REVISTA

UNIVERSIDAD SALUDABLE

La importancia de cuidar tu piel

Mi vida con disautonomía

Generalidades del queratocono

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE AGUASCALIENTES

Número 88. Diciembre 2020

Editorial

Concluye este 2020, un año por demás atípico que nos dejó experiencias y vivencias muy diversas entre sí, pero que, tanto en lo colectivo como en lo individual, dejarán aprendizajes sumamente significativos.

El equipo de Universidad Saludable y yo agradecemos a las y los lectores por estar un año más al pendiente de nuestro contenido, el cual fue creado con mucho trabajo y empeño, siempre pensado en ser útil, que brinde herramientas informativas para el cuidado de la salud y el bienestar de ustedes.

En este último número de la revista, hacemos hincapié en la empatía que debemos mostrar como sociedad ante las personas que viven con ciertos padecimientos que no son muy escuchados ni evidentes, como la disautonomía, además te invito a que descubras en los otros artículos lo que nuestros colaboradores escribieron para ti.

De igual forma, queremos desearte lo mejor para el 2021, por lo que nosotros, los miembros de la familia US, dejamos nuestras mejores vibras por escrito para que visualices un próximo año lleno de alegrías y parabienes, no sin antes desearte a ti y a tus allegados UNA FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO NUEVO. ¡Nos leemos pronto!

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

2021 5

La importancia de cuidar tu piel 14

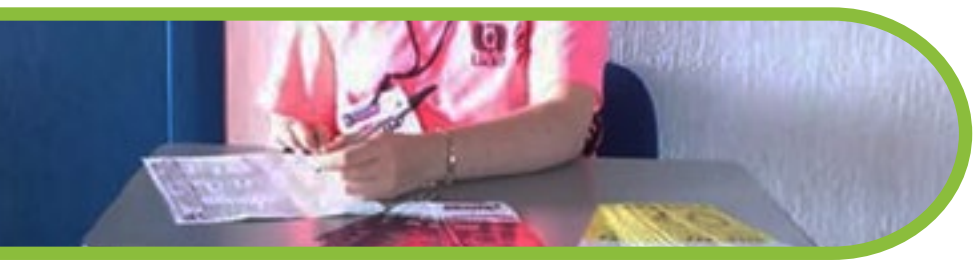
Mi vida con disautonomía 19

Alcances de la terapia física 22

Preeclampsia 27

Generalidades del queratocono 32

Colaboradores de artículos 37



Directorio 38

Síguenos en nuestras redes sociales:

@YoSoyUS

@YoSoyUS_UAA

yosoyusuaa

Conoce

Ruta Mágica

Síguenos en nuestras redes sociales y descubre todo el contenido exclusivo para ti

Ruta Mágica

@Ruta Mágica2020

Ruta Mágica

2021:
EL AÑO DE LA RENOVACIÓN

Foto por: Getty Infobe

"Nuestra grandeza no está en no caer nunca, sino en levantarnos cada vez que nos caemos."

-Ralph Waldo Emerson

ME. Guillermo Silva Mendoza
Comunicación, capacitación y docencia
guillosilmen73@gmail.com

Foto por: Getty Infobe

2021: EL AÑO DE LA RENOVACIÓN

Desde sus orígenes, las civilizaciones se han regido por ciclos: los del sol, las estaciones, la subida de los ríos, los deshielos, etcétera; lo cual ha originado, en todas las culturas, rituales de inicio o fin de esos ciclos a través de ofrendas y tradiciones generacionales. La humanidad ha construido y marcado su historia con monumentos como el StoneHenge, pirámides monumentales en varios continentes, figuras colosales como las de Nazca, todas para honrar los ciclos y poderes de la naturaleza, del universo.

Al igual que en otras épocas, la enfermedad está vinculada a los cambios y movimientos sociales e históricos: al humanismo le corresponde la medieval peste negra; a la romántica la tuberculosis y, por último, las calamidades que, se presume, azotaron Egipto, a la época donde se abolió la esclavitud de los judíos. Verdades o coincidencias, las plagas han formado parte de la historia de la humanidad, así como los cambios naturales del planeta: subidas y bajas de temperatura, rachas de terremotos, tsunamis, volcanes y extinciones masivas de personas.

Foto por: Getty Infobe

Para nadie es un secreto que el año 2020 ha sido especial y diferente por ser, entre muchas otras cosas, el nicho del primer gran fenómeno mundial de este siglo: una pandemia que traspasó fronteras democratizando el estatus de la muerte y revelando la debilidad de la especie ante lo que sale de su control. Efectivamente, lo desconocido hace de las suyas y toma por sorpresa a una sociedad confiada y superficial que ha dedicado estos primeros 20 años del siglo XXI a la frivolidad de las redes sociales y al e-consumo, que ha normalizado la violencia y minimizado los valores.

Ciclos, rituales y enfermedades, pues, han acompañado al individuo desde tiempos inmemoriales. Este 2020, más que nunca, está documentado en la memoria virtual que hoy acompaña nuestra vida cotidiana: circulan en las redes millones de imágenes de calles desiertas, hospitales y personal sobrecargados por la pandemia y, a la vez, muchas manifestaciones de introspección, mensajes sobre compartir con la familia, de actividades unipersonales, de otras formas de convivencia. 2020 será recordado como el año del encierro, de reconocer o hasta conocer a tus seres cercanos: padres y madres que salían a trabajar, ahora están en casa a cargo de sus hijos, de sus ancianos, de sus mascotas. Y este miedo colectivo a contraer la enfermedad, así como las restricciones de los gobiernos para la convivencia social, fomentaron nuevos esquemas de intercambio de sentimientos, de mercancías y de experiencias, algo que resultó novedoso para una sociedad de ajenos que ya solamente vivían a través de las redes sociales.

Foto por: AFP

Este periodo también será recordado por una enfermedad incontrolable y misteriosa que nos obligó a tomar nuevos patrones de consumo, a escuchar y entender mejor a nuestros semejantes, a comprender que, sin la salud, los avances tecnológicos, la guerra y el llegar al planeta rojo, carecen de sentido y utilidad. Pero a nivel personal, seguramente cada uno de nosotros ha experimentado esta introspección casi obligatoria que nos lleva a cuestionarnos nuestro propio lugar en el mundo, en la familia, en la sociedad y a preguntarnos qué sucedería si de pronto desapareciera el mundo tal y como lo conocemos.

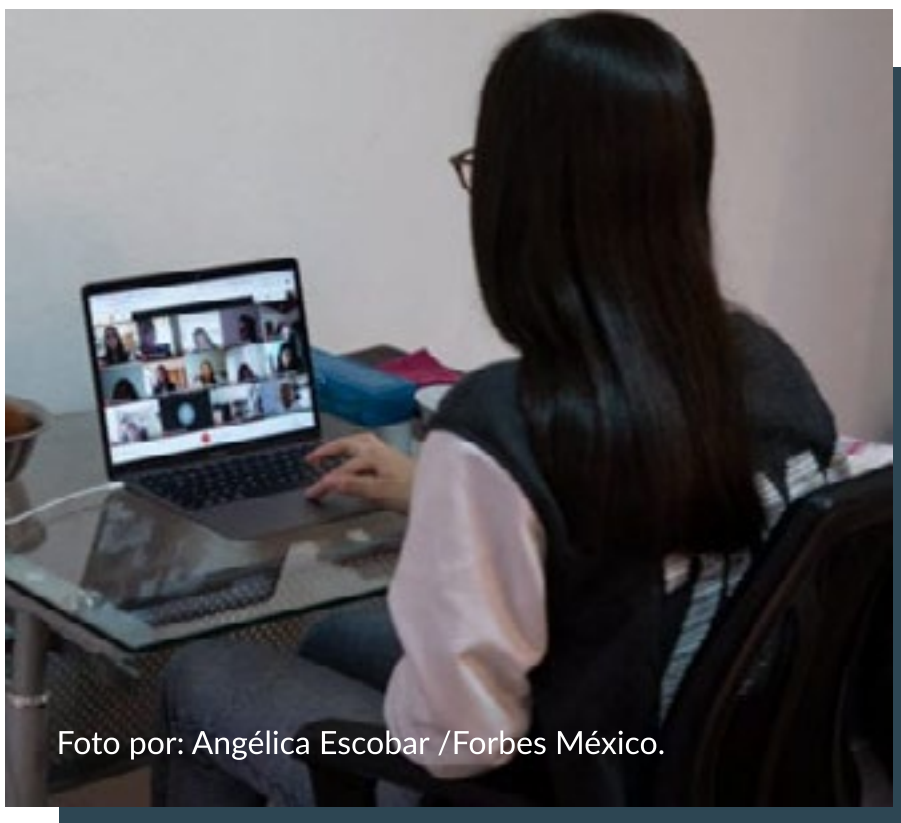


Foto por: Angélica Escobar /Forbes México.

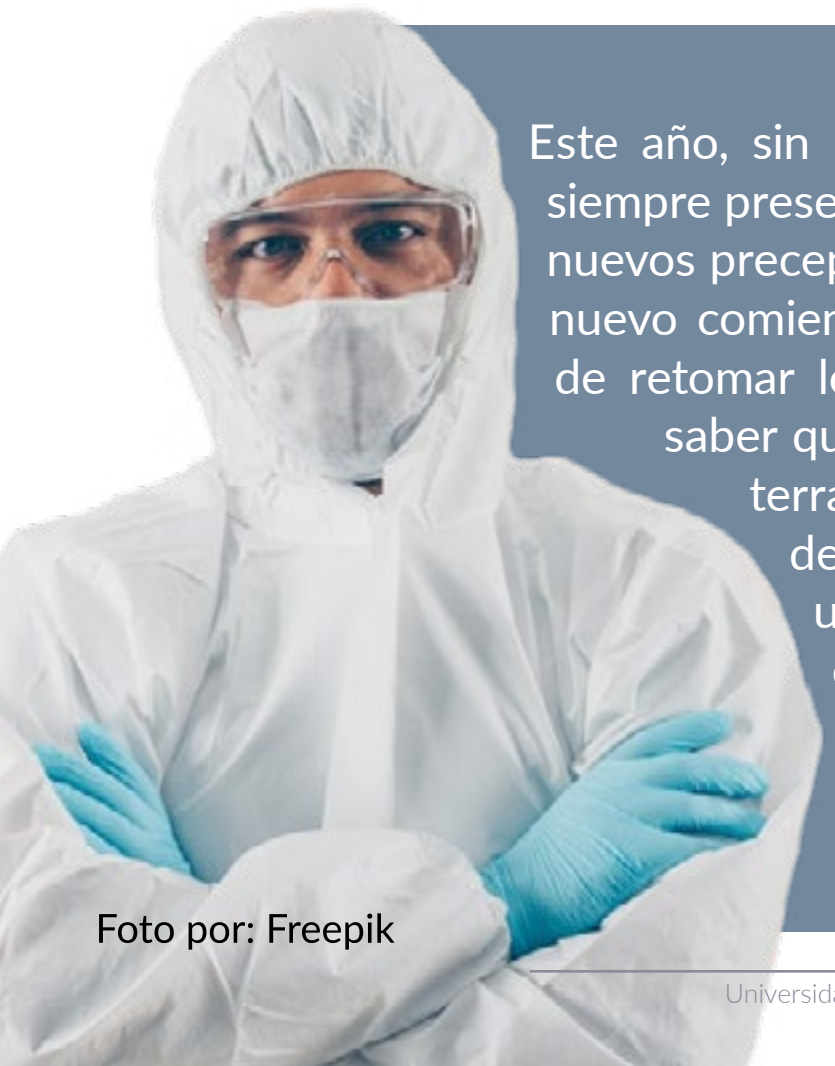


Foto por: Freepik

Este año, sin duda, significa el cierre de una era y la posibilidad siempre presente de iniciar otro ciclo histórico, social y cultural bajo nuevos preceptos. Y es acaso el inicio del 2021 la posibilidad de un nuevo comienzo a nivel personal y humano, en el que habríamos de retomar los aprendizaje que nos ha dejado esta experiencia: saber que las personas son parte de un todo, un gran sistema terráqueo cuyos ingredientes siempre se encuentran al filo del equilibrio, que una malfunción puede desencadenar un cambio sistemático que deje una huella permanente en nuestra historia personal y colectiva. Hay ahora un propósito mundial de superar la pandemia y sus siniestras secuelas, perceptibles no solo en el hogar sino en la macroeconomía, el turismo y la producción.

Foto por: Diariamente Neuquén

Así mismo, también es pertinente percibir este nuevo ciclo como la oportunidad de renovar: reavivar el contacto con nosotros mismos, con las personas que nos rodean, con el trabajo, con nuestras formas de convivencia; renovarse o morir, aprender como especie que somos perfectibles y que tenemos un solo planeta donde vivir y del cual nos alimentamos; caminar en vez de usar el auto, comprar local o artesanal, leer, convivir con la familia y los vecinos, visitar parques y museos, viajar en el país, rescatar recetas tradicionales, difundir imágenes de nuestros paisajes y ecosistemas, pero también asumir nuestra responsabilidad política y social, ejercer el voto responsable, participar de iniciativas para mejorar nuestro barrio o ciudad son maneras de asumir este nuevo ciclo, con un objetivo y una finalidad.

Más allá del discurso vacío de “la búsqueda de la felicidad” está el entendido de que esta prueba natural que vive la humanidad debe servir para algo: en nuestra experiencia histórica está el mejor testimonio de que somos capaces de reinventarnos y superar las plagas que nos detienen como especie con el fin de mejorar nuestras formas de desarrollo personal y colectivo.

Seguramente muchos de nosotros hemos sufrido la pérdida de algún ser querido a causa de la enfermedad pandémica, pero también por otras razones, el cáncer o un infarto fulminante, los accidentes o la violencia callejera; nada puede sustituir a la muerte, única cosa segura que tenemos todos los seres vivos. Qué mejor estar preparados para ser protagonistas de nuestro porvenir, capitanes de un pequeño o gran barco que sea recordado por la forma en que cruzó los mares, más que por su tamaño o sus colores.

Foto por: Unsplash

Foto por: Michael Karrer

Es seguro que este 2021 significará muchas cosas en nuestras vivencias personales y en el registro histórico de la humanidad. Debe haber cambios profundos y superficiales en la manera en que entendemos y sobre todo cuidamos al mundo que nos rodea, no solamente en casa y con nuestras familias, sino a través de una responsabilidad social, de participar en el espacio público sobre las mejoras que queremos. Qué mejor oportunidad de iniciar o mejorar el cuidado de nuestra salud, de nuestra mente, del alma y espíritu, del mundo que nos rodea.

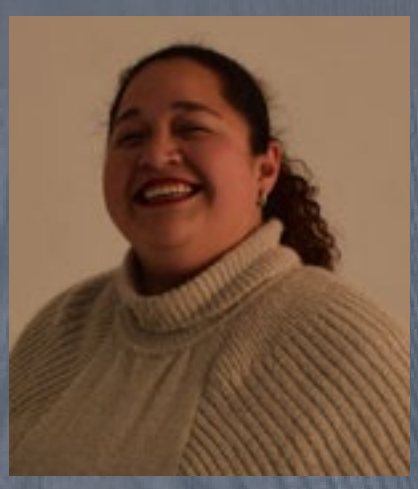
Demos la oportunidad de tener un nuevo esplendor personal y colectivo, que no dependa de factores económicos o construcciones sociales: requerimos buscar un bienestar profundo, producto de buenas decisiones, de vivir y convivir en paz, de alimentar el cuerpo y el espíritu correctamente, de usar la mente para asimilar mejor el mundo y las realidades que nos competen. Quienes tengan la fortuna de reunirse para celebrar el fin del año y el inicio de un nuevo ciclo deberán sumar a las doce uvas otro tanto de agradecimientos por continuar siendo parte de la historia, de su propia historia.

¡GRACIAS POR SER PARTE DE UNIVERSIDAD SALUDABLE!

Todos los que integramos la familia de Universidad Saludable agradecemos tu preferencia durante el 2020.

Carmen Rodríguez Juárez

Coordinadora general del programa Universidad Saludable



Una Navidad 2020 responsable podría hacer la diferencia en el 2021; el amor es capaz de viajar grandes distancias y por diferentes medios, disfruta con los tuyos en casa. 2020 ha sido un año lleno de aprendizajes, donde el mundo se detuvo para impulsarnos a analizar la manera en que estamos viviendo. El 2021, en cambio, estará lleno de esperanzas, pues representa un despertar lleno de amor y unidad, ¡que este sea el escenario para que te desarrolles como una mejor persona, como alguien cada vez más humano!

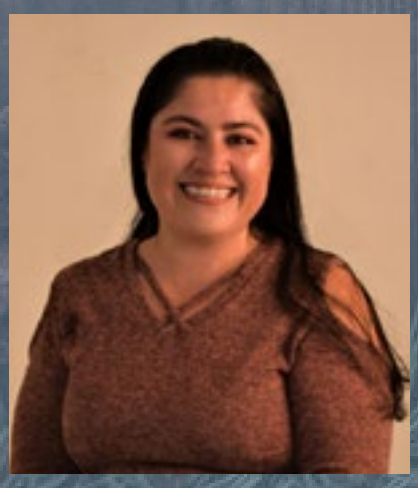
Adriana Soto Pérez

Asistente general del programa Universidad Saludable, personal administrativo de la Unidad Médico Didáctica

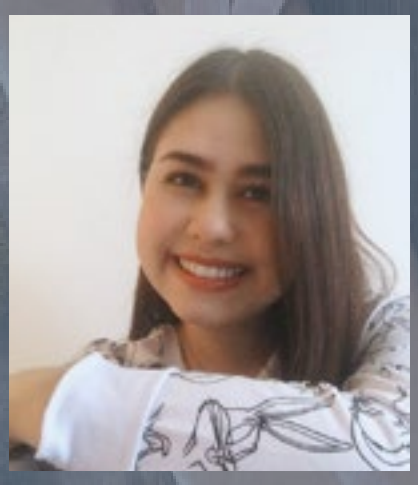
Que este año venidero, pongamos en práctica todas las lecciones que el 2020 nos dejó, valoremos cada momento dado por la vida, disfrutemos de la familia y el trabajo, seamos empáticos con los demás, sobre todo felices. ¡Feliz Navidad y próspero año 2021!

Aracely Prado Márquez

Colaboradora en Universidad Saludable



En estas festividades decembrinas te invito a reflexionar sobre aquello que quieres conseguir en el futuro, que los altibajos no marquen tu camino, que sea la felicidad y la compañía de tus seres queridos que iluminen tu tránsito por la vida. Feliz Navidad y próspero año 2021.



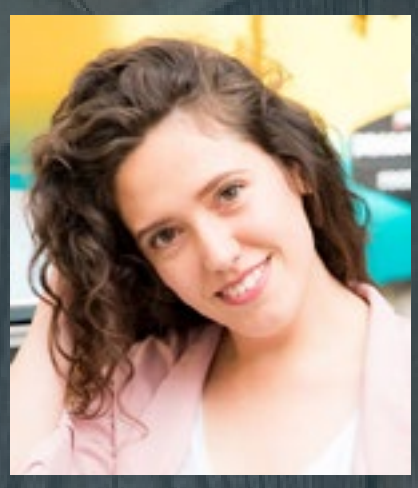
Ivanna Riojas Valdez

6° semestre de la Licenciatura en Relaciones Industriales

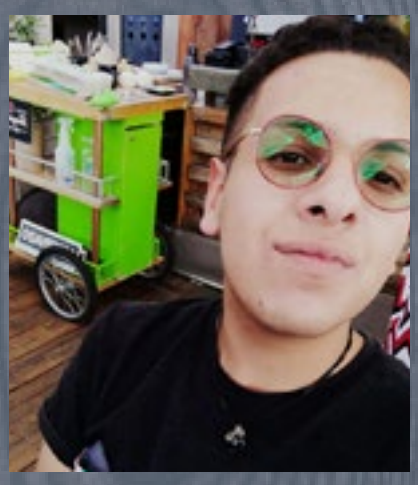
Por si aún no te lo habían dicho: ¡Feliz Navidad y próspero Año Nuevo 2021! Que todo lo bueno llegue a tu vida; que tengas mucho amor y salud; que nunca te falte nada; que la paz te rodee y que toda mi buena vibra llegue hasta tu casa. De todo corazón, te deseo lo mejor.

Andrea Hernández Soria

7° semestre de la Licenciatura en Administración de Empresas



En estos momentos de incertidumbre es cuando más debemos estar unidos, ya sea con familia o amigos, a través de Internet o en persona. Espero que disfrutes de una cálida Navidad y que el siguiente año solo sea el inicio de tus sueños.



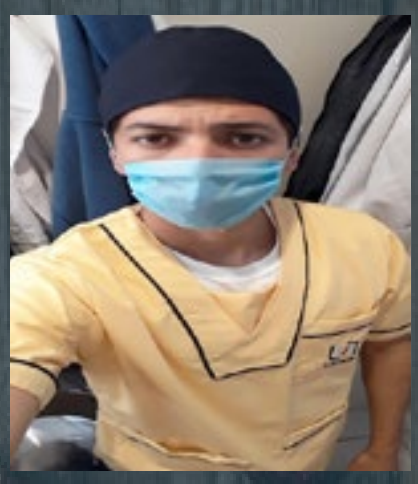
Julián Alejandro Collazo Romo.

7° semestre de la Licenciatura en Administración de Empresas

¡Hey! Sé que este año 2020 no fue lo que todos planeamos, estuvo lleno de experiencias nuevas y aunque no todos se lleven un buen sabor, es momento de dejarlo atrás, disfrutar a la familia en estas fechas especiales y desear lo mejor para el 2021.

Eric Martín Díaz de León Lara

4° semestre de la Licenciatura en Enfermería



En esta época navideña les deseo que todo lo que se propongan se cumpla, que levanten la mirada siempre y no se dejen vencer, que sepan afrontar las adversidades con una buena actitud. Propónganse metas por más difíciles que se vean y luchen por ellas. Feliz Navidad y próspero Año Nuevo 2021.

Jacqueline López Rosas

7° semestre de la Licenciatura en Administración de Empresas

Deseo que esta Navidad estés rodeado de todo aquello que te haga feliz, en un ambiente de paz, amor y alegría para todos. Que el Año Nuevo nos encuentre renovados y dispuestos a cumplir nuestros sueños ¡Felices fiestas!

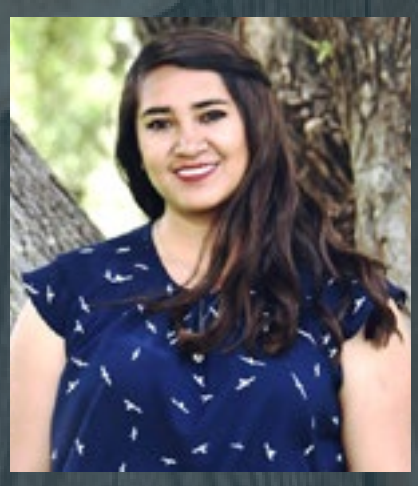
Yoselinne Alejandra Palomino Durón

8° semestre de la Licenciatura en Psicología

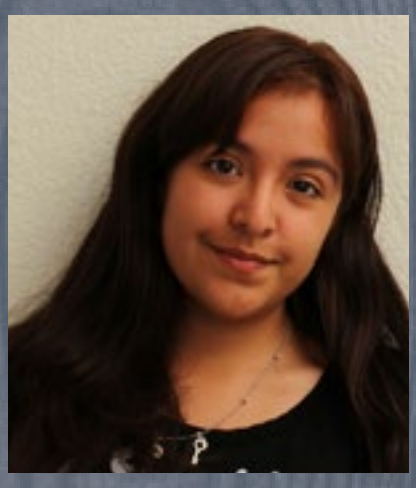
Mira hacia atrás solo para ver aquello que has logrado, todo lo que pudiste superar y ve hacia adelante, que lo mejor está cada vez más cerca. Te deseo una vida llena de plenitud Feliz Navidad y próspero Año Nuevo 2021.

Julieta Andrea Herrera Mauricio

9° semestre de la Licenciatura en Diseño Gráfico



Deseo que tu corazón esté siempre lleno de amor; no olvides pasar tiempo de calidad con tu familia, amistades y tus seres queridos, sobre todo date tiempo, haz lo que te gusta y lo que necesites para siempre mantener tu paz interior. Espero que tengas felices fiestas navideñas. ¡Muchas gracias por leer la Revista Universidad Saludable!



Leilany Villalobos Rodríguez

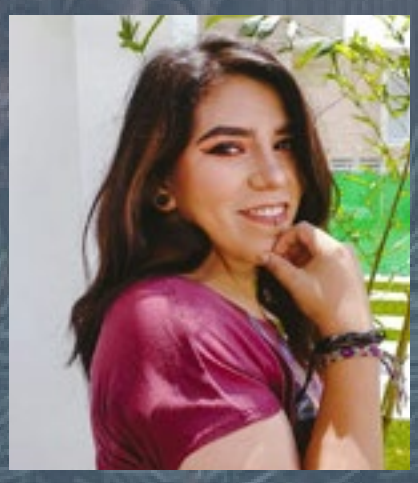
8° semestre de la Licenciatura en Diseño Gráfico

Disfruta estas fiestas decembrinas y añora cada momento que pases con tu familia. Deseo que el siguiente año te vaya mucho mejor y que cumplas todas las metas que te propongas.

Marlene Guadalupe García López

8° semestre de la Licenciatura en Diseño Gráfico

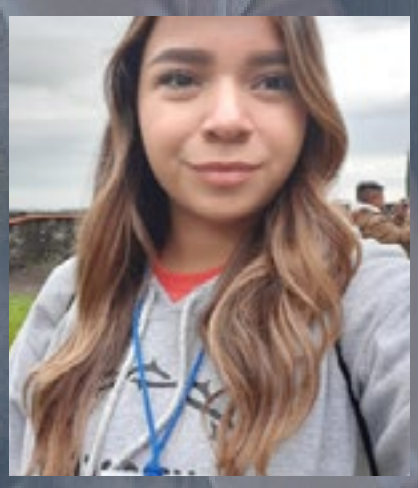
Que en estas fiestas nunca te falte un sueño por el que luchar, un proyecto que realizar, algo que aprender, un lugar a donde ir, y alguien a quien querer. Feliz Navidad y próspero Año Nuevo 2021.



Estephania Lisbeth Hernández Herrera

8° semestre de la Licenciatura en Diseño Gráfico

Estas festividades serán muy diferentes, pero deseo que todo aquello que te haya pasado a lo largo del año, bueno o malo, te sirva de aprendizaje para crecer. Y aunque sea a la distancia, que logres disfrutar con tu familia y seres queridos estas fechas tan especiales. Feliz Navidad y próspero Año Nuevo 2021.



Mitzy Janette García Zamora

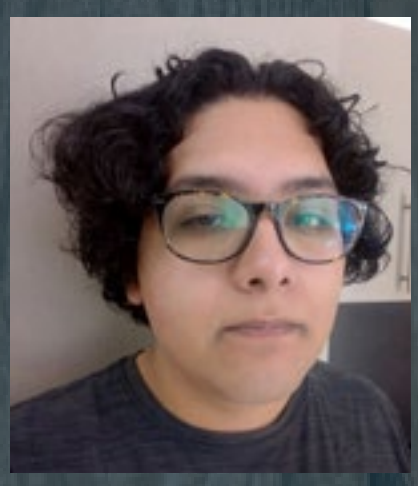
5° semestre de la Licenciatura en Trabajo Social

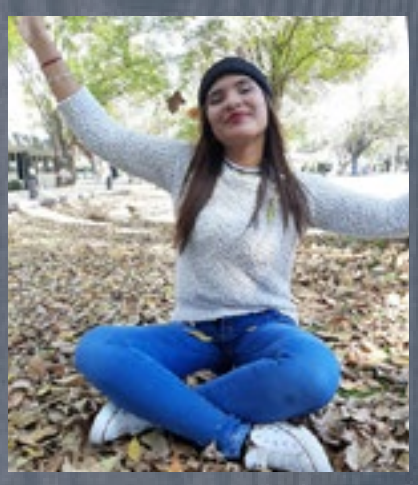
Seguramente este año fue difícil como para muchas otras personas y aunque fue pesado te felicito por llegar al final del 2020, que signifique un antes y un después en tu vida y llegue a ti la felicidad que tanto anhelas. Te deseo una feliz Navidad y un próspero Año Nuevo lleno de amor y felicidad.

Sebastián Meza Romo

8° semestre de la Licenciatura en Diseño Gráfico

Han sido tiempos difíciles para todos en varios aspectos, sin embargo no hay mal que por bien no venga, mantengamos la vista hacia la esperanza que se asoma a la vuelta de la esquina en este próximo 2021 y que nuestros sueños nublados por inconvenientes del pasado se vuelvan una realidad en esta nueva oportunidad para brillar. Feliz Navidad y próspero Año Nuevo.





Valeria Rodríguez Martínez

3° semestre de la Licenciatura en Trabajo Social

El 2020 no fue uno de los mejores años, pero si la vida nos da mil razones para llorar, demostremos que tenemos mil y una para soñar. Vamos por un 2021 donde seamos el doble de lo que queremos ser. Si lo puedes soñar, lo puedes lograr. ¡Feliz Navidad y próspero Año Nuevo 2021!

¡GRACIAS 2020; BIENVENIDO 2021!

LA IMPORTANCIA
DE CUIDAR TU PIEL

"La piel tiene memoria, si no la proteges ahora, mañana puede ser tarde"

-Desconocido

María Genoveva García Dávila
Pasante de Servicio Social de la Licenciatura en Médico Cirujano
geno_gd@hotmail.com

Foto por: Dr. Aliaga CD

Foto por: Linio Blog Co

LA IMPORTANCIA DE CUIDAR TU PIEL

Así como lo explica el libro *Dermatología* del doctor Arenas, la piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y cumple con la función de protegernos del medio ambiente al ser la primera barrera contra infecciones; además regula la temperatura corporal, permite percibir los estímulos del exterior a través de los receptores sensitivos, absorbe los rayos del sol para sintetizar vitamina D y también tiene la función de excretar y eliminar sustancias por medio de las glándulas que se encuentran en toda su extensión (2019). Hay diferentes formas de clasificar los tipos de piel, en dermatología, la más utilizada es la del Dr. T. Fitzpatrick (Marín y del Pozo, 2005) que explica los tipos de acuerdo con la reacción de esta al ser expuesta al sol sin protección:

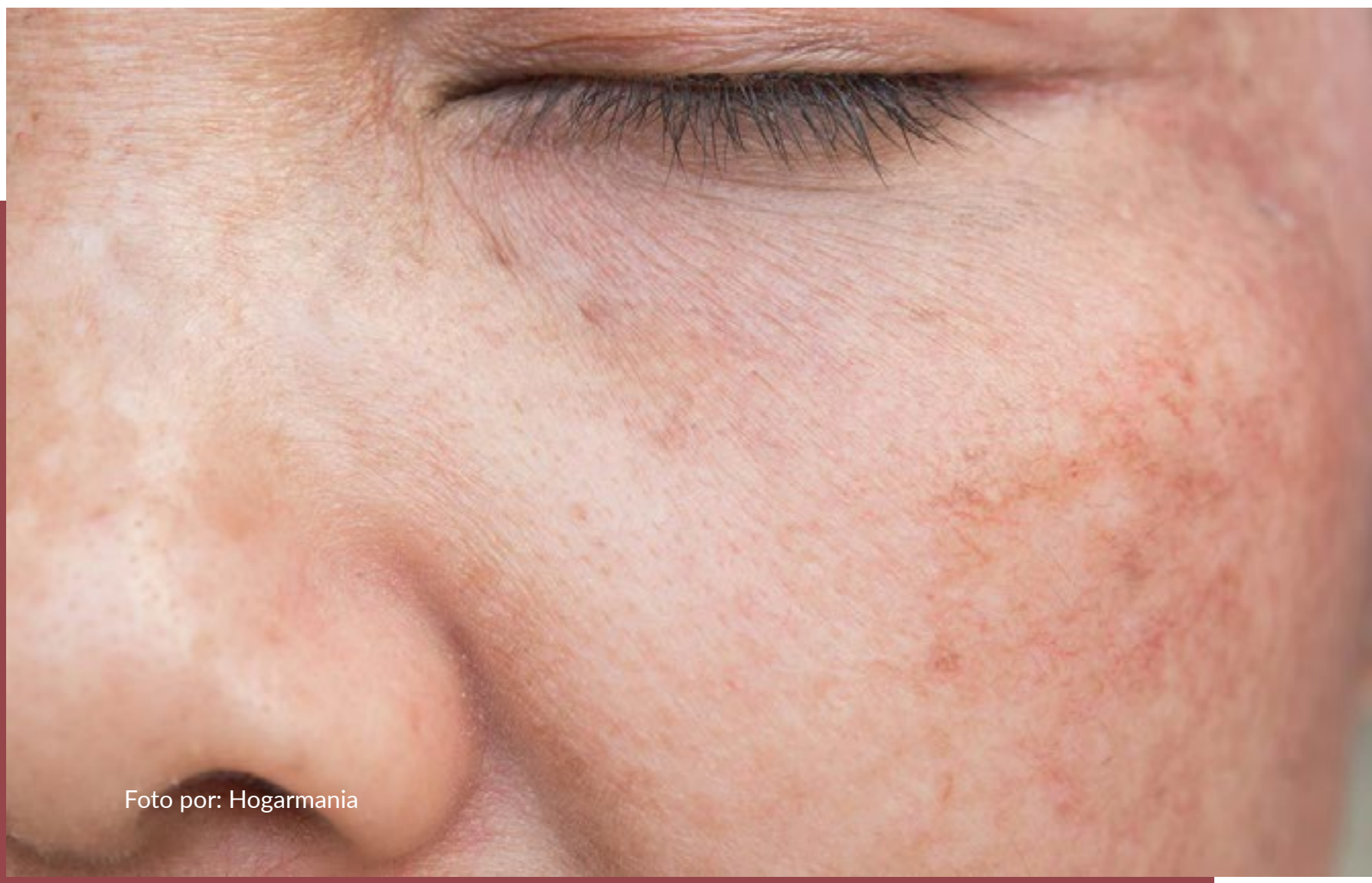


Foto por: Hogarmania

Foto por: Cinfa Salud

- **Fototipo I:** es el tipo de piel que al exponerse al sol nunca se broncea o se pigmenta, siempre presenta intensas quemaduras dolorosas que se descaman con facilidad. Es característico de individuos de tez muy clara, ojos azules, pelirrojos y/o con pecas. Las personas con ese tipo de epidermis no están expuestas al sol, usualmente por la situación geográfica, por lo que la piel es blanca lechosa.

- **Fototipo II:** se quema fácil e intensamente, se broncea ligeramente y se descama de forma notoria. Es característico de individuos de piel muy clara, ojos azules, pelirrojos y/o con pecas. Las personas con este tipo de tez tampoco están habituadas al sol, por lo que la piel es blanca.

- **Fototipo III**: es la que se quema moderadamente y se broncea correctamente. Característica de las razas caucásicas que poseen piel blanca, relativamente poco expuesta al sol.

- **Fototipo IV:** es la piel que se quema moderada o mínimamente y se broncea con facilidad. Se presenta en individuos de tez morena o ligeramente amarronada (mediterráneos, mongólicos u orientales).

- **Fototipo V:** es la epidermis que raramente se quema, se broncea con facilidad e intensidad, se presenta principalmente en individuos de piel amarronada como los amerindios, árabes e hispanos.

- **Fototipo VI**: es aquella que no se quema y está pigmentada intensamente, tez negra.

Foto por: Mamaslatinas

Es importante conocer el tipo de piel y los diversos factores de riesgo para poder tener los cuidados necesarios, y así evitar manchas, envejecimiento prematuro y padecimientos graves como el cáncer, uno de los más frecuentes en el mundo. En nuestro país aún no se loga tener un registro exacto de los casos de este padecimiento ya que la mayoría de ellos no causan mortalidad y muchos son tratados sin estudio histopatológico confirmatorio:

> Desafortunadamente los pacientes con tumores de la piel en nuestro país acuden en etapas muy avanzadas, cuando ya no se puede ofrecer tratamiento, por lo que es importante que los médicos generales, otros especialistas, así como estudiantes de medicina y público en general cuenten con conocimientos para detectar en forma temprana el cáncer de la piel (Gutiérrez, 2003, 1).

Recordemos que el cáncer de piel es el crecimiento anormal de las células epidérmicas y los tres tipos más frecuentes son: el carcinoma basocelular, carcinoma espinocelular y melanoma. Se pueden desarrollar con más frecuencia en cierto tipo de pacientes, dicen Castañeda y Eljure en "El cáncer de piel, un problema actual":

> (...) en pacientes de piel blanca, con antecedente de quemaduras solares, exposición excesiva a luz UV, vivir cerca del ecuador o en lugares con mayor altitud, múltiples nevos (lunares) y nevos atípicos, historia familiar de melanoma, inmunosupresión y la edad. Es importante saber que la exposición a luz ultravioleta produce daños en el ADN, y son acumulativos con el paso del tiempo (2016, 11).

Foto por: Clínica Lemel

Con lo anterior, queda claro que es sumamente importante cuidarnos, te recomendamos:

- Conocer tu tipo de piel.
- Evitar exposiciones prolongadas al sol en horarios de 12:00 a 5:00 pm.
- Usar protector solar, sobre todo en zonas delicadas y expuestas como el rostro, orejas, cuello, manos y dorso de los pies.
- Vigilar la aparición de manchas o lunares.
- Acudir al dermatólogo para conocer las características y recomendaciones específicas, según las necesidades de nuestro tipo de piel.

Foto por: Skin Guru Blog

BIBLIOGRAFÍA

1. Arenas Guzmán. R. (2019). *Dermatología. Atlas, diagnóstico y tratamiento* (7ª edición). McGraw-Hill.
2. Castañeda-Gameros, P. y Eljure Téllez, J. (2016). *El cáncer de piel, un problema actual. Revista de la Facultad de Medicina*, UNAM (59)2, 6-14. https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2016/un162b.pdf
3. Gutiérrez Vidrio, R. M. (2003). *Cáncer de piel. Revista de la Facultad de Medicina*, UNAM. (46)4, 166-171. https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2003/un034l.pdf
4. Marín, D. y Del Pozo, A. (2005, 5 de mayo). *Fototipos cutáneos. Conceptos generales. Elsevier* (24),5, 136-137. https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13074483

MI VIDA
CON DISAUTONOMÍA

Foto por: Clínica Baveria

"El envejecimiento no es la juventud perdida, sino una nueva etapa de oportunidad y fuerza"

-Betty Friedan

Adriana Soto Pérez
Asistente general del programa de Universidad Saludable y personal administrativo de la Unidad Médico Didáctica
adsoto@correo.uaa.mx

Foto por: EsDoctor

MI VIDA CON DISAUTONOMÍA

Mi nombre es Adriana Soto Pérez, tengo 37 años, soy mamá de un niño de seis añitos, esposa, ama de casa y trabajadora; hace tres años me diagnosticaron con disautonomía, también conocida como “la enfermedad silenciosa”, ya que obliga a vivir con mareos, náuseas, vómito, síncope, dolores muy intensos de cabeza, ansiedad, insomnio, pérdida de peso, entre otras. En mi caso, la fatiga crónica es la que más ha afectado mi vida diaria además de los desmayos, de esos que no te avisan, que de un momento a otro podrían hacerte caer y golpearte. Son muchos síntomas, ¿verdad? Imagínate vivir con todos ellos y que, la gente no lo noté, escuchar frases como: “no te ves enferma”, “estas muy joven para estar siempre cansada” y un sinfín de comentarios absurdos.

Foto por: Veraz Informa

Pero a todo esto, ¿qué es la disautonomía?

Es una afección del sistema nervioso autónomo, por lo que todas las funciones del organismo que trabajan de manera automática, aquellas que no controlamos como la presión, el pulso, la regulación de la temperatura corporal, la digestión, etcétera, se ven severamente afectadas. No tiene cura y es considerada una enfermedad crónica.

Foto por: Salud Ideal

Por ser un padecimiento multisintomático es muy fácil que pueda ser confundido con otras enfermedades y que personas reciban diagnósticos equivocados. El médico que me ayudó a detectarla fue un cardiólogo especializado en electrofisiología, quien se apoyó en diferentes estudios, entre ellos el de la cama inclinada o TILT, un estudio un poco incómodo pero eficiente. Me recetó medicamentos muy útiles para subir la presión arterial, disminuir la ansiedad y la depresión, además configurar ciertos hábitos alimenticios como la ingesta de sal, las comidas abundantes y exceso de hidratos de carbono como pan, papas, pastas y azúcares, debido a que estos reducen la presión arterial.

En mi experiencia, lo más importante es mantener una actitud positiva porque no es nada fácil sobrellevar la enfermedad; si bien, hay momentos muy difíciles, el apoyo familiar y las ganas de salir adelante, además de seguir al pie de la letra las indicaciones de los médicos, hacen más llevadera esta silenciosa enfermedad. Es de gran ayuda contar con espacios donde podemos difundir, concientizar y dar a conocer lo que es la disautonomía, ya que hay muchas personas que la padecen sin siquiera saberlo.

Te comparto una frase que vi en un blog, con la que me identifico muchísimo, para que puedas entender un poquito más de lo que se trata mi vida:

> *"Mi cuerpo está trabajando tan fuerte para lograr que todo siga funcionando, por lo que usa la mayor parte de mi energía solo en existir"*

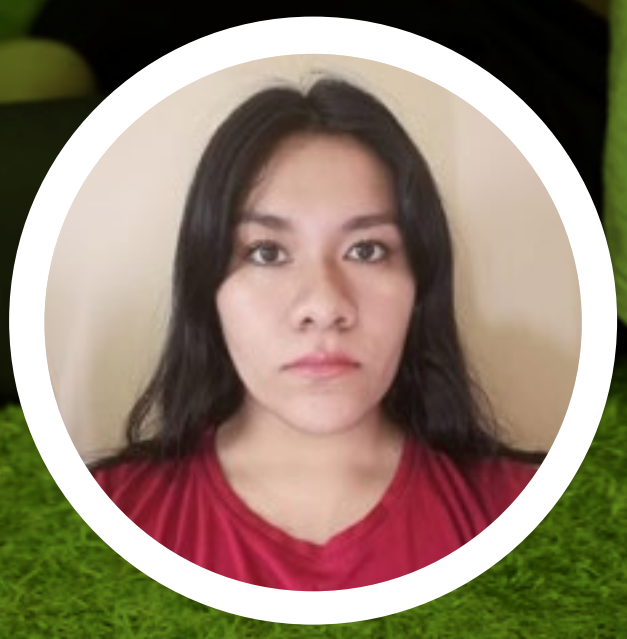
Si quieres conocer más sobre la disautonomía, te recomiendo la siguiente liga: **http://www.reumatologia-dr-bravo.cl/para%20pacientes/Disautonomia.htm**

ALCANCES
DE LA TERAPIA FÍSICA

Foto por: Javier Sánchez Fotografía

"Un buen profesional no trata una enfermedad, sino a la persona que la padece"

-Moshé Maimónides



María del Carmen Copado Andrade
Pasante de Servicio Social de la Licenciatura en Terapia Física
carmen_copado@hotmail.com

Foto por: RIE

FISIOTERAPIA Y SU AMPLITUD

"La Fisioterapia como profesión" se podría considerar en comparación con otras profesiones "a pesar de que, a lo largo de la historia", se han visto actos que la precedieron: los conocimientos empíricos eran aplicados por curanderos o brujos, desde masajes, saunas, trabajo con plantas, manejo de diferentes temperaturas del agua, entre otras. La terapia física, tal y como se conoce ahora, surge a partir del siglo XX, cuando se le conoce con un nombre común (Gallego, 2007).

La Confederación Mundial de Fisioterapia la define como el arte y la ciencia del tratamiento por medio del ejercicio terapéutico, calor, frío, luz, agua, masaje y electricidad (citado en OMS, 1969). Aunque es una definición concreta es bastante desactualizada, pues la fisioterapia también ofrece servicios para desarrollar, mantener, restablecer el movimiento y la capacidad funcional máxima a largo plazo, aumentando la calidad de vida de las personas a través de la prevención, tratamiento, habilitación y rehabilitación, tanto en el bienestar físico como en el psicológico, emocional y social (WCPT,2019).

Foto por: Javier Sánchez Fotografía

Hay muchas definiciones que tratan de explicar la vastedad de la fisioterapia, sin embargo, la gente fuera del ámbito del área de la salud no sabe la amplitud de servicios que pueden ser tratados y por la desinformación acuden con personas ajenas al área que no están capacitadas y pueden empeorar el problema. Para la mayoría de las afecciones o enfermedades, la fisioterapia tiene algo que aportar:

- **Fisioterapia en ortopedia y traumatología:** es, probablemente, la rama más conocida de toda la profesión; se enfoca en lesiones de músculos, ligamentos, cartílagos, tendones como son las luxaciones, fracturas, lesiones de espalda y tratamientos postoperatorios.

- **Fisioterapia en neurología:** se especializa en el tratamiento de lesiones del sistema nervioso que afectan al movimiento y la postura; se presentan con mareos que pueden provocar caídas, dificultad para moverse como lesión medular, enfermedades neuromusculares, secuelas de EVC o traumatismos craneoencefálicos, Parkinson, esclerosis múltiple, paraplejia, ataxias, etcétera.

- **Fisioterapia en pediatría:** esta rama se especializa en niños, desde neonatos hasta los que se encuentran en el fin de la infancia. Esta área da un tratamiento para mejorar el desarrollo o desórdenes del movimiento por enfermedades como distrofia muscular de Duchenne, parálisis cerebral, espina bífida, luxación congénita de cadera, pie plano, pie equino-varo, asma, síndrome de Down, entre otras.

- **Fisioterapia en unidad de cuidados intensivos:** esta rama trata de disminuir el tiempo de estancia y el impacto de las complicaciones que se producen por permanecer en la UCI debido a la inmovilidad, ventilación mecánica, inflamación, malnutrición y fármacos. Estos pacientes suelen presentar desacondicionamiento físico, pérdida de fuerza y masa muscular, alteraciones músculo esqueléticas, úlceras por presión, etcétera. El manejo fisioterapéutico en estos pacientes, a grandes rasgos, se resume en tres puntos: la movilización temprana, entrenamiento de músculos inspiratorios y técnicas de higiene bronquial (Martínez Camacho,2020).

Foto por: Blog UNITEC

- **Fisioterapia en oncología:** trata con las secuelas que se produjeron por el tratamiento oncológico de radioterapia, quimioterapia o cirugía. Los síntomas pueden ser el linfedema (aumento de volumen de un brazo o pierna debido a una acumulación de linfa en los tejidos), cicatrices, dolor, contracturas musculares, fatiga, pérdida de equilibrio o limitación articular.

Foto por: Gaceta Médica

- **Fisioterapia respiratoria:** por medio de un conjunto de técnicas y procedimientos se crea un tratamiento para las enfermedades, lesiones e incapacidades producidas en los órganos respiratorios con el fin de recuperar las funciones respiratorias.

Durante la pandemia, esta rama ha tenido mucha influencia positiva pues ayuda a tratar uno de los síntomas. El manejo de esta enfermedad consta de varias fases: de confinamiento (pacientes con síntomas leves y en su domicilio), de ingreso al hospital (en estado agudo o periodo crítico) y la de recuperación y alta hospitalaria. Estos ejercicios se encuentran en internet, en videos y artículos.

- **Fisioterapia laboral:** el objetivo de esta rama es reducir los riesgos de lesiones laborales a través de la prevención y están apoyados de la ergonomía con planes de emergencia, pausas activas, tratamientos para que el ambiente laboral se adapte al trabajador y no al revés, tomando en cuenta las características físicas, psicológicas, sociales y fisiológicas de la persona según su puesto.

Foto por: Papelmatic

Cada vez son más las áreas que la fisioterapia puede abarcar, como la deportiva, laboral, en quemaduras, salud mental, enfermedades reumáticas, cardiovascular, etcétera. Muchas afecciones deben ser atendidas no solo por un especialista médico sino por un fisioterapeuta cuya responsabilidad es apoyar al aumento de calidad de vida. Se recomienda asistir con un profesional para prevenir lesiones, para disminuir los factores de riesgo y no solo cuando se presentan las lesiones. El éxito de la terapia física no solo es responsabilidad del terapeuta sino también del paciente: con dedicación, perseverancia, esfuerzo y constancia los resultados son increíbles.

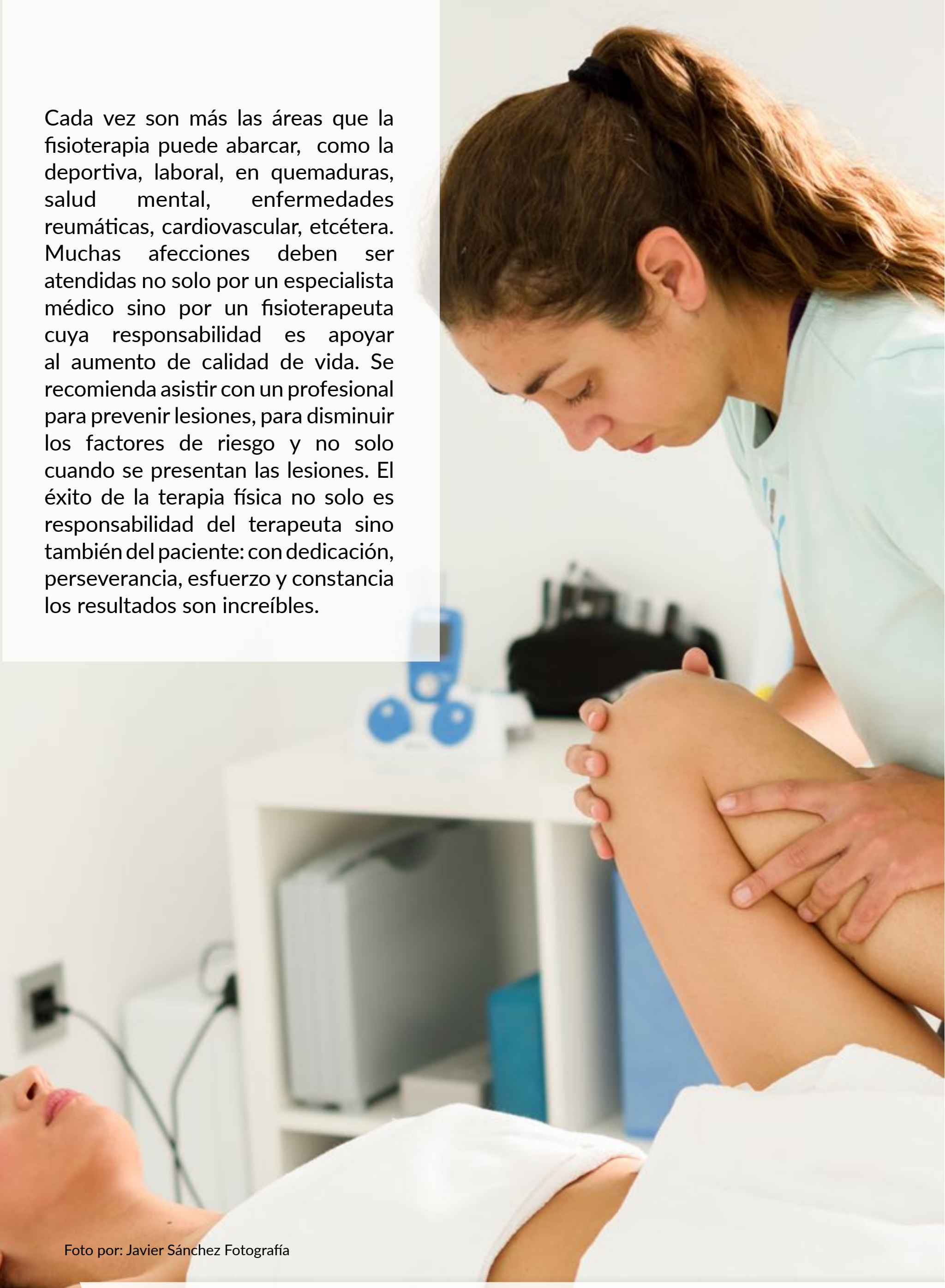


Foto por: Javier Sánchez Fotografía

BIBLIOGRAFÍA

1. Confederación Mundial de Terapia Física. (2019). *Desciption of physical therapy: Policy Statement*. https://world.physio/sites/default/files/2020-07/PS-2019-Description-of-physical-therapy.pdf
2. Gallego-Izquierdo, T. (2007) *Bases Teóricas y Fundamentos de la Fisioterapia*. Editorial Médica Panamericana.
3. Martínez-Camacho, M. Á., Jones-Baro, R. A. y Gómez-González, A. (2020) *El fisioterapeuta en la Unidad de Cuidados Intensivos ¿un profesional necesario?*. Acta Médica Grupo Ángeles (18)1, 104-105. https://www.medigraphic.com/pdfs/actmed/am-2020/am201y.pdf
4. Organización Mundial de la Salud. (1969) *Comité de expertos de la OMS en rehabilitación médica*. Segundo informe (Informe técnico N° 419). https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/38490/WHO_TRS_419_spa.pdf;jsessionid=65AF0116BD6CE8694FF4B15B58BD3354?sequence=1

Foto por: Freepik

PREECLAMPSIA

“El buen médico trata la enfermedad; el gran médico trata al paciente que tiene la enfermedad”

-William Osler

Karla Citlalli Torres
Pasante de Servicio Social de la Licenciatura en Médico Cirujano
torresbarrioskarla2708@gmail.com

Foto por: Shutterstock

PREECLAMPSIA

Desde épocas antiguas, la muerte materna e infantil durante y después del parto han sido de las principales causas de decesos en el mundo. En este siglo, tenemos un amplio conocimiento en microbiología, antibióticos, asepsia y antisepsia, así como en el empleo de tecnología (estudios de laboratorio y de imagen, como el ultrasonido), que ha revolucionado a la ginecología y obstetricia y, por ende, ha disminuido notablemente la cantidad de fallecimientos durante y después del parto. Los trastornos hipertensivos del embarazo representan la complicación más común, aproximadamente, el 15% de los embarazos y representan casi el 18% de todas las muertes maternas en el mundo, con un estimado de 62,000 a 77,000 fallecimientos por cada año (Abalos citado en IMSS, 2017).

A continuación, veremos qué es la preeclampsia, pero lo más importante, qué medidas debemos de tomar para prevenirla y, en dado caso, cómo nos damos cuenta si ya tenemos esta enfermedad para poder controlarla y que no evolucione hasta el grado de complicación más temido: la muerte.

Foto por: Freepik

Foto por: Shutterstock

¿Qué es la eclampsia?

Cuando hay un alto grado de descontrol durante la preeclampsia se llega a la eclampsia, un periodo de complicación donde se producen convulsiones (IMSS, 2017). Cuando se presenta esta entidad hay mayor riesgo de que ocurra un derrame cerebral y quedar, consecuentemente, con secuelas graves, incluso hay mayor riesgo de morir. Esta es una indicación absoluta de cesárea urgente.

Foto por: Shutterstock

¿Cuáles son los síntomas de la preeclampsia?

Dolor de cabeza intenso, cambios en la visión (visión borrosa, destellos de luz, manchas) y dolor en la parte superior del abdomen (2020).

Foto por: Shutterstock

¿Qué es la preeclampsia?

Es un estado que se da en la mujer embarazada con aproximadamente 20 semanas de gestación o más, donde hay presión alta y eliminación de proteínas por la orina (August y Sibai, 2020). En este momento es cuando se da tratamiento con antihipertensivos para controlar las cifras de tensión arterial y evitar que progrese a eclampsia.

Foto por: Istockphoto

¿Por qué da preeclampsia?

Hay varias hipótesis, las más aceptada es que durante el embarazo hay un órgano muy importante que se forma para oxigenar y nutrir al bebé: la placenta, cuando esta no se forma de manera adecuada, hay una malformación de los vasos sanguíneos y se da una mala oxigenación, por lo que se liberan varias sustancias que causan que se eleve la presión arterial (August y sibai, 2020).

Foto por: Istockphoto

¿Qué complicaciones puede tener el bebé de una madre con preeclampsia?

Restricción del crecimiento, poco líquido amniótico (el líquido que rodea y protege al bebé), nacer antes de tiempo. Hay mayor riesgo de hospitalización o muerte después del nacimiento (2020).

¿Cómo la podemos prevenir?

- No hay manera de prevenir, pero podemos detectarla a tiempo.
- Buscar factores de riesgo: historia familiar de diabetes y de hipertensión, obesidad previa al embarazo y ganancia de peso de 0.5 kg por semana durante el embarazo (IMSS, 2017). En caso de presentar alguno, se deben realizar exámenes de laboratorio y de orina.
- Evidencia científica demuestra que la administración de ácido acetilsalicílico (aspirina) a dosis de 150 mg al día desde la semana 11-14 disminuye el riesgo de preeclampsia (Rolnik, Nicolaides y Poon, 2020).
- Dar suplemento de calcio (IMSS, 2017).

Foto por: Freepik

Recomendaciones

La Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia recomienda a toda mujer que desee embarazarse realizar un chequeo médico 3 meses antes. Es de suma importancia, además, revisar la presión arterial con frecuencia, continuar con los chequeos establecidos por el médico de cabecera y realizarse los estudios correspondientes: el examen general de orina cada mes (en busca de excreción uterina) y el ultrasonido; en este último, se verifica que haya líquido amniótico suficiente para el desarrollo normal del bebé (August, 2020). Si se sabe que ya se cuenta con preeclampsia, se debe seguir el tratamiento médico al pie de la letra, acudir a los monitoreos y controlar la hipertensión arterial.

- ☑ La preeclampsia es una enfermedad del embarazo donde hay hipertensión y eliminación de proteínas por la orina, y la eclampsia es una complicación que produce convulsiones, lo que indica la realización de una cesárea urgente. Cuando se tiene alguna de las dos anteriores hay mayor riesgo de que se complique la gestación o, incluso, de muerte.
- ☑ Se puede prevenir, según estudios, si se consume una dosis de 150 mg de aspirina al día.
- ☑ Si se tiene preeclampsia hay que controlar la presión arterial y verificar que no progrese.
- ☑ Es muy importante acudir a sus citas médicas para detectar a tiempo este padecimiento e iniciar los cuidados médicos cuanto antes.

Ilustración por: Freepik

BIBLIOGRAFÍA

1. August, P. y Sibai, B. M. (2020). *Preeclampsia: Clinical features and diagnosis.* UpToDate. https://www-uptodate-com.dibpxy.uaa.mx/contents/preeclampsia-clinical-features-and-diagnosis?search=preeclampsia&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1#H34.
2. August, P. y Sibai, B. M. (2020). *Preeclampsia: Clinical features and diagnosis.* UpToDate. https://www-uptodate-com.dibpxy.uaa.mx/contents/preeclampsia-clinical-features-and-diagnosis?search=preeclampsia&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1#H34.
3. Rolnik, D.L., Nicolaides, K. H., Poon, L.C. (2020) (en prensa). *Prevention of preeclampsia with aspirin. American Journal of Obstetrics and Gynecology.* https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.08.045

GENERALIDADES
DEL QUERATOCONO

"Mientras más temprano actúas, mejores serán los resultados."

-Raylin Aquino

Miguel Angel Aguilar Proa
Pasante de Servicio Social de la Licenciatura en Optometría
miguelangelaguilarproa@gmail.com

Foto por: Clínica Baviera

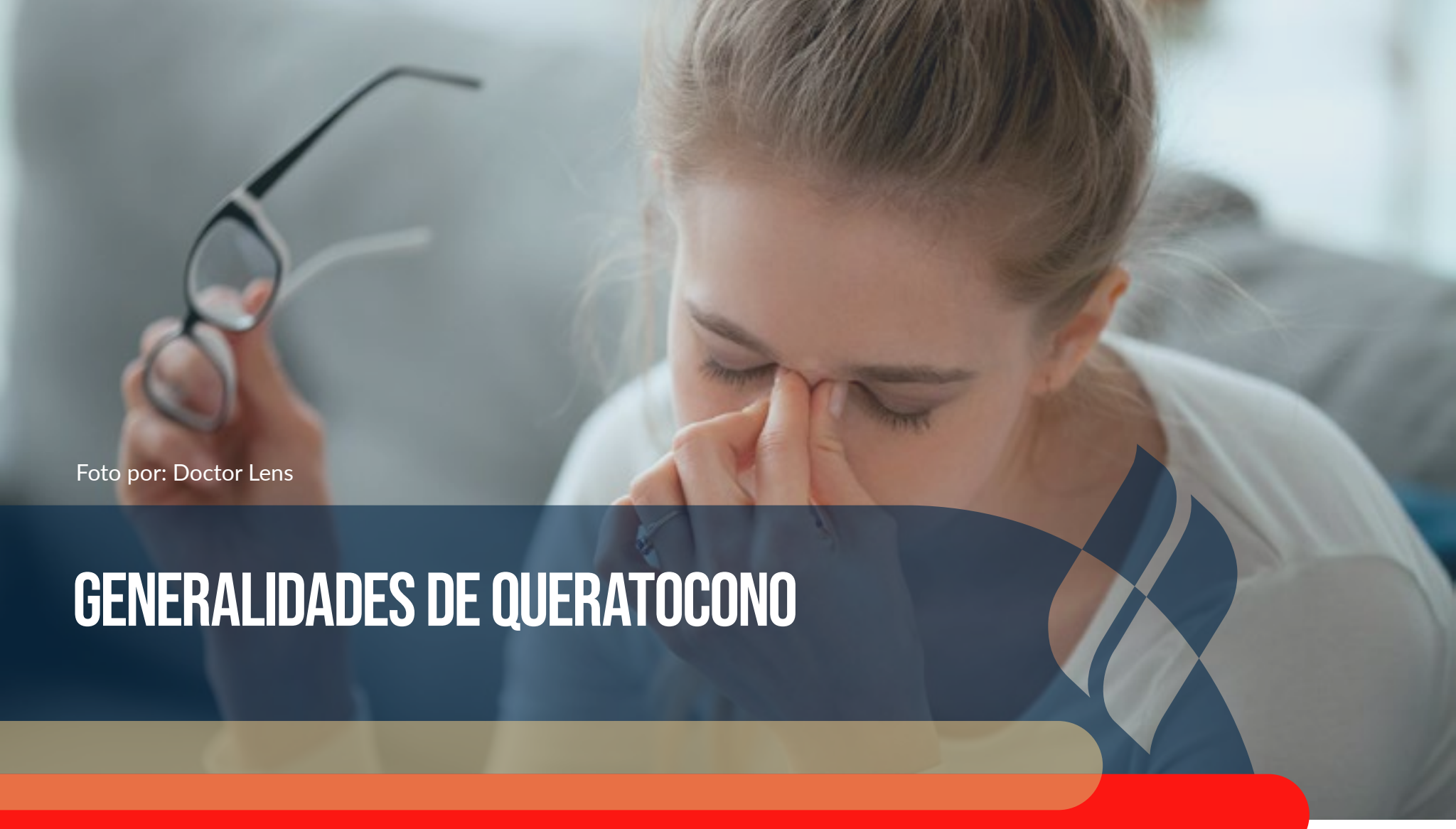


Foto por: Doctor Lens

GENERALIDADES DE QUERATOCONO

El queratocono es una enfermedad progresiva, no inflamatoria, que afecta a la córnea de ambos ojos (aunque no de la misma manera); se clasifica dentro de las denominadas distrofias ectásicas. Una distrofia es el trastorno de la nutrición y del estado de un elemento anatómico, en este caso la córnea, y se le llama ectásica porque la evolución de esta enfermedad es hacia la disminución del espesor central. Es un padecimiento hereditario en el 10% de los casos y recibe su nombre por la forma que toma la córnea al verse afectada (toma forma de un cono) (Delgado, 2019).

Este padecimiento se vincula con síndrome de Down, enfermedad atópica y rinitis primaveral: en todos estos casos, el restregarse los ojos es lo habitual. Normalmente aparece en la pubertad y tiene un avance rápido durante los siguientes 6-8 años. Hablando clínicamente, se manifiesta por una disminución de la visión de manera progresiva.

Foto por: Muy interesante

Síntomas

Presenta una gran variación en sus síntomas, los cuales pueden ser, según Kierstan Boyd en la Academia Americana de Oftalmología (2019):

- Visión borrosa
- Visión distorsionada donde se observan líneas rectas de manera ondulada
- Mayor sensibilidad a la luz
- Necesidad de cambiar la graduación de los lentes de manera frecuente
- Enrojecimiento o hinchazón en los ojos

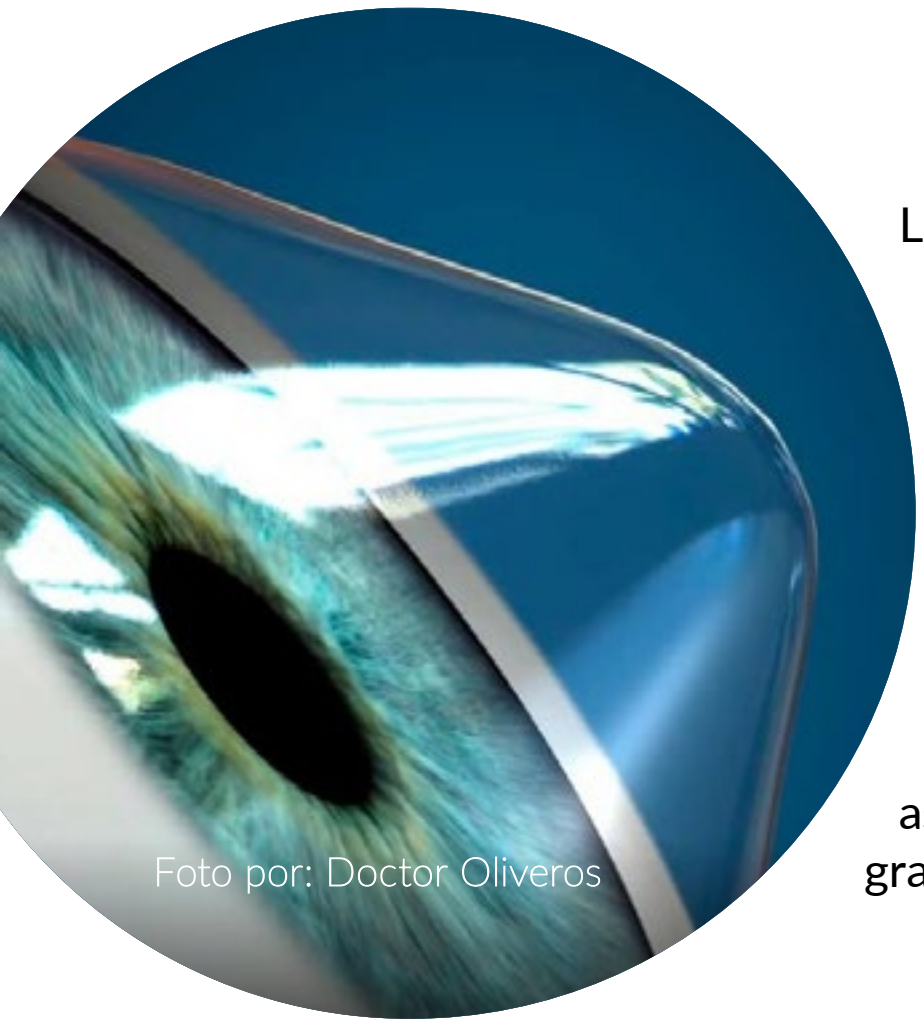


Foto por: Doctor Oliveros

Diagnóstico:

La valoración de esta enfermedad puede ser emitida por un profesional de la salud ocular (optometrista u oftalmólogo) a través de un examen de rutina, tomar medidas de las córneas (queratometrías) y observar si hay un cambio muy marcado en la curvatura de éstas. También se pueden solicitar estudios donde se realiza un mapa de la superficie corneal que determina con mayor precisión cuál es el estado de esta; así se podrá identificar si está presente y el grado en el que se encuentra.

Foto por: AE Optometristas

Tratamiento

En las etapas iniciales, el queratocono puede ser tratado con lentes de armazón o lentes de contacto blandos, o bien, si la irregularidad de la córnea progresa, se cambia a lentes de contacto rígidos para poder lograr una buena visión; cerca del 90% de los pacientes se controla de esta manera sin la necesidad de cirugía corneal, además es difícil que avance después de los 30 años (Delgado, 2019).

Existen diferentes tratamientos, entre ellos el trasplante corneal (queratoplastia) que se indica cuando los pacientes ya no logran una buena visión con los lentes de contacto o cuando ya no los pueden utilizar porque no los toleran. La cirugía es exitosa en el 97% de los casos, donde se logra proporcionar una buena visión; en el 33% de los casos aparece alguna forma de rechazo al injerto y en menos del 2% se debe repetir la cirugía (Delgado, 2019). Existen otras alternativas en el tratamiento del queratocono como el Cross-linking corneal, un tratamiento nuevo que busca mejorar la resistencia estructural de la córnea para que no avance la enfermedad.

Prevención e importancia:

No existen prevenciones para este padecimiento, ya que es hederitario; no obstante, se pueden hacer recomendaciones para evitar que siga avanzando como el no frotarse los ojos y acudir con el especialista para que indique el tipo de tratamiento adecuado, lo que evitará un posible trasplante de córnea.

Foto por: Diario Libre

Conclusiones:

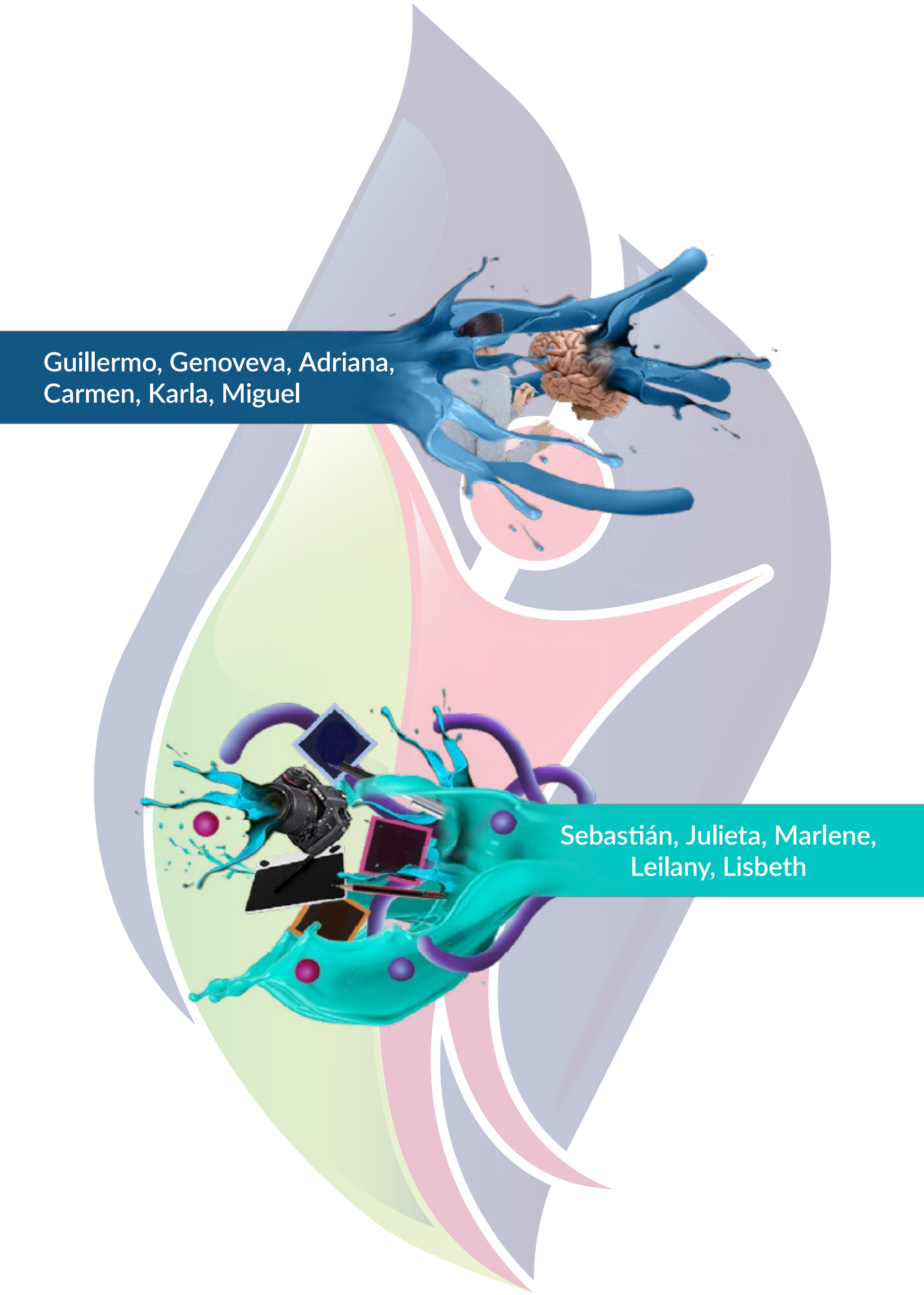
Es importante la realización de una buena evaluación por parte de los profesionales de la salud visual para así poder detectar esta enfermedad y tratarla. Los padres, junto con sus hijos, deben revisarse por lo menos una vez al año y más en los casos de los pacientes que tienen síndrome de Down, uno de los padecimientos donde más se presenta el queratocono. Las revisiones ayudarán a tener un control de la salud ocular del paciente y también nos indicarán el momento de actuar en caso de ser necesario.

Foto por: Ojos Laser Center

BIBLIOGRAFÍA

1. Bonafonte, S. y Bonafonte, E. (2006). *Esquemas clínico-visuales en oftalmología* (3ª edición). Elsevier; Masson.
2. Boyd, K. (2019, diciembre 04). *Queratocono: Diagnóstico y tratamiento.* American Academy of Ophthalmology. https://www.aao.org/salud-ocular/enfermedades/queratocono-diagnostico.
3. Delgado-Plascencia, J. (2019, noviembre). *Queratocono [apuntes].* Universidad Autónoma de Aguascalientes, Aguascalientes, Ags.

Colaboradores de artículos



Guillermo, Genoveva, Adriana, Carmen, Karla, Miguel

Sebastián, Julieta, Marlene, Leilany, Lisbeth

Directorio

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

Estephania Lisbeth Hernández Herrera
lisbethmills07@outlook.com

Autores de artículos

Guillermo Silva Mendoza
guillosilmen73@gmail.com

María del Carmen Copado Andrade
carmen_copado@hotmail.com

María Genoveva García Dávila
geno_gd@hotmail.com

Karla Citlalli Torres
torresbarrioskarla2708@gmail.com

Adriana Soto Pérez
adsoto@correo.uaa.mx

Miguel Angel Aguilar Proa
miguelangelaguilarproa@gmail.com

Diseño de revista

Sebastián Meza Romo
sebmzrm@gmail.com

Julieta Andrea Herrera
jul.herreramauricio@gmail.com

Marlene Guadalupe García López
11marlupita@gmail.com

Leilany Villalobos Rodríguez
villalobos.leilany@gmail.com

Estephania Lisbeth Hernández Herrera
lisbethmills07@outlook.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, Emilia Fernanda Cuéllar Montellano, Julieta Andrea Herrera Mauricio, Sebastián Meza Romo, Estephania Lisbeth Hernández Herrera, Leilany Villalobos Rodríguez, Marlene Guadalupe García López, 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.

UNIVERSIDAD SALUDABLE

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE AGUASCALIENTES