



# Viva Para su Salud

Boletín Informativo de Methodist Healthcare - San Antonio

## Cirugía Cardíaca Mínimamente Invasiva: Una Opción para el Reemplazo Valvular y la Revascularización Coronaria

Adelantos recientes en la tecnología médica y procedimientos quirúrgicos le han permitido a los cirujanos cardiovasculares nuevas opciones más allá de la cirugía de corazón abierta para el reemplazo de válvulas, así como el tratamiento de algunas enfermedades de las arterias coronarias utilizando los aparatos de posicionamiento y estabilización en específico para el puenteo coronario conocido como derivación o revascularización coronaria (CABG, por sus siglas en inglés) que se realiza para mejorar la circulación del músculo del corazón en personas con enfermedad de las arterias coronarias o arteriopatía coronaria severa.

La cirugía cardíaca mínimamente invasiva le ofrece beneficios diversos a los pacientes que requieren del reemplazo o reparación de las válvulas cardíacas, así como de la revascularización de sitios del corazón que presentan una obstrucción o bloqueo circulatorio. Estos beneficios incluyen:

- resultados cosméticos mejorados con una intervención quirúrgica menos traumática
- incisiones más pequeñas
- menor dolor
- alta hospitalaria más pronta
- regreso a actividades diarias en un menor lapso de tiempo

continúa en la página 4



INTERNATIONAL SERVICES

**METHODIST HEALTHCARE**

"Sirviendo a la Humanidad para Honrar a Dios"

www.SASalud.com • San Antonio, Texas

Viva Para su Salud

## Carta del Editor



Hola amigos y amigas:

¡Hemos llegado al final del octavo año de las ediciones de Viva! Es increíble cómo han pasado los años y lo que ha crecido nuestro boletín en este tiempo. Para mí ha sido un logro extraordinario que jamás hubiera sido posible sin la dedicación y la facilidad de trabajar con Palmira, Ralph y Tatiana. Hemos formado un equipo excepcional que nos ha - no solo permitido trabajar en armonía y puntualidad, pero también formar una amistad de años con la solidez y firme convicción de que será duradera y siempre sincera. No cabe duda que por algo hemos colaborado tan bien durante tantos años. ¡Enhorabuena!

Este número de fin de año nos ha llevado a concentrarnos en asuntos más que médicos, un poco dedicados a meditar sobre ciertos aspectos de nuestras vidas. Para mi gusto, el mejor artículo que hemos incluido hasta ahora es el de la "Guía para la Salud Equilibrada". Realmente siento que nos promueve a pensar muchas cosas más allá de la salud física de nuestros cuerpos.

La temporada de vacaciones y fiestas de fin de año, que en Norteamérica inician en noviembre con el Día de Acción de Gracias y para los latinos católicos terminan en enero con el día de los Santos Reyes, pasando por Hanukkah, Navidad y Año Nuevo, abarca fechas llenas de tradiciones familiares que se acompañan de cambios importantes en las actividades cotidianas y en la alimentación, así como en la cantidad de bebidas alcohólicas que se ingieren a causa de los festejos, después de los cuales muchas personas enfrentan la cruda realidad: su salud deteriorada.

Hay que tener cuidado de no excedernos - y de no fomentar malos hábitos para poder celebrar alegremente todas estas fechas.

Un poco más hacia temas médicos y de utilidad para todos es la hipertensión arterial, las anomalías cardíacas y el alcoholismo. En el caso de la primera, ésta es una enfermedad

desafortunadamente muy común que en un alto porcentaje de personas pasa inadvertida y de cada 10 pacientes, sólo dos presentan los síntomas "clásicos". Para otros, la primera manifestación es el infarto al miocardio o la hemorragia cerebral. Para algunos más, los síntomas pueden ser tan vagos que no ponen atención.

Con el artículo sobre las anomalías cardíacas, hemos enlazado un artículo que incluye una entrevista con el Dr. Garrison - especialista en realizar cirugías mínimamente invasivas para tratar válvulas cardíacas y realizar el reemplazo de arterias coronarias. Este artículo nos lleva a conocer las diversas opciones de tratamiento para estos padecimientos comunes hoy en día. Las anomalías cardíacas son diversas y variadas y afortunadamente cuentan con técnicas modernas ofrecidas en los hospitales del sistema metodista para su mejoría.

Y finalmente, el alcoholismo nos pinta un panorama desalentador y sobre todo durante las fiestas de fin de año. El alcoholismo es una enfermedad que consiste en padecer una necesidad - muchas veces incontrolable - de ingerir alcohol etílico, manifestándose como una dependencia física y sin control sobre los límites de su consumo comúnmente elevándose su grado de tolerancia conforme pasa el tiempo. Es un padecimiento que afecta, no solo a la persona, sino a sus seres queridos y que tiene serias repercusiones en la salud afectando al hígado, la presión arterial, el cerebro, el páncreas y el estado de alerta del bebedor.

En este año nuevo de cambios y mejoras personales, démosle una oportunidad a vivir más sanos - tanto físicamente como mentalmente. Hagamos un esfuerzo por iniciar con nuevas expectativas e ilusiones y mirar hacia adelante con el afán de mejorar lo que dejamos atrás.

*Marlene*

Dr. Marlene Llópiz Avilés

### En Esta Edición:

- Carta del Editor
- Tarjeta de Serie
- De Fiesta Sin Dañar Su Salud: ¡Celebremos?
- Hipertensión Arterial: El Asesino Silencioso
- Cirugía Cardíaca Mínimamente Invasiva: Una Opción para el Reemplazo Valvular y la Revascularización Coronaria
- Automedicación: ¿Un riesgo innecesario?
- El Alcoholismo: Ahogando Nuestras Penas En Bebidas Embriagantes
- Guía para un estilo de vida equilibrado: ¿Hacia dónde nos inclinamos?



METHODIST HEALTHCARE  
**DIVERSITY & INCLUSION**  
www.sahealth.com

### Tarjeta No. 20 Consejos para Consumir Alimentos y Bebidas Sanas



#### Alimentos:

- Disminuya en lo posible la cantidad de grasa que utiliza.
- Incluya fibra.
- Incluya raciones de fruta, como entradas o botanas.
- Evite servirse porciones exageradas.
- Evite repetir raciones.
- Coma despacio, masticando muy bien y disfrutando sus alimentos.
- No use sal en exceso.

#### Algunas recomendaciones adicionales:

- Mantenga una rutina de ejercicio.
- Si tiene un problema de salud específico, consulte a su médico respecto a los cuidados generales o medidas preventivas que debe tomar para evitar una complicación que pueda poner en peligro su vida.

#### Bebidas alcohólicas:

- Consuma cualquier bebida alcohólica con moderación.
- Evite mezclar diferentes tipos de bebidas alcohólicas.
- No tome alcohol con el estómago vacío.
- No consuma alcohol cuando vaya a manejar un vehículo.

# De Fiesta Sin Dañar Su Salud: ¿Celebramos?

por la Dra. Antonieta Boy Ojeda y la Dra. Marlene Llopiz Avilés

Se dice que sólo el pavo muere la víspera... y nosotros enfermamos después. Y brindamos diciendo ¡salud!... hasta que acabamos con ella. ¡Cuidado!

La temporada de vacaciones y fiestas de fin de año, que en Norteamérica inician en noviembre con el Día de Acción de Gracias y para los latinos católicos terminan en enero con el día de los Santos Reyes, pasando por Navidad y Año Nuevo, abarca fechas llenas de tradiciones familiares que se acompañan de cambios importantes en las actividades cotidianas y en la alimentación, así como en la cantidad de bebidas alcohólicas que se ingieren a causa de los festejos, después de los cuales muchas personas enfrentan la cruda realidad: su salud deteriorada.

En el mejor de los casos, la báscula acusará la presencia de algunos kilos de más, en otros no tan afortunados, podremos ver diabéticos descompensados, casos de pancreatitis y neumonías, entre otros problemas de salud que a veces terminan llevando a los han celebrado intensamente en el hospital.



¿Cómo evitar esto? No es necesario dejar de festejar, sólo hay que hacerlo con moderación. A continuación encontrarán algunas recomendaciones para evitar los estragos que causan los excesos en el comer y el beber en estos días de fiesta.

Al preparar los alimentos:

- disminuya en lo posible la cantidad de grasa que utiliza, si es posible use carnes magras, sustituya el cerdo por pollo, pavo o, mejor aún, pescado. Si prepara puré de papas con mantequilla, sustituya parte de la mantequilla por margarina, o leche descremada. Prefiera alimentos horneados en su jugo, en lugar

de freírlos o empanizarlos.

Esto reducirá la cantidad de calorías por ración y ayudará a no ingerir tantas grasas saturadas para evitar que aumenten los niveles de colesterol.

- en lo posible, incluya fibra: propóngame una guarnición con vegetales o ensalada, las hierbas de olor realzan el sabor natural de los alimentos, haciendo que requieran menor cantidad de aderezos, y si los usa, prefiera vinagretas a los cremosos. Ofrezca pan integral. Esto mantendrá sano su sistema inmune y el aparato digestivo.
- incluya raciones de fruta, como entradas o botanas. Consuma cítricos: naranjas, mandarinas, toronja. Esto le dará un aporte adicional de vitaminas que le ayudarán a mantener sano su sistema inmune y le ayudará a evitar enfermedades respiratorias. Además, por su alto contenido de agua beneficiará a todo su organismo.
- el día que tenga una comida o cena especial, procure que las otras comidas sean ligeras, para mantener en lo posible el control sobre la ingesta de calorías y evitar problemas digestivos.

En los eventos:

- evite servirse porciones exageradas. Algunas personas se mantienen sirviéndose porciones más pequeñas que las habituales, ya que la mayoría de los alimentos que se preparan tradicionalmente tienen un alto contenido calórico. Consuma porciones pequeñas o evite alimentos con alto contenido de azúcar.
- evite repetir raciones. Coma despacio, masticando muy bien y disfrutando sus alimentos.
- no use sal en exceso

Si consume bebidas alcohólicas:

- hágalo con moderación: propóngame limitarse a una cantidad determinada de copas por evento, tal vez dos o tres, usted conoce su límite.
- evite mezclar diferentes tipos de bebidas alcohólicas
- no tome alcohol con el estómago vacío, esto puede irritar su estómago, exacerbar una gastritis o úlcera péptica y además, absorberá más rápido el alcohol.

Algunas recomendaciones adicionales:

- Si acostumbra seguir una rutina de ejercicio, trate de mantenerla. Si no la tiene, podría ser buen momento para iniciar, caminar es un buen principio.
- Si usted padece diabetes o síndrome metabólico, gota o algún otro problema de salud específico, consulte a su médico respecto a los cuidados generales o medidas preventivas que debe tomar para evitar una complicación que pueda poner en peligro su vida. Ponga en la balanza si un momento de placer compensa por días en el hospital o un cambio significativo en su calidad de vida... y comience el año nuevo con ¡salud!

continúa de la página 1

# Cirugía Cardíaca Mínimamente Invasiva: Una Opción para el Reemplazo Valvular y la Revascularización Coronaria

Este artículo fue escrito por el Dr. Garrison y complementado con una entrevista por la Dra. Marlene Llopiz Avilés al Dr. Garrison



Durante la entrevista con el Dr. Garrison, colaborador con Methodist Hospital y experto en el tema, el galeno nos dice que dicha técnica puede ser utilizada específicamente para reparar las válvulas cardíacas mitral y tricúspide y defectos congénitos del corazón como lo son del septo atrial, así como para el reemplazo de la válvula aórtica.

Se distingue la cirugía cardíaca mínimamente invasiva por incisiones más pequeñas en el sitio anatómico. Los cirujanos determinarán el abordaje basado en las condiciones del paciente y su padecimiento subyacente. Los cirujanos pueden visualizar directamente la cirugía, utilizar medios de video o ser asistido por endoscopia o por robótica. Según el Dr. Garrison, ya que este procedimiento es a través de incisiones pequeñas, el tiempo promedio del procedimiento es de 3 a 4 horas una vez que se haya entrado a la cavidad torácica. En cuanto a la incorporación de otros procedimientos, algunos cirujanos hacen el reemplazo de la válvula mitral con el uso de ayuda robótica. Con la válvula aórtica, se requiere de la visión directa. Para la cirugía coronaria, es preferible no utilizar ayuda robótica.

Mundialmente, más de 675,000 pacientes requieren de puentes o derivaciones coronarias.

El Dr. Garrison nos comenta que los pacientes ideales para estos procedimientos son aquellos que no padecen de problemas cardíacos múltiples, que tengan un pulmón colapsado o que padezcan de una enfermedad pulmonar severa o que sean obesos. Cuando tienen padecimientos múltiples como un problema valvular y un problema de coronaria, es preferible utilizar el procedimiento tradicional de corazón abierto.

Las contraindicaciones de realizar estos procedimientos incluye una inestabilidad hemodinámica, enfermedad postero-lateral de rama, insuficiencia aórtica de moderada a severa, enfermedad vascular periférica y fracción de eyección del corazón menor al 20%.

El Dr. Garrison recalca que algunos de los beneficios de utilizar la cirugía mínimamente invasiva es disminuir drásticamente el tiempo de recuperación de dos meses a 2-3 semanas, una alta hospitalaria más pronta, menos pérdida de sangre, menor dolor y un regreso a las actividades diarias con mayor prontitud.

Sin embargo y como todo procedimiento quirúrgico, debemos tener en cuenta que existen algunos riesgos como lo son sangrados, infecciones, el mal-funcionamiento de la válvula nueva y embolias. El gran beneficio es que aquí todos estos riesgos disminuyen sustancialmente ya que las incisiones son mucho más pequeñas por una menor exposición al abrir la caja torácica, que minimiza dichas complicaciones. Además, mucho también dependerá del estado de salud subyacente del paciente que siempre tendrá prioridad para la elección del procedimiento indicado.

De acuerdo con el Dr. Garrison, este procedimiento llamará la atención de otros cirujanos torácicos para su uso y el entrenamiento correspondiente ya que habrá un mayor número de pacientes que solicitarán que un procedimiento mínimamente invasivo sea el de elección primordial para problemas cardíacos específicos.



# Anomalías Cardíacas: Un latido alterado

por la Dra. Marlene Ulopiz-Aviles

Un defecto cardíaco congénito es una anomalía en cualquier parte del corazón que está presente desde el nacimiento. Las cardiopatías congénitas son alteraciones anatómicas que pueden producirse en las cámaras cardíacas (aurículas y ventrículos), en los tabiques que las separan, así como en las válvulas o los grandes vasos que entran o salen del corazón. Normalmente, estos defectos son detectados previamente al nacimiento o de inmediato al nacer. Los defectos o anomalías cardíacas más comunes son:

- **Ductus arteriosus patente.** En el corazón de los fetos existe una arteria que hace que la sangre no pase por los pulmones por lo que el feto recibe el oxígeno que necesita a través de la placenta. Un poco después del nacimiento, esta arteria se cierra para que la sangre pueda circular hacia los pulmones y absorber oxígeno. Si no se cierra, el bebé puede desarrollar una insuficiencia cardíaca. En ocasiones utilizando ciertos medicamentos durante los primeros días de vida permite cerrar el conducto. Si este método no funciona, se requiere una intervención quirúrgica.
- **Defectos septales (tabique).** Se trata de un orificio en la pared o tabique que separa el lado izquierdo del lado derecho del corazón. Un orificio en la pared entre las dos cavidades superiores del corazón se denomina defecto septal auricular, mientras que un orificio entre las cavidades inferiores se denomina defecto septal ventricular. Los orificios pequeños pueden curarse solos y a veces ni siquiera es necesario repararlos quirúrgicamente. En otros casos, es necesario suturar y cerrar el orificio.
- **Estrechez de la aorta.** Puede ocurrir que una porción de la aorta sea demasiado angosta e impide el flujo normal de la sangre. Mediante cirugía es posible ensanchar esta sección estrecha inflando un pequeño globo en el extremo de un catéter (tubo) insertado en la aorta a través de una arteria.
- **Anomalías en las válvulas cardíacas.** Algunos bebés nacen con válvulas cardíacas que no cierran normalmente, que se encuentran muy estrechas u obstruidas lo que impide el flujo normal de la sangre. Es posible reparar estas válvulas o sustituirlas con válvulas artificiales mediante procedimientos quirúrgicos.
- **Tetralogía de Fallot.** Esta combinación de cuatro defectos cardíacos impide que cierta cantidad de sangre llegue a los pulmones. En consecuencia, la sangre que se bombea hacia el resto del cuerpo puede no tener suficiente oxígeno. Por lo general, este defecto se repara quirúrgicamente durante los primeros meses de vida del bebé.
- **Transposición de las grandes arterias.** La transposición ocurre cuando se invierten las posiciones de las dos arterias principales que salen del corazón, por lo que cada una de ellas se origina en la cavidad incorrecta. Los recién nacidos afectados padecen



cuadros de cianosis (piel azulada) grave debido a la falta de oxígeno en la sangre. Los avances quirúrgicos recientes permiten corregir este defecto durante las primeras semanas de vida.

## Diagnóstico

Si se sospecha que los bebés o niños tienen un defecto cardíaco, generalmente son recomendados visitar a un cardiólogo pediátrico (un especialista en enfermedades cardíacas de los niños). Este médico les realizará un examen físico y recomendará que se realicen una o más de las siguientes pruebas como son una radiografía de tórax, electrocardiograma o ecocardiograma.

## Causas de los Defectos Cardíacos Congénitos

Algunos factores medioambientales también pueden contribuir a defectos cardíacos congénitos. Las mujeres que contraen rubéola (también llamada "sarampión alemán") durante los tres primeros meses de embarazo tienen un riesgo elevado de dar a luz un bebé con un defecto cardíaco. Otras infecciones virales al igual que la exposición a ciertos productos químicos industriales pueden causar los defectos. El beber alcohol o consumir cocaína, así como cualquier otra droga durante el embarazo puede aumentar el riesgo de defectos cardíacos. Ciertas enfermedades crónicas de la madre, como la diabetes, también pueden contribuir a defectos cardíacos.

## Conclusiones

Con todos los métodos diagnósticos, así como tratamientos médicos y quirúrgicos disponibles hoy en día, las enfermedades o anomalías cardíacas suelen no ser muy problemáticas ya que se detectan oportunamente y son tratadas enseguida. Hemos visto que procedimientos quirúrgicos como los mínimamente invasivos son importantes y muy prácticos para la reparación de problemas cardíacos.

# Hipertensión Arterial: El Asesino Silencioso

Por la Dra. Antonieta Boy Ojeda y la Dra. Marlene Ulopiz Avilés



¿Cuántos hemos oído de personas "sanas" que de pronto han tenido un ataque al corazón, o un derrame cerebral? Tal vez estas personas no estaban tan sanas. Probablemente no sabían que padecían hipertensión arterial o presión alta. Esta es una enfermedad desafortunadamente muy común que en un alto porcentaje pasa

inadvertida y de cada 10 pacientes, sólo dos presentan los síntomas "clásicos". Para otros, la primera manifestación es el infarto al miocardio o la hemorragia cerebral. Para algunos más, los síntomas pueden ser tan vagos que no ponen atención. Revisemos el tema.

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre circulante contra las paredes de las arterias y se mide en milímetros de mercurio (mmHg). Idealmente, la presión arterial debe ser inferior a 120/80 mmHg. ¿Por qué se expresa así?, ¿qué significa? Se reporta en dos cifras, porque la cifra más alta corresponde a la presión máxima en el momento que el corazón late y se llama presión sistólica, y la cifra más baja es la presión mínima, es decir la que corresponde al momento en que el corazón se relaja, y se llama presión diastólica. La hipertensión arterial es la elevación crónica de la presión arterial. Hasta hace poco, se consideraba hipertenso al paciente que presentaba de manera constante presión arterial de 145/95 mmHg. Actualmente, en base a la observación de miles de pacientes, se ha recorrido esta cifra a 140/90 mmHg, pero cuando se descubren cifras de presión arterial entre 120 – 139/80 – 89, se considera que el paciente es pre-hipertenso y es necesario intervenir.

## ¿Cuáles son los síntomas de la hipertensión?

La hipertensión puede pasar inadvertida o presentar síntomas vagos, como fatiga, depresión, angustia. En ocasiones el paciente puede presentarse con dolor de cabeza, mareos, zumbido de oídos, fosfenos (alteraciones visuales), hinchazón (edema) de pies y/o manos, palpitaciones.

A veces, la primera manifestación puede ser insuficiencia cardíaca, o angina de pecho y hasta infarto del miocardio, infarto o hemorragia cerebral. Es por esto que la prevención es la medida más importante. Es importante evitar factores de riesgo o controlarlos, especialmente el tabaquismo, la obesidad y la inactividad, especialmente cuando hay historia familiar de hipertensión.

Si existe diabetes o alteraciones de los lípidos (colesterol o triglicéridos elevados) deberán ser vigilados estrechamente y mantenerse en control.

## Tratamiento

El objetivo es mantener la presión arterial por debajo de 140/90 mmHg, y en diabéticos por debajo de 130/80 mmHg. Lo primero es determinar la causa de la hipertensión. Si no hay una causa específica, generalmente es preferible iniciar por la modificación del estilo de vida: disminuir el consumo de sal, iniciar un programa de actividad física, disminuir la ingesta de grasas saturadas, eliminar el tabaquismo, bajar de peso, modificar el manejo de las emociones. Si es necesario, incluir algún diurético. Si esto no fuera suficiente, existen muchos medicamentos para el manejo de la hipertensión arterial, su médico deberá decidir cuál es el más adecuado para usted.

La hipertensión inadvertida daña poco a poco al corazón, las arterias, afectando particularmente las de la retina, el riñón y el cerebro, con complicaciones muy serias, como ceguera e insuficiencia renal crónica o accidentes vasculares cerebrales. La única manera de detener al asesino es descubrirlo a tiempo.

## ¿Quiénes pueden padecer hipertensión arterial?

Existen factores de riesgo bien conocidos. Los principales son:

- tabaquismo
- obesidad
- inactividad
- alteraciones de los lípidos (dislipidemias)
- diabetes mellitus
- edad
- historia familiar de hipertensión
- alimentación rica en grasas saturadas y/o sal
- anticonceptivos orales
- consumo excesivo de alcohol
- agresividad, ira y hostilidad

Cabe mencionar que tanto el tabaquismo como la obesidad, que cada vez inician a edad más temprana, han afectado también la edad de presentación, que a su vez es cada vez menor. Actualmente se ha determinado que alrededor del 30% de las personas mayores de 20 años ya son hipertensas, especialmente cuando se combinan varios factores de riesgo.

# El Alcoholismo: Ahogando Nuestras Penas En Bebidas Embriagantes

por la Dra. Marlene Uópiz Avilés



No es por casualidad que el alcoholismo tiene un alto índice de ser una de las enfermedades más comunes hoy en día. Al parecer, no existe una causa común conocida de esta adicción, aunque varios factores pueden desempeñar un papel importante en su desarrollo. En muchos casos, la ansiedad, ciertos conflictos

interpersonales, la depresión y una autoestima baja pueden contribuir al uso y abuso del alcohol. Algunos estudios clínicos indican que el tener un familiar directo – como un padre o una madre alcohólica, tiende a causar una predisposición en las personas en adquirir esta enfermedad. Es posible que esté involucrado un factor genético.

El alcoholismo afecta a muchos órganos del cuerpo. Entre ellos se encuentran el hígado. Primordialmente, el hígado puede sufrir de cirrosis y de tumores cancerosos. El hecho de que el hígado se endurezca por cirrosis causa a su vez que ocurran hemorragias internas al desviar la circulación hepática hacia el esófago causando la formación de várices esofágicas. Las várices esofágicas a su vez causan que puedan ocurrir sangrados repentinos y hasta mortales.

Por otro lado, el exceso de alcohol y la falta del hígado en poder depurar estas toxinas, provoca una intoxicación alcohólica que pueden conllevar a accidentes automovilísticos muy serios y hasta el suicidio cuando combinado con una depresión profunda.

En el alcoholismo existen patrones de ingesta que pueden oscilar desde la ingesta diaria, semanal o mensual llegando hasta una periodicidad imprecisa. Sin embargo, es la tolerancia a una mayor cantidad de alcohol lo que debe de preocuparnos siendo ésta muy ligada de la mano con la frecuencia.

Suele suceder que el bebedor – ya sea que siga cualquiera de las frecuencias anteriormente mencionadas – va adquiriendo una mayor tolerancia por volúmenes importantes de bebidas embriagantes. Es muy común detectar que el proceso degenerativo tiende a acortar los plazos entre cada ingesta.

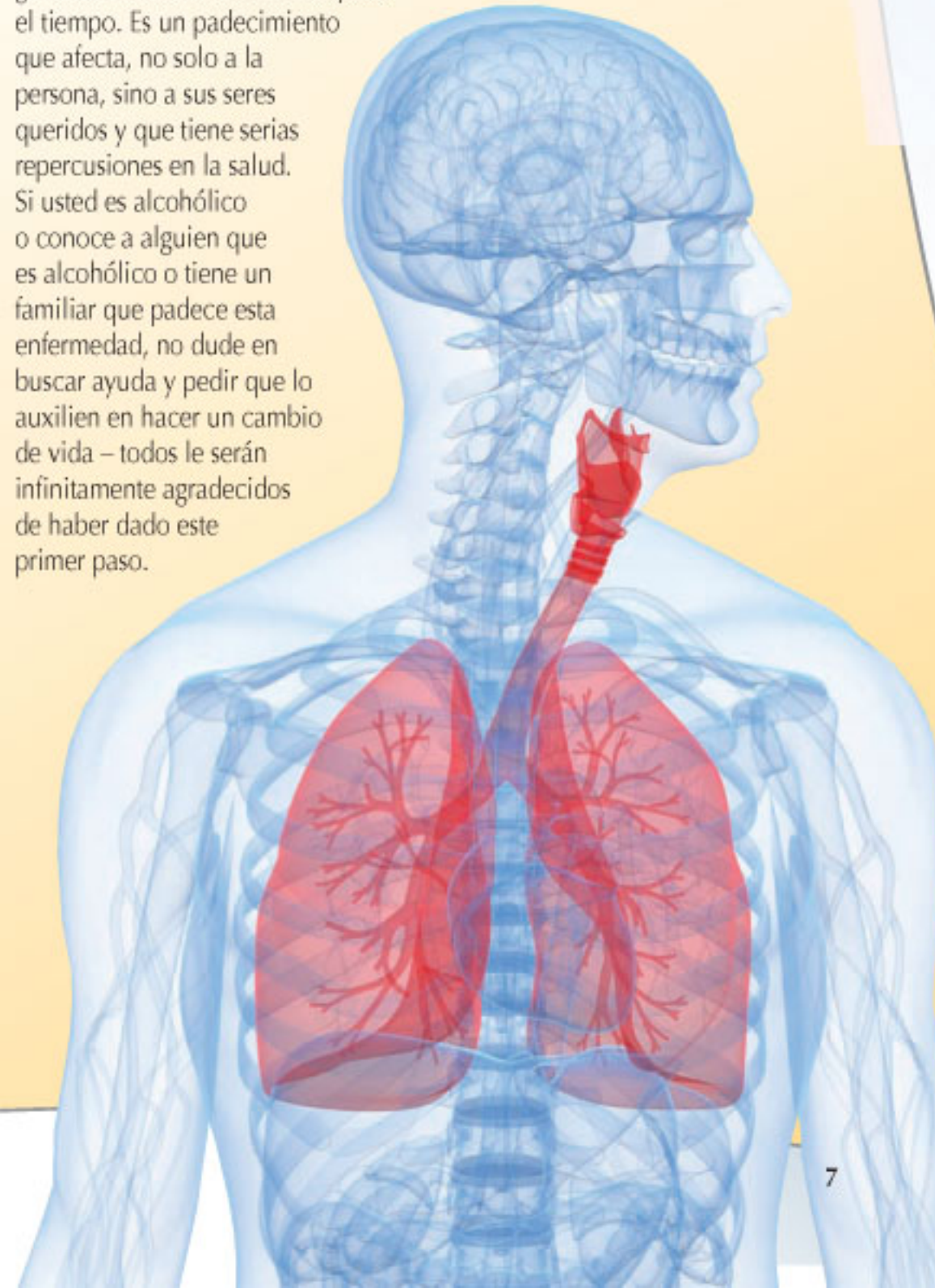
El consumo excesivo y prolongado de esta sustancia va obligando al organismo a requerir cantidades crecientes para sentir los mismos efectos, a esto se le llama “tolerancia aumentada” y desencadena un mecanismo adaptativo del cuerpo hasta que llega a un límite en el

que se invierte la supuesta resistencia y entonces “asimila menos”, por eso tolerar más alcohol es en sí un riesgo de alcoholización.

Los tratamientos contra el alcoholismo incluyen programas de desintoxicación realizados por instituciones médicas. Esto puede suponer la estancia del paciente durante un periodo indeterminado, bajo tutela en hospitales especializados donde puede que se utilicen determinados medicamentos para evitar el síndrome de abstinencia.

Después del periodo de desintoxicación, puede someterse al paciente a diversos métodos de terapia de grupo o psicoterapia para tratar problemas psicológicos de fondo que hayan podido llevar al paciente a la dependencia. Se puede asimismo apoyar el programa con terapias que inciten al paciente a repugnar el alcohol mediante fármacos que provoca fuertes y repentinas resacas siempre que se consuma alcohol.

El alcoholismo nos pinta un panorama desalentador y sobre todo durante las fiestas de fin de año. Es una enfermedad que consiste en padecer una necesidad – muchas veces incontrolable – de ingerir alcohol etílico, manifestándose como una dependencia física y sin control sobre los límites de su consumo comúnmente elevándose su grado de tolerancia conforme pasa el tiempo. Es un padecimiento que afecta, no solo a la persona, sino a sus seres queridos y que tiene serias repercusiones en la salud. Si usted es alcohólico o conoce a alguien que es alcohólico o tiene un familiar que padece esta enfermedad, no dude en buscar ayuda y pedir que lo auxilien en hacer un cambio de vida – todos le serán infinitamente agradecidos de haber dado este primer paso.



¡Viva es un programa de salud y bienestar diseñado especialmente para nuestros vecinos de México y toda América Latina.

La revista ¡Viva! fue creada con el propósito de facilitar información sobre como mantener el bienestar de su

familia. Nuestro deseo es que sirva como un recurso importante para la salud y bienestar de su familia.

Inscríbese gratuitamente al programa ¡Viva! “Para su Salud” y aproveche increíbles ofertas en vuelos, hoteles, restaurantes y mucho más la próxima vez que viaje a San Antonio.

Para hacerse miembro favor de inscribirse por alguno de estos medios:

- Línea gratuita desde México: 001-800-333-7333
- Línea directa: 210-575-0355
- Internet: SASalud.com

## Una conexión directa con aquellos que están interesados en su salud

INTERNATIONAL SERVICES  
**METHODIST HEALTHCARE**

San Antonio, Texas

Conectese con nosotros:

[www.SASalud.com](http://www.SASalud.com)



# INCREÍBLES OFERTAS EN SAN ANTONIO

Visite nuestro website para ofertas y descuentos!

[visitsanantonio.com/ofertas](http://visitsanantonio.com/ofertas)

### Para Mayor Información

Desde México: 001-800-333-7333 (línea gratuita)

Fax: 210-575-0174

[www.SASalud.com](http://www.SASalud.com)



Tatiana Sultzbach, MBA, MA  
Gerente, Diversidad e Inclusión

Teléfono: (210) 575-0164

E-mail: [tatiana.sultzbach@MHSHealth.com](mailto:tatiana.sultzbach@MHSHealth.com)

Si le gustaría recibir su boletín informativo Viva Para Su Salud electrónicamente, visite nuestra página de internet [www.SASalud.com](http://www.SASalud.com) y envíe un mensaje a [Tatiana.sultzbach@MHSHealth.com](mailto:Tatiana.sultzbach@MHSHealth.com).

### Instalaciones de Methodist Healthcare

Methodist Hospital • Methodist Heart Hospital\* • Methodist Children's Hospital of South Texas\* • Methodist Specialty and Transplant Hospital\* • Metropolitan Methodist Hospital\* • Northeast Methodist Hospital\* • Methodist Ambulatory Surgery Hospital • Methodist Stone Oak Hospital • Northwest Gamma Knife Center at Methodist Hospital\* • Methodist Cancer Center\* • Methodist Women's Center • Methodist Behavioral Medicine • Texas Transplant Institute • Texas Neurosciences Institute

\*Una instalación de Methodist Healthcare  
©2010, Methodist Healthcare System of San Antonio, Ltd., L.L.P.  
0710-14050