

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Julio de 2017 / Año XXIII / No. 273 / Distribución Gratuita

Enfermedades digestivas



El aparato digestivo se conforma principalmente de una serie de órganos huecos y unidos entre sí, que comienza en la boca y termina en el ano. Las enfermedades que afectan dicho sistema incluyen un largo listado e ir desde leves hasta muy graves, aunque con frecuencia las personas prefieren no hablar sobre ello y por lo tanto no reciben la atención que requieren, lo que puede agravar aún más sus problemas.

Atentamente / Comité Editorial

El aparato digestivo

Prácticamente todas las personas hemos tenido en algún momento de nuestras vidas un problema digestivo. Algunos trastornos, como la indigestión o la diarrea leve, son comunes y suelen mejorar sin tratamiento. Sin embargo, otros, como la enfermedad intestinal inflamatoria, pueden afectar durante mucho tiempo y causar graves molestias.



Existen muchos tipos de trastornos digestivos y los síntomas varían ampliamente dependiendo del problema. No obstante, en general, debe consultar a un médico si observa:

- Sangre en las evacuaciones.
- Cambios en los hábitos intestinales.
- Dolor abdominal severo.
- Pérdida de peso sin razón aparente.
- Acidez que no mejora con medicamentos.

Entre las enfermedades del tracto gastrointestinal más frecuentes se encuentran las diarreas, las cuales representan hoy en día la segunda causa de mortalidad más importante en niños menores de cinco años, ocasionando alrededor de 525,000 muertes de pequeños cada año (Organización Mundial de la Salud).

Hábitos saludables

Cuando se descuida la salud digestiva, el organismo puede desarrollar problemas para digerir los alimentos y aprovechar sus nutrientes. Por esta razón es importante prestar la debida atención para cuidarlo y llevar una vida saludable. Al hacerlo se pueden prevenir enfermedades y obtener una mejoría en los problemas que ya se tienen adquiridos.

Seguir una dieta rica en fibra

La fibra es fundamental para el organismo, especialmente porque ayuda a mantener en movimiento a los alimentos en el aparato digestivo, ablanda las heces y facilita su eliminación. Llevar una alimentación alta en granos enteros, legumbres, verduras, frutas y otros vegetales puede mejorar la salud digestiva. Además, previene enfermedades como las hemorroides, el síndrome de intestino irritable y la diverticulosis.

Beber suficiente agua natural

Es fundamental mantener el organismo fresco e hidratado, por lo que ingerir tres o cuatro vasos de agua al día y consumir alimentos hidratantes resulta beneficioso para el correcto funcionamiento del tracto digestivo. Además, el agua ayuda a eliminar las grasas.

Realizar actividad física

Llevar un plan de ejercicios contribuye a mantener los alimentos en movimiento en el aparato digestivo, reduciendo así el estrés y el estreñimiento. Por otra parte, se logra mantener un peso adecuado, lo cual es conveniente para un sistema digestivo saludable. Por otra parte, se recomienda caminar después de cada comida, para ayudar al proceso de la digestión.

Incorporar probióticos a la dieta

El consumo de probióticos contribuye a mantener en equilibrio el conjunto de microorganismos que habitan los intestinos, conocida también como microbiota, además de estimular benéficamente al sistema inmunológico, contribuyendo así a prevenir enfermedades gastrointestinales.

Limitar aquellos alimentos que causen gases

Alimentos como embutidos, carnes grasas y productos procesados pueden originar gases, una digestión pesada y distensión abdominal, además de brindar un elevado aporte calórico al cuerpo y afectar el equilibrio de la microbiota intestinal.



¿Suele sufrir malestares como indigestión, diarrea o estreñimiento? Tal vez su cuerpo está tratando de avisarle que algo no anda bien o no está cuidando apropiadamente su aparato digestivo. Por fortuna, estas situaciones son reversibles la mayor parte de las veces adoptando los hábitos saludables que mencionamos anteriormente.

Comité Editorial

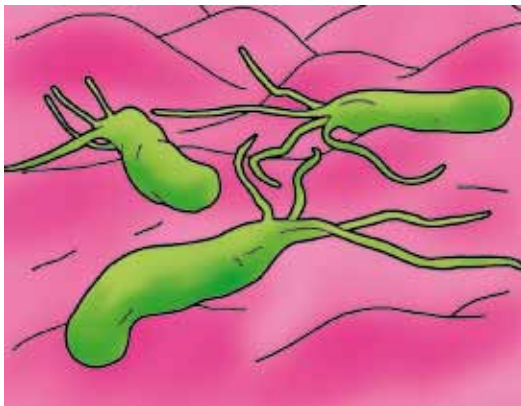
Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. Familia Yakult es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Manzanillo:** 0131-4333-6936, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

Úlcera péptica

La úlcera péptica es una lesión en forma de herida más o menos profunda, que se produce en la capa más superficial que recubre el tubo digestivo, llamada también mucosa. Cuando se localiza en el estómago se denomina úlcera gástrica y si lo hace en la primera porción del intestino delgado se conoce como úlcera duodenal.

Causas

Hasta hace unos años, se consideraba que una producción excesiva de ácido clorhídrico (sustancia que produce el estómago para la digestión de los alimentos), era la principal responsable de la enfermedad. Sin embargo, aunque actualmente se continúa considerando a este ácido un factor importante en el origen de la úlcera péptica, las investigaciones han aportado datos muy interesantes y novedosos en la comprensión de este trastorno.



De tal forma que hoy en día se considera a una bacteria, llamada *Helicobacter pylori*, la principal responsable en el origen de la enfermedad. Este microbio infecta el estómago en cerca del 50% de la población mundial, aunque esto no significa que todas estas personas tengan molestias digestivas, ni que tengan o vayan a tener úlcera péptica.

De hecho, se estima que solo el 10 o 20% de las personas infectadas por este microorganismo desarrollarán una úlcera péptica en el estómago o duodeno, el resto convivirán con esta infección a lo largo de su vida sin que les cause ningún problema.

Factores aún poco conocidos, dependientes de cada persona, junto con características propias de la bacteria, parecen ser determinantes para que alguien desarrolle o no una úlcera péptica. Además, debido a que no se conoce con exactitud el modo de transmisión de la infección por *Helicobacter pylori*, no existen medidas especiales para evitar el contagio.

Junto a la infección por dicha bacteria, el consumo de medicamentos denominados antiinflamatorios no esteroideos, entre los que se incluye el ácido acetil salicílico, también se considera como causa de úlcera péptica.

Estos fármacos se emplean con mucha frecuencia para el tratamiento del dolor, la inflamación y la fiebre. Su eficacia es muy alta, sin embargo, comúnmente producen efectos no deseados, siendo una de sus complicaciones más frecuentes el riesgo de desarrollar úlceras pépticas.

Síntomas

El más frecuente es la sensación de malestar en la zona central y superior del abdomen, en forma de “hambre dolorosa” o acidez estomacal, mismos que se calman con la ingesta de alimentos, pero que vuelve a aparecer unas horas después. Otros signos menos frecuentes son las náuseas y los vómitos.

Independientemente de los síntomas, las personas con úlcera péptica tienen el riesgo de que ésta se complique. Entre las más frecuentes se encuentran la hemorragia digestiva (producida cuando la herida es profunda y erosiona un vaso sanguíneo, provocando una pérdida de sangre hacia el tubo digestivo), la perforación (cuando la lesión es tan profunda que rompe la pared intestinal) y la estenosis (cicatriz que se produce en úlceras antiguas y que puede provocar una estrechez del intestino que dificulta el paso de los alimentos).

Diagnóstico

El médico puede sospechar de una lesión ulcerosa en el estómago o duodeno mediante los síntomas que refiere el paciente y se confirma con una endoscopia digestiva oral, la cual consiste en la exploración a través de un tubo llamado endoscopio, que consiste en un instrumento en forma de tubo largo y flexible de fibra óptica, conectado a una cámara y a una fuente de luz.

Introducido por la boca, permite el examen con visión directa de las lesiones en el interior del esófago, estómago y duodeno, así como la toma de muestras de tejido en caso de ser necesario.

Para establecer la causa de la úlcera péptica se hace, en el caso de la infección por *Helicobacter pylori*, un análisis específico de muestras de aliento. En cambio, si el paciente refiere consumo regular de medicamentos antiinflamatorios no esteroideos es muy probable que estos hayan sido los principales causantes de su mal.

Tratamiento

Se puede llevar una vida normal. Hoy sabemos que en general la dieta no es causante, ni un agravante para la enfermedad.

Únicamente se recomienda a los enfermos no consumir aquellos alimentos que personalmente “le sientan mal” (Fundación Española del Aparato Digestivo).

Sin embargo, es recomendable no abusar del café, no fumar y tampoco ingerir bebidas alcohólicas.

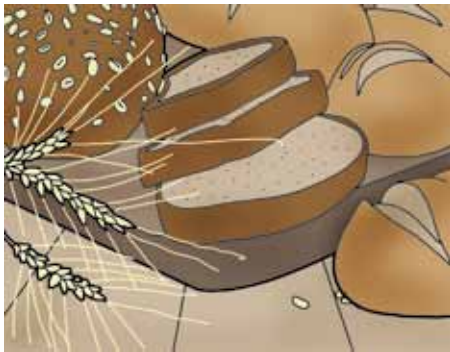
Para eliminar la infección por *Helicobacter pylori* se utilizan diferentes tratamientos, siendo el más eficaz el que combina tres medicamentos (dos antibióticos y un inhibidor de la bomba de protones, como el omeprazol) durante siete días. Con éste se logra eliminar en la mayoría de los pacientes al microorganismo.



En un estudio realizado en 2005 con pacientes con úlcera péptica atendidos en el Hospital “Valentín Gómez Farías” del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), se encontró que el tratamiento que utiliza dos antibióticos y omeprazol (descrito anteriormente), es más eficaz para la erradicación del *Helicobacter pylori* cuando se combina con la ingesta del *Lactobacillus casei* Shirota de Yakult.

Enfermedad celíaca

Es una enfermedad digestiva que produce daños en el intestino delgado. Es provocada por el consumo de alimentos que contienen gluten, una proteína que se encuentra de forma natural en el trigo, la cebada y el centeno, siendo además común en alimentos como pan, pasta, galletas y pasteles.



La enfermedad celíaca puede llegar a ser muy grave, siendo el origen de problemas digestivos de larga duración y evitar que el cuerpo obtenga todos nutrientes que necesita. Asimismo, puede afectar otras partes del cuerpo además del intestino.

Aunque la enfermedad celíaca afecta a niños y adultos en todas partes del mundo, es más frecuente en personas caucásicas y se diagnostica más a menudo en mujeres. Una persona tiene mayores probabilidades de desarrollar este trastorno si alguien en su familia tiene la enfermedad, de igual modo es más común entre las personas con síndrome Down, síndrome de Turner y diabetes tipo 1.

Posibles complicaciones

Entre las complicaciones a largo plazo de la enfermedad celíaca se incluyen:

- Desnutrición.
- Osteoporosis acelerada o reblandecimiento de los huesos, conocido como osteomalacia.
- Trastornos del sistema nervioso.
- Problemas relacionados con la reproducción.

Entre las complicaciones menos comunes se encuentran cáncer intestinal, enfermedades del hígado y linfoma (un tipo de cáncer del sistema linfático que incluye el intestino).

En casos poco frecuentes, las dificultades para absorber los nutrientes pueden persistir a pesar de haber seguido una dieta libre de gluten estricta. En este trastorno, conocido como enfermedad celíaca refractaria, los intestinos están gravemente dañados y no se pueden curar, por lo que el paciente quizás necesite recibir nutrientes por vía intravenosa.

Síntomas

La mayoría de las personas con enfermedad celíaca tienen uno o más síntomas, aunque algunas otras no presentan ningún síntoma o malestar. A veces, una cirugía, el embarazo, el parto, una gastroenteritis bacteriana, una infección viral o el estrés mental grave, son capaces de desencadenar los síntomas.

Los síntomas digestivos son más comunes en los niños y pueden incluir sensación de plenitud, inflamación del abdomen, diarrea crónica, estreñimiento, gases, náuseas, heces grasosas y con mal olor, dolor de estómago y vómito.

Los adultos son menos propensos a tener síntomas digestivos y en cambio pueden presentar uno o más de los siguientes signos: Anemia, tener la lengua roja y brillante, dolor de huesos o articulaciones, depresión, ansiedad, dermatitis, dolor de cabeza, infertilidad, abortos, ausencia de periodos menstruales, problemas bucales como aftas o sequedad, convulsiones, hormigueo, entumecimiento de manos y pies, cansancio, huesos débiles y quebradizos.

Diagnóstico y tratamiento

La enfermedad celíaca puede ser difícil de diagnosticar debido a que algunos de sus síntomas son similares a los de otras enfermedades, como el síndrome del intestino irritable y la intolerancia a la lactosa.

Sin embargo, el médico con experiencia puede hacerlo conforme a la historia clínica, antecedentes familiares, exámenes físicos y clínicos, pruebas genéticas y biopsia de intestino.

Los médicos abordan la enfermedad celíaca con una dieta libre de gluten, proteína que como mencionamos anteriormente se encuentra de forma natural en el trigo, la cebada y el centeno, la cual desencadena una reacción si la persona tiene la enfermedad celíaca.

Los síntomas mejoran en gran medida en la mayoría de los pacientes que mantienen una dieta libre de gluten. En los últimos años, los supermercados y restaurantes han comenzado a ofrecer más alimentos, productos y platillos sin esta proteína, por lo que se facilita mantener dicha dieta.

Para la mayoría de las personas seguir una dieta libre de gluten puede aliviar los daños ocasionados en el intestino delgado y prevenir más problemas. Es posible que los síntomas mejoren en cuestión de días o semanas de comenzar la dieta.

En los niños, el intestino delgado suele recuperarse entre tres a seis meses, mientras que en los adultos la recuperación total puede tardar varios años.

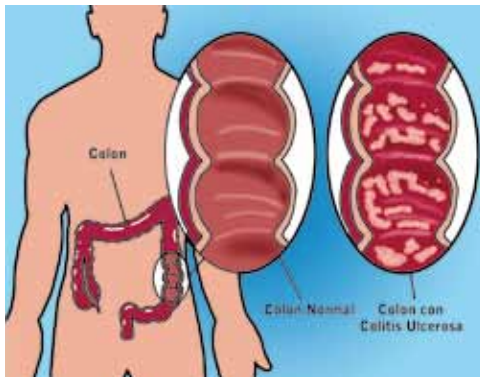
Una vez que el intestino se cura, las vellosidades dañadas por la enfermedad vuelven a crecer y absorben los nutrientes de los alimentos de forma normal.



En los últimos años, cada vez más personas sin la enfermedad celíaca han adoptado una dieta libre de gluten, debido a que piensan que evitar dicha proteína es más saludable o que podría ayudarlos a perder peso. Sin embargo, no existen evidencias que sugieran estos beneficios entre el público en general. Si cree que puede tener la enfermedad celíaca, no empiece a evitar el gluten sin consultar antes con su médico.

Enfermedad de Crohn

La enfermedad de Crohn es un trastorno que causa inflamación e irritación crónica en cualquier parte del tubo digestivo, afectando más a menudo al íleon, que es la última porción del intestino delgado. Dicha hinchazón crónica puede provocar que se forme tejido cicatricial o fibroso en el revestimiento del intestino.



Una vez que este tipo de tejido se acumula, el conducto se puede estrechar, haciendo que los alimentos y las heces pasen más despacio por el tubo digestivo, lo cual puede producir dolor, cólicos y diarrea.

Tanto las mujeres como los hombres pueden desarrollar la enfermedad de Crohn, que puede ser hereditaria. Esto quiere decir que puede pasar de padres a hijos. Con cierta frecuencia, los pacientes pueden tener un familiar con el mismo padecimiento u otro tipo de enfermedad inflamatoria intestinal.

Los síntomas pueden variar de una persona a otra, aunque los más comunes son: Dolor abdominal (por lo general en la parte inferior derecha del abdomen), diarrea, hemorragia en el recto, pérdida de peso y fiebre.

Causa

Los investigadores aún se encuentran estudiando las posibles causas de la enfermedad de Crohn. El sistema natural de defensa del cuerpo, llamado sistema inmunitario, protege contra las infecciones atacando las bacterias, los virus y otras sustancias que pueden causar infecciones.

Se cree que en la enfermedad de Crohn, el sistema inmunitario ataca bacterias y virus inofensivos. Durante el ataque, se acumulan glóbulos blancos en el revestimiento intestinal, los cuales causan inflamación crónica, que a la larga produce úlceras, llagas y lesiones en el intestino.

Diagnóstico

El médico llevará a cabo un examen físico y otras pruebas para diagnosticar la enfermedad de Crohn. Durante la consulta, el médico hará preguntas sobre los síntomas y el historial de salud. Es posible que también solicite algunas pruebas de sangre para mostrar que hay anemia ocasionada por la hemorragia.

La anemia es una afección en la cual los glóbulos rojos son más pequeños de lo normal o su cantidad es menor, como consecuencia se transporta menos oxígeno a las células del cuerpo. Asimismo, las pruebas de sangre pueden mostrar también una cantidad elevada de glóbulos blancos, lo que representa una señal de inflamación crónica.

Las pruebas con heces pueden ser de utilidad para descartar otras causas de enfermedades gastrointestinales, como las infecciones o demostrar hemorragias e inflamación intestinal.

Complicaciones

Las personas con enfermedad de Crohn pueden desarrollar obstrucción intestinal cuando el tejido cicatricial bloquea la vía intestinal, lo que se conoce como estenosis. Cuando se estrecha por completo, los alimentos y las heces dejan de circular y se presentan cólicos y vómito. Ante cualquiera de estos síntomas se debe consultar al médico de inmediato.

Las úlceras causadas por la enfermedad de Crohn pueden hacer que se formen túneles en las zonas inflamadas o incluso en las partes sanas del intestino. Estos corredores se llaman fistulas y por lo general se presentan en las zonas alrededor del recto y el ano. En ocasiones, se puede acumular una cavidad de infección, llamado absceso, en éstas. La mayoría de las fistulas se pueden tratar con medicamentos, pero en ocasiones se puede requerir de una cirugía.

Como mencionamos antes, las personas con enfermedad de Crohn por lo general tienen anemia, que puede ser causada por la misma enfermedad o por una deficiencia de hierro. Este problema puede contribuir a que el paciente se sienta cansado. Por otra parte, las personas que han sido tratadas con medicamentos esteroides, podrían desarrollar debilidad de los huesos.

Tratamiento

El tratamiento puede incluir uso de medicamentos, cirugía y cambios en la alimentación, lo cual depende del sitio donde está localizado el problema

en el tracto gastrointestinal, así como de cuáles problemas se ha tenido antes de la enfermedad y qué tratamientos se ha recibido en el pasado.

Mantener una nutrición apropiada es importante en el manejo de la enfermedad de Crohn, de hecho es esencial en cualquier padecimiento crónico, pero especialmente en ésta, debido a que el dolor abdominal y la fiebre pueden causar pérdida de apetito y peso, además de que la diarrea y el sangrado rectal pueden robarle al cuerpo fluidos, minerales y electrolitos, los cuales deben permanecer en equilibrio balanceados para que el organismo funcione adecuadamente.



Aunque todavía no se esclarece del todo el origen de la enfermedad de Crohn, una cosa es segura, no se desarrolla por la forma de alimentarse, ni por una vida llena de estrés, tal y como suele pensarse a veces. Por fortuna, la mayoría de los pacientes pueden seguir llevando vidas plenas y productivas siguiendo las recomendaciones del médico para reducir considerablemente los brotes y síntomas.

La importancia del aparato digestivo

El aparato digestivo es una máquina muy compleja y maravillosa. Los alimentos que se consumen día a día realizan un recorrido por el mismo y se ven sometidos a una serie de acciones que los van transformando. Esas acciones son de dos tipos: Una totalmente mecánica (el alimento se mastica, fragmenta, amasa, mezcla, etc.).



Otra es la acción química, a través de sustancias que se conocen como enzimas digestivas. Éstas atacan al alimento, descomponiéndolo y transformándolo en nutrientes y hay otras sustancias químicas más complejas de donde se obtienen los nutrientes más específicos del contenido de cada alimento, ayudados a ser desdoblados propiamente por la acción de las enzimas en trayecto del proceso digestivo.

Como complemento funcional del tubo digestivo existen unas glándulas encargadas de segregar sustancias que propician o dan inicio a la digestión. Una de ellas, muy importante, es la amilasa, contenida en la saliva y su principal función es digerir el glucógeno y los almidones para posteriormente ayudar a formar azúcares como consecuencia del consumo de carbohidratos en las comidas de un día normal.

La función del aparato digestivo es la transformación de las complejas moléculas de los alimentos en sustancias simples y fácilmente utilizables por el organismo. Una vez ingeridos dentro del estómago, hay una hiper mezcla causada por la función de la

cámara gástrica y éste a su vez libera enzimas y ácidos que aceleran este proceso de un estado semisólido a líquido. Una vez procesado todo el bolo alimenticio, pasa al intestino delgado de forma controlada por una válvula mecánica llamada esfínter pilórico.

Una vez que ya se pasó este proceso aparecen los compuestos nutritivos simples que son absorbidos por las vellosidades intestinales, las cuales tapizan el intestino delgado. Es en esta porción intestinal donde se absorben casi el 90% los nutrientes y minerales de las comidas. Tiene una medida aproximada de cinco a seis metros en un adulto y que va cambiando en las porciones de funcionalidad anatómica.

La primera porción del intestino delgado se le conoce como duodeno. Su primer segmento es conocido como bulbo duodenal, está justo por adelante y atrás del páncreas. El resto del intestino delgado está alojado en la cavidad peritoneal, donde se mueve libremente y en ocasiones son los ruidos intestinales que percibimos cuando tenemos hambre. Las otras dos porciones del intestino delgado se conocen como yeyuno e íleon.

En este trayecto se pasan a la sangre todos los nutrientes que nutren a todas y cada una de las células del organismo. Estos componentes químicos ya procesados son lo suficientemente pequeños para que puedan pasar o "ser transportados" a lo largo de las células epiteliales del tracto gastrointestinal.

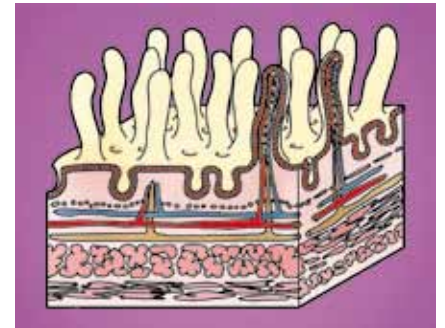
Para que se lleve a cabo este evento, entran en acción las células epiteliales individuales y éstas a su vez también tienen proyecciones similares a dedos, llamadas **microvellosidades**, que son usadas en el transporte de nutrientes que son absorbidos por procesos como la difusión simple/pasiva, la difusión facilitada, el transporte activo primario o el transporte activo secundario y se basan en:

- **Lípidos** – sometidos a difusión pasiva o simple.
- **Ácidos grasos de cadena corta** – difusión.
- **Aminoácidos** – transporte activo primario.
- **Glucosa** – transporte activo secundario.
- **Fructosa** – difusión facilitada.

Es muy importante conocer también qué pasa con el consumo de agua y los electrolitos. Una vez que pasan al estómago, ya sea de forma natural y por medio de frutas o verduras, son absorbidos por un proceso llamado osmosis y el 80% es absorbido en el intestino delgado, un 10% se absorbe en intestino grueso y el 10% restante sale en las heces fecales.

Las vitaminas incluidas como **A, D, E y K** son absorbidas junto con grasas de la dieta diaria. Las vitaminas solubles en agua como las **vitaminas B**

y **C** son absorbidas por difusión. La **vitamina B12** combinada con un factor intrínseco (del estómago) es absorbido por transporte activo.



Mientras que el intestino grueso absorbe gran parte del agua que queda en el quimo, sustancia que se almacena como excremento en el trayecto, se le conoce como la última etapa de la digestión y durante su estancia aún se absorben vitaminas que son liberadas por las bacterias que habitan el colon. Posteriormente, esta materia es expulsada a través del ano, en donde concluye el tracto digestivo.

En conclusión, el tubo digestivo es un conjunto de órganos dependientes entre sí para un buen funcionamiento por medio de diferentes procesos, físicos, químicos y biológicos. Es muy importante conocer cómo funciona ya que podremos entender cómo inicia el proceso digestivo y cómo actúan dentro de nuestro cuerpo los alimentos y sus nutrientes, ya que son parte fundamental de nuestra vida cotidiana para mantenernos con vida y salud. Si deseamos tener una digestión saludable y efectiva, veamos lo que comemos en tiempo, calidad, cantidad e higiene.



Tecnológico
de Monterrey

Dr. Martin de la Cruz González MGCSS.
Director Servicios Médicos.
División de Asuntos Estudiantiles.
Campus Guadalajara.
Tecnológico de Monterrey.
mdelacru@itesm.mx

Simbióticos

En los últimos años, diversos profesionales de la salud preocupados por las deficiencias nutrimentales y los rápidos cambios de hábitos alimenticios en la población, descubrieron que el llevar una vida más agitada, en donde cada vez se requiere de un mayor esfuerzo y tiempo para llevar un estilo de vida saludable, existía la necesidad de crear alimentos más completos y adaptados a nuestras necesidades en la vida diaria, por esta razón, se desarrollaron los alimentos funcionales.

Estos alimentos se caracterizan por aportar beneficios a nuestra salud con nutrientes que normalmente no consumimos en nuestras comidas diarias, además ejercen un papel preventivo reduciendo los factores de riesgo que provocan la aparición de enfermedades. Algunos ejemplos claros de estos alimentos son la leche para bebé, los yogures, cereales y pan que son enriquecidos con vitaminas, minerales, probióticos y prebióticos.

Probióticos

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), describen a los probióticos como microorganismos vivos que cuando se administran en cantidades adecuadas, aportan beneficios para la salud de quien los consume.

Entre los efectos positivos de los probióticos se pueden destacar el alivio de los síntomas ocasionados por la intolerancia a la lactosa, el tratamiento de la diarrea, disminución del colesterol en sangre, efectos anti cáncer y aumento de las defensas inmunes del cuerpo.

Los mecanismos de acción principal de estos microorganismos en el cuerpo humano son tres:

1. Estimulan nuestras defensas del cuerpo para que éstas se produzcan en mayor cantidad y estén atentas a la aparición de nuevas enfermedades.
2. Unen y destruyen compuestos que en el intestino pueden causar cáncer de colon.

3. Cambian la forma en la que los alimentos se absorben y aprovechan por la microbiota intestinal.

Algunos de los probióticos más comunes son los lactobacilos, utilizados principalmente en el tratamiento de diarreas en los bebés recién nacidos, niños y adultos, causados por bacterias que se adquieren en los hospitales o bacterias que se transmiten por el consumo de alimentos mal cocinados o manipulados.

Prebióticos

Los prebióticos por su parte son ingredientes nutricionales que nuestro intestino no digiere y favorecen el crecimiento de una o más bacterias beneficiosas para la última porción del aparato digestivo.

La acción principal es estimular el crecimiento y la activación de bacterias, sirviendo como alimento para las bacterias probióticas. Algunas de las características principales de los prebióticos es que no deben ser absorbidos en su paso por el sistema digestivo, deben servir como medio para una o más bacterias beneficiosas y alterar de manera favorable la microbiota intestinal.

La producción de prebióticos se puede realizar a través de semillas y raíces de plantas como cebollas, ajo, alcachofa, espárragos, cebada, centeno, soya y garbanzos.

Simbióticos

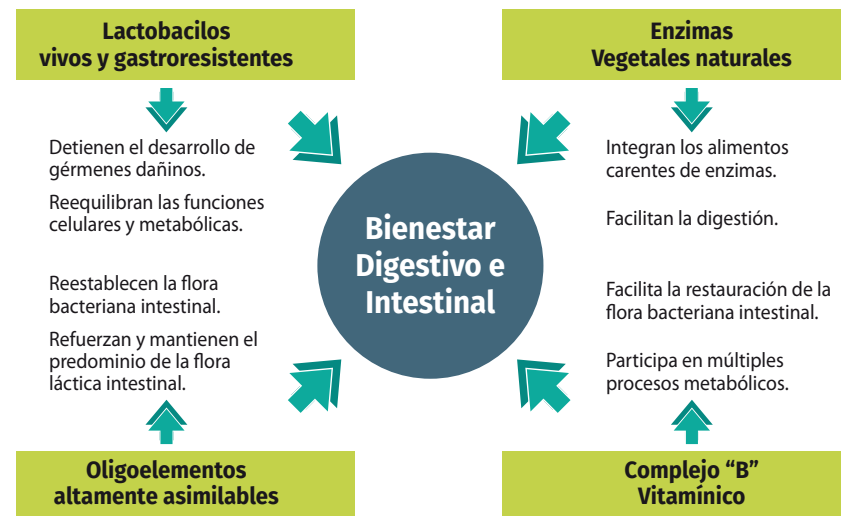
Los simbióticos son un tipo de alimentos funcionales que están formados por probióticos y prebióticos, que en cantidades adecuadas benefician nuestra salud. Al estar compuestos por probióticos y prebióticos son complementarios y trabajan en conjunto para que tengamos una mejor resistencia de manera natural a bacterias que puedan causarnos daño, influyen en que aprovechemos mejor los nutrientes de nuestros alimentos y disminuyen la inflamación del intestino.

El consumo y uso de estos alimentos funcionales ha ido en aumento al descubrir sus múltiples beneficios. Continuamente son utilizados en la dieta de los pacientes con ciertos tipos de cáncer para prevenir infecciones después de una operación quirúrgica.

Para el ser humano, el alimento simbiótico por excelencia es la leche materna. En efecto, el primer alimento que recibimos al nacer contiene bacterias lácticas, lactobacilos y bifidobacterias en concentraciones altas, mucho más que la leche de vaca que solo contiene pequeñas cantidades de ellas.

Los simbióticos también se están incorporando a alimentos destinados a niños y adultos, su ventaja son los múltiples efectos saludables, pero probablemente vaya más allá de los efectos propios del probiótico y prebiótico que lo componen, debido a la existencia de posibles efectos potencializadores para que el intestino aproveche mejor los alimentos y en consecuencia nutrirnos mejor.

Una solución excelente y eficaz: Los Simbióticos



Ramiro Corona Jiménez.
ramicorona@hotmail.com
Estudiante de la Licenciatura en Salud Pública.
Centro Universitario de Tonalá.
Universidad de Guadalajara.



Dr. Jorge Vergara Galicia.
lfjorge2004@yahoo.com.mx
Profesor Investigador de Carrera Titular A.
Centro Universitario de Tonalá.
Universidad de Guadalajara.

Microbiota y su relación con la salud

Cuando hablamos de microbiota, nos referimos a todas las células microbianas que incluyen a bacterias, arqueas, hongos y levaduras que viven asociadas estrechamente a las superficies del cuerpo humano.

Si deseáramos conocer el grado de importancia que puede tener la presencia de dicha microbiota, tendríamos que saber que nuestro cuerpo posee diez veces más células microbianas que células humanas, es decir, somos más microorganismos que células humanas.

Las funciones que dichos microorganismos realizan dentro de nuestro cuerpo son extremadamente diversas y muchos problemas de salud que pudiéramos padecer en determinadas épocas de nuestra vida se pueden atribuir a alteraciones en la estructura de nuestra microbiota.

De hecho, muchas enfermedades que tradicionalmente han sido heredadas de madres a hijos pueden tener una correlación con la estructura de la microbiota, misma que nos es transferida inicialmente a través de nuestra madre durante el nacimiento y la lactancia y que se modifica a lo largo de nuestra vida en respuesta a diferentes estímulos, de manera particular, a nuestra alimentación.

Los microorganismos se encuentran normalmente habitando todas nuestras superficies, nuestra cavidad respiratoria, urogenital, oral y gastrointestinal. De éstas, la que mayor número de microorganismos tiene asociada es la cavidad gastrointestinal. Una de las funciones que realiza la “microbiota gastrointestinal” y que mejor se ha descrito, es la que realiza sobre el metabolismo de los nutrientes.

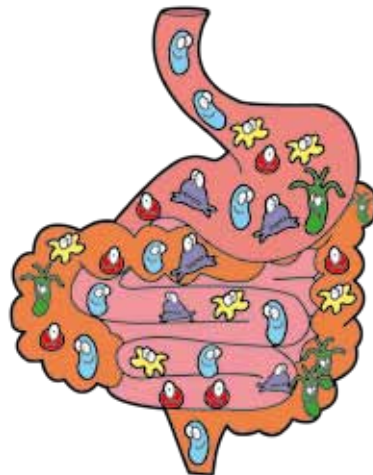
Es decir, los microorganismos nos ayudan a digerir lo que comemos y a extraer de dichos alimentos energía para que nuestras células funcionen adecuadamente. Nuestra microbiota intestinal nos ayuda además a definir la estructura de nuestras microvellosidades a

nivel intestinal, que son pequeñas estructuras tipo cerdas de cepillo, que incrementan el área a través de la cual absorberemos los nutrientes de nuestros alimentos.

Dicho de otra forma, aprovechamos nutrimentalmente a nuestros alimentos en buena parte gracias a la presencia de ésta estructura microbiana que vive asociada a nuestras mucosas intestinales.

La tercera función de la microbiota mejor descrita y más relevante, es la que se correlaciona con fenómenos de protección. De manera coloquial, podríamos concebir a la microbiota como un “ejército” que nos defiende de cualquier sustancia o microorganismo “extraño” o “dañino” que pudiera causarnos alguna enfermedad. Dicho ejército es conocido como sistema inmune.

Además, algunos microorganismos miembros de la microbiota, producen sustancias tales como vitaminas, aminoácidos y ácidos grasos de cadena corta, que nos proveen de todos esos nutrientes que no consumimos con nuestra dieta y son indispensables para gozar de buena salud.



Pero cuando nos preguntamos, ¿cuántas especies o miembros diferentes de microorganismos tenemos asociados a nuestros cuerpos?, la respuesta nos sorprendería un poco y es que no son muchos.

Se ha estimado que en total, en el ser humano se han podido describir un poco más de 1,000 especies, esto, al ser evaluados con técnicas especiales conocidas como metagenomas que nos dan algo así como un “censo” de las poblaciones microbianas asociadas a distintos seres humanos de diferentes localidades alrededor del mundo.

Sin embargo, la microbiota de un individuo tiene en promedio alrededor de 160 diferentes especies microbianas, lo que parecería poco, si consideramos todos los beneficios a la salud que dicha microbiota ejerce en nuestro cuerpo.

Algunas de estas especies pueden considerarse como residentes permanentes en nuestro cuerpo; otras más, estarán presentes en menor o mayor abundancia a lo largo de solo ciertos períodos de nuestra vida o permanecerán por espacios de tiempo muchos más cortos, cuando éstas son consumidas a partir de alimentos que los contienen. Por ejemplo, microorganismos que se encuentran en alimentos fermentados como yogur, salamis y verduras o quesos fermentados y que para mantenerlas en cantidades adecuadas tendríamos que consumirlas frecuentemente.

En los últimos años, algunos de los aspectos que más se han estudiado en relación con la estructura de la microbiota (es decir, con una microbiota en la que se pueda describir la presencia de quién está y en qué cantidad), es la obesidad.

La relación entre dos grandes filos microbianos (un filo es un tipo de organización taxonómico), conocidos como Firmicutes y Bacteroidetes (mayor proporción de los primeros y menor de los segundos), se ha correlacionado con la obesidad, sin embargo aún es necesario describir a nivel de especie a aquellas que pudieran jugar un papel más relevante en relación con desórdenes del metabolismo energético (metabolismo que permite gastar o almacenar energía).

Cuando nos preguntamos, ¿cómo podría suceder que un microorganismo regule el gasto o almacenamiento de energía?, nos enfocáramos en describir procesos estudiados a nivel de receptores celulares. Algunos miembros de la microbiota intestinal producen ácidos grasos de cadena corta, dichos ácidos se unen a receptores en células L de nuestro colon y permite la liberación de hormonas que regulan el metabolismo energético.

Sin lugar a dudas, una microbiota estable y que contenga como miembros a microorganismos benéficos para el hospedero, permite mantener una salud integral.



Dra. María Esther Macías Rodríguez.
Laboratorio de Biología Molecular.
Centro Universitario de Ciencias Exactas e Ingenierías.
Universidad de Guadalajara.
memaciasrod@gmail.com

Síndrome de intestino irritable

El síndrome de intestino irritable (SII) es el padecimiento gastrointestinal más común. Se presenta en todos los grupos de edad, aunque es mucho más frecuente en adultos (mujeres) entre treinta y cincuenta años.

¿Qué es el síndrome de intestino irritable?

El síndrome de intestino irritable o comúnmente llamado colitis o colón espástico, es un trastorno gastrointestinal asociado a alteraciones en los hábitos intestinales, dolor crónico o molestias abdominales.

Clasificación

Existen diferentes tipos de SII basados en la frecuencia y consistencia de las heces fecales:

- SII con estreñimiento: Evacuaciones duras o en bola.
- SII con diarrea: Evacuaciones acuosas o sueltas.
- SII mixto: Evacuaciones alternadas entre duras y acuosas o sueltas.

¿Qué síntomas identifican el síndrome de intestino irritable?

Síntomas y signos del colon irritable:

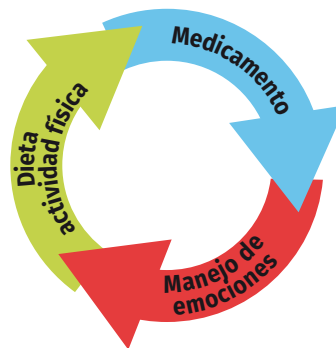
- Dolor abdominal que se alivia con la defecación o dolor relacionado con la frecuencia y/o cambios de consistencia de las heces fecales.
- Dos o más alteraciones en la frecuencia de evacuaciones.
- Variación de forma en las evacuaciones (bolas/dura, suelta/acuosa o mixtas).
- Sensación de urgencia para evacuar, esfuerzo y sensación de evacuación incompleta.
- Distensión abdominal.
- Evacuaciones con moco o gases.

- Eructos, flatulencias, agruras, dolor tipo cólico, náuseas o reflujo gastroesofágico.

Estos síntomas deben presentarse en los últimos tres meses de manera recurrente.

Tratamiento

El tratamiento del SII se basa principalmente en que el paciente lleve un **estilo de vida saludable**:



Para que el tratamiento pueda ser un éxito, el paciente debe tomar acciones en los tres aspectos mencionados.

Recomendaciones nutricionales

La dieta es igual de importante que los medicamentos y el manejo del estrés. El tratamiento nutricional depende del tipo de SII que presenta cada persona.

En caso de SII con diarrea:

Disminuir o eliminar la ingesta de: Lácteos en general, cereales integrales, panes y galletas, alimentos fritos y grasas, frutas y verduras crudas.

Una vez que la diarrea es controlada se recomienda comenzar a incorporar de forma progresiva: Lácteos bajos en grasa (queso ricota o yogur), preparaciones y guisados de fácil digestión, frutas y verduras cocidas y poco a poco introducir las crudas, la fibra (alimentos integrales) se debe aumentar de forma paulatina hasta que el intestino comience a mostrar una actividad normal y llegar a consumir de 20 a 30 gramos al día.

En caso de SII con estreñimiento:

Disminuir el consumo de: Azúcares simples (panecillos industrializados, galletas, mermeladas), consumo moderado de grasa, cereales refinados (pan blanco), verduras que causan flatulencias, como las coles de Bruselas, col, brócoli, ajo, y cebolla.

Preferir alimentos ricos en fibra como frutas y verduras, tanto crudas como cocidas y alimentos integrales. Consumir lácteos bajos en grasa.

En caso de SII mixto: Es necesario que el paciente conozca ambos tratamientos para ser aplicados en cada una de las etapas del padecimiento hasta que el intestino regule su función.

Recomendaciones generales (cualquier tipo de SII)

- Consumir con moderación las grasas.
- Disminuir el consumo de leguminosas (frijoles, lentejas, habas, pistaches).
- Evitar el consumo de azúcares simples y alimentos industrializados.
- Eliminar el consumo de bebidas gaseosas, con cafeína (café y té) y alcohol.
- Identificar la tolerancia al pepino, calabaza, jitomate y carne de res.
- Aumentar el consumo de alimentos integrales, evitando el salvado.
- Se ha visto efectos positivos en el uso de fibra psyllium plantago.
- Es indispensable aumentar el consumo de agua de ocho a diez vasos al día.
- Regular sus horarios de comida y hábitos de evacuación o defecación, además de no realizar ayunos prolongados.
- Realizar al menos treinta minutos de actividad física de tres a cinco días a la semana.
- Buscar los métodos adecuados para el manejo de estrés y emociones.

Como hemos mencionado, el síndrome de intestino irritable es un padecimiento que está altamente relacionado con el estilo de vida. Si bien no existe una cura establecida, es necesario que la población cree conciencia sobre la importancia de mejorar sus estilos de vida para que conozca las herramientas y controle cualquier episodio que se presente sobre este padecimiento, logrando así una óptima calidad de vida.



MSc. y L.N. Doris Kristell Padrón Priego.
Coordinación de Nutrición.
Universidad LAMAR.
Av. Vallarta 3273.
Tel. 3880 5500.

Centro de Atención a Clientes **Yakult**

JULIO

Los miedos de la vejez

Martes 18 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 19 de julio. De 1:00 a 2:30 p.m.

Tips para mejorar tu situación económica

Viernes 21 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Taller "Pensamiento positivo"

Lunes 17 y 31 de julio, 14 de agosto.

De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Taller "Mi salud y bienestar dependen de mí"

Jueves 20 y 27 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

25 y 26 de septiembre

Chécate Somatometría

- Peso
- Talla
- Medición de cintura
- Toma presión arterial
- Toma de glucosa
- Toma de antígeno prostático (Personas de 40 años y más)

Mídete Asesoría nutricional y médica

- Atención a casos positivos

Hidratate

- Orientaciones de deshidratación entrega de VSO

Vacúnate

- Aplicación de vacuna y dotación de cartillas

Medicamento

- Orientación sobre su uso

Explórate

- Orientación sobre autoexploración de mama (Mujer de 25 a 39 años)
- Toma de mastografía (De 40 a 69 años)
- DOC (De 18 a 34 años / 65 y más)
- VPH por PCR (De 35 a 64 años)

HIV Sífilis

- Detección y asesoría en ETS y métodos de PF

Optometría

- Detección de problemas visuales

Exámenes laboratoriales

- BH
- EGO
- Hemoglobina Glucosilada*
- Microalbuminuria
- Proteína C A reactiva
- Antígeno prostático
- Factor reumatoide
- Grupo sangre y RH
- Perfil lipídico*
- Perfil hepático*
- Química sanguínea*

* Se requiere ayuno mínimo de 8 hrs

Densitometría

- Detección de osteoporosis

Testimonio de salud

El Sr. José de Jesús García Guillén tiene más de quince años consumiendo los productos de la marca **Yakult**. Él lo prefiere tomar en ayunas por la mañana, ya que dice que se siente muy a gusto cada vez que lo hace, especialmente cuando tiene el estómago un poco irritado.

Además les encanta a sus nietos y cada vez que vienen de visita "no lo perdonan".



➔ Probióticos y sistema inmunológico

La salud es algo primordial para cada persona, sin embargo puede verse alterada por alguna enfermedad ocasionada por bacterias, virus, hongos o parásitos. Nuestro sistema de defensa o inmunológico se encarga de que los invasores no produzcan molestias. En el intestino se encuentra un importante mecanismo del sistema inmunológico, debido a que es la principal puerta de entrada del medio externo.

El sistema inmune intestinal tiene la capacidad de reaccionar ante estímulos de los microorganismos. Cuando estos son perjudiciales desencadenan una reacción exagerada y perjudicial.

Sin embargo, en el caso de los microorganismos probióticos estos causan una reacción moderada y constante pero sin causar disturbios, aunque sí una sensibilidad a aquellos que pueden causar enfermedad. Por tal motivo, el consumo de **Yakult** puede ayudar a estimular este importante sistema.



Tema

Enfermedades del aparato digestivo

Fecha

14 de julio

Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".

Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306 / CUPO LIMITADO
Av. Chapultepec No. 451 / Esquina Montenegro / Colonia Obrera

Lactobacillus casei Shirota

➔ **Bacteria láctica y probiótica capaz de llegar viva a los intestinos.**
Exclusiva de la marca Yakult

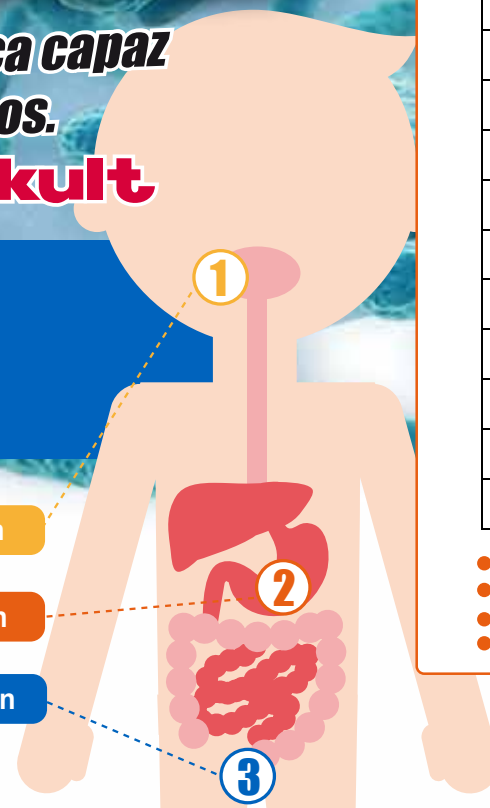
➔ Mejora la digestión

Los probióticos ayudan en la digestión gracias a que fomentan un adecuado movimiento peristáltico evitando el estreñimiento, con esto el proceso de la digestión se da en forma oportuna.

1 Ingestión

2 Digestión

3 Excreción



Yakuamigo, ayudanos a encontrar las siguientes palabras en la sopa de letras:

P	I	P	R	O	B	N	O	T	I	C	O
R	N	Y	A	K	U	O	T	O	A	D	A
O	T	E	S	T	I	I	N	A	S	E	L
P	E	V	E	N	C	C	O	N	N	F	U
I	S	O	F	U	L	N	R	T	E	E	M
O	T	Z	A	S	I	E	M	A	F	N	I
T	I	N	M	T	E	V	T	Y	E	S	T
E	N	F	E	R	M	E	D	A	D	E	S
S	A	L	T	E	A	R	A	K	O	S	E
I	L	I	S	A	L	P	M	U	L	T	R
S	E	S	I	I	M	U	L	L	D	I	C
T	S	O	S	Y	A	K	U	T	L	M	A
E	P	R	O	B	I	O	T	I	C	O	S

- Prevención
- Enfermedades
- Intestinales
- Probióticos

- Estimula
- Sistema
- Defensa
- Yakult



RECETAS Yakult

Pollo mulato (6 porciones)

Ingredientes

- 600 g Papitas cambray (cocidas).
- 250 g Tomates verdes (cocidos).
- 6 Piezas de pollo.
- 3 Tomates rojos (asados y sin piel).
- 3 Chiles mulatos (asados, desvenados y remojados).
- 3 Dientes de ajo.
- 1/2 Cebolla.
- 1/4 Taza de aceite.
- Cominos, pimienta y sal al gusto.

Procedimiento

- En el aceite caliente se fríe el pollo (con todo y piel para que conserve mejor su sabor y sus jugos). Una vez frito, se le retira la piel y se reserva. En el mismo aceite se sofríen las papas.
- Los tomates rojos y los tomates se licuan con la cebolla, los ajos y los chiles remojados.
- La salsa se agrega a la cazuela de las papas junto con el pollo. Se añade un poco de caldo, se condimenta con los cominos, la pimienta y la sal al gusto, se deja hervir a fuego bajo hasta que el pollo se termine de cocer y el guiso sazone.



PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR



AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.
WWW.SUEHIRO.COM.MX



RESERVACIONES
3826 0094 / 3825 1880

DILE ADIÓS A LOS LENTES

Corrección de la vista sin dolor y en
20 minutos con LÁSER EXCIMER



SEEMAX LASER ATIENDE ENFERMEDADES DE LOS OJOS:

- Catarata ● Desprendimiento de retina
- Ojo diabético ● Glaucoma
- Fotocoagulación con láser ● Miopía
- Hipermetropía ● Astigmatismo
- Vista cansada ● Trasplante de córnea
- Estrabismo ● Pterigion ● Queratocono
- Implantes intraoculares ● Lasik

085108R



CUPÓN 50%

DE DESCUENTO EN CONSULTA EN
EL MES DE JULIO AL
PRESENTAR ESTE CUPÓN
(PREVIA CITA).

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140
Col. Jardines de San Ignacio
(Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836

Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco

Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com

www.seemaxlaser.com