

## SALUD

familia@pens21.com

DESPISTAIE  
DE PÉRDIDA DE  
LA MEMORIA

El 11 de setiembre, el Instituto de la Memoria y la Asociación de Alzheimer hará una campaña gratuita en el Parque de la Amistad, en Surco. Informes: Tel.é. 441-0397.

ADELANTOS. CUANDO LA TECNOLOGÍA VA DE LA MANO CON LA SALUD

# Guíe sus pulmones

► Con chequeos preventivos evite que el cáncer haga estragos en sus órganos.

En nuestro país, el cáncer al pulmón es la tercera neoplasia más frecuente entre hombres y mujeres, y un gran porcentaje de quienes lo padecen son fumadores. Lo peor de todo es que la mayoría de los afectados descubre que padece este mal cuando ya está avanzado y poco se puede hacer. Sin embargo, actualmente existen mane-

FOTO: GEMAL FARMACIO

► MODERNO.  
El tomógrafo detectará el cáncer incipiente.



ras de detectar a tiempo esta enfermedad y poder revertirla.

**PREVENCIÓN.** El médico especialista en radiología del Centro de Diagnóstico Resocentro, Jeremí Carpio, explica que el cáncer al pulmón es producido por la multiplicación de células que tienen comportamientos anormales que originan un tumor, el cual, si es maligno, puede causar la muerte.

En tal sentido, el radiólogo aclaró que la mejor forma de localizar una malformación cancerígena incipiente es realizando una tomografía espiral multicorte, la cual detecta los nódulos —bultos que produce el incremento de células— desde el primer momento, localizándolos a partir un milímetro de tamaño y en forma definitiva, lo que un estudio de rayos X normal no puede hacer.



sabía que...

■ Las personas más propensas a sufrir de cáncer al pulmón son las que trabajan en las minas o están expuestas a solventes industriales. También los fumadores o quienes están expuestos al humo de la nicotina.

■ El paciente no necesita prepararse para someterse a la tomografía. Esta solo demora unos minutos y los resultados estarán en 24 horas.

Una vez descubierto el daño, detalló el profesional, se puede practicar un tratamiento o una extirpación, para así evitar que se convierta en cáncer. Asimismo, indicó que este mal no presenta síntomas en un primer momento. No obstante, cuando hay tos seca persistente probablemente se deba a que ya está en la etapa terminal. Por ello, Carpio recomendó realizarse una tomografía, como mínimo, una vez al año.

## Vida sana

Dr. Adolfo Guevara / @guevara@pens21.com



## EL ALCOHOLISMO

El alcohol puede ser absorbido desde el estómago, después de cinco minutos de haber sido ingerido.

■ **Imprezaremos por explicar qué es el alcoholismo.** La OMS lo cataloga como el Síndrome de Dependencia del Alcohol y lo define así: "Un estado de cambio en el comportamiento del individuo, que incluye, además de una alteración que se manifiesta por el consumo franco de bebidas alcohólicas, una continuidad de este consumo de manera no aprobada en su ambiente sociocultural, a pesar de las dolorosas consecuencias directas que pueden sufrir, como enfermedades físicas, rechazo por parte de la familia, perjuicios económicos y sanciones penales. Es un estado de alteración subjetiva en el que se deteriora el dominio de la persona dependiente sobre su forma de beber, se produce una ansiedad por ingerir alcohol, poniéndose de manifiesto una importancia fundamental de consumir, y el planteamiento de las ocasiones de beber tiene preferencia sobre el resto de sus actividades. Además de estos cambios, se observa un estado de alteración psicológica, con signos y síntomas ante la privación del alcohol".

► ¿QUÉ MALES CAUSA?

■ Sin duda es una definición mucho más completa, que a su vez explica —en su primera parte— el daño que produce el alcohol al ser ingerido en forma compulsiva.

■ Sabemos —por estudios— que el alcohol puede ser absorbido desde el estómago después de cinco minu-

tos de haber sido ingerido y que su nivel en la sangre también empieza a subir. Para poder producir algún tipo de daño en el hígado, por ejemplo, se debe tomar una cantidad equivalente a seis botellas de cerveza diarias por 20 años, cantidad que parece imposible, pero cuando se vive con estos individuos muchas veces es una realidad.

Podemos afirmar que la calidad del trabajo que ofrece una persona que ingiera esa cantidad de alcohol dejará mucho que desear. Evidentemente, no estará en capacidad de laborar igualmente, se produce un rechazo de la sociedad, pues son personas que no van a poder mantener un trabajo estable. Es gente que no es responsable, lo que ocasiona problemas de índole social y económico a todos sus dependientes.

Regresando a los órganos afectados por el consumo excesivo de alcohol, es conveniente mencionar que se pueden producir problemas carenciales de algunas vitaminas, sobre todo de aquellas dependientes del complejo B y muchos órganos pueden ser dañados por este problema carencial. En muchas ocasiones el daño es irreversible, y en el supuesto que el paciente salga del problema del alcoholismo, el daño ocasionado seguirá siendo irreversible. Los órganos más afectados son el estómago, que recibe el alcohol, el páncreas y el cerebro.

Les muestra al Dr. Rodrigo Rondón

## iClip!

Medicamentos y comida: por qué no pueden ir juntos

■ Ocorre una interacción entre la comida y los medicamentos cuando lo que se ingiere afecta a los componentes del fármaco que está tomando.

■ Una consecuencia puede ser que el fármaco no funcione como debería.

■ Esto se produce debido a que la comida interfiere en la forma como el estómago y los intestinos absorben el medicamento.

■ Los alimentos pueden retardar o disminuir la absorción del medicamento. Este es el motivo por el cual algunos deben tomarse con el estómago vacío, una hora antes de comer o dos horas después de comer.

■ Algunos medicamentos son más fáciles de tolerar cuando se toman con la comida. Consulte a su médico o a su farmacéutico si puede tomar su medicamento junto con la comida.



la receta  
Hírka Rocca Rey

## Plato al horno

Plato de fondo, cuatro porciones

### INGREDIENTES

- Seis presas de pollo
- Dos dientes de ajo
- Un limón
- Dos cucharadas de margarina
- Pimentón
- Sal

### PREPARACIÓN

Adobie el pollo con los ajos y el jugo de limón. Deje macerar por una hora. Luego unto las presas con margarina y cocine a fuego medio en la parrilla del horno.

Coloque una fuente debajo para recoger los jugos y échelos sobre el pollo con una brocheta.

■ Mezcle la mitad de la cocción condimentada con sal y pimentón. Sirva con puré de papas.