

continúa de la portada

La Senoplastia con Globo es más efectiva para los senos frontales, que se localizan en la frente, porque su acceso es difícil por los medios quirúrgicos tradicionales, pero también se puede usar el procedimiento para los demás senos paranasales.

Es muy similar a la angioplastia de las arterias del corazón, pero la diferencia es que el globo expande la abertura de los senos. En el procedimiento se inserta un pequeño catéter de globo para abrir y expandir con rapidez los senos bloqueados. El globo inflado produce microfracturas al hueso y así se reestructura suavemente el paso nasal, creando una abertura más grande en los senos. De esta manera se restaura el drenaje y la función normal a la nariz, con muy poco traumatismo en los tejidos.

A los pacientes que se les realiza la Senoplastia con Globo tienen mucho menos sangrado, traumatismo e inflamación nasal, y muchos de los que se someten a este procedimiento endoscópico (uso de endoscopio para ver adentro de la cavidad nasal) pueden regresar a sus actividades normales en 24 horas.

La queja más frecuente de los pacientes que han tenido una cirugía tradicional de senos paranasales es que no les gusta tener la nariz empaquetada después del procedimiento. Con la Senoplastia con Globo, esto no es necesario.

Nuestro Boletín para pacientes internacionales se puede leer en formato electrónico llamado el eBulletin...

¡Suscríbase hoy!

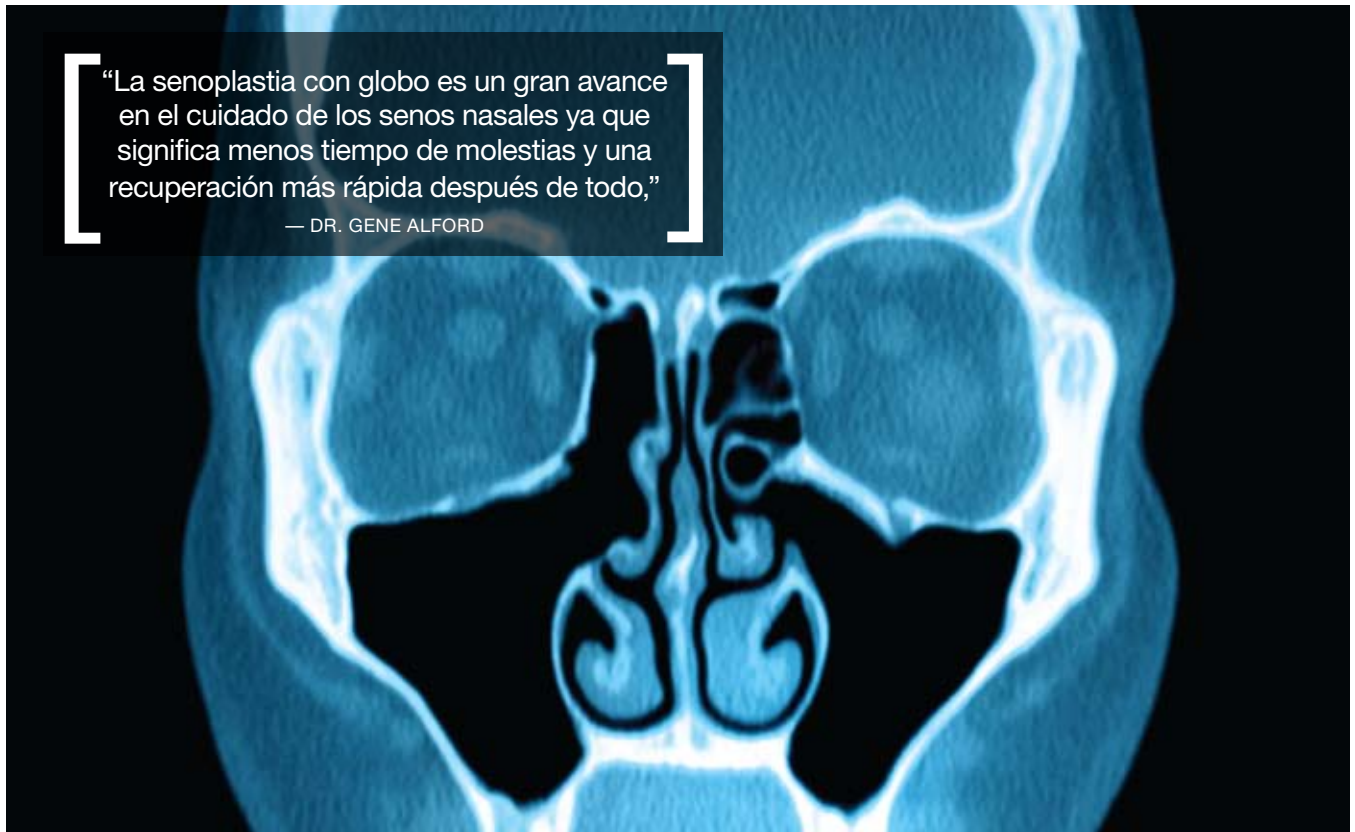
Más y más amigos de The Methodist Hospital escogen recibir el Boletín electrónicamente. No se pierda de otra edición — suscríbase ahora al eBulletin. ¡Es gratis! La información que contiene el eBulletin provee una perspectiva compacta e informativa sobre los últimos tratamientos, avances en cirugías y consejos sobre salud.

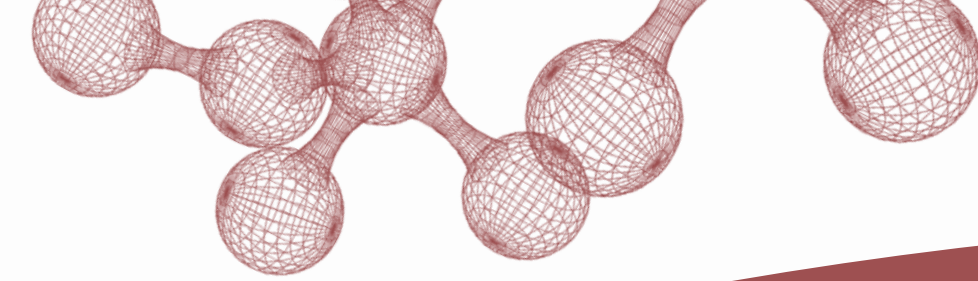
Además tiene enlaces a otros recursos y áreas de interés en la página web de The Methodist Hospital. Promueva que su familia y amigos se mantengan al día con lo último sobre salud al suscribirse al eBulletin. Visite www.methodistinternational.org/ebulletin



“La senoplastia con globo es un gran avance en el cuidado de los senos nasales ya que significa menos tiempo de molestias y una recuperación más rápida después de todo,”

— DR. GENE ALFORD





Methodist The Methodist
Hospital

Methodist International, una subsidiaria de The Methodist Hospital, facilita y coordina las iniciativas y actividades internacionales en representación de The Methodist Hospital de Houston. Methodist International atiende a pacientes, doctores y organizaciones de salud a nivel mundial a través de la colaboración para mejorar el cuidado médico local y compartir su experiencia y conocimientos.

Para recibir esta publicación electrónicamente, solo mande su nombre y correo electrónico a cualquiera de las siguientes direcciones:



The Methodist Hospital – International Services

6560 Fannin, Suite 220 • Houston, Texas 77030

Teléfono: 713-441-2340

Fax: 713-793-7097

E-mail: methodistinternational@tmhs.org

www.methodistinternational.com

Volúmen 14, No. **2** 2008

Nuestro *Boletín* para pacientes internacionales se puede encontrar en versión electrónica llamada el *eBulletin*...
¡Suscríbase hoy! Vaya a www.methodistinternational.org/ebulletin

Methodist Methodist
International

6560 Fannin, Suite 220
Houston, Texas 77030



My Methodist

Boletín Para Pacientes Internacionales

Methodist Methodist
International

Para Pacientes Internacionales

The Methodist Hospital, International Services Division • 713.441.2340 • www.methodistinternational.com



¿Tiene infecciones crónicas de senos paranasales? Haga el intento de usar globos

La sinusitis es uno de los problemas crónicos de salud más comunes que afecta a millones de personas en todo el mundo cada año. Los problemas de senos paranasales pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida física, funcional y emocional de una persona.

La nariz se protege de los irritantes ambientales, como los alérgenos y la contaminación, produciendo moco. Cuando esto ocurre, se inflaman los pasos nasales y se bloquea la pequeña abertura hacia los senos. Cuando se queda estancado el líquido en las mucosas, las bacterias permanecen allí, causando infección y una mayor inflamación, perpetuando el ciclo.

Hasta hace poco, los pacientes con sinusitis solamente contaban con dos opciones de tratamiento – terapia médica, como antibióticos y esteroides nasales tópicos, o cirugía convencional de senos para retirar hueso y tejido y abrir los pasos bloqueados.

De acuerdo con el Dr. Gene Alford, cirujano plástico y reconstructivo facial en Methodist, que realiza el procedimiento y también entrena a otros médicos para que lo realicen, explica: “La Senoplastia con Globo es un avance importante en la atención a senos paranasales porque representa menores tiempos de recuperación y menos molestia a futuro. Este procedimiento también funciona para personas que han tenido cirugía tradicional pero que siguen padeciendo sinusitis o por tejido cicatricial”.

continúa en la página 2

Dormir es la clave para perder peso



El sueño es tan importante como lo que usted come y el ejercicio que hace para mantener una figura saludable. Peggy Vincent, M.S., una conductista con Methodist Hospital Wellness Services, dijo: “Cada vez queda más claro que seguir buenos hábitos al dormir es fundamental para el éxito de cualquier plan de pérdida de peso. Los estudios han demostrado que la falta de sueño altera una serie de procesos metabólicos y hormonales complejos e interrelacionados, que pueden hacer muy complicado cualquier programa para bajar de peso”.

Explicó que un estudio del sueño publicado recientemente con 18,000 adultos de 31 a 59 años de edad descubrió que las personas que duermen menos suben más de peso. De hecho, los que durmieron menos de cinco horas cada noche mostraron una probabilidad mayor, de 50 %, de tener sobrepeso.

El cortisol, la hormona de crecimiento y la insulina son hormonas que pueden cambiar la forma en que las células adiposas responden a los alimentos que comemos. Los niveles de cortisol aumentan, en especial en la noche, y niveles más altos de cortisol producen mayores niveles de insulina, que promueve un ambiente metabólico que propicia el almacenamiento de grasa.

Karen Brewton, R.D., L.D., con Methodist Wellness Services, dijo: “La privación de sueño puede ocasionar resistencia a la insulina, que significa una menor capacidad de la insulina para almacenar glucosa en el hígado y en otros tejidos. Una reducción en el sueño de onda lenta también está vinculada con menores niveles de hormona de crecimiento, que desempeña una función importante en la pérdida de grasa y en el desarrollo de músculo”.

Cuando estamos estresados y cansados, casi todos solemos sentirnos atraídos por alimentos ricos en carbohidratos refinados

Consejos para dormir bien:

- Guarde su lista “de pendientes” y convierta al sueño en su prioridad.
- Trate de no enfrentar preocupaciones y distracciones unas cuantas horas después de irse a la cama.
- Haga lo mismo todas las noches antes de acostarse. Esto enviará una señal a su cuerpo que ha llegado el tiempo de descansar.
- Trate de acostarse a la misma hora todas las noches.
- Duerma en una habitación fresca, oscura y silenciosa.
- Haga ejercicio con regularidad, pero no lo haga antes de irse a dormir.
- Reduzca el consumo de cafeína y evítela por completo en la noche.
- Deje de fumar.
- Reduzca el consumo de alcohol.
- Si no puede dormir, levántese y vaya a leer o a ver televisión a otra habitación hasta que tenga sueño.
- Si añade solamente 16 minutos de sueño cada noche, estaría sumando dos horas más de sueño en una semana.

y en azúcar, de acuerdo con Brewton. Cuando se combinan estos alimentos con niveles más altos de insulina y de cortisol, se tiene la receta segura para subir de peso.

Vincent dijo: “Los buenos hábitos para dormir son básicos para tener éxito con cualquier programa para perder peso. Si se toman algunos pasos para dormir bien en las noches, usted no solamente cambiará la circunferencia de su cintura, sino que también puede cambiar su vida”.

Pirosis o acidez estomacal

Para las personas que experimentan dolor de pecho inexplicable, dificultad para deglutir, acidez estomacal o un sentimiento persistente de tener algo atorado en la garganta, obtener un diagnóstico podría resultar complicado. Sin embargo, en los últimos dos años, dos avances tecnológicos para casi todas las pruebas esofágicas – manometría y monitorización del pH – han facilitado la labor de los médicos para detectar la causa precisa de algunas condiciones digestivas.

La Dra. Gulchin Ergun, jefa clínica de la Sección de Enfermedades Digestivas en The Methodist Hospital, dijo: “La tecnología ManoScan nos proporciona la capacidad de obtener una imagen clara del movimiento muscular del esófago, ayudándonos a establecer si es muscular la causa de las molestias del paciente”.

Continuó: “Podemos ver el esófago con rayos X o con endoscopios, pero la única manera para evaluar los patrones de las ondas del esófago es con la manometría”. La manometría esofágica mide y registra la presión muscular dentro del esófago, el tubo muscular que conecta la garganta con el estómago. ManoScan, que usa manometría de alta resolución, proporciona un mapa topográfico reconstruido de las presiones obtenidas durante ese registro. ManoScan mide de hecho si está ocurriendo la peristalsis (ondas sucesivas

de contracción involuntaria) o la contracción secuencial, si hay suficiente empuje y vigor o no para que pase el alimento y si el músculo que separa el esófago del estómago se relaja adecuadamente o no cuando la persona come.

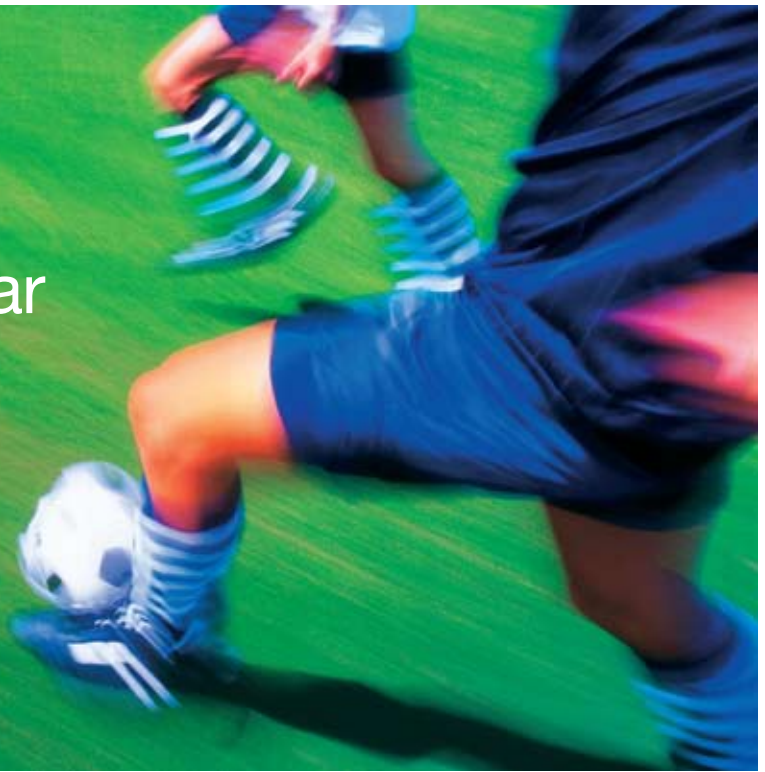
Antes de la manometría de alta resolución, se usaba la manometría estándar, pero tenía limitaciones porque únicamente medía la presión de algunos puntos adentro del esófago. La tecnología avanzada de ManoScan, que registra mediciones de 36 lugares distintos, indica a los médicos qué está ocasionando los síntomas de un paciente, permitiéndoles elegir el mejor tratamiento posible. Reduce las probabilidades de diagnósticos equivocados, de tratamientos inadecuados y de contratiempos técnicos. Ergun dijo: “Si no se da este paso adicional, un paciente podría no recibir el tratamiento correcto”.

Durante un procedimiento de dos horas, en que el paciente se sienta o se recuesta de lado, el médico inserta un catéter por la nariz hacia el esófago. Después se indica al paciente que trague saliva o agua.

Después, los sensores en el catéter registran, transmiten y traducen la información en la imagen de un mapa de contorno del esófago durante la deglución. Esta prueba es más rápida y más cómoda que la manometría estándar y permite que los médicos reúnan toda la información sobre el proceso de deglución en la imagen.



Maneras para evitar las lesiones al practicar deportes en el verano



En los meses de verano, miles de lesiones faciales ocurren a personas de todas las edades. El Dr. Anthony Brissett, cirujano plástico y reconstructivo facial en The Methodist Hospital en Houston, dijo que si se siguen algunas precauciones básicas se pueden reducir al mínimo las lesiones faciales duraderas, evitar los costosos problemas médicos y permitir que la gente disfrute el verano sin sufrir ninguna lesión.

P: ¿Cuáles son las lesiones principales de cabeza y cuello que usted ve?

R: Veo a muchos pacientes con lesiones faciales, desde laceraciones hasta fracturas, como pómulos y narices rotos. Estas lesiones pueden ser causadas jugando beisbol, basquetbol, andando en bicicleta, nadando o simplemente divirtiéndose al aire libre. Todo esto lo he visto.

P: ¿Cómo trata estos tipos de lesiones faciales?

R: El tratamiento depende de la severidad de la lesión. Si es una laceración, por lo general basta con usar un anestésico tópico y suturas. En algunas laceraciones faciales, además de las suturas, también podría usar inyecciones de Botox (toxina botulínica) para que la cicatriz se vea lo menos posible. Si la lesión es un hueso roto, una radiografía o tomografía computada ayudará a establecer el grado de la fractura. Algunos tipos de rayos X pueden ser muy útiles para decidir si es necesario realizar una cirugía para reparar el daño. Para lesiones mayores, por ejemplo, he tenido que reconstruir el pómulo o la órbita ocular de alguna persona usando hueso de otra parte del cuerpo y placas de titanio. Éste es un caso

extremo, pero el paciente reaccionó muy bien y ahora ya está practicando deportes de nuevo y listo para ir a la universidad.

P: ¿Qué consejos podría dar a las personas para evitar estos tipos de lesiones faciales?

R: Definitivamente que usen el equipo correcto y adecuado para la actividad al aire libre y siempre seguir las reglas de los deportes.

Reglas de sentido común para mantenerse sin lesiones:

- Si anda en bicicleta, use un casco. No use ropas que pudieran interferir con su visión, pero use una máscara facial o protección para los ojos si lo necesita.
- No se eche un clavado en agua que tenga menos de 9 pies de profundidad o en albercas que estén por arriba del nivel del piso.
- Evite las superficies disperejas o sin pavimentar cuando ande en bicicleta, use una patineta o patines.
- En beisbol, trate de no barrerse con la cabeza primero y de frente.
- También debemos recordar la posibilidad de una conmoción cerebral. Los signos sutiles pueden incluir irritabilidad, cefalea y mareo. Advierto a los pacientes y a sus familiares que no hagan caso omiso de estos síntomas y que los mencionen cuando busquen atención médica.