



### VINO VS ARTRITIS

La ingesta del equivalente de cinco copas de vino a la semana puede reducir el riesgo de artritis reumatoide en hasta un 50 por ciento, según dos estudios escandinavos publicados esta semana. El alcohol tiene propiedades antiinflamatorias que puede proteger contra enfermedades del mismo tipo.



### ESQUIZOFRENIA ACORTA LA VIDA

La esquizofrenia ocupa el octavo lugar en las causas de incapacidad de personas entre 15 y 45 años y reducen hasta 10 años la expectativa de vida de los pacientes. Las ideas delirantes, alteraciones del pensamiento, alucinaciones auditivas, aislamiento y cambio en la forma de interactuar son algunos de los cambios conductuales características de este padecimiento.



LA ESPECIALISTA  
**Puchi de Lebed**  
Esteticista

### Inauguración

## Hand to Shoulder Center

El Dr. Alejandro Badia, cirujano de mano y extremidad superior inauguró su segunda oficina, Badia Hand to Shoulder Center, en Doral, Florida. Las instalaciones cuentan con tecnología de punta y están localizadas en la planta baja de un nuevo edificio de oficinas médicas. Su proximidad a tres importantes autopistas en el centro de Doral, epicentro del Condado de Dade, además de su cercanía al aeropuerto de Miami y a hoteles de la localidad, facilitan la estadía y cuidado a pacientes extranjeros.

Dichos pacientes tendrán acceso directo a radiografías digitales, resonancias magnéticas, terapia ocupacional y física, y a quirófanos equipados con la más avanzada tecnología disponible. Virtualmente todos los problemas relacionados con la mano, muñeca, codo y hombro podrán ser atendidos bajo el mismo techo.

Las consultas pueden ser coordinadas vía telefónica o por internet, accediendo a: [www.drbadia.com](http://www.drbadia.com), página que enfatiza tanto la guía al paciente como al médico.



El Dr. Badia se educó en la Universidad de Cornell y en la NYU, posteriormente se especializó en cirugía ortopédica mientras se desempeñaba como jefe médico residente en el Hospital Bellevue en la ciudad de Nueva York. Continuó sus prácticas de cirugía de mano en Pittsburgh y Europa. Fue cofundador del Miami Hand Center, y actualmente es el jefe de cirugía de mano en el Baptist Hospital, es miembro activo de múltiples sociedades de cirugía de mano y ortopedia/artroscopia en Estados Unidos y en el extranjero.

Tanto el Dr. Badia como su dedicado equipo, esperan atender sus necesidades de la manera más eficiente y comprensiva.

BADIA HAND TO SHOULDER CENTER

3650 NW 82ND Ave, Suite 103  
Doral, Florida 33166  
305-227-HAND (4263)  
[www.drbadia.com](http://www.drbadia.com)

### MEDICINA

## El hombro adolorido

Escribe el Dr. Alejandro Badia

Un agudo y persistente dolor en el hombro puede afectar tanto a jóvenes como a mayores; sin embargo las causas pueden ser muy variadas y requerir de un proceso de diagnóstico meticuloso para comprender el problema fundamental que conduzca a la solución.

Jóvenes y activos pacientes, con frecuencia sienten que el dolor de hombro proviene del abuso de actividad. Este podría ser el motivo, pero es importante comprender el porque.

Rutinas actuales de ejercicio usualmente enfatizan en fortalecer los músculos deltoides, pero el músculo rotatorio es ampliamente ignorado. Esto conlleva al síndrome de inestabilidad que puede causar dolor y peor aún, una deficiencia mecánica de la articulación del hombro. Si el dolor es un problema crónico, sin historia de algún evento traumático, el paciente usualmente responderá a terapia de fortalecimiento. Dicha terapia requerirá gran diligencia de parte del paciente y del terapeuta.

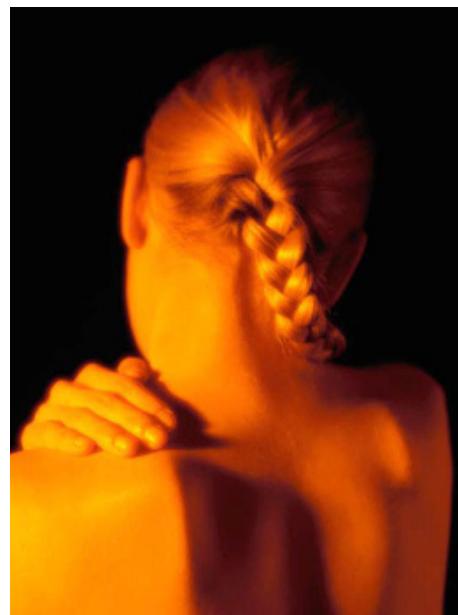
Una lesión aguda, como una caída o un impacto sobre un brazo levantado, puede llevar a otro tipo de lesión que podría requerir tratamiento. Cuando una lesión aguda conduce a un dolor persistente, con frecuencia ordenamos una Resonancia Magnética, que es una herramienta de diagnóstico que examina a profundidad el tejido blando del hombro.

Los Rayos-X examinan sólo la estructura ósea y usualmente los resultados muestran una imagen normal en personas con síntoma de dolor de hombro. La Resonancia Magnética con frecuencia indica la severidad de la lesión del tejido blando y puede dictaminar si un tratamiento conservador continuo (anti-inflamatorios, inyecciones de cortisona y terapia) es requerido, o si una intervención quirúrgica se amerita. Un cartílago desgarrado o una ruptura de tendón usualmente no mejorarán por su cuenta, por lo tanto otra sería la solución.

En la era de la medicina actual, podemos resolver muchos de estos problemas por medio de la cirugía artroscópica. Este procedimiento permite visualizar la articulación por medio de una pequeña cámara insertada a través de diminutas perforaciones sobre la piel de la articulación. Dicho método minimiza la cicatrización, mejora la visualización del problema para el cirujano y la recuperación es más rápida. En ciertos casos, una incisión abierta puede requerirse, dependiendo de la severidad y localización del problema.

Pacientes mayores con frecuencia atribuyen su dolor de hombro a la "artritis". De hecho, la artritis en la articulación del hombro es más bien inusual. La artritis es la pérdida de cartílago en una articulación que conduce a la trituration de hueso contra hueso. Esta condición, la osteoartritis se ve más comúnmente en la rodilla, cadera, aún en la base del pulgar, pero es muy poco frecuente encontrarla en el hombro.

La causa más común de dolor de hombro en personas mayores se conoce como el Síndrome de Impingement. La bursitis es con frecuencia un elemento de este síndrome, bursitis, término tan frecuentemente usado, es mucho más preciso describiendo éste problema que el término "artritis". Con la edad, el flujo sanguíneo hacia el músculo rotatorio disminuye y pequeños microdesgarres en el tendón conducen a la tendinitis o bursitis, la cual es una desgarradura aún mayor.



### EL SÍNDROME DE INPINGEMENT

Esta condición puede responder a un tratamiento conservador de inyecciones de cortisona para disminuir la bursitis, o terapia para fortalecer el músculo rotatorio intacto.

Un desgarre completo en el músculo rotatorio implica que el tendón desgarrado se ha separado del hueso, en este caso al paciente le será físicamente imposible levantar el brazo o experimentará un dolor severo cuando lo intente.

El Síndrome de Impingement se caracteriza por sentir dolor cuando el brazo se eleva, dolor que se empeora en la noche, e inhabilita recostarse sobre el hombro afectado.

Una vez que el dolor se vuelve crónico y que no responde a terapia o a otros tratamientos conservadores, la cirugía es lo indicado. Algunos desgarres más pequeños pueden ser reparados por medio de artroscopia, pero desgarres mayores usualmente se reparan por medio de una tradicional incisión. La mayor parte de las intervenciones requieren un mes de inmovilización con un cabestrillo y varios meses de terapia post operatoria dirigida por el cirujano.

### EL ESPECIALISTA IDÓNEO

El hombro es una articulación demandante y requiere de paciencia tanto de parte del afectado como del cirujano a cargo. La recuperación comúnmente no es rápida, pero adherirse diligentemente al protocolo de terapia, en la mayoría de los casos, conducirá a la obtención de buenos resultados y a un hombro funcional con mínimo o ningún dolor.

La clave para tratar un hombro adolorido es buscar el especialista idóneo y someterse a un examen físico de la parte afectada ordenado por el cirujano. La terapia con frecuencia juega un rol primordial en la recuperación de ésta articulación en particular. Las técnicas artroscópicas permiten una recuperación más rápida y con mínimo dolor si lo indicado es una cirugía.

### ESTÉTICA

## Llegue a los 40... y ahora qué hago

Cumplir 40 años da un poco de temor al pensar que ya no somos jovencitas y de ahora en adelante nos tratarán como señoronas, nos saldrán arrugas, canas y tendremos libras de más.

Nada de esto se hará realidad si ponemos a nuestro favor un poco de voluntad y los avances de la ciencia.

La década de los 40 es maravillosa si la sabemos aprovechar, es verdad que la piel y el metabolismo cambia, pero esto implica un tanto más de cuidados en la rutina diaria, que personalmente disfruto mucho.

Esta es una etapa maravillosa que nos brinda la vida pues tenemos madurez emocional, sabemos lo que queremos y cómo lograrlo, tenemos más seguridad en nosotras mismas, decimos con franqueza nuestra opinión pero al mismo tiempo aplicamos la prudencia y la intuición.

La edad es solo cuestión mental, si nos sentimos bien internamente, esto se reflejará en el exterior y tenemos a nuestra disposición el avance tecnológico como solución a nuestros problemas estéticos.

Comencemos con la nutrición: como regla general menos carbohidratos y azúcares, más frutas, cereales, vegetales, pescado. Comer para vivir no vivir para comer.

Ejercitamos tres veces por semana por lo menos media hora en algo que nos guste para poder cumplir esta actividad por muchos años. Proteger nuestra piel del sol con el uso del protector a diario, desmaquillamos y usar una buena crema anti edad. Tomemos suplementos de aceite omega 3 para fortalecer nuestro corazón y las células, te verde como antioxidante, ácido fólico, coenzima Q10 y ácido alpha lipoico en las cremas que usamos y como suplemento oral.



Existen dos tratamientos anti edad que recomiendo especialmente, la RADIO FRECUENCIA que por medio de ondas de calor penetra la dermis obligándola a producir más colágeno, tensando la fibras de sostén.

El LUMILIFT utiliza iodios de luz intensa y micro corrientes para revitalizar pieles photo envejecidas.

LA ESPECIALISTA  
**Puchi de Lebed**  
Esteticista

Edificio Equilibrum, 3er. piso  
(Frente al Mall del Sol) 6001151  
(52) Celular 099502923