

El Colega



Año XII / No 44

Edición - Octubre / Diciembre 2013 • www.cmdcm.com.ve • Dr. Juan Vicente Ugas Guerra - Director/Fundador (†)

Evaluando 15 años de Lucha Gremial y Consecuencia Social



Junta Directiva del Colegio de Médicos del Distrito Federal, hoy Metropolitano de Caracas electa en mayo 1998 y otros colegas en un acto oficial. **P/02**



Teatro Santa Fe se inaugura oficialmente. **P/09**



Escuche su corazón: Los infartos avisan Información. **P/03**



Exposición "Nelson Mandela" Información. **P/09**



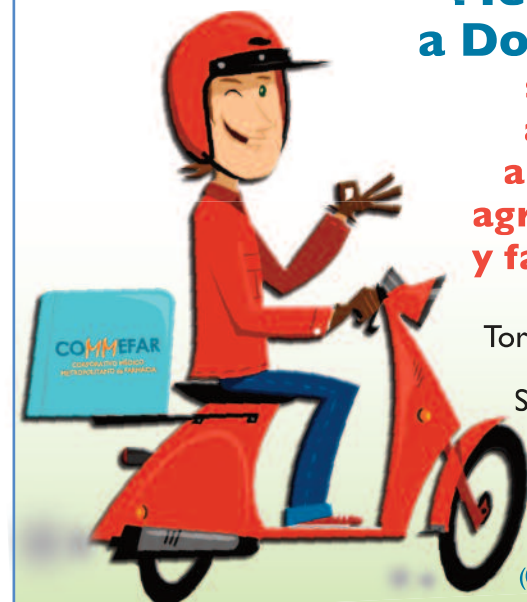
¿Qué hay detrás de una disfunción eréctil? Información. **P/04**



El Oro Causto: primera novela real de Felipe Siso Información. **P/07**

COMMEFAR Corporativo Médico Metropolitano de Farmacia

Entregamos Medicinas a Domicilio sin costo adicional a médicos agremiados y familiares



Torre del Colegio de Médicos, Santa Fe Norte Caracas

Teléfono: (0212) **979.0955**



Nueva área de emergencia y quirófanos del Hospital Vargas Información. **P/05**



Información. **P/08**

10 Beneficios del brócoli



Información. **P/07**



Evaluación de Emisiones Otoacústicas (OAE) Información. **P/08**

A manera de Editorial

Esta Junta directiva ratifica sus mejores deseos a la gran familia médica metropolitana de una Feliz Navidad 2013 y un promisorio Año Nuevo 2014, con la seguridad de que seguiremos velando por los intereses de nuestro gremio.



Junta Directiva 2013

Presidente
Fernando Bianco C.
Vicepresidente
Rafael Ramos
Secretaria General
Tahiri Mariñez
Secretario de Finanzas
Héctor Sanz
Secretario de Actividades Científicas y Deportivas
Bernardo Guerra
Subsecretario General
Ulises Suzzarini
Suplente del Vicepresidente
José G. Acosta

El Colega

Director
Héctor Sanz
Coordinación General
Viviana Bottini
Coordinación Editorial
Vanessa Vizcarrondo
Consultoría Jurídica
Luis Escobar
Diagramación y Diseño
Ricardo W. Simbula
Coordinación de Mercadeo
Marianna Cipriano



Evaluando 15 años de Lucha Gremial y Consecuencia Social

En mayo de 1998 fuimos electos para ocupar los distintos cargos que conforman la Junta Directiva del Colegio de Médicos del Distrito Federal, hoy Metropolitano de Caracas. El periodo duraba dos años pero la imposibilidad de aplicar el artículo 292 de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, aprobada en diciembre de 1998, nos ha mantenido sin elección y por tanto en ejercicio de la dirección del Colegio.

Ha pasado de todo en lo gremial, en lo académico, en lo científico, en lo cultural, en lo deportivo; hoy continuamos siendo una institución respetada y de referencia. El Colega, nuestro órgano informativo, tiene 13 años, vamos en el número 44.

La opinión del Colegio es solicitada y el reconocimiento que la entidad gremial pueda otorgar a diferentes programas, iniciativas o realidades es continuamente requerido.

Las distintas áreas de esparcimiento se mantienen en continuo desarrollo. La piscina, las canchas de fútbol sala, el campo de softball, los Espacios Culturales Dr. Jesús Yerena: Teatro Santa Fe, Galería de los Presidentes, Museo Histórico, Galería de Arte Pedro León Carrillo; así como El Piso 17 y los Salones Negro y Azul.

El Sistema de Seguridad Social Gremial (Sisogre), COMMESA, CONFUMME y CONMMEFAR otorga un apoyo decidido a Planes de hospitalización, cirugía y maternidad, a la adquisición de medicinas y a planes de cobertura ante el infortunio (funerario). Participamos en el desarrollo del Resort "Club Milenium Caribbean".

Como grupo directivo nos ha pasado de todo, hemos crecido, sufrimientos los ha habido, felicidades muchas. Recordamos con amor a nuestros queridísimos hermanos, con quienes compartimos tantas luchas, y que se fueron a otra dimensión, Juan Vicente Ugas Guerra, José Manuel González, Lisbeth Rivero, Norma Rivero y Edgar Moglia, presidente del Colegio de Médicos de Nueva Esparta. Así mismo, reconocemos el trabajo y compañía que muchos colegas nos han dado a través de todo este tiempo como: Gisela Vargas, Tirso Silva, Judith Sayago, Francisco Hernandez, Pietrina Lepore, Iván Britto, Omaira Mendoza, Oscar Navas, José Delgado, Máximo Pérez, Adolfo Delgado, Enry Bracho, Fares Asfour, y tantos otros.

15 años conduciendo el Colegio, compartiéndolo con nuestros agremiados El Colegio es de todos.

Aquí estaremos hasta que el Consejo Nacional Electoral nos indique el camino a seguir.

¡Saludamos estos 15 años!
Por la Junta Directiva

Fernando Bianco
Presidente
Rafael Ramos
Vicepresidente
Tahiri Mariñez
Secretaría General
Ulises Suzzarini,
Sub-Secretaría General
Héctor Sanz
Secretaría de Finanzas
Bernardo Guerra
Secretaría de actividades científicas, docente y deportivas
José Gregorio Acosta
Suplente de Vice Presidencia
Enrique Berrizbeitia
Coordinador Medicina Vial
Iván Fuenmayor
Asesor
Angel Madrid
Asesor
Luis Escobar
Consultor Jurídico

Siempre nos han acompañado los colegas:

Checre Maluff
Presidente Colegio de Médicos de Yaracuy
Albertina Liendo
Presidenta Colegio de Médicos de Bolívar
Rosalía Dávalos
Presidenta Colegio de Médicos Miranda
Jesús Pérez Salazar
Secretario General Federación Médica Venezolana
Edgar Moglia (†)
Presidente del Colegio de Médicos de Nueva Esparta



Historia y Tradición

Dr. Pastor Oropeza Riera, eminente galeno larense Eumenes Fuguet Borregales (*)
eumenes7@gmail.com

El estado Lara se ufana de tener entre sus hijos al doctor Pastor Oropeza, quien vio la luz primera en Carora el 12 de octubre de 1901, hijo de Lisímaco Oropeza y Sofía Riera; egresa bachiller en Filosofía y Letras en el Colegio Federal de la ciudad natal en 1916. Tuvo una positiva influencia de su tío el insigne doctor caroreño Ramón Pompilio Oropeza (1860-1937). En Caracas ingresa en la Universidad Central de Venezuela en 1918, culminando la formación universitaria, es designado monitor de la cátedra de Clínica Médica, preparador de la Cátedra de Anatomía Descriptiva y preparador de los pabellones de Cirugía en el Hospital Vargas.

Egresó doctor en Ciencias Médicas en 1924. Entre sus insigne profesores mencionamos a: Luis Razetti, Francisco Risquez, José Gregorio Hernández, José Izquierdo, Enrique Tejera, entre otros. Este joven estudiante había estado preso en 1921, por apoyar las acciones contra el régimen de Gómez. Al año de graduado y luego de realizar pasantía en Villa de Cura y Tocarón, regresa a Carora ejerciendo en el hospital San Antonio de Padua por más de diez años. Siempre preocupado por la salud de los más necesitados, Pastor Oropeza atendía sin recibir nada a cambio; su presencia como profesional y don humanitario era requerida en los estados Falcón, Zulia y Trujillo. Viaja a la universidad de París en 1926, donde obtiene el título de Médico Colonial en La Sorbona, con especialización en Pediatría.

Por orden de Eustoquio Gómez, en Barquisimeto es encarcelado nuevamente en 1930. Una vez liberado contrajo matrimonio con la caroreña Egilda Herrera Gutiérrez con quien procreará cuatro hijos. Vuelve a París en 1934 al "Hospital des Enfants Malades" ampliando sus conocimientos en el área de la medicina infantil. Publicó en 1935 "El Niño", valiosa recopilación de las diferentes conferencias que dictaba. A partir de 1936 el distinguido médico valenciano Enrique Tejera (1889-1980), Ministro de Sanidad, le asignó responsabilidades en el Despacho.

Oropeza es enviado a Cuba y Puerto Rico para conocer los programas de salud en el área materno-infantil implantados de acuerdo con la experiencia desarrollada en los Estados Unidos de Norte América. A su regreso auspició la creación de la División Materno-

Infantil del MSAS, de la cual fue nombrado jefe en 1936; redactó el decreto de creación del Consejo Venezolano del Niño, hoy Instituto Nacional del Menor. Ejerció en el Hospital Municipal de Niños de Caracas en 1937, luego transformado en hospital de Niños J.M. de los Ríos; en el Instituto Nacional de Puericultura en 1937; de la Sociedad Venezolana de Puericultura y Pediatría, por mencionar algunas iniciativas del brillante médico. Impartió Puericultura, Dietética y Pediatría en varias instituciones como la escuela de Artes y Oficios de Mujeres y la escuela de Enfermeras entre 1936 y 1941.

Crea la Cátedra de Puericultura y Pediatría en la UCV, de la que fue Profesor Ordinario a partir de febrero de 1942. Derrocado el presidente Medina el 18 de octubre de 1945, el Dr. Oropeza se dedicó al ejercicio de su profesión y a la docencia, es fundador y director de los archivos venezolanos de Puericultura y Pediatría. Elegido presidente de la Sociedad Venezolana de Puericultura y Pediatría durante el período 1947-49; designado Decano de la Facultad de Medicina de la UCV en 1948. Participó activamente en la formación de médicos pediatras. Al no estar de acuerdo con el gobierno del Gral. Marcos Pérez Jiménez en 1953, fue destituido junto con otros profesores y detenido a principios de 1958 por pocos días.

El Dr. Pastor Oropeza publicó unas cien obras entre libros, folletos, artículos y ponencias, dedicadas en su mayoría al área infantil protección infantil; su brillante labor ha sido reconocida a nivel nacional como internacional, en designaciones como Miembro Honorario de Sociedades Médicas y objeto de diversas preseas. Perteneció a la Academia Nacional de Medicina Sillón VIII, recibió el Doctorado Honoris Causa de la Ilustre Universidad de los Andes. Instalaciones hospitalarias llevan su nombre, entre ellas en Carora y en Barquisimeto. En 1964 fue creado el "Premio Nacional Pastor Oropeza". Proclamado "Padre de la Pediatría Nacional" en 1983; el ministerio de Sanidad, instituyó la "Medalla de la Salud Pastor Oropeza" en 1988.

Fallece esta gloria nacional de la medicina el 7 de septiembre de 1991.

(*) Gral. de Brigada



Escuche su corazón: Los infartos avisan

Un infarto es un ataque que se produce cuando muere el tejido de un órgano del cuerpo. Se origina por la obstrucción de alguna vena o arteria que impide que la sangre llegue a dicho órgano, aumentando la presión sanguínea y produciendo el ataque. Puede suceder en cualquier parte del cuerpo, son frecuentes en el cerebro, intestino y en los riñones. Pero el más común es en el corazón y se llama infarto agudo de miocardio.

Antes de sufrir un infarto, al menos la mitad de las personas presenta algún síntoma que confunde con un problema gástrico o alguna dolencia muscular. No necesariamente un infarto ocurre durante alguna actividad física, esfuerzo o estado emocional alterado.

La aparición de los síntomas de un infarto de miocardio ocurre de manera gradual, en el transcurso de varios minutos, y rara vez de manera instantánea.

Dolor torácico: La mayoría de los infartos están acompañados por dolor de pecho o presión intensa en el lado izquierdo del tórax. Ese dolor se conoce como angina de pecho y por lo general no dura más que unos pocos minutos. Incluso se puede sentir acidez o indigestión y por ello se puede llegar a confundir con alguna enfermedad gástrica.

Dolor en el cuello, espalda y mandíbula: Este síntoma puede incluir dolor o malestar en uno o ambos brazos, la espalda, los hombros, el cuello, la mandíbula o la parte alta del estómago. Es un síntoma más común en mujeres que en hombres.

Falta intensa de aire: La falta de aire puede comenzar antes o al mismo tiempo que el dolor o malestar en el pecho, y puede incluso ser el único síntoma. Suele aparecer repentinamente, incluso estando en reposo.

Sudor frío: El sudor frío inexplicable o excesivo pueden ser señales de un infarto.

Náuseas o vómitos: Las mujeres son dos veces más propensas que los hombres a experimentar náuseas, vómitos o indigestión durante un infarto.

Sin síntomas: Una cuarta parte de los infartos de miocardio aparecen sin dolor de pecho y sin otros síntomas. Estos infartos suelen descubrirse tiempo después cuando se le practica electrocardiograma al paciente y son más comunes en los ancianos, en los pacientes con diabetes y después de un trasplante de corazón, porque puede suceder que el corazón donado no esté conectado a los nervios del paciente hospedador.

Fuente: Estética y Salud Online



Venezuela de Antaño

“A 250 años del inicio de los estudios médicos en Venezuela”

Dr. Daniel José Sanchez Silva*

El pasado 10 de octubre se cumplieron 250 años del inicio de los estudios médicos en Venezuela. Ante esta magna fecha es necesario realizar varias reflexiones históricas y contemporáneas. En la Caracas desde 1696 estaba funcionando la única institución de educación superior de la provincia de Venezuela “El magnífico, real y seminario Santa Rosa de Santa María de Lima de Santiago de León de Caracas”, no sería sino hasta el año de 1725 cuando se transformaría en “Real y Pontificia Universidad de Caracas”. Esta institución contaría solamente tres carreras: Teología, Cánones y Leyes.

La Caracas de aquel entonces era una ciudad colonial en donde abundaban los brujos, yerberos, hechiceros y curiosos. La salud pública no estaba bien organizada, solo existían los hospitales coloniales que más que centros de cura parecían casa para “el bien morir”. Los pocos médicos que venían a la provincia no duraban mucho pues no era muy rentable la práctica del oficio por esta región.

Fue en el año de 1762 cuando el médico mallorquí (graduado en la universidad de Gandía, Valencia) Lorenzo Campins y Ballester, vino a radicarse en estas tierras. Preocupado por el hecho de que en la universidad no existían estudios de medicina, decide elevar una propuesta ante el claustro universitario el 12 de abril de 1763. El 28 de julio del mismo año es aprobada la creación de la “Cátedra de Medicina Prima” de la Universidad, la cual el mismo regentará hasta su muerte.

EL 10 de octubre de 1763 se inician los estudios médicos en la real y pontificia universidad de Caracas, contaba con tan solo 4 alumnos, a los cuales se les exigía haber cursado 3 años de latín y filosofía pues este era el idioma de la universidad. Sin embargo medicina fue la primera cátedra en contar también con

libros escritos en castellano. Luego de 12 años de los inicios de los estudios médicos es que la universidad gradúa a sus primeros galenos. Desde ese momento no ha dejado de producir el talento científico que se encuentra a la altura de cualquier universidad del mundo.

Hoy a 250 años de los inicios de la carrera de medicina en Venezuela, debemos reflexionar en qué estado se encuentra la formación de médicos en nuestro país. Debemos preguntarnos sobre la calidad de la educación y los recursos para la misma. Es mejor la salud ahora?, Hemos avanzado?, Debemos reformar nuestros estudios?, Ante la crisis que viven nuestras universidades y el sistema de salud, a dura penas y con pocos recursos se mantiene la calidad universitaria?

El éxodo de talento humano hacia otras fronteras buscando seguridad, mejor remuneración y el reconocimiento de su calidad y formación, ha hecho que nuestras casas de estudios cada vez se vean con menor número de profesores.

Depende de nosotros y de esta generación, el cambio que se le debe dar a la salud y a la enseñanza profesional. No debemos quedarnos simplemente en la denuncia, tenemos que actuar e impedir perder la universidad y nuestra facultad. Hipócrates en su juramento es muy celoso de a quien se le debe educar como médico y es por esto que debemos de mantener en alto nuestra formación. No quisiera pensar que estamos igual que en la época colonial en donde habían Piaches, Chamanes, brujos y Hechiceros pero ahora saliendo con títulos universitario procedentes de universidades con muy baja calidad. Lamentablemente quien pague por estos errores, como siempre, será nuestro pueblo.

Publicado por Gerónimo Alberto Yerena Cabrera



¿Qué hay detrás de una disfunción eréctil?

Más de 70% de los casos de disfunción eréctil esconden una enfermedad cardiovascular en pleno desarrollo. La dificultad de lograr y mantener una erección puede ser la señal que puede ayudar a salvar la vida.

Ahora se sabe que la disfunción eréctil no es una condición únicamente relacionada a problemas sexuales o psicológicos, sino que puede ser la alerta temprana de la existencia de importantes enfermedades cardiovasculares que, más allá de poner en riesgo la relación de pareja, pueden cobrar la vida. De hecho, 50% de los venezolanos mueren después de los 45 años por enfermedad cardiovascular. También se conoce que esta condición que afecta especialmente a hombres mayores de 40 años, es totalmente tratable de forma interdisciplinaria, es decir, involucrando diversas especialidades médicas.

¿Qué es la disfunción eréctil?

La disfunción eréctil se define como la dificultad de lograr y mantener una erección el tiempo suficiente para lograr una relación sexual satisfactoria.

La erección del pene es una función mecánica, provocada por la irrigación de sangre a las arterias del pene, que miden de 1 a 2 milímetros. Siendo mucho más angostas que las arterias coronarias (las cuales miden de 2 a 3 mm), es lógico que se obstruyan primero si la persona tiene algún tipo de enfermedad cardiovascular latente.

Emociones alteradas

Un 20% de los casos de disfunción eréctil tiene su origen en causas psicológicas o emocionales, especialmente cuando se trata de los hombres más jóvenes. Incluso, aquellos con una causa orgánica, sufren un daño psicológico intenso que puede extenderse a sus parejas. De allí que la intervención de un psicólogo en el tratamiento de la disfunción sea esencial.

Muchas parejas reaccionan de forma comprensiva, pero otro porcentaje se vuelven retadoras y agresivas, conduciéndose a la disolución del vínculo afectivo. Un buen diagnóstico conduce a un buen tratamiento. El tratamiento debe involucrar un trabajo en equipo de todas las especialidades: endocrino, urólogo, sexólogo y cardiólogo. Y de forma ideal, involucrar a la pareja, porque “la disfunción es una condición que la padece uno, pero la sufren los dos”.

Sabías que...

Un acto sexual es equivalente a subir dos pisos en cinco segundos, o caminar 16 cuadras en 20 minutos.

Fuente: Estética y Salud online



Nueva área de emergencia y quirófanos del Hospital Vargas



El Hospital Vargas en sus 122 años ha sufrido numerosas remodelaciones, entre ellas el área de la cocina, terapia intensiva, radiología, nefrología y diálisis. El pasado mes de abril le correspondió al área de emergencia que abrió sus puertas en completo funcionamiento.

“Hubo que reforzar todas las estructuras del edificio” indicó el Dr. Francisco Hernández, director de la Red Hospitalaria del Distrito Capital. La edificación consta de tres niveles: en la planta baja está el área quirúrgica, en el primer piso se encuentra la residencia médica y el servicio de pediatría que incluye hospitalización y emergencia, y en el segundo nivel se ubica el área de atención de adultos.

“Otro de los grandes problemas de la emergencia anterior es que no existía sala de espera y el paciente debía aguardar afuera en la calle, esto le creaba una angustia por no tener garantías de que iba a ser visto. Hoy en día el paciente espera en su sala, cómodamente sentado, es identificado por un personal capacitado y una vez que le toca su turno es derivado hacia el área de cirugía, medicina o traumatología, la sección pediátrica funciona de forma similar”, acotó el Dr. Hernández.

El área quirúrgica cuenta con 8 quirófanos y una sala de recuperación de 16 camas. En la emergencia pediátrica hay 8 camas de observación, 18 camas en hospitalización; 3 camas de trauma shock, 1 de cuidados intermedios y cubículos de nebulización. Este piso está compar-

tido con la residencia médica constituida por 25 habitaciones adecuadas para el descanso del personal médico, con una sala de reuniones y un aula de docencia.

En el segundo piso, el área de adultos consta de 4 camas para trauma shock, triaje con sala de espera, 3 consultorios, área de observación con 7 camas, área de tratamientos tipo nebulización con 7 butacas. El área de traumatología con su consulta y sala de yeso. Contiguo está radiología con equipos de alta tecnología digital 1 un cuarto anexo para el descanso del técnico radiólogo. Además consta de 10 camas de observación, 5 para mujeres y 5 para hombres. Se espera que esté operativa el área de laboratorio.

Para completar la emergencia, existe un área de casos especiales con 3 camas y sus respectivos monitores para pacientes del servicio de cardiología, tipo infarto miocardio. Por último existen dos quirófanos operativos asignados al servicio de cirugía plástica.

Como obras complementarias, gracias a la intervención del Gobierno del Distrito Capital se logró restaurar las fachadas internas y externas del hospital, así como su emblemática plaza y jardines.



Várices

Las várices son venas retorcidas y agrandadas cerca de la superficie de la piel. Son más comunes en las piernas y los tobillos debido a la presión del peso corporal, la fuerza de la gravedad, y la tarea de transportar sangre desde la parte inferior del cuerpo hasta el corazón. Las venas varicosas son causadas por las válvulas debilitadas de las venas de las piernas. Normalmente, las válvulas de un solo sentido en las venas mantienen la sangre fluyendo desde las piernas hacia el corazón. Cuando estas válvulas no funcionan como deberían, la sangre se acumula en las piernas, y la presión se aumenta. Las venas se debilitan, crecen y se dilatan.

Las várices con frecuencia se heredan. El envejecimiento también aumenta su riesgo. Estar con sobrepeso, embarazada o tener un trabajo en el que debe estar de pie por largos períodos de tiempo aumenta la presión sobre venas de las piernas. Esto puede conducir a las venas varicosas.

Por este hecho es importante, sobre todo con el paso de los años, prevenir la aparición de várices. Pero cuando ya es demasiado tarde para ello y ya han aparecido, debes saber cómo tratarlas.

Tratamiento

El Dr. Rafael Ramos, Cirujano General y Cardiovascular del Hospital de Clínicas Caracas, indicó que las várices pueden ser tratadas por métodos médicos o quirúrgicos que contemplan:

1. La extracción de la vena enferma con técnicas de miniflebectomía (2mm) estéticamente aceptables.
2. Safenectomía tradicional (Stripping)
3. La ablación endovascular de la Vena Safena interna con Láser (Endoláser) o radiofrecuencia.
4. La Escleroterapia y Microespuma que consiste en la inyección de sustancias esclerosantes (Polidocanol por ejemplo) en la luz de la Vena Varicosa para colapsarla.

5. El Exoláser o Láser transcutáneo, que consiste en la aplicación de pulsos de energía con Neodimio Yag Láser, útil en las arañas vasculares, Telangiectasias, Várices de pequeño calibre e incluso algunos tipos de Angiomas como el hemangioma plano.

6. Terapia Fotodinámica de Várices, para aquellas de calibre o diámetro intermedio.

“Cada procedimiento o técnica tiene indicaciones precisas.

Previo al inicio del tratamiento de las várices debe realizarse un ECODOPPLER venoso para constatar la permeabilidad del sistema venoso profundo, así como el estado de las válvulas venosas.”

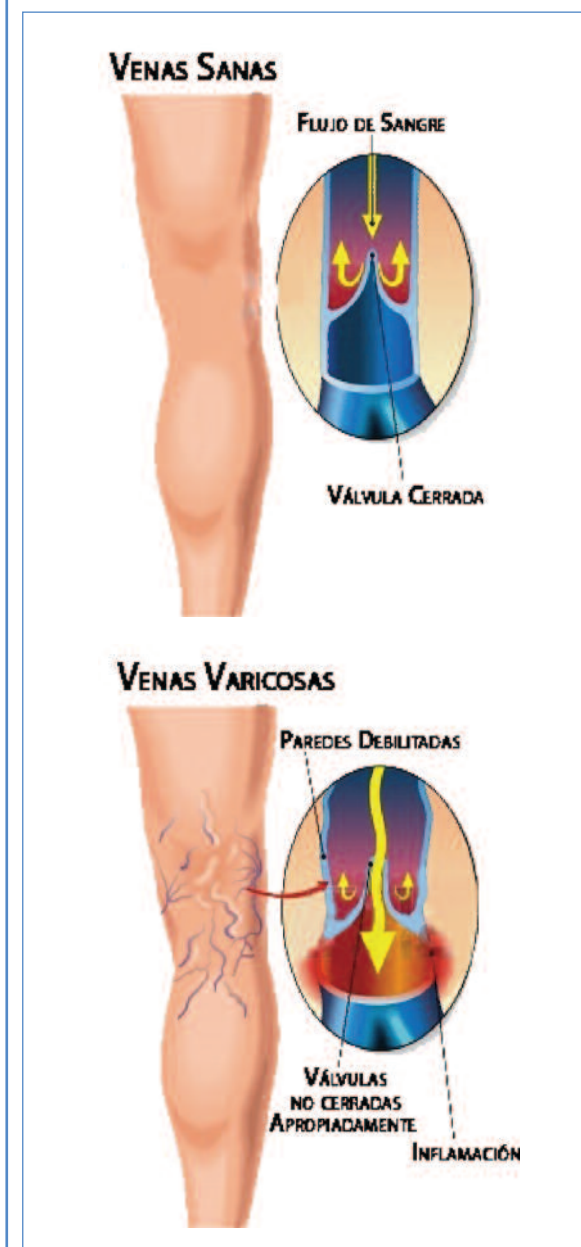
Prevención

No todas las varices y arañas vasculares se pueden prevenir. Sin embargo, hay algunos pasos que puede tomar para reducir las probabilidades de contraer nuevas várices y arañas vasculares. El Dr. Ramos indicó que para evitar las várices se deben seguir los siguientes pasos:

- Tener buenos hábitos alimenticios, dieta balanceada con una reducción en la ingesta de carbohidratos y grasas saturadas.
- Hacer ejercicios de bajo impacto (bicicleta, natación, estiramiento o caminar).
- No exponerse excesivamente al sol puesto que esto conlleva a incrementar el tamaño de las várices por el efecto vasodilatador.
- No permanecer mucho tiempo sentado o de pie, esta recomendación es válida tanto para pacientes como para personas sanas.
- Eliminar en lo posible el uso de anticonceptivos orales, ya que está demostrado que esta carga hormonal induce al crecimiento y aparición de las várices.
- Uso de medias de compresión graduada en personas de alto riesgo.

También detalló que muchos pacientes, cuando acuden muy tardíamente a la consulta, presentan cambios en la piel como la dermolipoesclerosis, que constituye un daño irreversible con edemas. Lamentablemente, en la mayoría de los casos, solicitan ayuda un poco tarde. “De haber sido tratados a tiempo y en forma adecuada, se hubiera podido prevenir este tipo de complicaciones”.

Explicó el Dr. Ramos que los casos irreversibles “deben ser sometidos a tratamiento médico y deben ser tratados por alguien con el conocimiento, la especialización, la experiencia y acreditación para hacerlo bien”.



Octubre: mes de la osteoporosis

Cada 20 de Octubre se celebra el día mundial de la Osteoporosis, con el objeto de concienciar sobre la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de esta enfermedad.

La Osteoporosis es una enfermedad del metabolismo del hueso que se caracteriza por tener los huesos más débiles y menos densos, se produce de manera silenciosa, progresiva y, por lo general, sin síntomas. Esto hace que muchos hombres y mujeres lo ignoren y no presten la debida atención a una primera fractura sin causa aparente.

Esta enfermedad aparece con mayor frecuencia en mujeres posmenopáusicas y en personas de tercera edad de ambos sexos. Sin embargo, su desarrollo viene condicionado tanto por factores genéticos propios de cada organismo como por hábitos y conductas vividas desde la niñez.

A medida que envejecemos, los huesos pueden perder el contenido de minerales y se vuelven débiles y frágiles, aumentando el riesgo de sufrir problemas de postura, dolores y fracturas. Pero los cambios simples pueden ayudar a mantener los huesos fuertes para que pueda sentirse bien y mantenerse activo.

Para prevenir la osteoporosis se recomienda

Dieta para la osteoporosis

Rica en calcio, magnesio y vitamina D

Legumbres: Lentejas, garbanzos
Almendras, semillas de sésamo
Frutos secos
Zanahorias y cítricos



Vitamina D

- Breve exposición solar, al menos 10 minutos diarios
- Leche, quesos, huevos



- Pescados grasos (salmón, atún)



- Dieta baja en sal



- Realizar ejercicios de bajo impacto como caminar

10 Beneficios del brócoli

1.- Ayuda a prevenir el cáncer

Previene y obstaculiza el crecimiento de diferentes tipos de cancer de mama, cuello uterino y prostata.

2.- Perder peso

Tiene alto contenido de agua y fibra y aporta muy pocas calorías.

3.- Salud del sistema inmune

1 taza de brócoli tiene una cantidad de betacaroteno, zinc y selenio que refuerzan tus defensas.

4.- Previene defectos de nacimiento

Contiene ácido fólico y vitamina B, esenciales para la correcta división celular del feto.

5.- Ayuda a tu corazón

Previene enfermedades cardiovasculares, derrames cerebrales y ayuda a bajar la presión arterial.

6.- Contra la diabetes

Su alto contenido de fibra y bajo en azúcar puede mantener la insulina en el mínimo.

7.- Huesos más sanos

Favorece los huesos por su alto contenido de calcio, fósforo, magnesio y zinc.

8.- Regulan presión sanguínea

Su contenido de potasio, magnesio y calcio ayudan a regular la presión sanguínea.

9.- Contra la anemia

Posee hierro y proteínas que frenan la aparición de la anemia.

10.- Contra las toxinas

Favorece la depuración de tu organismo. Es diurético y laxante.

¿Qué es el brócoli?

También conocido como brecól o bróculi, el brócoli es una verdura verde que pertenece a la familia de las crucíferas y muchas personas las consumen, además por su sabor, por la cantidad de vitaminas que tiene y los beneficios que produce en el cuerpo humano.



Evaluación de Emisiones Otoacústicas (OAE)

La Evaluación de Emisiones Otoacústicas, o OAE por sus siglas en inglés, se utiliza ampliamente en programas de detección de problemas de audición en recién nacidos dentro de hospitales, clínicas privadas y consultas de niño sano lo cual representa un avance importante en la detección de problemas auditivos en lactantes menores.

La OAE portátil, es un método sencillo y objetivo que mide la audición dentro de una extensión de frecuencias de sonido que es vital para el desarrollo normal del habla y lenguaje, representado el método más práctico para evaluar a los recién nacidos y lactantes toda vez que no requiere que el niño demuestre una reacción conductual específica.

Puede ayudar a detectar faltas de audición neurosensoriales y hacer resaltar trastornos auditivos que afecten la vía neurológica hacia el oído interno.

Es rápido, fácil, no doloroso y económico. Puede realizarlo cualquier persona debidamente entrenada en el uso del equipo y con buena capacidad en el manejo de lactantes y pre-escolares.

Procedimiento de OAE:

El procedimiento se realiza con un aparato de evaluación portátil que tiene una pequeña sonda la cual se introduce en el conducto auditivo externo del niño a estudiar. Se emite un sonido de bajo volumen a través de la sonda, en el oído externo y la cóclea responde con una emisión otoacústica, en ocasiones descrita como un eco, el cual pasa de vuelta por el oído medio al conducto auditivo y es analizado por el aparato de evaluación.

El resultado que aparece en el aparato puede ser: pass (pasa) o refer (remitir) aproximadamente 30 segundos después.

La OAE puede ayudar a detectar problemas de audición neurosensoriales dentro de la cóclea. También puede hacer

resaltar problemas de audición que afecten la vía al oído interno.

Protocolo de Evaluación y Seguimiento OAE recomendado por Head Start:

1. Evaluación inicial de ambos oídos para todos los niños (de recién nacidos hasta los tres años de edad).

2. Todo oído que no pase la primera evaluación (1ra OAE) vuelve a evaluarse (2da OAE) en espacio de dos semanas a partir de la primera evaluación.

3. Si el oído no pasa la 2da evaluación OAE, el niño debe ser evaluado por un Pediatra para determinar si existe alguna condición en el oído externo o el oído medio (bloqueo, líquido, anormalidad, etc) que esté interfiriendo con la evaluación OAE. Posiblemente sea necesario darle tratamiento o seguir vigilando.

4. Una vez que el Pediatra de al niño de alta, señalando que no existe ninguna condición que afectaría una correcta evaluación OAE, se realiza una reevaluación OAE. Si el oído no pasa la reevaluación, el niño deberá remitirse a un Audiólogo Pediátrico para evaluación y diagnóstico.

Esta remisión generalmente la hace un Otorrino experto en audiología.

Dra. Elvia Irene Badell Madrid
Médico Pediatra



Calendario de Congresos Médicos



Para mayor información:
www.tanyalasses-eventos.com

• FEBRERO •

7 y 8 de febrero de 2014

Congreso Venezolano e Internacional de Aterosclerosis
Auditorio Facultad de Farmacia UCV

13 al 16 de febrero de 2014

AVESO, Congreso Asociación Venezolana para el Estudio de la Obesidad
Hotel Renaissance Caracas

20 al 22 de febrero de 2014

Congreso Venezolano de Cardiología Intervencionista
Hotel Eurobuilding Caracas

• MARZO •

27 y 29 de marzo 2014

Congreso Venezolano de Endodoncia
World Trade Center Valencia

• ABRIL •

2 al 4 de abril de 2014

Congreso Venezolano de Medicina Física y Rehabilitación
Hotel Eurobuilding Caracas

27 al 30 de abril de 2014

Congreso Venezolano de Endocrinología y Metabolismo
Hotel Eurobuilding Caracas

Culturales



Exposición "Nelson Mandela"

Como parte de la programación expositiva de la Galería de los Espacios Culturales "Dr. Jesús Llerena" en el Teatro Santa Fe, de la Torre del Colegio de Médicos, el pasado 8 de septiembre presentó este homenaje al líder sudafricano, inaugurando la exposición con la presencia de la excelentísima Sra. Embajadora de Sudáfrica. Thaninga Pandit

Shope-Linney, el Dr. Fernando Bianco Presidente del Colegio de Médicos, la Dra. Tahiri Mariñez, el actor Karl Hoffman, Director del Teatro Santa Fe, y Leonel Duran, autor del proyecto Expositivo.



Invitación

La Galería de Arte Pedro León, ubicada en los Espacios Culturales Dr. Jesús Yerena de la Torre del Colegio te invita hasta el 24 de enero de 2014, a disfrutar de la exposición en homenaje a los 18 artistas venezolanos que representaron al país en Milán, Italia, en la semana del arte BrerArt donde Venezuela fue invitado especial.

Teatro Santa Fe se inaugura oficialmente



El actor Karl Horffman inauguró oficialmente el Teatro Santa Fe, ubicado en la Torre del Colegio de Médicos del Distrito Metropolitano de Caracas.

Tras 1 año de abierto al público, el 29 de agosto del 2013, el Teatro Santa Fe abre sus puertas a la prensa con la puesta en escena de Boeing Boeing, obra dirigida por Tullio Cavalli y producida por Rolando Padilla, junto al elenco del primer actor Javier Vidal, Karl Hoffman, Alexandra Braun, Marcos Moreno, Catherina Cardozo y Norymar García, quienes le dan vida a esta comedia ambientada en los años 60, donde cuentan la historia de un casanova

que mantiene una relación amorosa con tres aeromozas al mismo tiempo.

Seguidamente, se lleva a cabo un coctel al cual asistieron más de 500 invitados, en donde destacaron personas del medio artístico y parte de la Junta Directiva del Colegio de Médicos del Distrito Metropolitano de Caracas, institución que ha apoyado desde su inicio este proyecto. El Dr. Fernando Bianco, presidente del Colegio de Médicos dio unas palabras a distintos medios de comunicación y a los presentes en general, en el que manifestó su emoción y satisfacción por el gran avance cultural que inicia en el sureste de la ciudad.



Dr. Humberto García Barrios

Destacado médico sanitarista y cardiólogo distinguido con logros relevantes en beneficio de la salud y de la comunidad.



El Dr. García Barrios nació el 5 de abril de 1929, en Villa de Cura, estado Aragua. Realizó sus estudios en la Universidad Santiago de Compostela, España, graduándose como Médico – Cirujano (1954). Realiza la reválida en la Universidad Central de Venezuela, graduándose con especialidad en Cardiología (1959).

Trabajó de forma denodada para el antiguo Ministerio de Sanidad, desde donde intervino en los programas masivos en el área de la cardiología. Se desempeñó como miembro gremialista en el Colegio de Médicos del Distrito Federal, hoy en día Metropolitano de Caracas. Brindó apoyo a la Organización Panamericana de la Salud (1974).

Fue también Miembro del Comité de expertos de enfermedades cardiovasculares de la Organización Mundial de la Salud. Miembro del comité ejecutivo del consejo de epidemiología y prevención de la Sociedad Internacional de Cardiología. Paralelamente el Dr. García Barrios, ejerció funciones docentes, funciones de dirigente y de directivo gremial; ocupando importantes cargos, tanto en la Junta Directiva del Colegio de Médicos, como en la Federación Médica Venezolana.

Estas experiencias le sirvieron de base para convertirse en un gran luchador gremial y eminente cardiólogo que consagró sus años de vida profesional a la salud pública de nuestro país, en el área específica de enfermedades cardiovasculares.

En honor a su trayectoria académica y laboral, recibe varios reconocimientos entre los cuales destacan: Condecoración Francisco de Miranda en su primera clase, condecoración Andrés Bello en su primera clase, Medalla orden "mérito al trabajo", entre otros.

No podemos dejar de lado varios aspectos significativos en la personalidad de este insigne colega como son: la ética, la perseverancia, el esfuerzo, la constancia, el compromiso, la responsabilidad, la solidaridad, el trabajo, cuyos valores estuvieron presentes en su vida personal y profesional.

El Dr. Humberto García Barrios fue un ciudadano ejemplar, de excepcional condición humana consagrado al servicio del gremio, que se hizo acreedor la mayor consideración y aprecio de la familia médica y de la colectividad en general.

Obituario



COLEGIO DE MÉDICOS DEL DISTRITO METROPOLITANO DE CARACAS

"El Colegio es territorio gremial libre del partidismo, donde se ejerce activamente la libertad de conciencia y el derecho a la disidencia."

La Junta Directiva y todo el Personal que labora en nuestra Institución cumplen con el penoso deber de informar el fallecimiento de la

Sra. Luisa de Vargas Q.E.P.D.

Madre de nuestros apreciados colegas la Dra. Gisela Vargas; quien compartió con nosotros en los momentos más álgidos de nuestra Institución en el cargo de la Secretaria de Organización y del Dr. Hermogenes Malavé connotado colega tanto gremial como académicamente. Hecho acaecido en la Ciudad de Maracay Estado Aragua, el día 17 de octubre del 2013.

Hacemos llegar nuestras más sentidas palabras de condolencia y solidaridad a todos sus familiares y amigos por tan irreparable pérdida.

PAZ A SUS RESTOS

CMDMC en compromiso social



El Colegio de Médicos del Distrito Metropolitano de Caracas colabora con La Fundación Loma Alta

La Fundación Loma Alta es una asociación deportiva sin fines de lucro que tiene como objetivo impulsar y fomentar la práctica deportiva como un elemento importante en la utilización del tiempo de ocio en los jóvenes de nuestro país.

Esta institución ha desarrollado una serie de actividades como: fútbol campo y fútbol sala en sus categorías sub 10, sub 12, sub 14, sub 16 y la libre; siendo protagonistas los niños y jóvenes del sector Petare.

El Colegio de Médicos del Distrito Metropolitano de Caracas, ha colaborado con la Fundación Loma Alta, donando para este proyecto una gran cantidad de uniformes que pueden ser de utilidad para estos niños.

Con esta iniciativa solidaria, el Colegio de Médicos sigue contribuyendo de forma activa y voluntaria en la mejora de nuestro entorno manteniendo nuestro compromiso social. Esperamos con esta colaboración, ayudar a hacer más fáciles la vida de estos jóvenes.

El bautizo del libro se realizó en los Espacios Culturales Dr. Jesús Yerena del Colegio de Médicos del Distrito Metropolitano de Caracas



El Oro Causto: primera novela real de Felipe Siso

Felipe Siso, nació en 1942, en el Distrito Zaraza, estado Guárico. Ahí estudió hasta tercer año del ciclo diversificado para luego mudarse a Caracas y culminar sus estudios; cursó la carrera de medicina en la escuela Luis Razetti de la Universidad Central de Venezuela y egresó en 1971 como Médico Cirujano, y seguidamente realizó una especialización en Oncología.

A pesar de haber estudiado medicina, el Dr. Siso desde su infancia ha sido un amante de la investigación y la escritura por lo que también se ha dedicado a escribir diversas obras, pero sólo cuatro han sido terminadas y editadas, las cuales son: ¿Cómo criar a un hijo?, No creo en la Democracia, El Humanismo y su decálogo, y la más reciente El Oro Causto, obra que presenta como la primera novela real de su autoría, escrita en tan solo 4 meses. Editada y distribuida gratuitamente por la Editorial Ipasme.

¿Qué lo inspiró a escribir este libro?

Como soy investigador, yo investigo de todo; estoy escribiendo un libro que viene desde el origen mismo, la historia del ser humano. En esas investigaciones me doy cuenta que la historia que nos cuentan, que esta escrita, que nos enseñaron y enseñan de buena fe, tiene dos características 1 que miente y oculta, 2 tienen un efecto masivo en la conducta del ser humano. Entonces, empiezo a hacer las investigaciones y escribo esta historia. Esto es solo una parte de esa gran investigación desde el primer día que salió el primer ser humano, por eso escribo dentro de ese contexto este libro, porque que yo sepa nunca nadie ha dicho que matar mas de cien millones de indígenas o aborígenes se ha llamado holocausto, nadie los ha defendido. Nadie ha sentenciado a quienes lo hicieron o apoyaron, al revés lo ocultan.

¿De dónde saca esa historia si está oculta?

Leyendo, proyectando, haciendo análisis y sacando conclusiones. Hay cosas que no están escritas, pero en base a lo que se dice y como se dice un investigador proyecta y concluye.

¿De qué trata este libro?

Trata de varias cosas; yo trato de dejar un reflejo de cómo se manejan las cosas y cómo manejaron las cosas que trajeron como consecuencia la llegada del Imperio Español aquí a América; como la religión católica, apostólica y romana de manera inmisericorde califican de infieles a los aborígenes que estaban aquí tranquilos e inocentes y justifica la muerte de más de cien millones de seres bajo la premisa que tenían que ser salvados enseñándoles la religión. El libro, tras la ficción confronta los hechos del colonialismo hispánico de los siglos VXI Y XVII.

¿A qué se debe el nombre del libro?

Trato de ser un poco irónico al asociar el Oro que robaron en América y la fonética del Oro Causto a manera de recordar el holocausto, ya que nadie califica la mortandad de esos cien millones de indios como holocausto. En cambio los supuestos seis millones de judíos que mataron en Alemania si es el holocausto.

A través de este medio ponemos a su disposición la adquisición de la obra, dirigiéndose a la sede de la Editorial Ipasme, presidida por el Lic. Diógenes Carrillo.



Medicinas prohibidas con alcohol

Ya se acerca el fin de año y con él, los brindis navideños. Pero si tú estás tomando algún medicamento, ¡**ten cuidado!** La mezcla de ambas sustancias puede hacer que la medicina pierda su eficacia. Tomar alcohol mientras estás bajo un tratamiento médico podría tener un efecto negativo en los síntomas o la enfermedad misma. Las personas mayores corren un alto riesgo de intoxicación de alcohol porque toman más medicamentos que los jóvenes y son más susceptibles a los efectos de la bebida por que el envejecimiento también disminuye la capacidad del cuerpo para metabolizar el alcohol, por lo que sus efectos negativos se sienten con mayor rapidez y permanecen más tiempo en el torrente sanguíneo de un adulto mayor.

Conociendo cuales son los medicamentos que interactúan peligrosamente con el alcohol y los efectos secundarios que podría tener en nuestros cuerpos, seremos capaces de evitar terminar en el hospital en estas fechas. Estas son algunas de las medicinas que no debemos mezclar con el trago, según el sitio Live Science.

Antidepresivos: Si se combinan con alcohol ralentizan el sistema nervioso central, que afecta al cerebro y deteriora las habilidades de pensamiento y el estado de alerta. Esta combinación también puede hacer que la gente se sienta más somnolienta y disminuir su capacidad de juicio, así como su coordinación y tiempo de reacción.

Anticonceptivos: más alcohol reducen el ritmo del cuerpo femenino, como resultado, una mujer puede sentirse intoxicada

mucho antes. Aunque el alcohol no reduce la eficacia de las píldoras anticonceptivas, la bebida puede tener otras consecuencias negativas para las mujeres, como por ejemplo, afectar la toma de decisiones de una mujer y reducir sus inhibiciones sexuales. Si se emborracha, puede olvidar tomar la píldora o decirle a su pareja que use un condón.

Medicamentos para el corazón y la presión arterial: Se cree que el alcohol reduce el efecto de los bloqueadores beta que se encuentran en los medicamentos que ingieren las personas que han tenido ataques al corazón o que están en un tratamiento de insuficiencia cardíaca, dolor en el pecho o ritmo cardíaco anormal. Por lo tanto, los expertos recomiendan que las personas que usan estos bloqueadores eviten consumir alcohol.

Medicamentos para la diabetes: El alcohol puede causar niveles bajos de azúcar en la sangre hasta 24 horas después de su ingesta. Para mantener los niveles del azúcar en la sangre estables, se recomienda comer algo antes o mientras estás bebiendo. No obstante, algunos medicamentos para la diabetes podrían no combinar bien con el alcohol, ya que reducen el azúcar en la sangre dando lugar a efectos secundarios peligrosos. Uno de estos medicamentos es la "metformina", que se relaciona con un efecto secundario poco frecuente, pero potencialmente grave cuando se ha estado bebiendo en exceso. Esto provoca una acumulación de ácido láctico en la sangre dando como resultado náuseas y debilidad.



El colegio de Médicos del Distrito Metropolitano
de Caracas, es la casa de todos

www.cmdc.com.ve

Gran Sasso y Sazón y Gusto te ofrecen la mejor comida nacional e internacional y los mejores salones y terraza para tus eventos. Visítalos en la planta baja de la Torre del Colegio

CMDMC RIF: J-000666210



Ven a conocer, querer y disfrutar el mundo de ventajas que ¡ofrece tu Colegio!

• Sistema de Seguridad Social

- **Unidad Médico Odontológica "Dr. Joffre Díaz Guzmán"**
Odontología en general, precios solidarios a médicos y sus familiares. Teléfono: **(0212) 976.4629**
- **Servicio de Medicina Vial**
Certificados médicos de conductor.
- **COMMESA** (Corporativo Médico Metropolitano de Salud)
HCM, Seguro de automóviles.
Teléfono: **(0212) 977.1881**
- **CONFUMME** (Corporativo Funerario Médico Metropolitano)
Teléfonos: **(0212) 977.1881 / 976.1955**
- **COMMEFAR** (Corporativo Médico Metropolitano de Farmacia)
La botica del Colegio. Medicinas, libros de medicina e instrumentos médico quirúrgicos. Precios solidarios.
Teléfono: **(0212) 979.0955**

• Espacios Culturales Dr. Jesús Yerena

- **Museo Histórico** del Colegio de Médicos del Distrito Metropolitano de Caracas
- **Galería de los Presidentes** del Colegio de Médicos del Distrito Metropolitano de Caracas
- **Teatro Santa Fe**
 - Sala Principal
 - Espacio Creativo
 - Sala Experimental
- **Galería de Arte Pedro León**

• Espacios Sociales

- **Salón de fiestas piso 17**
Para todo tipo de eventos sociales, Cap. 300 personas.
- **Salón Azul** Ideal para conferencias, mesas de trabajo, reuniones. Capacidad: 30 personas.
- **Salón Negro**
Ideal para reuniones sociales. Cap.: 300 personas.
- **Parrillera**

• Áreas Deportivas

- **Área de piscinas (adultos y niños)**
Escuela de natación para todas las edades. Espacios para cumpleaños infantiles y eventos. Info: (0212) 976.5466, sumadeportes@gmail.com y síguenos en @SUMAdeportes.
- **FutsalPro** te ofrece 3 canchas de futbol sala en grama artificial. Podrás realizar eventos privados o corporativos, torneos o campamentos vacacionales. Info: info@futsal-pro.com **(0414) 306.7230 / (0412)-313.8893 / (0414) 288.3270** síguenos: @futsalpro1
- **Cancha de bolas criollas**
- **Campo de Softball "Dr. Luis López Chávez"**

• Áreas de Servicio

- **Salón de Belleza Mary Mor**
Telf: **(0212) 978.3693**
- **Fotocopias Aranto CopyNet**
Telf: **(0212) 524.5896**



@ColegioMDMC



Colegio de Médicos del Distrito Metropolitano de Caracas