

WELLNESS



ABRIL

- ¿Tos que no termina de curarse?
- Beneficios del café
- Los niños y el tiempo en pantalla

2023

¿TOS QUE NO TERMINA DE CURARSE?

Los antibióticos y jarabes no siempre son la solución.



¿Qué significa tos crónica?

Se habla de tos crónica cuando la tos dura 8 semanas o más en adultos, o 4 semanas en niños.

La tos crónica es uno de los síntomas más frecuentes en las consultas del departamento de Neumología. La tos crónica puede interrumpir el sueño y dejar exhausto a la persona que lo padezca. Los casos graves de tos crónica pueden incluir vómitos, aturdimiento y hasta fracturas de costillas.

Hacer un diagnóstico preciso requiere, en ocasiones, hacer pruebas con diferentes tratamientos. Pero una vez establecido, el tratamiento suele ser muy eficaz.

¿Qué puede ocasionar la tos crónica?

La tos crónica puede ser causada por numerosas enfermedades que generalmente no son reconocidas si no se hacen estudios especiales, estas enfermedades pueden ser:

- **Tabaquismo**, la causa más frecuente de tos crónica.
- **Reflujo gastroesofágico**, el ácido puede estimular receptores nerviosos en el esófago que producen tos, o incluso pueden llegar hasta la faringe y aspirarse en los bronquios.
- **Asma**, enfermedad inflamatoria de los bronquios que puede producir como único síntoma la tos crónica, con o sin expectoración.
- **Goteo retronasal**, es la “caída” a la faringe de secreciones producidas en la nariz o en los senos paranasales, puede producirse por inflamación crónica de la mucosa nasal (rinitis) o de los senos paranasales (sinusitis crónica) de causas diversas como las alergias que se pueden presentar durante la primavera o invierno.
- **Medicamentos para la presión arterial**, se sabe que los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina, que suelen recetarse para la presión arterial alta y la insuficiencia cardíaca, causan tos crónica en algunas personas.

¿La tos crónica puede ir acompañada de otros síntomas?



Sí, es importante identificar algunos de los siguientes síntomas relacionados a episodios de tos:

- Goteo o congestión nasal
- Una sensación de líquido que baja por la parte posterior de la garganta (goteo posnasal)
- Carraspeo frecuente de la garganta y dolor de garganta
- Ronquera
- Sibilancias y dificultad para respirar
- Acidez estomacal o gusto agrio en la boca
- En casos raros, tos con sangre

¿Cuáles son los estudios para diagnosticar el origen de la tos crónica?

Dependerá de la historia clínica y de la exploración física de la persona, habitualmente se realizará alguno de las siguientes estudios:

- Espirometría con prueba de broncodilatación
- Prueba de provocación de broncoespasmo
- Pruebas radiológicas, generalmente TAC del tórax y de los senos paranasales
- Exploración otorrinolaringológica
- PHmetría esofágica
- Pruebas de alergia

¿Cómo se trata la tos crónica?

Es importante saber que los tratamientos habituales (jarabes antitusígenos, mucolíticos, descongestionantes, etc.) no son eficaces y es habitual que, tras haber tomado varios tratamientos, una persona acuda a la consulta con tos de varios meses.

Hacer un diagnóstico preciso requiere, en ocasiones, hacer pruebas con diferentes tratamientos. Pero una vez establecido, el tratamiento suele ser muy eficaz.

Acude con un profesional en caso de que necesites un diagnóstico efectivo y un tratamiento preciso.

Bibliografía:

- [https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/chronic-cough/symptoms-causes/syc-20351575#:~:text=Enfermedad%20por%20reflujo%20gastroesof%C3%A1gico%20\(ERGE,la%20ERGE%2C%20un%20c%C3%ADrculo%20vicioso.](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/chronic-cough/symptoms-causes/syc-20351575#:~:text=Enfermedad%20por%20reflujo%20gastroesof%C3%A1gico%20(ERGE,la%20ERGE%2C%20un%20c%C3%ADrculo%20vicioso.)
- <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/tos-chronica>
- <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-del-pulm%C3%B3n-y-las-v%C3%ADas-respiratorias/s%C3%ADntomas-de-los-trastornos-pulmonares/tos-en-adultos>



Beneficios del **CAFÉ**

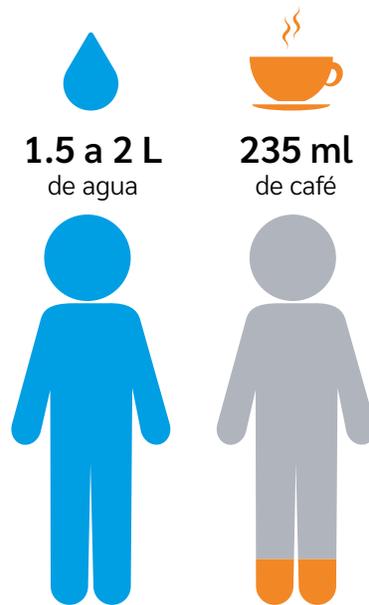


El café juega un papel importante en nuestra vida diaria, se incluye en la primera hora del día, y se asocia a momentos en familia, a momentos de descanso, momentos románticos, etc. Su historia se remonta a miles de años y en la actualidad es uno de los productos más estudiados para conocer todos los beneficios a la salud.

El café es el nombre de la semilla del cafeto, un árbol que crece naturalmente en territorio etíope y que pertenece al grupo de las rubiáceas. Es el segundo producto comercial más importante después del petróleo, es consumido por **70-80 %** de la población mundial, es una de las bebidas de mayor consumo. Las estadísticas muestran que en el mundo se sirven alrededor de 2,500 millones de tazas de café al día.⁽¹⁾

La OMS recomienda hasta 400 miligramos (mg) de cafeína al día, esta cantidad parece ser segura para la mayoría de los adultos sanos.

Cantidad de agua vs café en el cuerpo humano



4 tazas de **café**



10 latas de **refresco**



2 bebidas **energéticas**

Contenido de cafeína

●●●●●●●●●● Café, bebidas energéticas, tabletas de cafeína

●●●●●●●●●● Tés

●●●●●●●●●● Refrescos



Beneficios y Contraindicaciones.

El consumo moderado de café se acompaña de efectos beneficiosos, entre ellos, reducción de la presión arterial, resistencia a la insulina y control del peso corporal, disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, cáncer, enfermedades hepáticas y neurológicas, y actualmente en la disminución de la mortalidad por todas las causas. También funciona en campo deportivo con una mejoría del rendimiento cognitivo, reacción de alerta y respuesta.

Sin embargo un consumo excesivo del café puede tener efectos adversos sobre el embarazo, por lo que es recomendable su consumo moderado en mujeres gestantes.

CON MODERACIÓN

- Disminuye el dolor de cabeza
- Actúa como antioxidante
- Mejora la memoria a corto plazo
- Ayuda a mantener el peso corporal
- Previene el Alzheimer

EN EXCESO

- Puede aumentar el riesgo en el embarazo
- Puede causar alucinaciones
- Pueden provocar úlceras y gastritis
- Aumento el riesgo de osteoporosis
- Decoloración dental



El café es un excelente aliado a nuestra salud siempre que se consuma con moderación, recuerda seguir las recomendaciones establecidas.

Bibliografía:

- *Efectos del consumo de café sobre la salud Effects of coffee consumption on health, 3507 (sld.cu)*
- Organización mundial de la salud: <https://www.who.int/es>

Los niños y el tiempo en pantalla

Con pantallas prácticamente en todas partes, es un reto para los adultos el controlar el tiempo que un niño pasa frente a ellas.

Para complicar las cosas, parte del tiempo frente a una pantalla puede ser educativo y favorecer el desarrollo social de los niños. Entonces, **¿cómo controlas el tiempo que tu hijo pasa frente a una pantalla?** A continuación, te compartimos información importante para que tomes en cuenta.

El exceso de tiempo frente a la pantalla

Se asocian con los siguientes riesgos para salud integral de los menores:

- Obesidad, detonado por la falta de actividad física la cual se sustituye con el uso de pantallas para entretener a los menores.
- Salud ocular
- Deficiente tiempo de sueño y descanso. Una investigación expuso a niños de 6 a 12 meses a pantallas durante las últimas horas de la tarde, se mostró que significativamente tenían menor duración del sueño que los que no eran expuestos
- Problemas de conducta e interacción social
- Problemas de atención
- Retraso a nivel cognitivo en funciones ejecutivas, así como de lenguaje.

Sabías que

Algunos estudios han encontrado que, la luz azul emitida por este tipo de dispositivos, tienen un efecto supresor sobre la liberación de melatonina endógena, lo que podría afectar a la regulación de los ritmos circadianos.

Para asegurar la calidad del tiempo frente a la pantalla de los pequeños de casa

- Previsualiza los programas, los juegos y las aplicaciones antes de permitir que ellos lo vean o, mejor aún, **míralos, juega o úsalos con tu hijo.**
- Organizaciones como **Common Sense Media** cuentan con clasificaciones y revisiones de los programas que te ayudarán a determinar lo que es adecuado para un niño de acuerdo a la edad.
- Busca opciones interactivas que fomenten la inteligencia y atención de tu hija/hijo, en lugar de las que solo requieren deslizar el dedo sobre la pantalla o mirar la pantalla.
- Utiliza los controles parentales para bloquear o filtrar el contenido de Internet.
- Asegúrate de que tu hijo esté cerca durante el tiempo frente a la pantalla para que puedas supervisar sus actividades. Y no olvides preguntarle regularmente por el programa, juego o aplicación que utiliza. Por ejemplo, que observa, que debe de hacer o tu habla sobre lo que están viendo y edúcalo sobre el contenido.
- Crea zonas y horarios libres de tecnología, como al estar en la mesa comiendo, durante actividades en familia o una hora antes de dormir.
- Establece y haz cumplir los límites de tiempo:
TIP. Parta evitar conflictos, siempre avísale cuando falten 10 min para terminar el tiempo en pantalla y 1 minuto antes. Así el/ella se preparará para finalizar la actividad y no será un cambio repentino.

La Academia Estadounidense de Pediatría desaconseja el uso de los medios audiovisuales, con excepción de las videoconferencias, en el caso de niños menores de 18 meses. Para niños de 2 a 5 años de edad, limita el tiempo de pantalla a una hora al día de programación de alta calidad.



Evita el uso de estas pantallas como estrategia usual para calmar al infante.

¿Y con adolescentes?



Las relaciones en línea y los medios sociales se han convertido en una parte importante de la vida de los adolescentes. Los expertos sugieren que está bien que tu hijo adolescente forme parte de estos mundos, siempre y cuando comprenda cuál es el comportamiento apropiado.

- Explica lo que está permitido y lo que no, así como que es el sexting, el acoso cibernético y por qué es importante que no difunda información personal en línea.
- Sin importar la edad de tu adolescente, es probable que tengas que seguir guiándolo y estando al tanto del uso de las pantallas y las redes sociales a medida que crezca, ajustando las reglas conforme a su edad y necesidades.
- Es lógico que tu adolescente llegue a cometer algún error al utilizar los medios de comunicación. Háblale y ayúdalo a aprender de ellos.

Bibliografía:

- *Beyond screen time: A parent's guide to media use.* American Academy of Pediatrics. https://publications.aap.org/patiented/article/doi/10.1542/peo_document099/79942/Beyond-Screen-Time-A-Parent-s-Guide-to-Media-Use. Accessed Dec. 9, 2021.
- *Ratings: Making healthy media choices.* American Academy of Pediatrics. https://publications.aap.org/patiented/article/doi/10.1542/peo_document083/80048/Ratings-Making-Healthy-Media-Choices. Accessed Dec. 9, 2021.
- *Screen time and children.* American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx. Accessed Dec. 9, 2021.
- Stiglic N, et al. *Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews.* *BMJ Open.* 2019; doi:10.1136/bmjopen-2018-023191.
- Altmann T, et al., eds. *Media.* In: *Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5.* 7th ed. Bantam; 2019.
- Reid-Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., *Council On Communications and Media.* (2016). *Children and Adolescents and Digital Media.* *Pediatrics,* 138(5). <http://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Flais SV, ed. *Media.* In: *Caring for Your School-Age Child: Ages 5 to 12.* 3rd ed. Bantam; 2018.
- Madigan S, et al. *Associations between screen use and child language skills: A systematic review and meta-analysis.* *JAMA Pediatrics.* 2020; doi: 10.1001/jamapediatrics.2020.0327.



LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT