

Clasificados

415.8399
438.1818
489.4468

CON SÓLO UNA LLAMADA
ATENCIÓN PERSONALIZADA:
» Recepción de anuncios de lunes a viernes
de 9:00 a.m. a 7:00 p.m. y sábados de 9:00 a.m. a 2:00 p.m.



ZÓCALO SALTILLO
monicaceballos@zocalo.com.mx

Renta casas
Vendo muebles
Cursos computación

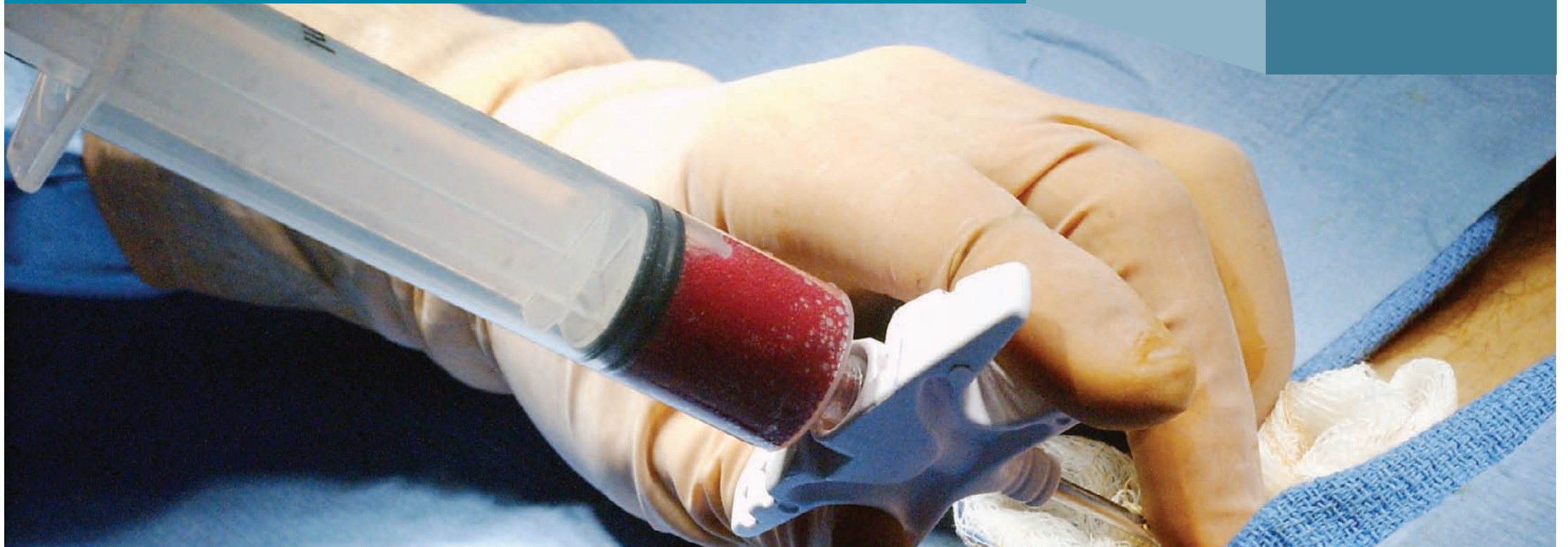
bienestar!

SALUD, NUTRICIÓN, AMOR, FELICIDAD, RECREACIÓN

EDITORA: MÓNICA CEBALLOS

El ciclo del sueño es más largo que una noche

Recientes investigaciones concluyen que los eventos que ocurren durante el día pueden ser almacenados y guardados por más de una semana y reproducirse en los sueños, algo que se ha denominado "residuo del día". Los sueños borrados son parte del proceso mental de superar las dificultades interpersonales e incluso una manera de reformular los recuerdos negativos y convertirlos en positivos. *(The New York Times)*



SALUD INTERIOR

TRASPLANTE: UNA OPCIÓN DE RENOVACIÓN

La ciencia ha permitido que, a pesar de dejar de funcionar, un hígado pueda ser trasplantado y dar más vida

SEGUNDA DE DOS PARTES
METHODIST HEALTHCARE

Zócalo | San Antonio

En ciertas circunstancias y debido a enfermedades progresivas sin mejoría es necesario el trasplante de hígado. Los trasplantes se han convertido en operaciones que se realizan con cierta frecuencia y facilidad en todo el mundo.

En México se lleva a cabo también esta clase de operaciones, el 50% de los trasplantes de hígado que se realizan en el país se efectúan en el Hospital Civil de Guadalajara, que pretende alcanzar los niveles de operación que tienen instituciones similares de Estados

Unidos, donde se practican casi 80 trasplantes hepáticos al año.

En el país las condiciones son aún precarias tanto en lo que se refiere a la donación de órganos como en lo que respecta a los trasplantes en sí.

SE RECOMIENDA UN TRASPLANTE EN LOS SIGUIENTES CASOS:

- » Daño hepático por alcoholismo (cirrosis alcohólica)
- » Cirrosis biliar primaria
- » Hepatitis crónica o infecciosa de larga duración
- » Coágulo en la vena del hígado
- » Defectos congénitos del hígado o de los conductos biliares (atresia biliar)
- » Trastornos metabólicos asociados a la insuficiencia hepática (por ejemplo, la enfermedad de Wilson)

Para llevar a cabo un trasplante de hígado, se requiere de uno sano de un donante de recién fallecimiento. Si el hígado sano no se encuentra en el hospital donde será trasplantado, el hígado sano es transportado en una solución salina fría que preserva al órgano hasta por ocho horas, permitiendo así que se hagan los



FOTOS: ZÓCALO | ARCHIVO

CONTAR CON un equipo completo para una intervención multidisciplinaria garantiza el éxito de una operación.

análisis necesarios para determinar la compatibilidad de sangre y tejido entre el donante y el receptor.

El hígado enfermo se extrae mediante una incisión que se hace en la parte superior del abdomen. Se coloca el hígado nuevo en su lugar y se suturan los vasos sanguíneos y conductos biliares del paciente. La operación puede tomar hasta 12 horas y requiere grandes volúmenes de transfusiones de sangre.

Por lo general, los pacientes que reciben un trasplante de hígado re-

querirán de cuidados hospitalarios de una a cuatro semanas después del trasplante de hígado, dependiendo de la magnitud de la enfermedad y de la velocidad de recuperación del paciente. Para evitar un rechazo del órgano trasplantado, los pacientes deben tomar medicamentos inmunosupresores el resto de sus vidas.

El trasplante de hígado le ofrece una nueva vida a aquellos pacientes que se encuentran con enfermedades hepáticas progresivas sin posible recuperación.

670 mil

pesos cuesta un trasplante en el Hospital Civil de Guadalajara.

3 a 6

meses espera un paciente para un hígado donado.

30

años de supervivencia tiene una persona luego de ser sometida a un trasplante hepático.

3

por cada millón de habitantes en México son donadores de órganos.

82%

de los órganos donados provienen de donadores vivos, principalmente de familiares.

En España, 95% de los trasplantes provienen de cadáveres.

LOS 12 PRINCIPIOS PARA CUIDAR EL HÍGADO

UNO.- Escuche a su cuerpo. No coma si no tiene hambre. En su lugar tome un jugo natural, una fruta, una pequeña ensalada o un vaso de agua. De la misma manera, no pase hambre si tiene apetito.

DOS.- Beba de 8 a 12 vasos diarios de agua mineral ya que ayuda a limpiar el hígado y los riñones y a perder peso. El cuerpo necesita pequeños y frecuentes sorbos de agua, de otra manera las células se encogen por deshidratación y sus membranas se secan.

TRES.- Evite consumir grandes cantidades de azúcar,

especialmente azúcar refinado, ya que el hígado lo convertirá en grasa y colesterol.

CUATRO.- No se obsesione midiendo las calorías. Si sigue los planes de comida y alimentos de una dieta balanceada, su hígado funcionará adecuadamente.

CINCO.- Evite los alimentos a los que pueda ser alérgico o que sepa por experiencias pasadas que no se sientan bien. Mastique la comida lenta y concienzudamente, ya que la digestión empieza por la saliva cuando ésta se mezcla con los alimentos en la boca.

SEIS.- Preste atención a la buena higiene intestinal ya que el hígado debe filtrar y destruir cualquier bacteria y virus presentes en la comida.

SIETE.- No coma si se siente tenso o ansioso ya que durante estos estados la corriente sanguínea es desviada de los intestinos e hígado a otras zonas del cuerpo.

OCHO.- Compruebe si cerca de su zona puede adquirir productos biológicos frescos y libres de pesticidas. Si consumes huevos y pollo, que sean siempre de corral.

NUEVE.- Obtenga las

proteínas de diferentes fuentes, incluidas las legumbres. De todas formas hay muchos platos en los cuales la proteína se obtiene de las legumbres, granos, cereales, frutos secos y semillas. Las proteínas de primera clase procedentes de la combinación de estas fuentes son tan completas como las proteínas de origen animal y contienen los 8 aminoácidos esenciales.

DIEZ.- Elija bien el pan y el relleno. Es importante comer solamente pan de buena calidad, es decir, que no contenga sustancias artificiales. Si tiene el colon irritable, consuma pan de harina molida, ya que tiene una

textura fina, y está libre de pequeños granitos.

ONCE.- Evite el estreñimiento comiendo mucha fruta fresca y vegetales y bebiendo agua a lo largo del día. Sin estreñimiento evitará el crecimiento de organismos no deseados en el intestino grueso.

DOCE.- Evite las grasas saturadas o en mal estado. Estas grasas insalubres pueden dañar el hígado con los cambios característicos de un "hígado obeso" similar a aquel de los consumidores de alcohol.

(Fuente: www.ivu.org)