

EL CONSEJO FARMACÉUTICO

J. MIR JULIÀ

Farmacéutico.

Tipos de hernias

Una hernia se presenta cuando una parte del organismo sobresale a través de un orificio en otra área del cuerpo.

La hernia inguinal es la que se localiza en la región de las ingles. Es mucho más frecuente en varones que en mujeres y es la más habitual en los varones. Se presenta en el conducto inguinal, que es una abertura de los músculos abdominales. Cuando existe este tipo de hernia es posible poder ver y palpar la protuberancia que crean el tejido o porción intestinal correspondiente. Es frecuente que la hernia se localice en la unión del muslo con el abdomen. El primer signo de la hernia inguinal suele ser una protuberancia en la ingle. La persona puede sentir dolor al agacharse, toser o levantar un objeto y tiene una sensación de pesadez o de arrastrar algo.

En la hernia estrangulada, los tejidos quedan pellizcados en la abertura de la pared abdominal, cortándose el flujo de sangre a ellos. El tejido afectado muere y luego se hincha, lo que origina dolor muy intenso. Es urgente solicitar atención médica en caso de sospechar la existencia de este tipo de hernia.

La hernia hiatal se produce en el área llamada hiato, que es una abertura del diafragma por el que pasa el esófago hacia el estómago. Si esta abertura es demasiado grande, es posible que el estómago herniado pase al tórax, con lo que aparece la hernia hiatal. Entre sus signos se incluye un dolor ardiente en la boca del estómago, distensión abdominal, dolor torácico y regurgitación. La hernia hiatal es muy frecuente, sobre todo en personas mayores de 50 años. La mayoría de las hernias hiales son pequeñas y no se acompañan de síntomas. La hernia hiatal en sí no es dolorosa, pero permite que los alimentos y el ácido regresen del estómago hacia el esófago, lo que produce acidez, indigestión y dolor torácico en algunas personas, síntomas que se agravan con la obesidad.

Recomendaciones al paciente hipertenso

Ante un paciente hipertenso, lo mejor es aconsejar cambios en el estilo de vida, control del peso, seguir una dieta adecuada y la

práctica de ejercicio. Si pasados unos meses la presión arterial no disminuye, el médico puede prescribir un medicamento, aunque siempre son recomendables las siguientes actuaciones:

- Una dieta equilibrada con frutas, verduras y alimentos bajos en grasa.
- Restringir la ingestión de sal, ya que ésta retiene líquidos, lo que en muchas personas ocasiona un aumento de la presión arterial.
- En algunas personas una reducción de su peso corporal puede ser suficiente para evitar la administración de fármacos.
- El ejercicio aeróbico regular parece disminuir la presión arterial en algunas personas, incluso sin bajar de peso.
- Fumar puede acelerar el proceso de arteriosclerosis en personas con la presión alta. Fumar y tener la presión alta aumenta el riesgo de daño en las arterias.
- El alcohol en cantidades suficientes puede aumentar también la presión arterial.

Cataratas

La catarata es la formación de una zona opaca en el cristalino, normalmente transparente. Esta nebulosidad dificulta la visión. Cierta grado de formación de cataratas es normal al ir envejeciendo, pero algunas exposiciones o trastornos pueden acelerar el proceso. La exposición prolongada a la luz ultravioleta, la diabetes, lesiones oculares previas, la exposición a rayos X, el tabaco y el uso prolongado de corticosteroides aumentan el riesgo. Si las cataratas interfieren en las actividades cotidianas, es posible sustituir quirúrgicamente el cristalino.

Se puede prevenir o desacelerar las cataratas con el uso de gafas de sol que bloqueen la luz ultravioleta al exponerse a la luz solar. Además, debe utilizarse iluminación artificial adecuada. □

Factores desencadenantes del dolor de cabeza

- Alcohol.
- Tabaco.
- Estrés o fatiga.
- Cansancio ocular.
- Actividad física.
- Postura inadecuada.
- Cambio en los hábitos del sueño.
- Ciertos alimentos: plátano, queso, chocolate, cítricos, aditivos para alimentos y condimentos, nueces, ciruela, pan de levadura.
- Cambios de clima o de altitud.



- Cambios hormonales durante el ciclo menstrual o menopausia, uso de anticonceptivos orales o tratamiento de reemplazo hormonal.
- Luces fuertes o parpadeantes.
- Aromas, incluyendo perfumes, flores o gas natural.
- Aire contaminado o habitaciones mal ventiladas.
- Ruido excesivo. □