

Significado de los cambios en la próstata: Guía de salud para los hombres (PARTE I)

Es posible que usted tenga problemas de próstata y que desee aprender más acerca de los síntomas y de los factores de riesgo del cáncer de próstata, de los exámenes de detección de PSA y de los padecimientos que no son cancerosos como una próstata agrandada (HPB) y la prostatitis. A continuación una completa y minuciosa información en 2 capítulos.

La próstata

La próstata es una glándula pequeña en los hombres. Es parte del sistema reproductor del hombre. La próstata es casi del tamaño y forma de una nuez. Está ubicada abajo en la pelvis, debajo de la vejiga y casi enfrente del recto. La próstata ayuda a producir el semen, el fluido lechoso que transporta los espermatozoides desde los testículos hasta el pene cuando eyacula el hombre. La próstata rodea parte de la uretra, un tubo que conduce la orina afuera de la vejiga y por el pene.

Cómo cambia la próstata cuando uno envejece

Ya que la glándula de la próstata tiende a crecer con la edad, puede oprimir la uretra y causar problemas para dejar pasar la orina. Algunas veces los hombres de 30 y 40 años pueden empezar a tener estos síntomas urinarios y necesitar atención médica. Para otros, los síntomas no se sienten sino mucho más tarde en la vida. Una infección o un tumor pueden también hacer que se agrande la próstata. Asegúrese de decir a su doctor si tiene alguno de los síntomas urinarios de la lista de abajo.

Diga a su doctor si tiene estos síntomas urinarios:

- Necesita orinar más veces durante el día
- Tiene necesidad urgente de orinar
- Tiene un flujo menor de orina
- Siente ardor al orinar



• Necesita levantarse muchas veces en la noche para orinar

La vejez aumenta su riesgo de problemas de próstata. Los tres problemas más comunes de próstata son la inflamación (prostatitis), una próstata agrandada (HPB), o hiperplasia prostática benigna, y el cáncer de próstata.

Un cambio no conduce al otro. Por ejemplo, tener prostatitis o una próstata agrandada no aumenta su riesgo de cáncer de próstata. Es posible también que usted tenga más de un padecimiento al mismo tiempo.

Cambios en la próstata que no son cancerosos

Prostatitis
La prostatitis es una inflamación de la glándula de la próstata que puede resultar de una infección bacteriana. Afecta al menos a la mitad de todos los hombres en algún momento de su vida. Tener este padecimiento no aumenta su riesgo de otra enfermedad de la próstata.

Síntomas de prostatitis

- Problemas para orinar
- Sensación de ardor o dolor al orinar
- Una urgencia fuerte y frecuente de orinar, aun cuando solo haya una cantidad pequeña de orina
- Escalofríos y fiebre alta
- Dolor en la espalda inferior o dolores en el cuerpo

• Dolor bajo en el vientre, en las ingles o detrás del escroto

• Presión o dolor en el recto

• Descarga por la uretra que acompaña a movimientos del intestino

• Palpitación genital y rectal

• Problemas sexuales y falta de libido

• Eyacuación (orgasmo sexual) dolorosa

Se pueden hacer varias pruebas, como examen rectal digital y análisis de orina, para ver si usted tiene prostatitis. El diagnóstico correcto de su tipo exacto de prostatitis es crítico para obtener el mejor tratamiento. Aun cuando usted no tenga síntomas, usted deberá seguir el consejo de su doctor para completar el tratamiento.

Tipos de prostatitis y de tratamientos:

• Prostatitis bacteriana aguda: Este tipo es causado por una infección bacteriana y aparece de repente (aguda). Los síntomas son escalofríos graves y fiebre. Hay con frecuencia sangre en la orina. La concentración de su PSA (vea análisis de PSA) puede ser mayor de lo normal. Usted necesita ir al consultorio del doctor o a la sala de emergencia para tratamiento. Es el menos común de los cuatro tipos, pero es más fácil de diagnosticar y de tratar.

La mayoría de los casos pueden curarse con una dosis alta de

antibióticos, tomados durante 7 a 14 días, y luego dosis más bajas durante varias semanas. Es posible que necesite también medicamentos para ayudarle con el dolor y las molestias. Si su concentración de PSA era alta, probablemente regresará a lo normal cuando la infección haya desaparecido.

• Prostatitis bacteriana crónica: Causada también por bacterias, este tipo de prostatitis no aparece de repente, pero puede ser problemática. El único síntoma que usted puede tener son infecciones de la vejiga que vuelven a aparecer. La causa puede ser un defecto en la próstata que permite que las bacterias se acumulen en las vías urinarias.

El tratamiento con antibióticos en un período largo de tiempo es el mejor para este tipo. El tratamiento dura de 4 a 12 semanas. Este tipo de tratamiento resuelve cerca del 60% de los casos. Los antibióticos por largo tiempo y en dosis bajas pueden ayudar a aliviar los síntomas en casos que no desaparecen.

• Prostatitis crónica o síndrome de dolor pélvico crónico: Este trastorno es el tipo más común de prostatitis pero es también el que se entiende menos. Se encuentra en hombres de cualquier edad desde los últimos años de la juventud hasta la vejez, sus síntomas pueden aparecer y desaparecer sin aviso. Puede haber dolor o molestia en la ingle o en la zona de la vejiga. Con frecuencia están presentes las células que combaten infecciones, aunque no se encuentren bacterias.

Hay varios tratamientos diferentes para este problema, dependiendo de sus síntomas. Estos son medicamentos antiinflamatorios y otros tratamientos para el control del dolor, como baños tibios. Tam-

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ
Abogado

- Accidentes de Automóvil
 - Caidas por negligencia de otro
 - Accidentes de Trabajo
 - Muerte por Negligencia (wrongful death)
 - Casos de Incapacidad al Seguro Social
- 425 Elmora Ave., Elizabeth
(908) 355-0666

QUIROPRACTICOS

DR. ERNESTO MARTICORENA
DR. SOKRATIS DRAGONAS

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES
DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION
560 Newark Ave. Elizabeth, NJ
(908) 355-3358

ACUPUNTURISTA

DR. MICHAEL LEE (L.Ac.)

Terapia fuerte y efectiva para el dolor de espalda, de cuello, dolor de cabeza, insomnio, ansiedad y su salud general

Elizabeth Rehabilitation

560 Newrk Avenue, Elizabeth, NJ Tel. 908-355-3358



La Odontología Holística Gana Terreno

La odontología holística está ganando popularidad para un número creciente de pacientes. Un viaje al dentista no es lo que solía ser y así es como lo quieren. En lugar de sólo una rutina de "perforar y rellenar" una cavidad, pueden recibir un masaje en su cabeza, consejos meditativos y sugerencias de dieta, aunque parezca más apropiado para un gastroenterólogo.

Lo que no recibirán son los rellenos de amalgama tradicionales – alrededor del 50% de los cuales están compuestos de mercurio, que se ha asociado con numerosos problemas de salud y se considera un peligro para el medio ambiente. Esta rama emergente de la odontología – que los profesionales dentales dicen que es, en gran medida, impulsada por el paciente – se denomina "holística" u "holística biológica".

Los dentistas holísticos creen que la mala salud bucal conduce a una salud física deficiente. Realizan procedimientos tradicionales, pero consideran todo el cuerpo – dieta, estilo de vida, salud emocional – al tratar los dientes. También se centran en usar lo que consideran materiales más seguros. "Es lo opuesto a la cultura dental común,



Dr. Nammy Patel

que es simplemente perforar y llenar", dice la odontóloga Nammy Patel, autora de "La edad con estilo: su guía para una sonrisa juvenil y una vida saludable".

La odontología holística está examinando y abordando las causas subyacentes de la enfermedad de las encías y las caries; por ejemplo, ¿es su dieta, cambios hormonales o reflujo ácido? "Durante muchos años, en la profesión dental, se asumió que su salud bucal tenía sólo un efecto tangencial en su salud en general. Ahora sabemos algo mejor", agrega.

Cinco Razones
Patel ofrece cinco razones por las que la odontología holística tiende a ser un enfoque de tratamiento por los pacientes:

• Concéntrese en todo el cuerpo y la causa raíz. La odontología holística mira más allá de los síntomas, para encontrar las causas profundas de los problemas dentales, mientras

expande los métodos de cuidado preventivo. "Es una mirada más profunda a un paciente, que le ofrece numerosos beneficios, al considerar la dieta y el estilo de vida, y cómo todo se conecta con la salud bucal", dijo Patel.

• Balances cosméticos y función. "Los dientes faltantes, dañados o torcidos pueden hacer que te sientas cohibido y que eso afecte tu calidad de vida. La atención holística adopta un enfoque equilibrado, tanto en la forma, como en la función, cuando se desarrolla un plan de atención dental. Por ejemplo, si un paciente está preocupado por los dientes manchados, ellos lo guiarán primero a los alimentos saludables que alivian el problema", agrega.

"La odontología holística se compromete a garantizar que estés cómodo, a que tus dientes duren toda la vida y al uso de los materiales más naturales disponibles", concluye la dentista.

Sobre Nammy Patel
La odontóloga Nammy Patel (www.sfgreendentist.com) opera una práctica llamada Odontología Verde en San Francisco. Graduada en la Escuela de Odontología de la Universidad de California, es una líder en el movimiento para llevar la sanidad ambiental y el bienestar al mundo dental. Patel se enfoca en ayudar a los pacientes a reconocer la conexión vital entre la salud dental y la de todo el cuerpo.

Temporada de influenza tuvo tasa más alta en marzo, desde 1998

El porcentaje de visitas al médico por síntomas de gripe la semana pasada, 4.4%, es la cifra más alta para esta época del año desde 1998, la primera temporada en que los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, sus siglas en inglés) comenzaron a rastrear la prevalencia de la gripe de esta manera.

Si bien esta temporada no ha sido tan extrema como algunas en los últimos años, ha sido larga. Aún está generalizada en 42 estados, aunque eso es menos que en 47 estados y Puerto Rico, para la semana que terminó el 9 de marzo, según los CDC.

"Cuando llega la pri-

mavera, la gente deja de pensar en la gripe, porque piensa que es una enfermedad de invierno", dijo Lynnette Brammer, jefa del Equipo de Vigilancia de Influenza Doméstica de los CDC. "Todavía hay mucha gripe por ahí", agrega.

La temporada de gripe, generalmente, comienza en octubre, llegando a su máximo entre diciembre y febrero. Este año sigue esa tendencia, con el porcentaje de visitas al médico por síntomas de gripe, que alcanzan su punto máximo entre mediados y finales de febrero. Un poco más del 5% de las visitas fueron por síntomas de gripe en ese momento.

Por lo general, los sín-

tomos de la gripe disminuyen rápidamente después del pico de la temporada, dijo Brammer, pero durante esta temporada esos síntomas han permanecido. "Parece que todavía tenemos mucho camino por recorrer", asegura.

El pico se debió, en gran parte, a la prevalencia del virus H1N1, una cepa de la gripe A, que tiende a tener un costo menor que otras cepas, especialmente para personas de 65 años o más.

Cifras alarmantes
Pero la propagación de una segunda cepa, el H3N2, ha ido en aumento desde principios de febrero. Según el CDC, el subtipo de influenza A es conocido por su gravedad y fue la cepa predo-

minante durante la temporada grave de la gripe 2017-18, que tuvo un estimado de 959,000 hospitalizaciones y 79,400 muertes relacionadas con la enfermedad.

Durante esta temporada de gripe, los CDC estiman que hasta 454,000 personas fueron hospitalizadas con la enfermedad desde principios de octubre, hasta el pasado 16 de marzo. Las muertes estimadas hasta el momento varían de 25,000 a 41,500, y ha habido 76 muertes pediátricas confirmadas.

En promedio, la gripe mata entre 12,000 y 56,000 personas en Estados Unidos cada temporada, según los CDC.

MURGADO & CARROLL, Esqs.

Abogados

Abierto de Lunes a Viernes, incluso citas por la noche

Le ayudaremos en todo tipo de caso legal:

ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN
DIVORCIOS ❖ CORTE MUNICIPAL
ACCIDENTES DE TRABAJO

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

761 Westfield Avenue

Elizabeth, New Jersey 07208

(908) 659-0101

