

REVISTA



UNIVERSIDAD
SALUDABLE

El decálogo que te hará

mejor ser humano

Síndrome del intestino

irritable

La vista y

el tabaquismo



Editorial

Para Universidad Saludable es un gusto que nos acompañes en la primera edición del año 2021, iniciamos con ánimos renovados, llenos de esperanza, trabajando y comprometidos por un mundo mejor. Aunque las condiciones actuales nos dicen lo contrario, seguiremos avanzando por caminos nuevos para lograrlo y reinventarnos cada día.

El compromiso por cuidarnos nosotros mismos y a los que nos rodean es latente, por lo que te invitamos a leer el “Decálogo que te hará mejor ser humano”, en él encontrarás recomendaciones para mejorar tu aspecto físico, mental y espiritual. Además de artículos para el cuidado del cuerpo en general.

Lo cierto es que cada día tenemos una nueva oportunidad para llevar a cabo nuestros proyectos, momentos para reflexionar y poner en práctica los aprendizajes del 2020 que nos dejó algo agotados. Ahora te invito a renovar tu energía, continuar informándote, divirtiéndote y aprendiendo con US, disfruta la lectura y compartela con tus seres queridos.

¡Feliz Año 2021!

Facebook: @Universidad Saludable UAA

Twitter: @YoSoy_UAA

Instagram: @yosoyusuaa

¡Yo soy Universidad Saludable!

M.C.E.A. Aracely Prado Márquez
Comunicación y Medios Digitales
Universidad Saludable

Índice



El decálogo que te hará
mejor ser humano

5



Síndrome del intestino
irritable

14



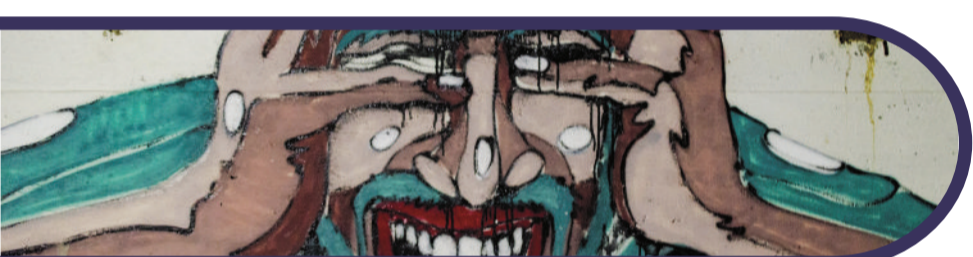
La vista y el
tabaquismo

19



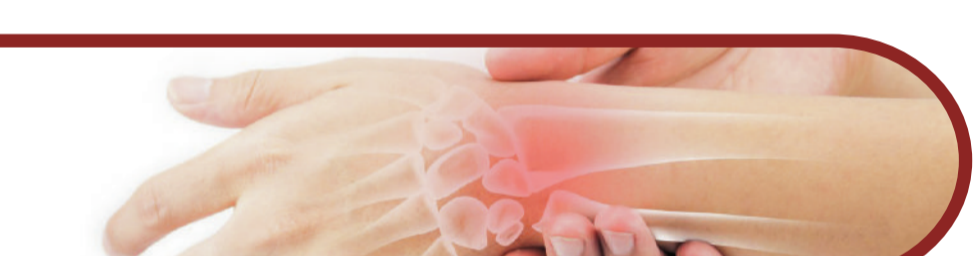
Prevención del
glaucoma

22



Ansiedad ¿sabes en
realidad qué es?

27



Síndrome de túnel
carpiano

32

Síguenos en nuestras redes sociales:



@YoSoyUS



@YoSoyUS_UAA



yosoyusuaa

RESPETA la sana distancia
UTILIZA tu cubrebocas



EL DECÁLOGO QUE TE HARÁ MEJOR SER HUMANO

“La benevolencia es el elemento característico de la humanidad.”

-Confucio



Marissa Martell
Médico Cirujano, RYT Yoga holístico
marissamartell05@gmail.com

Foto por: Freepik

EL DECÁLOGO QUE TE HARÁ MEJOR SER HUMANO

Si estás leyendo esto es porque sobreviviste a uno de los años más difíciles de nuestra época; el 2020 cimbró nuestras tres esferas: la física, la mental y la espiritual. No obstante, no hay que olvidar que toda dificultad viene acompañada siempre de una oportunidad de crecimiento.

Con todo mi cariño, les comparto este decálogo, deseando que los ayude a reconstruirse, reencontrarse, fortalecerse y principalmente, que los ayude a vivir.

Foto por: Photowall

1. APRECIAR LA VIDA HUMANA:

Principios básicos del budismo: La vida humana es preciada por ser difícil de obtener y brindar grandes beneficios: puede ser comparada burdamente con ganarse la lotería, tiene un gran valor monetario, que sería posible invertir en muchas cosas, sin mencionar el sinfín de coincidencias que tuvieron que darse para obtener el premio. Reconocer y agradecer todos los días, justo al abrir los ojos, el que existimos, le da un sentido extremadamente poderoso. Saber que tenemos una vez más la oportunidad de ser felices, la facultad de transformar nuestra vida y conducirla al futuro que tanto deseamos nos da inmediatamente la sensación de compromiso con nosotros pero, principalmente, nos hace sentir AFORTUNADOS.



Foto por: Harvard Health

2. EJERCICIO/MOVIMIENTO:

El cuerpo es el vehículo de nuestro ser, por lo tanto, es importante mantenerlo sano a través de una actividad física que sea de nuestro total agrado, por ejemplo: el yoga, la natación y el atletismo, por mencionar algunas, nos dan la oportunidad de mantenernos conectados mentalmente con un vehículo sano y en óptimas condiciones para enfrentar las adversidades cotidianas. En múltiples ocasiones, es nuestro cuerpo el que nos pide un descanso y a veces está tan dissociado de la mente que quiere descansar en momentos no tan pertinentes para esta y viceversa, por ello es primordial mantenerlos en sincronía. Además, la salud física juega un papel muy importante cuando cuestionamos, por ejemplo, el tiempo que queremos vivir y en qué condiciones.

No es necesario que entrenes tres horas seguidas, lo más recomendable es tener una rutina inicial de 5-10 minutos por la mañana con una serie de ejercicios o estiramientos gentiles que te ayuden a reconectarte; en otro momento del día, tener una segunda ventana para ejercitarte y de una manera más energética, realizar esa actividad física que tanto te gusta por un tiempo prolongado. Recuerda: “Mente sana en cuerpo sano”.

3. MEDITACIÓN:

Esta actividad resulta difícil para muchos, pues se tiene la creencia de que debes sentarte por muchas horas en la clásica postura de loto, con una cara seria, ojos cerrados, sin hacer el más mínimo movimiento y con “la mente en blanco”, este concepto es de los más distorsionados.

Meditar es pasar tiempo CONSCIENTE contigo mismo, estar en el momento presente, no necesariamente sentado, puede ser caminando o haciendo alguna actividad que te dé tanta alegría que no puedas pensar en otra cosa más; algo que te haga sentir conectado con tu ser, con lo que eres en realidad, que permita que tu cuerpo aterrice en el suelo, que tu respiración llegue plácidamente a tu cuerpo y que tu mente descansa de sus fluctuaciones. También es visualizar lo que tratas de crear o en lo que convertirte, es realizar afirmaciones tales como “estoy exactamente donde necesito estar”, una poderosa afirmación que nos recuerda el poder de la actualidad, lo único que tenemos. Todo eso puede ser meditación y cumple con su objetivo principal: restablecer el equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu.

4. AMA LO QUE HACES:

Suena sencillo decirlo, sin embargo, este punto implica muchos otros aspectos en los que debemos enfocarnos previamente, es decir: para amar lo que uno hace, debemos antes saber nuestro porqué o nuestro para qué en esta vida, nuestra misión y propósito; debemos quizá experimentar en varias áreas, trabajos y circunstancias hasta que lleguemos al punto de AMAR LO QUE HACEMOS. Estando aquí, en el amor, no habrá tiempo para insatisfacciones, dudas, preocupaciones, excusas y miedos.

5. TEN UN MOMENTO DE PROFUNDA GRATITUD:

Este instante deberá estar presente en todos tus días. Hazte la pregunta “¿qué agradezco?”, encuentra la belleza en el caos, todos tenemos algo por agradecer: la salud de nuestros seres queridos, la cama en la que dormimos, el desayuno que está sobre la mesa, el amigo que nos consuela, la pareja que nos ama, la sonrisa de nuestros hijos e incluso, las dificultades que nos hacen crecer. Encuentra motivos por los que te sientas profundamente agradecido y escríbelos, o cierra tus ojos y visualízalos. La gratitud es importantísima, porque cuando nuestra mente está en un estado de GRATITUD no hay lugar para otras emociones y solo pervive el sentimiento de que ya hemos recibido, de que hemos sido merecedores de muchas cosas buenas, que las reconocemos, las valoramos y las vivimos intensamente.

6. INSPIRACIÓN:

¿Qué estás leyendo? ¿qué estás viendo? ¿qué tipo de contenido adquieres? En una época donde consumimos más información de la que producimos y existe un filtro tan débil entre los estímulos de recepción y lo que verdaderamente nos beneficia, elige siempre encontrar la inspiración. Lee un buen libro, uno bueno PARA TI, no es necesario que sea un *bestseller* escucha un *podcast* o un audiolibro ve a lugares rodeados de naturaleza sin tener que visitar alguna de las 7 maravillas, solo admira lo que ya tienes a la mano: un árbol, una flor, un ave, un atardecer, la luna o las estrellas; inspírate en las pequeñas cosas.



Foto por: Gettyimages

7. TEN FE EN ALGO/ALGUIEN:

He encontrado necesario tener algo o alguien a quien AFERRARNOS con devoción, con la confianza ciega de que todo saldrá bien, que superaremos las dificultades, que alcanzaremos nuestros fines, que aprenderemos de las adversidades; que todo tiene un plan justo y lleno de sabiduría para nosotros y nuestra evolución personal. No tiene que ser precisamente alguna religión, una imagen o una persona, basta con creer en alguna fuerza superior en la que podamos depositar nuestros más profundos sentimientos de ruego y esperanza, ¿para qué? Creo que todos nos hemos encontrado en situaciones en las que, de plano, parece que no hay más que podamos hacer, por más que tengamos el deseo de modificar los hechos no es posible. Por ello, es muy reconfortante cuando, en esas circunstancias, nos quitamos un poco de peso de responsabilidad.



8. CONECTA CON TUS SERES QUERIDOS Y PERSONAS VALIOSAS:

Con el paso de los años, he comprendido que la familia tiene muchas lecciones que enseñarnos, para algunos de nosotros quizá no han venido en su mejor presentación (no por eso dejan de ser lecciones) y quizá para otros la familia ha representado un lugar seguro. Conecta con ellos y con el resto de tus seres queridos, amigos y colegas. No olvides hacer con ellos momentos inolvidables, ahora más que nunca, que la impermanencia nos ha quedado muy clara. No te canses de conectar con otras personas valiosas, llénate de los que tienen algo que aportarte, aprende y disfruta.



9. PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO:

Frecuentemente olvidamos estar pendientes de nuestro lenguaje personal, de cómo nos hablamos a nosotros mismos y de la idea prefabricada que tenemos de lo que “debemos ser”, la cual muchas veces nos aleja de nuestra verdadera felicidad. Debemos tener un pensamiento constructivo, realista y bondadoso, ese que nos permita perdonarnos por nuestros errores, por dejar las tareas y el estudio para el último momento y no aprovechar las oportunidades; que además nos permita reconocer la oportunidad de volver a empezar, esta vez con mayor nivel de conciencia y compromiso.

10. PRACTICA LA COMPASIÓN:

Vivimos en sociedad. El 2020 nos dejó más claro que nunca que somos seres interdependientes, lo que nos mostró también la necesidad de ser compasivos con el otro, tanto con quien vive en una situación de extrema desventaja, como también con quien piensa diferente, con quien no entiende lo mismo que nosotros, con quien actúa de manera distinta; tener compasión por el otro, por su proceso y respetarlo para recibir lo mismo: respeto y compasión.

Foto por: Freepik

SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE



“La mente tiene gran influencia sobre el cuerpo, y las enfermedades a menudo tienen su origen allí”.

-Jean Baptiste Molière



Jessica Alejandra Arroyo Torres
Pasante de Servicio Social de la
Licenciatura en Médico Cirujano
jessic_a_a3@hotmail.com




Foto por: Freepik

SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

¿Qué es el síndrome de intestino irritable?

El síndrome de intestino irritable, también conocido como “colitis nerviosa”, es una alteración funcional a nivel intestinal caracterizada por la presencia de dolor y distensión abdominal, con alteraciones del hábito intestinal, entiéndase diarrea o estreñimiento; esto, en ausencia de alguna otra enfermedad que justifique los síntomas. Se estima que afecta hasta un 23% de la población en general, predomina en el sexo femenino y genera un gran impacto en la calidad de vida (Adriani et al., 2018).

A pesar de ser una enfermedad común, se conocen muy poco los mecanismos por los que se genera, ya que se encuentran involucradas diversas causas de riesgo, dentro de las cuales se incluyen factores ambientales, genéticos, aspectos propios de la persona (malos hábitos alimenticios y el tabaquismo), psicosociales (se ha observado más en pacientes que se encuentran sometidos a altos niveles de estrés laboral), además de que se ha asociado con trastornos psiquiátricos como ansiedad y depresión.



Foto por: BBC

¿Cuáles son las manifestaciones clínicas?

Las principales manifestaciones son: el dolor abdominal y el cambio en los hábitos intestinales, es decir, que se presente diarrea, estreñimiento e incluso alternación entre ambos (Adriani et al., 2018; Secretaría de Salud, 2009). El dolor abdominal en estos pacientes está relacionado y se alivia con la defecación. La enfermedad se ha asociado a otros trastornos y patologías como la enfermedad por reflujo gastroesofágico, fatiga crónica y como se dijo antes, a la ansiedad y depresión.



Foto por: Oncoir

Diagnóstico

El diagnóstico es fundamentalmente clínico y lo debe dictaminar un profesional de la salud. Primeramente, se realizará una historia clínica para saber si hay factores que puedan aumentar la probabilidad de presentar este síndrome y/o para descartar alguna otra enfermedad (Wald, Arnold., 2020); posterior a esto, se realizará una exploración física con base en la sintomatología de la persona.

En los pacientes con síndrome de intestino irritable que no presenten alguna otra enfermedad, la exploración será normal, y generalmente no se requieren exámenes de laboratorio. Conforme a los datos de la historia y los hallazgos de la exploración física, se deberán descartar otras enfermedades, por ejemplo, alguna infección gastrointestinal, intolerancia a la lactosa, una enfermedad autoinmune e incluso cáncer.

Conclusión

El síndrome de intestino irritable es una patología con diferentes mecanismos de producción, pero se caracteriza fundamentalmente por dolor o incomodidad abdominal, acompañado de cambios en las características de las heces. Su diagnóstico y tratamiento debe ser llevado a cabo por un profesional de la salud, el cuál realizará un análisis completo de la sintomatología y optará por brindarle un tratamiento adecuado acorde a sus síntomas.

Foto por: Freepik

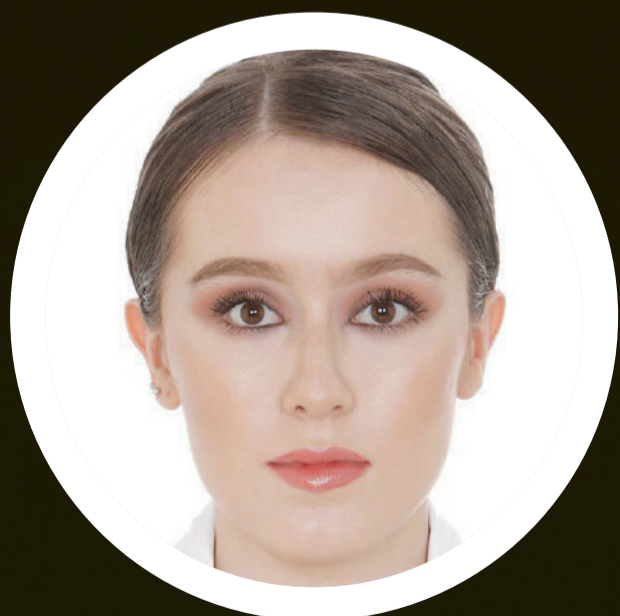
BIBLIOGRAFÍA

1. Laskaratos, F. M., Goodkin, O., Thoua, N. M., y Murray, C. D. (2015). Irritable bowel syndrome. *Medicine Journal*, 43(5), 266-270. <https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2015.02.010>
2. Laskaratos, F. M., Goodkin, O., Thoua, N. M., y Murray, C. D. (2015). Irritable bowel syndrome. *Medicine Journal*, 43(5), 266-270. <https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2015.02.010>
3. Secretaría de Salud. (2009). Para el diagnóstico y tratamiento del Síndrome de Colon irritable. [Evidencias y Recomendaciones: Guía de Práctica Clínica]. CENETEC. <http://evaluacion.ssm.gob.mx/pdf/gpc/eyr/IMSS-042-08.pdf>

LA VISTA Y EL TABAQUISMO

“Hay una epidemia de ceguera que ha envuelto a gran parte del mundo, esta epidemia es la pérdida de visión atribuible al tabaquismo”

-Donald U. Stone



Andrea Montserrat Ávila Hermosillo
Pasante de Servicio Social de la
Licenciatura en Optometría
montserrat.aah@hotmail.com

Foto por: Freepik

EFECTOS NEGATIVOS DEL TABAQUISMO A LA VISIÓN

Debemos hacer conciencia sobre los efectos negativos que causa el tabaco, como problemas cardiovasculares, pulmonares, dificultades durante el embarazo, cáncer, pérdida de la vista debido a un aumento del riesgo de degeneración macular, entre otras enfermedades.

Los órganos que pasan desapercibidos ante el daño del cigarro son los ojos: el humo puede producir o empeorar enfermedades oculares y a pesar de que los especialistas advierten a millones de personas que comprometen a sus ojos, sólo 1 de cada 5 reconoce a la ceguera como posible consecuencia, según una encuesta realizada por la Asociación de Optómetras de Reino Unido (AOP) (citado en BBC News, 2019).

El humo del tabaco contiene más de 7,000 químicos, de los cuales se sabe que, al menos, 70 de estos causan cáncer (Medline Plus, 2020). Algunos de ellos son: la nicotina (el ingrediente que produce el efecto que las personas buscan y uno de los químicos más fuertes encontrados en el humo del tabaco), ácido cianhídrico, formaldehído, plomo, arsénico, amoníaco; elementos radiactivos, como el uranio, benceno, monóxido de carbono, nitrosaminas, hidrocarburos aromáticos policíclicos, entre otros (American Cancer Society, 2017).

Según la Organización Panamericana de la Salud (s.f) en México: “en menos de dos décadas el número de fumadores se incrementó de 9 a 13 millones de personas y las enfermedades asociadas al tabaquismo matan a más de 53, 000 personas cada año, es decir, 147 cada día. Estas defunciones representan 10% de las muertes nacionales”. La elevación de las cifras, dice la OPS, también se ha visto en el número de consumidores: los menores de edad y las mujeres se han asociado cada vez más a esta práctica, además del número de fumadores pasivos, que son más de la tercera parte de los habitantes mexicanos.



Foto por: ABC

¿Qué daños genera en los ojos?

Según Bressler (citado en ABC salud, 2014) el consumo de tabaco eleva la posibilidad de sufrir padecimientos relacionados con la visión:

- ☠ Puede dañar los vasos sanguíneos que nutren la retina, lo que concluiría en el padecimiento de degeneración macular. Los fumadores tienen el doble de probabilidad de obtener esta afección, comparados con una persona que no fuma (AMDF, s.f. y CDC, 2020).
- ☠ El tabaco deposita toxinas en el tejido retinal, lo que daña su funcionamiento.
- ☠ La mácula, responsable de la visión nítida, puede verse afectada gravemente.
- ☠ La opacidad del cristalino del ojo es una de las causas principales de ceguera en el mundo y los consumidores de tabaco tienen de 2 a 3 veces más probabilidad de tener cataratas que una persona que no fuma (National Eye Institute, 2019). Cuanto más fumen, más aumentan las probabilidades.
- ☠ El cigarro es un irritante ocular muy importante, origina síndrome de ojo seco; entre los más afectados se encuentran los fumadores pasivos y los usuarios de lentes de contacto. Picor, aspereza cuando parpadea y sensación de cuerpo extraño en los ojos son síntomas relacionados con el síndrome de ojo seco.
- ☠ Es más fácil desarrollar retinopatía diabética si se es fumador, ya que los vasos sanguíneos de la retina se ven afectados. Ocasiona visión borrosa, distorsionada y, en el peor de los casos, la ceguera.
- ☠ Fumar durante el embarazo aumenta la posibilidad de obtener trastornos oculares a nivel fetal e infantil, debido a la transmisión de toxinas peligrosas a la placenta: la afectación al desarrollo del nervio óptico y el estrabismo (desviación en los ojos) son las principales causantes de ceguera en niños. Además, puede causar un parto prematuro y, como consecuencia, problemas oculares para el bebé (Rodríguez, 2018).



Foto por: La tercera



Foto por: Freepik

Tratamientos

Indiscutiblemente, se debe evitar el cigarro y para ello existen diversos tratamientos: los no farmacológicos (terapia psicológica grupal o individual) y farmacológicos (parches, chicles o comprimidos de nicotina, bupropión, vareniclina), aunque algunas veces se recomiendan tratamientos combinados. El primer paso es acudir al médico, este indicará cuál es la mejor opción (Fundación Hipercolesterolemia Familiar, s.f).

Desde lo individual, es posible contribuir con acciones pequeñas al proceso:

- ☒ Cambiar el estilo de vida
- ☒ Establecer metas
- ☒ Planear lo que va a hacer en lugar de fumar en los momentos vulnerables

Conclusión

- ☒ El daño que el humo del cigarro causa en los ojos suele pasar desapercibido, porque la mayoría de la población se enfoca en el vínculo entre el tabaco y el cáncer. Se debe concientizar sobre la afectación a nivel ocular.
- ☒ El tabaco produce o empeora enfermedades debido a todos los químicos que contiene, lo que puede conducir a la discapacidad visual, tanto en adultos como en niños.
- ☒ Está totalmente prohibido su consumo durante el embarazo, provoca daños irreversibles en el feto.
- ☒ Se deben mejorar los hábitos cotidianos y llevar una vida más saludable.

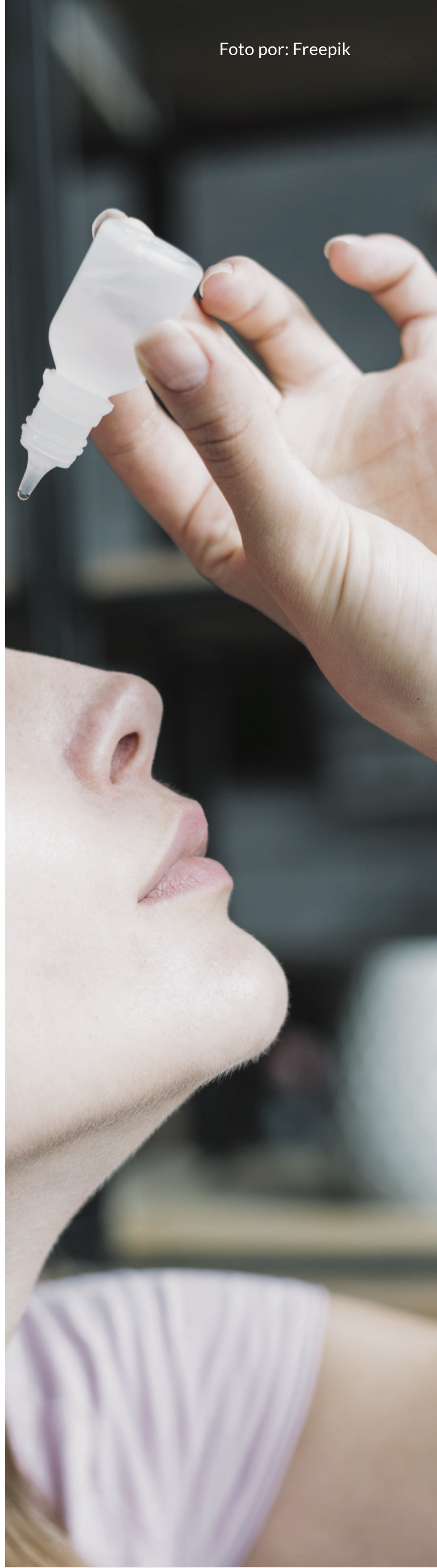


Foto por: Freepik

BIBLIOGRAFÍA

1. American Macular Degeneration Foundation (s.f). Don't Smoke - it Exacerbates Eye Disease. AMDF. Consultado el 16 de septiembre de 2019. <https://www.macular.org/dont-smoke>
2. National Eye Institute (2019). Cataracts. NEI. <https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/eye-conditions-and-diseases/cataracts>
3. Małgorzata, N. y Grzybowski, A. (2017). Smoking and Eye Pathologies, a systemic review, part II. Retina Diseases, Uveitis, Optic Neuropathies, Thyroid- Associated Orbitopathy. Current Pharmaceutical Design, 23, (4). 639-654. <https://doi.org/10.2174/1381612823666170111095723>

PREVENCIÓN DEL GLAUCOMA



*“Para que no tengas que
ver el mundo a través de un
tubo”*

-Admira visión



José Eduardo Guevara Alvarado
Pasante de Servicio Social de la
Licenciatura en Optometría
lalo8tray@outlook.es

Foto por: Dreamstime

PREVENCIÓN DE GLAUCOMA

El glaucoma es una alteración que afecta al nervio óptico, se caracteriza por la pérdida de visión de manera gradual hasta llegar a la ceguera si no se recibe un tratamiento oportuno. No presenta sintomatología alguna, principalmente ataca las capas de fibras nerviosas hasta dañar al nervio óptico, perjudicando la visión periférica y la central. Se caracteriza por el aumento de la presión dentro del ojo debido a un mal drenaje del líquido llamado humor acuoso. Suele ser bilateral, aparece primero en un ojo y tiempo después en el otro.



Ilustración por: Istockphoto

Algunos de los signos que detecta un especialista en la visión y en la salud ocular es el aumento de la presión dentro del ojo, alteración en la visión, cambios de apariencia de la papila óptica, que la zona de drenaje este abierta o cerrada y los campos de visión reducidos.

Tipos de glaucoma:

Existen dos tipos de glaucoma principales según Kierstan Boyd en la Academia Americana de Oftalmología (2019):

Glaucoma de ángulo abierto: es el más común, se produce gradualmente cuando el ojo no drena correctamente el líquido que está en el interior, cuando se acumula aumenta la presión ocular, empujando las paredes de la retina hacia la parte posterior del ojo, dañando las fibras del nervio óptico. Este tipo de glaucoma no causa dolor ni síntomas al inicio; una revisión de prevención nos podrá dar a conocer si estamos en los principios de esta alteración o no.

Glaucoma de ángulo cerrado: es menos común, se produce cuando la estructura anatómica del iris está tan cerca del área de drenaje del ojo que retarda la salida del líquido, lo que aumenta la presión; en ocasiones, la salida se obstruye completamente y causa un ataque agudo, si no se atiende a tiempo puede ocasionar ceguera. Algunos síntomas que presenta este tipo de glaucoma son: dolor intenso en el ojo, visión cambiante de clara a borrosa, dolor de cabeza intenso (más en el área frontal de la cabeza) y observar aros de colores destellantes alrededor de un foco o faro. En algunas ocasiones, las personas desarrollan lentamente esta enfermedad y no presentan síntomas, la detección se prolonga hasta perder la visión.

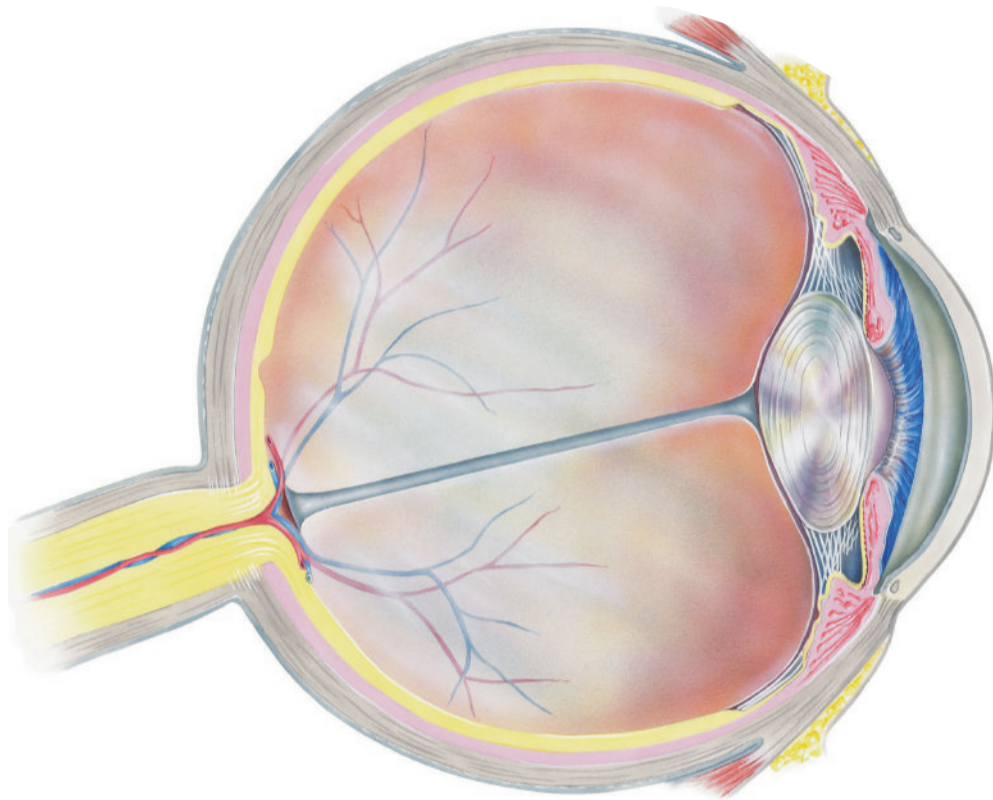


Ilustración por: Istockphoto

Factores de riesgo:

Algunos de los factores que influyen son: la edad, los antecedentes familiares en descendencia directa, la raza, entre otros. El riesgo no es exclusivo de estas circunstancias, pero suelen ser los signos más comunes.

La diabetes, especialmente en nuestro país, tiene un alto índice de muertes, y este mismo padecimiento provoca que se desarrolle la patología, clasificada como la segunda causa de ceguera en México de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública (2019). La hipertensión también es un detonante, ya que al aumentarse la presión se daña progresivamente el nervio óptico hasta la pérdida de la visión.



Foto por: Istockphoto

Tratamiento:

El tratamiento, cuando es oportuno, va desde medicación tópica (gotas en los ojos) hasta una cirugía, donde se coloca una válvula que drene el líquido en exceso dentro del ojo y baje la presión; también se acude a cirugía láser, donde se hacen pequeñas perforaciones en el iris para que se drene el líquido por ese lugar (iridectomía con láser).

Recomendación.

Es recomendable acudir con el especialista y realizar un examen ocular, donde se lleve a cabo una prueba de campos visuales, se revise el área de drenaje del ojo, el fondo del ojo, el tamaño de la papila óptica, excavación, color y, si existiera, algún daño o alteración en ella. Debe revisarse por lo menos una vez al año, y si se sospecha o existen factores de riesgo como los ya mencionados se debe reexaminar cada 6 meses para la detección temprana del glaucoma y otras afecciones.

Si ya presenta algún tipo de glaucoma se recomienda mantener el tratamiento y acatar las indicaciones que el especialista le indique, no automedicarse, realizar deportes aeróbicos, evitar acciones que requieran mucho esfuerzo como: agacharse, pujar y/o deportes como el levantamiento de pesas o deportes de contacto que puedan afectar partes anatómicas ya comprometidas por el glaucoma; estas acciones aumentan en diferente medida la presión ocular y pueden tener un desenlace fatal.

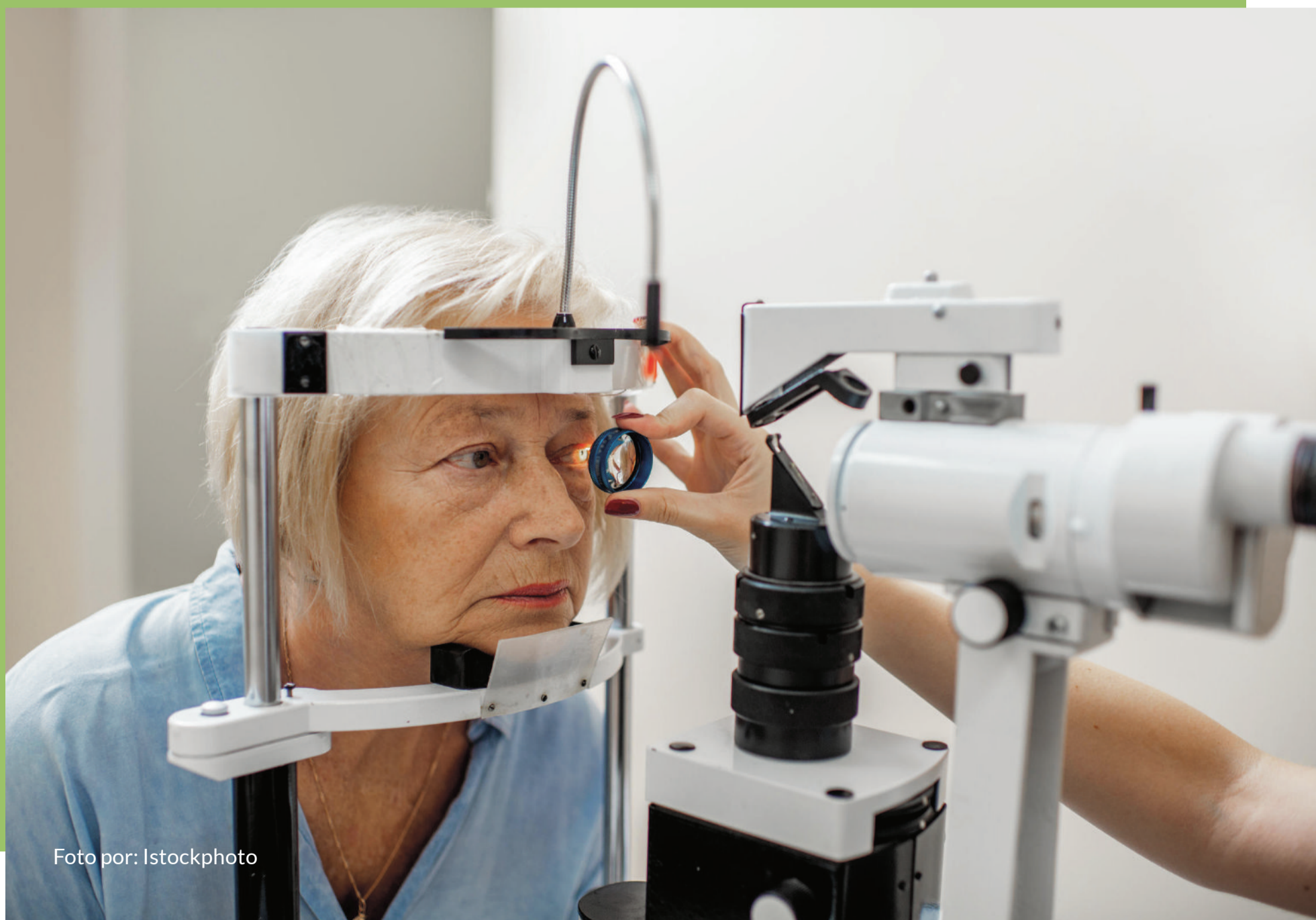


Foto por: Istockphoto



Foto por: Freepik

BIBLIOGRAFÍA

1. Boyd, K. (2019). Glaucoma. American Academy of Ophthalmology. <https://www.aao.org/salud-ocular/enfermedades/que-es-la-glaucoma>
2. Instituto Nacional de Salud Pública. (2020). Diabetes en México. INSP. <https://www.insp.mx/avisos/3652-diabetes-en-mexico.html>
3. Universidad Nacional Autónoma de México. (2018). Alta prevalencia de ceguera en México debida a glaucoma por falta de diagnóstico temprano (boletín N° 156). Dirección General de Comunicación Social. https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2018_156.html



ANSIEDAD ¿SABES EN REALIDAD QUÉ ES?

*“El temor agudiza los
sentidos. La ansiedad los
paraliza.”*

–Kurt Goldstein



Mariana del Carmen Ramos Zamarripa
Pasante de Servicio Social de la
Licenciatura en Médico Cirujano
mariana.ramos.zamarripa@gmail.com



Foto por: Cristina Garza

TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA, ¿SABES EN REALIDAD QUÉ ES?

Es normal que a lo largo de nuestras vidas nos preocupemos a menudo por problemas de salud, familiares, de dinero o trabajo, cuando alguna situación de estas se agrava, es probable que la ansiedad aparezca. Podemos llegar a sentirla en diferentes grados, sin embargo, hay que saber distinguir cuando se habla de un sentimiento ocasional que se puede controlar y cuando se convierte en lo que llamamos: trastorno de ansiedad

generalizada (TAG), que en palabras del Instituto Nacional de Salud Mental, es “un trastorno mental en el cual una persona a menudo está preocupada o ansiosa respecto a muchas cosas y le parece difícil controlarlo” (2017). A los pacientes les es complicado manejar el nerviosismo por el porvenir, por lo que puede pasar en el futuro y muchas veces aparece sin que exista una situación desencadenante.



Ilustración por: Shutterstock

Historia

La historia de lo que hoy conocemos como “trastorno de ansiedad”, se relaciona con el concepto clínico de “neurosis”, una “enfermedad funcional del sistema nervioso que se caracteriza por inestabilidad emocional” (OMS citada en UNAM, 2018). El primer concepto fue establecido por el psiquiatra escocés William Cullen en 1769 y fue definido como un estado de tristeza continua y sufrimiento emocional frecuente, así como falta de interés, intolerancia e incapacidad para tomar decisiones. Actualmente se encuentra en desuso (Puerta, 2018).

Más adelante, en 1866, Morel realiza el artículo “Sobre el delirio emotivo, neurosis del sistema nervioso ganglionar visceral”, el cual supera el concepto anterior de neurosis e inaugura la historia moderna de lo que hoy conocemos como ansiedad. Así mismo, en 1895, Sigmund Freud se interesó por el estudio de la histeria y los tipos de neurosis, emprendió la clasificación de la neurastenia y abrió paso a estudios futuros de esta (2018).

En la actualidad, se cuenta con el manual de la OMS (CIE-10) y con el “Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales” (DSM-III), en este último “desaparece el capítulo de Neurosis y se sustituye por Trastornos de la ansiedad, que incluye la antigua neurosis de angustia, ya dividida en Trastorno pánico y Trastorno de ansiedad generalizada, al igual que los Trastornos fóbicos y el Trastorno obsesivo-compulsivo” (2018).

En nuestro país, la importancia radica en el incremento súbito del número de casos que, según estudios de la Secretaría de Salud y Salud mental, aumentó en un 75% (Gudiño, 2018). De cada 10 adultos, un 7.5 ya padece ansiedad, dice Fernández Salazar, grafóloga y tanatóloga, quien asegura que se observan, cada vez más, algunas de las conductas asociadas a esta enfermedad en la comunidad infantil.

En los estudios de medición que se realizaron en las secretarías antes mencionadas, se llegó a la conclusión de que los factores externos



Foto por: Istockphoto

influyen notablemente en la frecuencia de este trastorno, dentro de los cuales podemos encontrar: los índices de delincuencia que hay en nuestro país (y en el mundo en general), la contaminación, la economía, el entorno donde vive la persona, así como las exigencias laborales y el estrés como una de las causas más importantes. Además de los factores externos, se sabe que el TAG es hereditario, pero nadie sabe con seguridad por qué algunos lo tienen y otros no, por ello se continúan investigando los procesos biológicos que son clave tanto en el miedo como en la ansiedad (Stein y Sareen, 2015).

Signos y Síntomas

El trastorno se desarrolla lentamente, y suele comenzar durante la adolescencia o la adultez temprana. Si durante 6 meses una persona presenta los siguientes aspectos se puede sospechar de padecer TAG, pero debe estar diagnosticado por un profesional de la salud:

- ☹ Dificultad para controlar la preocupación y ansiedad.
- ☹ Inquietud o sensación de estar nervioso
- ☹ Fatiga.
- ☹ Batalla para concentrarse y se irrita con facilidad.
- ☹ Tensión muscular.

☹ Trastornos del sueño.

☹ Dolores de cabeza, musculares, gastrointestinales y/o molestias inexplicables.

☹ Temblores o tics (movimientos nerviosos).

☹ Sudoración, mareos o sensación de falta de aire.

☹ Necesidad de ir al baño a menudo.

Cabe explicar que, aun estando consciente de que sus preocupaciones o miedos son más fuertes de lo necesario, el paciente tiene dificultad para controlarlos (Consejo Mexicano de Neurociencias, 2018).



Foto por: Istockphoto

Tratamientos

Dentro de los tratamientos empleados para esta enfermedad podemos tener la psicoterapia y tratamientos médicos basados en fármacos ansiolíticos y antidepresivos, aunque muchos estudios demuestran los diversos beneficios de llevar un tratamiento combinado (De Lope, 2019). Cabe aclarar que el tratamiento siempre debe ser dictaminado por un médico después de su respectivo diagnóstico.

Recomendaciones

- ☺ En primera instancia, se deben detectar los signos y síntomas ya señalados.
- ☺ Buscar sitios de autoayuda que orienten a la familia y al doliente a través de información confiable.
- ☺ Dormir lo suficiente, comer alimentos saludables, mantener un horario regular todos los días, ejercicio diario, reducir o evitar totalmente la ingesta de alcohol y drogas ilícitas.
- ☺ Pedir ayuda a un terapeuta, quien podrá hacer recomendaciones sobre el manejo de la ansiedad, técnicas de relajación, entre otras.
- ☺ Ayudar a que la persona reconozca y reemplace pensamientos que causen pánico o nerviosismo, dimensionar la poca gravedad de problemas menores que podrían desencadenar preocupación excesiva, entre otras.
- ☺ Seguir el tratamiento indicado por el médico.



Foto por: Shutterstock

Conclusiones

Muchas veces aseguramos que la ansiedad, comparada con enfermedades que tienen manifestaciones físicas, es un asunto de poca importancia, sin saber que es un problema que ha alcanzado tasas bastante altas en los últimos años. Las personas que sufren de este padecimiento convierten un pensamiento fugaz en una incertidumbre mayor, lo que genera diversos síntomas, principalmente el estrés, que crece en niveles inimaginables y podría ser causa de fatales escenarios o desenlaces. El mundo actual no favorece mucho a este trastorno, las exigencias del día a día son cada vez más grandes, tanto en el trabajo como en el hogar.

Lo más importante es hacerle saber a quien padece esta condición que es posible buscar ayuda y salir adelante. Si la sufres o conoces a alguien que la padece es necesario acudir con un especialista en la materia para evitar que esta patología se convierta en una afección incapacitante.



Foto por: Istockphoto



Foto por: Freepik

BIBLIOGRAFÍA

1. Consejo Mexicano de Neurociencias. (2018). Trastorno de ansiedad generalizada. CONSEJO MEXICANO DE NEUROCIENCIAS A.C. <https://www.consejodemexicanodeneurociencias.org/post/trastorno-de-ansiedad-generalizada>
2. Escudero, M. A. (2013). Ansiedad: Origen, Causas, Síntomas y Tratamientos. Centro Manuel Escudero. <https://www.manuelescudero.com/texto-de-videos-psicologia/cual-es-el-origen-de-la-ansiedad/>
3. MedlinePlus. (2019). El trastorno de ansiedad generalizada (trad., DrTango, Inc.). Medline-Plus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000685.htm>
4. Stein, M. B. y Sareen, J. (2015). Trastorno de ansiedad generalizada: Un trastorno común en las consultas de atención primaria. IntraMed. <https://www.intramed.net/contenido/ver.asp?contenido=88205>



SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

“Para el hombre prudente es más fácil prevenir que remediar.”

-Baltasar Garcían



Melisa Jhoselin Rodríguez Rodríguez
Pasante de Servicio Social de la
Licenciatura en Terapia Física
melisa.rrodriguez1@gmail.com



Foto por: 123rf

SÍNDROME DE TÚNEL CARPIANO

El túnel del carpo es un compartimento estrecho conformado por: ligamentos, huesos, nervios y tendones ubicados en la base de la mano, donde el engrosamiento y la realización de un movimiento repetitivo pueden abrir paso al síndrome. Los principales síntomas de este padecimiento son: el dolor de muñeca y el entumecimiento de los dedos, aunque este último suele confundirse con calambres.

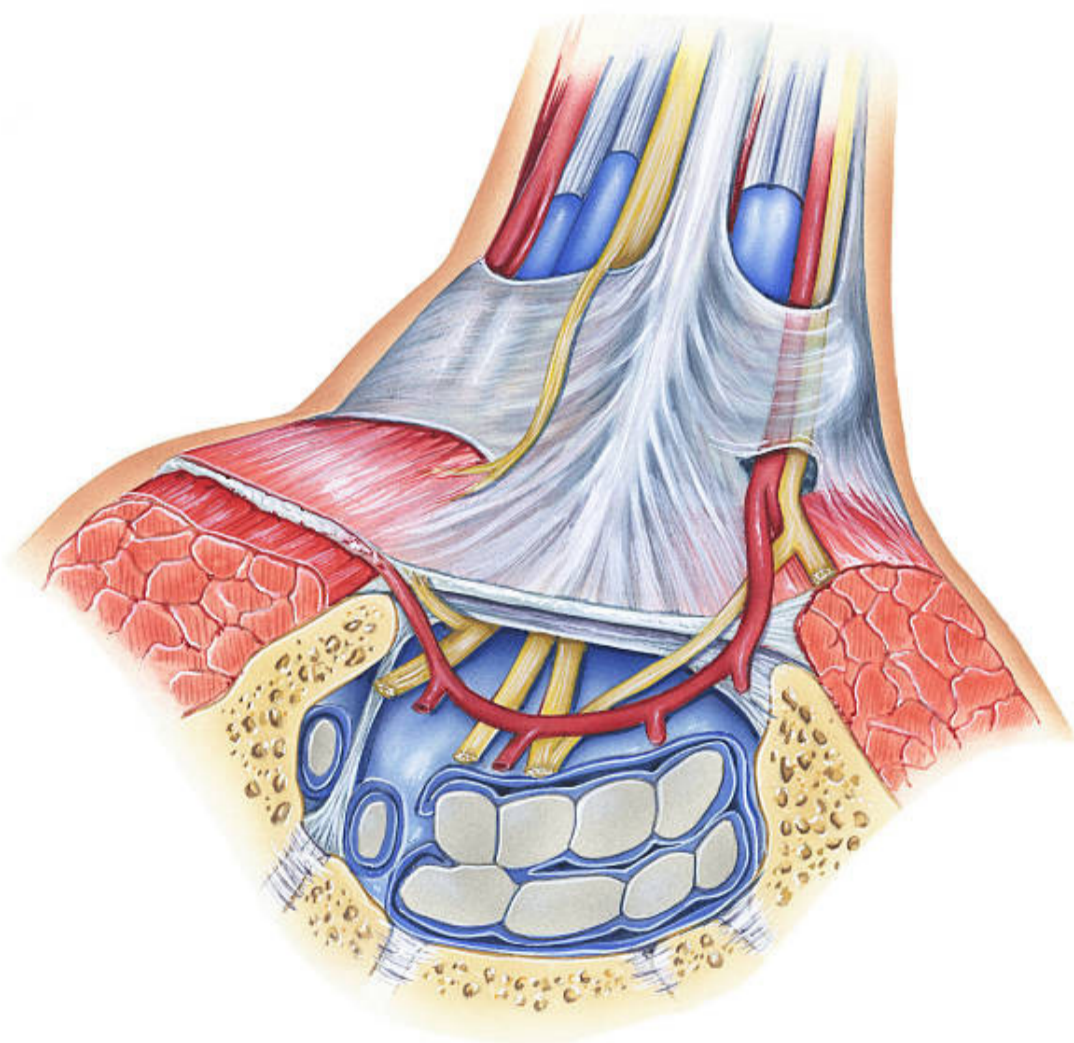


Foto por: Istockphoto

El atrapamiento del nervio mediano puede darse en el hombro, codo y otras regiones del miembro superior (Navarro, 2006), pero la neuropatía sucede por el atrapamiento del nervio mediano en el túnel del carpo, que es el más común, mejor y más estudiado de los síndromes por esta causa.

Es un posible diagnóstico para todo paciente que presente quejas de dolor, entumecimiento, debilidad o pérdida de destreza en la mano (López almejo, 2014). La incidencia se sitúa entre el 0,1 % y el 10 %; aumenta con la edad para los hombres, y en las mujeres aumenta entre los 45 y 54 años. La prevalencia en la vejez es cuatro veces superior en las mujeres que en los hombres (Gómez Cónesa, 2015).

Factores de riesgo:

Aunque en la mayoría de los casos es un padecimiento idiopático, hay factores de riesgo asociados con esta condición, los más significativos son: las posturas prolongadas en condiciones extremas de flexión y/o extensión de muñeca, el uso repetitivo de los músculos flexores y la exposición a vibraciones. Según López Almejo en “Síndrome del túnel del carpo” (2014) se pueden dividir en tres:

- 1. Los factores intrínsecos:** son los que aumentan el volumen dentro del túnel por fuera o dentro del nervio (lesiones ocupativas, como los tumores) y/o que alteran el equilibrio de los fluidos en el cuerpo, donde se incluye el embarazo, la menopausia, la obesidad, la insuficiencia renal, el hipotiroidismo, el uso de anticonceptivos orales y la insuficiencia cardíaca congestiva.
- 2. Los factores extrínsecos:** son los que alteran el control del compartimento. Se nombran principalmente las secuelas de las fracturas del radio distal y la artritis postraumática, además de artritis reumatoide, gota, tendinitis, etcétera (2014).
- 3. Los factores neuropáticos:** la diabetes, el alcoholismo, la exposición a toxinas, etcétera, pueden provocar los síntomas del STC. Esto se debe a que afectan el nervio mediano y pueden generar un aumento de presión en el túnel carpiano. Los diabéticos tienden a desarrollar el síndrome, ya que el umbral para el daño nervioso es más bajo (2014).

Como se dijo anteriormente, al realizar movimientos repetitivos con cualquier parte del cuerpo se genera una afectación a mediano - largo plazo en músculos, nervios, ligamentos y tendones, más aún si la postura al realizar dicha actividad es la inadecuada. Aunque es bien sabido que este síndrome se desarrolla en la edad adulta, en los últimos años ha extendido a niños de nivel escolar primario y secundario por el uso desmedido del celular. A medida que se utiliza el teclado, mouse, celular, tabletas, entre otros dispositivos, se ejerce mayor presión en la parte central de la mano y tanto el daño como las molestias van creciendo de forma paulatina.



Foto por: AdobeStock



Foto por: Istockphoto

Medidas preventivas:

Es importante buscar orientaciones ergonómicas, para minimizar el riesgo de padecer STC. En el ámbito laboral, los fisioterapeutas participan, por ejemplo, en el diseño y configuración del teclado, altamente usado en puestos informáticos, adaptado para la mejora de la posición de la muñeca, lo que ayuda a disminuir los desórdenes músculo esqueléticos relacionados con el trabajo, entre ellos el síndrome del túnel del carpo (Gómez Cánesa, 2015).

Las personas deben ser responsables y comenzar a realizar actividades que mejoren su estilo de vida, además de informarse sobre los factores de riesgo acordes a la enfermedad, ya que algunos de ellos son el origen de muchos otros padecimientos como la obesidad, la diabetes, tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol.

Una postura correcta ayuda a mantener los huesos y las articulaciones alineadas durante el movimiento o en una posición determinada, esto permitirá que los músculos se desarrollen y funcionen correctamente, lo que, a su vez, frenará el desgaste anormal de las articulaciones, así como la adquisición de afecciones relacionadas.

Foto por: Pexels

BIBLIOGRAFÍA

1. Gómez Conesa, A. 2015. El Síndrome del Túnel de Carpo (STC). Asociación Española de Fisioterapeutas. <http://www.aefi.net/Fisioterapiaysalud/Sindrometuneldecarpo.aspx>
2. Gómez Conesa, A. y Serano Gisbet, M.F. (2003). Síndrome del túnel del carpo. *Fisioterapia*, 26(3), 170-185. http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-adulto/tunel_del_carpo.pdf
3. López Almejo, L. (2014). Síndrome del túnel del carpo. *Medigraphic*, 10(1), 34-45. <https://www.medigraphic.com/pdfs/orthotips/ot-2014/ot141g.pdf>
4. Navarro R., C. E. (ed.) (2006). *Neurocirugía para médicos generales*. Universidad de Antioquía.

Colaboradores de artículos

Marissa, Jessica, Andrea,
José, Mariana y Melisa

Sebastián

Directorio

RECTOR

Dr. en C. Francisco Javier Avelar González

DECANO DEL CENTRO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Dr. Jorge Prieto Macías

JEFA DE LA UNIDAD MÉDICO DIDÁCTICA

M.E. Carolina Arroyo Solórzano

Editor en jefe

M.C.E.A. Aracely Prado Márquez

aracely.prado@edu.uaa.mx

Editor

Sebastián Meza Romo

sebmzrm@gmail.com

Autores de artículos

Marissa Martell

marissamartell05@gmail.com

Jessica Alejandra Arroyo Torres

jessic_a_a3@hotmail.com

Andrea Montserrat Ávila Herмосillo

montserrat.aah@hotmail.com

José Eduardo Guevara Alvarado

lalo8tray@outlook.es

Mariana del Carmen Ramos Zamarripa

mariana.ramos.zamarripa@gmail.com

Melisa Jhoselin Rodríguez Rodríguez

melisa.rrodriguez1@gmail.com

Diseño de revista

Sebastián Meza Romo

sebmzrm@gmail.com

Staff

Universidad Saludable

Coordinación Universidad Saludable:

M.P.C. María del Carmen Rodríguez Juárez, M.C.E.A. Aracely Prado Márquez,
L.C.O. Mónica García Ávila, Adriana Soto Pérez.

Angélica Ruth Muñoz Villalobos, Eric Martín Díaz de León Lara, Victoria Berenice Ortíz Bobadilla, Sebastián Meza Romo, Yoselinne Alejandra Palomino Durón, Andrea Hernández Soria, Mitzi Jannete García Zamora, Andrea Montserrat Zaragoza Rosales, Alejandro Collazo Romo, Jacqueline López Rosas, Jossafat Emmanuel Ramos Muñoz, Jesús Daniel Escalera Velasco, Carlos Eduardo Reyes Pérez, Valeria Rodríguez Martínez, Fernanda Loera Aranda.

