

Saber Vivir

AÑO 16 N° 397 - 14/6/2014 - EDICIÓN CATORCENAL - ARGENTINA \$ 9,50 (Recargo envío al interior \$ 1) URUGUAY \$ ROU 45 PARAGUAY G 5300 Y U.S.A. \$3.5 - ISSN 1514-3384

www.sabervivir.com.ar

SALUD

**SEPA CÓMO VENCER
LA FATIGA CRÓNICA**

**FITOTERAPIA
PARA TRATAR
LA ARTRITIS**

ALTERNATIVAS

**TERAPIA CON
ARCILLA PARA
DOLORES ÓSEOS**

**ALIVIE CÓLICOS
HEPÁTICOS CON
HOMEOPATÍA**

NUTRICIÓN

**LÁCTEOS:
BENEFICIOS A NIVEL
CARDIOVASCULAR**

FICHAS



¡GRATIS!

**COLECCIONABLES NUEVAS
HIERBAS CURATIVAS**



La fórmula
de Jorge
Troiani para
cuidar su voz



Presentamos una guía de tratamientos para la prevención y el mejoramiento de malestares y dolores relacionados con la digestión. Los remedios están preparados a base de palta, ortiga, cola de caballo, manzanilla, albahaca, salvia y anís estrellado, entre otros ingredientes.

**DEJAR DE FUMAR:
CÓMO EVITAR
LA RECAÍDA**

**CÓMO INFLUYE LA
TIROIDES EN EL
EMBARAZO**

**REMEDIOS CASEROS
PARA EL DOLOR
DE GARGANTA**

**LOS PODERES
CURATIVOS
DEL POMELO**

25 REMEDIOS NATURALES

**Para aliviar malestares
intestinales y digestivos**

Cómo influye la tiroides en el embarazo

La función tiroidea es fundamental para un correcto funcionamiento de los órganos sexuales y, en consecuencia, para lograr un embarazo y poder llevarlo adelante sin complicaciones.



Las enfermedades de la tiroides son mucho más frecuentes en mujeres que en hombres, ya sea por ser específicas de la glándula o por tener componentes de enfermedades inmunológicas que abarcan diferentes órganos. "Existen fármacos, alimentos, dietas y factores ambientales que pueden alterar la función tiroidea", dice el doctor Ramiro Quintana, especialista en medicina reproductiva y preservación de la fertilidad. Y agrega: "El déficit de yodo en la dieta es causa de alteraciones tiroideas y afecta a más de mil millones de personas en el mundo. Esta

deficiencia produce un cuadro grave de hipotiroidismo congénito llamado "cretinismo", lo que afecta el crecimiento normal y produce otros problemas de salud."

La glándula tiroides se forma en el feto alrededor de la semana 12 de gestación pero comienza a funcionar después, por lo que en el primer trimestre de embarazo, el bebé depende sólo de la función tiroidea de la madre.

Evaluar la función de la glándula

Se recomienda incluir controles de tiroides en los análisis

de rutina anuales de sangre; no hay que esperar a que se presenten algunos de los síntomas para evaluar la función de la glándula. "El hipotiroidismo se da cuando la glándula tiene un funcionamiento menor al esperado, en algunos casos puede ser subclínico, es decir, tener mínimos síntomas o, en otros, no presentar ninguno", dice el médico. El aumento de peso, el incremento del colesterol, la intolerancia al frío, los cambios en la voz, las alteraciones del ciclo menstrual (disminución de los ciclos, modificación de las características o ausencia del ciclo), tener piel y pelo secos y sueño exagerado, son síntomas manifiestos avanzados del hipotiroidismo.

Por otro lado, el hipertiroidismo –o funcionamiento exagerado–, se caracteriza por descenso del peso, nerviosismo, insomnio, taquicardia, entre los principales síntomas.

Su relación con el embarazo

En las mujeres en edad fértil,

SÍNTOMAS DEL HIPOTIROIDISMO

- **Aumento de peso**
- **Incremento del colesterol**
- **Intolerancia al frío**
- **Cambios en la voz**
- **Alteraciones del ciclo menstrual**
- **Piel y peso resacos**
- **Cansancio y sueño extremo** ■

“El hipotiroidismo en el embarazo –presente en el 0,5 al 3 por ciento de los casos–, puede causar abortos, aumento de la presión arterial o partos prematuros.”

el hipotiroidismo puede presentarse en un porcentaje de casos que va del 5 al 15 por ciento. Este problema puede causar el incremento de una hormona llamada Prolactina, cuyo aumento puede alterar la función ovulatoria y disminuir el porcentaje de posibilidades de embarazo.

"El hipotiroidismo en el embarazo –presente en el 0,5 al 3 por ciento de los casos–, puede causar abortos, aumento de la presión arterial o partos prematuros", afirma Quintana. Y agrega: "Y en el recién nacido produce alteraciones respiratorias, de peso y sobre todo neurológicas y de desarrollo del sistema nervioso".

Las mujeres que están medicadas con hormona tiroidea, al quedar embarazadas requieren un ajuste de medicación hormonal, siempre bajo la supervisión de su médico. "Resulta fundamental volver a realizarse controles de la función tiroidea luego del parto, ya que los niveles tienden a normalizarse y entonces hay que reajustar la dosis de la medicación. Los estudios sobre las dosis de hormonas tiroideas requeridas se realizan en la mayoría de los laboratorios bioquímicos".

Por su parte, el hipertiroidismo en el embarazo es muy raro (entre 0,05 y 1 por ciento de los casos), y la mayoría se da en casos en los cuales la condición era preexistente en la mujer ■

Esta sección de **Saber Vivir** está destinada para todos aquellos lectores que deseen enviar por escrito, problemas ligados a su salud, tanto física como mental. Las cartas serán derivadas a los especialistas correspondientes y a medida que ellos entreguen las respuestas, las mismas serán publicadas en las sucesivas ediciones de la revista. Lógicamente, se conservará la privacidad de las personas que así lo requieran.

Las cartas deben ser remitidas a: Consultorio **Saber Vivir** Marcelo T. de Alvear 1354 7º "B" CABA. En caso de enviar sus inquietudes vía correo electrónico, dirigirse a info@escobarpataro.com



¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE INCORPORAR LEGUMBRES A MI DIETA?

José Martín, de Azul.

Las legumbres constituyen un elemento fundamental en la alimentación. Además de no poseer un alto valor económico, los nutrientes y demás ventajas que su ingesta provee son condiciones muy importantes para lograr una dieta sana. Lentejas, garbanzos, soja, arvejas y porotos, son algunos ejemplos de legumbres.

Beneficios:

Proteínas: la cantidad de proteínas que poseen las legumbres es casi tan alta como la de la carne. Por esto mismo, se recomienda fuertemente a los vegetarianos que agreguen a su alimentación la mayor cantidad posible de esta alternativa.

Aporte energético: las legumbres son ricas en hidratos de carbono, las más importantes fuentes de energía. Ideales para mantenerse activo.

Fibras: estos alimentos, al ser una indispensable fuente de fibras, producen mayor sentimiento de saciedad y aportan al buen funcionamiento del sistema digestivo.

Hierro: ricas en este mineral, las legumbres son las indicadas para contrarrestar los síntomas de la anemia.

Aptas para diabéticos: buenas para la salud, ayudan a controlar el nivel de glucosa en sangre, ya que la incrementan mucho más lentamente que otros alimentos que contengan carbohidratos.

Vitaminas y minerales: El fósforo, el calcio, el potasio y el magnesio son algunos de los aportes de las legumbres. Junto con la vitamina B contribuyen al correcto desempeño del sistema nervioso y de los músculos.

¿CÓMO PUEDO COMBATIR LA CASPA?

Luciana Cristela, de Capital Federal.

La caspa es un problema común que afecta a tanto a hombres como a mujeres. Ésta se produce cuando las células muertas del cuero cabelludo se desprenden y producen escamas plateadas que quedan en el pelo, la ropa y a veces los cepillos. Generalmente, la persona que tiene caspa se rasca mucho a causa de la picazón y provoca que el cuero cabelludo se irrite. Entre las causas que pueden llegar a provocar este problema están la tensión emocional, lavarse la cabeza con agua a temperaturas elevadas, agotamiento general, consumo inadecuado de carbohidratos o azúcar, la exposición al frío, fatiga creciente y problemas digestivos.

Algunas de las recomendaciones caseras para prevenir la caspa son:

- No descuidar el problema. Continuar rascándose para evitar la molestia no es la solución, provocará más daño.
- Mantener el pelo y el cuero cabelludo bien limpios.
- Consumir muchas verduras y frutas. Evitar el té y el café.
- Mejorar la circulación promoviendo el cepillado diario de la cabeza ■

Direccionario

Salud

Infertilidad masculina: Dr. Andrés Vázquez. Médico Urólogo. Especialista en Andrología. Halitus Instituto Médico, www.halitus.com.

Tiroides: Dr. Ramiro Quintana, especialista en medicina reproductiva y preservación de la fertilidad. Consultorio: M. T de Alvear 2320, 4º L, CABA. Tel.: 4961-1630. www.rquintana.com.ar

Dejar de fumar: Doctora Raquel Pendito, neumóloga, responsable del Programa de Deshabitación Tabáquica de Sanatorio Diquecito. Ruta E-55, Km 13 y ½, El Diquecito, La Calera (Córdoba, Argentina). Teléfonos: 0810 444 3438 – (03543) 460544 – 466131. E-Mail: info@diquecito.com.ar.

Celiaquía: Asociación Celiaca Argentina, www.celiaco.org.ar.

Psoriasis: AEPSO (Asociación Civil para el Enfermo de Psoriasis), www.aepso.org. Tel.: 0800 22 AEPSO (23776).

Fobias: Fundación Fobia Club, Pacheco de Melo 1827, Piso 5º, Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Informes: (011) 4806-1119/4804-3750.

Enfermedades Poco Frecuentes: Federación Argentina de Enfermedades Poco Frecuentes (FADEPOF), www.fadepof.com.ar o fadepof@gmail.com

Alternativas

Homeopatía: Dr. Sergio Pereira Vitale, médico homeópata unicista. Medicina antroposófica. Consultorios en Capital, Pilar, Cardales y Escobar. Tel.: 011-4545 8734, www.unicista.com

Nutrición

Lácteos: Lic. Marcela Leal, Directora de la Carrera de Nutrición de la Universidad Maimónides, www.maimonides.edu. Licenciado Sergio Britos, Profesor Asociado de la Facultad de Medicina UBA, Profesor Titular de la Facultad de Bromatología UNER y Director del Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación (CEPEA), www.cepea.com.ar.

Revisión-Corrección de Textos

A. González E. y Asoc. Corrección de Libros, Revistas y Catálogos. Teléfono: 155-890-6523, e-mail: re_leer@yahoo.com.ar.

La revista Saber Vivir no tiene compromiso alguno, ni tampoco avala a las diferentes personas o entidades que se citan en las notas que se publican en sus páginas. Si entiende, sin embargo, que su objetivo es dar un servicio informativo a sus lectores y ello implica difundir todas las novedades y los últimos avances en técnicas, científicas o no, que están relacionados con los temas que desarrolla la publicación. En suma, Saber Vivir es un medio de comunicación de circulación masiva y no una publicación de contenidos específicos ■