romperse. En la mayoría de los casos el pronóstico es favorable, evoluciona satisfactoriamente en un periodo corto de tiempo. **¿Cómo puedo evitar tener una tendinitis en la rodilla?** -Si hace ejercicio físico debe antes realizar un periodo de calentamiento. -Si durante la práctica de un deporte siente dolor es importante que pare, tome algún analgésico y si el dolor persiste acuda al médico. -No sea un deportista de fin de semana, el ejercicio físico es muy beneficioso pero debe realizarse con constancia. Fuente: Dr. Juan Carlos Albornoz www.tutraumatologo.com

Cápsulas desalud por Bron Smith

¿ALGUNOS MEDICAMENTOS SON BUENOS INCLUSO DESPUÉS DE HABER CADUCADO?



SÍ, ALREDEDOR DEL 90% SEGÚN LAS PRUEBAS DEL FDA. PERO RECUERDE, ALGUNOS MEDICAMENTOS CRÍTICOS, COMO LA NITROGLICERINA E INSULINA PIERDEN SU EFECTIVIDAD DESPUÉS DE HABER CADUCADO SU FECHA.