



CÁPSULAS DE SALUD

- Los accidentes cerebrovasculares, entre las primeras causas de muerte*
- Los sustitutos de azúcar, una herramienta para reducir la ingesta calórica*
- Segunda edición del libro “El reto de ser médico”*

**Por Elsa
Rodríguez Osorio**

De los 56.4 millones de defunciones registradas en el mundo en 2015, los accidentes cerebrovasculares (junto a la cardiopatía isquémica) ocasionaron 15 millones de defunciones ese año y han sido las principales causas de mortalidad durante los últimos 15 años. Está entre las 2 primeras causas de muerte y es el origen de serias discapacidades permanentes. Un ictus o accidente cerebrovascular ocurre cuando se reduce gravemente el suministro de sangre al cerebro, interrumpiendo la provisión de oxígeno y nutrientes. En cuestión de minutos, las células cerebrales empiezan a morir. Puede ser provocado por una arteria bloqueada (accidente cerebrovascular isquémico) o por la pérdida de sangre o la rotura de un vaso sanguíneo (accidente cerebrovascular hemorrágico). Algunas personas pueden padecer sólo una interrupción temporal del flujo sanguíneo al cerebro (accidente isquémico transitorio). Siempre se debe considerar una emergencia médica”, coincide el equipo formado por neurólogos cerebrovasculares, neurorradiólogos quirúrgicos endovasculares, neurocirujanos vasculares, de Mayo Clinic. Es fundamental que se realice un tratamiento inmediato, pues la acción temprana puede reducir al mínimo el daño cerebral y la posibilidad de complicaciones”, alertan los expertos. La buena noticia es que los accidentes cerebrovasculares pueden tratarse y prevenirse, y que en la actualidad una cantidad considerablemente inferior de personas muere a causa de ellos con respecto a 15 años atrás. Sínto-

mas: visión borrosa, dolor de cabeza intenso, acompañado de vómitos, mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación. Factores de riesgo: sobrepeso u obesidad, inactividad física, consumo de alcohol o de drogas: presión arterial alta (más de 120/80), tabaquismo, colesterol alto, diabetes, apnea obstructiva del sueño (trastorno del sueño en el cual el nivel de oxígeno disminuye de forma intermitente durante la noche), enfermedades cardiovasculares, antecedentes familiares y ser mayor de 55 años. Los hombres tienen mayor riesgo que las mujeres y los afroamericanos son más propensos.

Los sustitutos de azúcar son una buena herramienta para reducir la ingesta calórica—afirma la doctora en Ciencias Químicas Ruth Pedroza, de la Universidad Iberoamericana, en México, sólo entre el 15 y el 18% de la población los consume, debido a falsa información que se difunde principalmente en internet. Sin embargo, los sustitutos de azúcar están aprobados a nivel nacional por la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) de la Secretaría de Salud, y a nivel internacional por el Codex Alimentarius de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), además de las autoridades europeas (EFSA) y estadounidenses (FDA). Los más conocidos y seguros son el aspartame, el ciclamato, la sacarina, el acesulfame K, la sucralosa, el neotame y los compuestos químicos de la planta estevia. De acuerdo con acuciosos estudios todos

son inocuos porque pronto se desechan por la orina o las heces fecales. No causan adicción, ni cáncer, pero tampoco sirven para adelgazar, su único objetivo es endulzar.

Con la intención de apoyar a los médicos en su práctica diaria y reconocer la labor que realizan para ofrecer bienestar y calidad de vida a la población mexicana. Laboratorios Chinoín presenta la segunda edición del libro “El reto de ser médico” con un tiraje de 30 mil ejemplares, donde participan expertos de instituciones reconocidas como el IMSS, Hospital General de México, ISSSTE y la UNAM, entre otros. Los autores del libro abordan, con un sentido realista y crítico, sobre la profesión médica en una sociedad de cambios constantes, donde los médicos necesitan ser profesionistas con un alto sentido de la ética para poder asumir los avances científicos y tecnológicos, pero sin olvidar que el centro de atención es el bienestar de la persona. El libro es un compendio de capítulos encabezados por los principales autores: los doctores José Francisco González Martínez y Ángel Ignacio León Paoletti, quienes no pierden de vista que la misión del médico es la salud individual y social de la población. En su contenido cada tema representa un espacio de gran interés, como por ejemplo los capítulos dedicados a *Los valores del médico; La ética en la relación médico-paciente; La consulta médica y los desafíos del médico para el siglo XXI.*



Síntomas: visión borrosa, dolor de cabeza intenso, acompañado de vómitos, mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación. Factores de riesgo: sobrepeso u obesidad, inactividad física, consumo de alcohol o de drogas: presión arterial alta (más de 120/80), tabaquismo, colesterol alto, diabetes, apnea obstructiva del sueño (trastorno del sueño en el cual el nivel de oxígeno disminuye de forma intermitente durante la noche), enfermedades cardiovasculares, antecedentes familiares y ser mayor de 55 años. Los hombres tienen mayor riesgo que las mujeres y los afroamericanos son más propensos.