



Universidad
de Guanajuato

REDICINySA®

REVISTA DE DIVULGACIÓN CIENTÍFICA DE NUTRICIÓN
AMBIENTAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



Vol. 2, No 1, Enero-Febrero (2013)

REDICINySA®

Revista electrónica de divulgación de la Universidad de Guanajuato a través del Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato (OUSANEG)



¿Cuánto peso ganamos después de las fiestas decembrinas?

¿Cómo iniciar un control de peso saludable después de las fiestas?



Contacto para enviar publicaciones:
redicinaysa@ugto.mx

Dirección:

Departamento de Medicina y Nutrición
División Ciencias de la Salud, Campus León
Universidad de Guanajuato
20 de Enero 929, Col Obregón.
C.P. 37320. León, Gto
ISNN en trámite

REVISTA DE DIVULGACIÓN CIENTÍFICA DE NUTRICION AMBIENTAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA, Vol. 2, No.1, Enero-Febrero de 2013, es una publicación electrónica, bimestral, editada por la Universidad de Guanajuato, Lascurain de Retana No. 5, Zona Centro, Guanajuato, Gto., C.P. 36000, a través del Departamento de Medicina y Nutrición, de la División de Ciencias de la Salud, Campus León en colaboración con el Observatorio Universitario en Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato. Dirección: 20 de Enero 929, Col. Obregón, León, Guanajuato, México, C.P. 37320. Tel. (477) 2674900, ext. 4653, <http://www.redicinaysa.ugto.mx/>, E-mail: redicinaysa@ugto.mx. This email address is being protected from spambots. You need JavaScript enabled to view it. Esta dirección electrónica está protegida contra spambots. Es necesario activar Javascript para visualizarla. Editor responsable: Dra. C. Rebeca Monroy Torres. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo: Folio 04-2012-103012353400-01 e ISSN, ambos en trámite y otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Coordinación de Sistemas y Servicios Web por el Ing. Vicente Chávez Aguilera e Ing. Diego Victorino del Departamento las Tecnologías de la Información de la División de Ciencias de la Salud, Campus León, de la Universidad de Guanajuato. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad de Guanajuato

REDICINySA®**UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO**

Dr. José Manuel Cabrera Sixto

Rector General

Dr. Manuel Vidaurri Aréchiga

Secretario General

Mtra. Rosa Alicia Pérez Luque

Secretaria Académica

M.C. Bulmaro Valdés Pérez

Secretario de Gestión y Desarrollo

Dr. Miguel Torres Cisneros

Director de Apoyo a la Investigación y al Posgrado

Dr. José Luis Lucio Martínez

Rector del Campus León

Dr. Carlos Hidalgo Valdez

Director de la División de Ciencias de la Salud

Dr. Francisco Domínguez Garibaldi

Director del Departamento de Medicina y Nutrición**COMITÉ EDITORIAL**Dra. C. Rebeca Monroy Torres, *Directora Editorial y fundadora**LN. Susana Ruiz González*

Dra. Xochitl S. Ramírez Gómez

Dr. Benigno Linares Segovia

*Integrantes Del Cuerpo Académico De Toxicología Y Del OUSANEG***APOYO TÉCNICO EDITORIAL***Alumnas De Servicio Social Universitario*

Aniela G. Ramos; Magda M. Ramírez Nava

Joseline González Negrete; Arlene J. Hernández Rangel

Marcela J. Rodríguez Tafoya; Rubí N. Rico Páramo

Cristina Jiménez Murillo

VOLUNTARIADO

Gabriela Vásquez

Magdalena Rodríguez

APLICACIÓN Y DESARROLLO INFORMÁTICO

Ing. Vicente Chávez e Ing. Diego Victorino

DISEÑO

Ana Fabiola Palafox García

CONSEJO EDITORIAL

Dra. Gloria Barbosa Sabanero, UG

Dr. Jaime Naves Sánchez, IMSS

Dr. Luis Humberto López Salazar, UG

Dra. Ivy Jacaranda Martínez Jasso, UG

» Índice

4

RESUMEN EDITORIAL

5

AMBIENTE, NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN:

¿Cuánto peso ganamos después de las fiestas decembrinas?

Dra. C. Rebeca Monroy Torres

7

TIPS SALUDABLES:

¿Cómo iniciar un control de peso saludable después de las fiestas?

LN Susana Ruiz González

9

ECONOMÍA Y POLÍTICA:

¿Cuál es el impacto de las fiestas decembrinas a la economía?

Dr. Daniel Tagle, Lic. Adriana Soria

11

INVESTIGACIÓN Y CIENCIA:

Lo que debe conocer de las enfermedades diarreicas en los niños en época de frío

Dra. María de la Cruz Ruiz Jaramillo

15

NOTICIAS:

Tos crónica: Desde la experiencia de una estudiante de la Licenciatura en Nutrición

Mónica Georgina García Villagómez

1. Resumen Editorial

Por: **Dra. C. Rebeca Monroy Torres**
Directora Editorial y fundadora de la Revista

Dedicarle un especial a las fiestas decembrinas, es de importancia, debido a que estamos expuestos a una mayor cantidad de alimentos en un menor periodo de tiempo, lo cual incrementa el riesgo no sólo de ganar peso sino de tener otros problemas, como el incremento de los niveles sanguíneos de colesterol y triglicéridos.

Cuando se experimenta la ganancia de peso, podemos recurrir a un control de peso saludable, con profesionistas y evitar ponerse en manos de charlatanes que solo pongan en peligro la salud. Así que los tips que se presentan, serán de aplicación.

El sobreconsumo, además de impactar en nuestro peso, también se refleja en nuestro bolsillo, al tener mayores gastos. Planear nuestras compras y seleccionar alimentos amigables con el medio ambiente y de forma responsable, evitará estar al final de año o a principios en ceros o saldo negativo. Por otro lado en esta época, se presenta una

mayor frecuencia de enfermedades diarreicas en los niños. Situación que preocupa a los padres de los niños, por lo que hemos pensado en Ustedes y en todos los que quieran aprender de estos padecimientos y las opciones de tratamiento.

Algunos padecimientos son mejor explicados desde la experiencia de las personas y profesionistas que los viven, por lo que una alumna de la Licenciatura en Nutrición, comparte su experiencia y ha preparado algo para toda aquella persona que quiera conocer del tema de tos crónica.

Finalmente, señalar, que cada uno de los artículos que nos presentan sus respectivos autores, incluyen algunas referencias o links sugeridos para que nuestros lectores, si así lo desean, revisen más del tema.

Otro de los temas, son los impactos ambientales de la alimentación con el incremento de los precios ■.

2. Ambiente, Nutrición y Alimentación

¿Cuánto peso ganamos después de las fiestas decembrinas?

Por: Dra. C. Rebeca Monroy Torres

Profesor de la Universidad de Guanajuato y líder del OUSANEG, A.C.

rmonroy79@gmail.com

Cada año, es frecuente excedernos en las fiestas decembrinas y después, esperar el año nuevo para comenzar con la meta de bajar esos kilitos de más.

La moderación es el mejor consejo para disfrutar de las fiestas decembrinas sin tener ese típico remordimiento.

El incremento de peso, se suele presentar en diferentes estados fisiológicos o en diferentes situaciones particulares, por ejemplo: después de un embarazo, durante el matrimonio, al dejar de fumar, cuando hay migración a otros países, horarios variables de la jornada laboral, entre los principales, pero las fiestas decembrinas son una época que deberíamos comenzar a analizar, ya que la ganancia promedio de peso en estas fechas, de acuerdo a estudios científicos, es de 0.48 kg o 480 gramos, con un rango de 0.2 a 0.8 kg o 200 a 800 gramos.

Si Usted multiplica esta ganancia anual por varios años, se sorprenderá y verá que los esos kilitos de más tienen explicación y no fueron por magia. Debemos recordar que la fiesta comienza desde los convivios de cierre de año, posadas, cena navideña, cena

de año nuevo, día de Reyes y Cerramos con el día de la Candelaria. Además, de que la mayoría de la población, principalmente los niños, están de vacaciones, lo cual hace que disminuyan su actividad física y estén expuestos mayor tiempo a la televisión y video juegos.

El incremento calórico en poco tiempo y que se traduce en una ganancia de peso, genera un incremento de peso así como un mayor riesgo a desarrollar un incremento en los lípidos en la sangre como el colesterol y los triglicéridos. Comer correctamente en estos tiempos, no significa disfrutar menos de las fiestas o de las comidas o cenas, si no es una invitación a moderarnos con nuestra alimentación. ■



Aunque las tentaciones son muchas y aunque no lo crean, en las fiestas navideñas se pueden mantener hábitos saludables.

Durante estos días, comer de acuerdo al Plato del Bien Comer: Completo, variado, equilibrado, suficiente, inocuo, culturalmente aceptable, ayudará a evitar los kilos de más.

¿Cómo disminuir las calorías de algunos alimentos típicos en estas fechas?

Por ejemplo, el ponche es una excelente bebida, el problema es la cantidad de azúcar que se le pone; disminuir consumo de refresco u optar en último caso por un rico y calentito ponche. Los aguinaldos que se dan al final de las posadas, es importante recuperar cuando se agregaban frutas de temporada y ofrecer menos dulces.

Moderar el consumo por la mañana y tarde si se tendrá festejo en las cenas. Comer un poco de todo, procurar la variedad de alimentos y sólo lo que necesites.

Con esta última recomendación, estarás también contribuyendo a disminuir el desperdicio de alimentos.

Así que te invito a seguir estas recomendaciones o sugerencias para este año ■.

Palabras clave:

- Ganancia de peso
- Calorías
- Fiestas

Referencias:

Wagner DR, Larson JN, Wengreen H. Weight and body composition change over a six-week holiday period. *Eat Weight Disord*, 2012; 17(1):e54-6.

Yanovski JA, Yanovski SZ, Sovik KN, Nguyen TT, O'Neil PM, Sebring NG. A prospective study of holiday weight gain. *N Engl J Med*, 2000; 23; 342 (12):861-7.

3. Tips Saludables

¿Cómo iniciar un control de peso saludable después de las fiestas decembrinas?

*Por: LN Susana Ruiz González
Estudiante de maestría en Investigación Clínica
de la Universidad de Guanajuato
Correo electrónico: susy.ruiz.gz@gmail.com*

¿A quién no le ha pasado?



Comenzamos el año con una lista interminable de propósitos para iniciar el “año nuevo”, haré ejercicio todos los días, en enero si empiezo la dieta, desayunaré todos los días antes de irme a la escuela o trabajo, dormiré ocho horas al día, etc. En fin, podemos hacer una lista a los Santos Reyes con los objetivos que esperamos cumplir en el año por comenzar.

Sin embargo, pasan los días y nunca comenzamos los tan anhelados propósitos y si no los comenzamos, nuestro entusiasmo comienza a desaparecer en un par de semanas o meses; motivo por el que les comparto estas pequeñas recomendaciones para cumplir esos propósitos que aspiramos y sobre todo, sin poner en riesgo nuestra salud.

1. Es momento de planear objetivos y propósitos reales: Debemos recordar que nuestros objetivos deben ser reales y alcanzables, si decimos “en enero sí comenzaré la dieta” es más probable que lo dejemos de lado, es mejor planear un objetivo a corto plazo, podemos decir, la próxima vez agregaré una ración de verdura o fruta a cada una de mis comidas del día. Vamos avanzando con pequeños cambios que se conviertan en

hábitos, al final si cumplimos éstos pequeños objetivos llegaremos a la meta y habremos formado una serie de hábitos en pro de nuestra alimentación y salud.

2. Olvidemos al país de nunca jamás: Evitemos utilizar expresiones como el “no volveré”, podemos comenzar de diferente manera, por ejemplo: “Ahora tomaré refresco solo una vez a la semana”, cuando lo hayas logrado, el siguiente paso, es consumirlo una vez al mes.

3. Aléjate de la zona de peligro: Si nuestro objetivo es disminuir nuestro consumo en exceso de productos como el pan dulce, las galletas, y demás bocadillos, una clave importante es evitar comprarlos y por lo tanto convertir la alacena en una zona de peligro.

4. Busca ayuda: Recordemos que lo mejor es asesorarse por un profesional, un nutriólogo te será de gran ayuda, y sobre todo, serán recomendaciones adaptadas a tus necesidades, a tu ritmo de vida y a tu estado de salud.

Por último, recuerda que podemos fallar, pero también se aprende de los errores, así que ánimo y a trabajar por tu salud.

Y recuerda, evita ir con charlatanes o personas poco éticas que pongan en riesgo tu salud; un profesional de la salud, siempre será tu mejor opción ■.



Palabras clave:

- Objetivos
- Propósitos
- Reales
- Alimentación
- Salud

Referencias:

Programa cinco pasos [Página principal en Internet], México: Secretaría de Salud; 2010; [acceso 28 de diciembre de 2012]. <http://5pasos.mx/>

Cinco por día [Página principal en Internet], México: Fundación Campo, Educación y Salud, A.C.; [acceso 28 de diciembre de 2012].

Diponible en: <http://cincopordia.com.mx/wpcinco/>

4. Economía y Política

¿Cuál es el impacto de las fiestas decembrinas a la economía?

Las paradojas de las fiestas decembrinas: entre el endeudamiento y la celebración

Por: **Dr. Daniel Tagle**

Lic. Adriana Soria

Profesores de la División de Ciencias sociales y Humanidades,

Campus León, Universidad de Guanajuato

dtagle@yahoo.com.mx

“La riqueza de las sociedades en las que domina el modo de producción capitalista se presenta como una inmensa acumulación de mercancías”. Karl Marx

Dentro de las sociedades capitalistas, como es el caso de una buena fracción de la sociedad mexicana, existe la percepción, o bien podríamos decir imposición, de que las fiestas decembrinas deben celebrarse, en buena medida, a través del intercambio de regalos, mercancías y distintos festines de comida.

Las empresas, a través de la mercadotecnia, inciden para la construcción de sociedades consumistas, manipuladas mentalmente para adquirir las diversas mercancías ofertadas por ellas, pero que no necesariamente reportan bienestar a la gente; la finalidad en las sociedades capitalistas es consumir y la época navideña representa una buena oportunidad para hacerlo a través de la compra y venta de diferentes productos,

materiales y alimentarios no básicos. En este sentido, vale la pena preguntarse ¿Cuáles son los efectos que tiene la época navideña en la economía?, ¿Quiénes realmente son los beneficiados y afectados dentro de esta celebración? Estas dos interrogantes serán abordadas de manera breve a continuación con el análisis de la economía política.

Para algunos economistas, la llegada de las fiestas decembrinas representa un buen espacio de oportunidades para el crecimiento económico, debido a que es la época del año con mayor cantidad de dinero.

Otros, contrariamente, hablan de una época de endeudamiento monetario para las familias ya que es el momento en que muchas de éstas adquieren deudas por motivos de la celebración.

La dinámica de este tipo de fiestas permite distinguir claramente tres tipos de agentes económicos con diferentes intereses: los bancos (que mediante la financiación otorgan posibilidades monetarias a su clientela), las empresas y comercializadoras (quienes gozan de una extensa cantidad de productos para su compra y venta), y los consumidores (con diferentes niveles de ingresos).

La interacción de la época decembrina lleva a que muchas familias mexicanas gasten muy por encima de los ingresos que perciben con la finalidad de adquirir los tan anhelados regalos y los festines de comida que les permitirán experimentar lo que consideran felicidad en sus hogares.

Al mismo tiempo que acarrear un continuo endeudamiento en tarjetas de crédito con los bancos, o se desprenden de sus bienes en las diferentes casas que ofrecen el servicio de empeño.

Por ejemplo: *“La Jornada informó que durante 2012, los mexicanos adquirieron deudas con la banca comercial por más de 101 mil 600 millones de pesos por bienes de consumo. Registrando con esto un aumento de ganancias del 25% para estas instituciones financieras, es decir, 78 mil millones de pesos obtenidos especialmente por el cobro de intereses a sus clientes”.*

No obstante, el salario precario percibido por las familias se vuelve en un elemento esencial para impedir a las familias cubrir su adeudo total en el corto plazo, generándoles en el tiempo el pago del préstamo más intereses.

Esto lleva a una espiral negativa de sobreendeudamiento sobre la capacidad de pago del ingreso familiar, teniendo que comprometer los ingresos futuros que se puedan tener para pagar las deudas adquiridas en la época navideña.

Este proceso muestra que mientras las empresas y comercializadoras realizan ganancias con la producción y venta de productos, los bancos y casas de empeño lo hacen mediante la obtención de beneficios por intereses sobre los préstamos, las familias son las que sufren un serio daño en su economía, ya que son orilladas a endeudarse para cumplir con una forma de festividad centrada en el consumo de mercancías.

Conclusiones:

Mientras en el escenario macroeconómico la época navideña puede ser percibida con buenos ojos por el crecimiento económico, en el aspecto microeconómico podemos encontrar un incremento engañoso de la economía financiada con endeudamiento y en perjuicio de las familias ■.

Palabras clave:

- Endeudamiento
- Distribución
- Consumismo
- Familias

Referencias:

Foster, J., y F. Magdoff. (2009). La gran crisis financiera: causas y consecuencias. FCE: España.

Cardoso, V. (2013, 4 de enero). La banca prestó a mexicanos más de \$101 mil 600 millones en 2012. La Jornada. p. 25. Obtenido el 8 de enero de 2013: <http://www.jornada.unam.mx/2013/01/04/economia/025n1eco> Marx, K. [1867] (2000). El capital (3a. ed. Vol. 1). Akal: España.

5. Investigación y Ciencia

Lo que debe conocer sobre las diarreas virales en niños durante la época invernal

Por: Dra. Ma. de la Cruz Ruiz Jaramillo , Enero 2013

Hospital General Regional de León

Secretaría de Salud de Guanajuato

En temporada invernal son frecuentes las infecciones de vías respiratorias, generalmente causadas por virus, pero es importante reconocer que muchos de estos virus también pueden causar más de la mitad de las infecciones intestinales en niños, cuyos síntomas pueden durar de 2 a 12 días. La transmisión es por vía directa de persona a persona o indirecta mediante comida y agua contaminada por heces fecales o vómito de personas enfermas.

¿Cuáles son los virus que provocan infecciones intestinales?

» **ROTAVIRUS.** Afecta principalmente a menores de 24 meses de edad y se presenta con mayor frecuencia en invierno en todo el mundo. Tiene un periodo de incubación (tiempo entre el contagio y la aparición de los síntomas) de 1 a 3 días. Provoca diarrea con vómito, fiebre y deshidratación; frecuentemente el vómito es intenso y puede aparecer antes que la diarrea; en ocasiones hay síntomas respiratorios.

» **ADENOVIRUS.** Afecta a niños menores de 5 años y principalmente a menores de un año de vida, es poco común en adultos. El periodo de incubación es de 8 a 10 días. Las cepas 40 y 41 se llaman adenovirus entéricos pues son los causantes de diarrea acuosa, náuseas, vómitos, dolor abdominal y fiebre; no causan síntomas respiratorios.

» **ASTROVIRUS.** Afecta principalmente a niños menores de 18 meses, pero también puede afectar a adultos. El periodo de incubación es de 3 a 4 días. Los principales síntomas son diarrea acuosa, náuseas, vómito, fiebre y falta de apetito.

» **NOROVIRUS.** Son los causantes de la mayoría de las gastroenteritis epidémicas principalmente en niños, pero también pueden verse brotes en adultos.

El periodo de incubación puede ser de 12 horas a 2 días. Se manifiesta por vómito, náusea, diarrea acuosa sin sangre, cólicos y febrícula.

» **SAPOVIRUS.** Suele causar brotes epidémicos en guarderías y asilos.

¿Cuáles son las complicaciones de la diarrea en niños?

» La **deshidratación** es la principal complicación que debe prevenirse ante un cuadro de diarrea. Los datos de alarma para identificar deshidratación en niños son: inquieto o irritable, ojos hundidos, llanto sin lágrimas, boca y lengua secas, saliva espesa, respiración rápida, sed aumentada, elasticidad de la piel mayor o igual a dos segundos, pulso rápido, llenado capilar de 3 a 5 segundos, fontanela anterior hundida. En niños menores de un año puede ocurrir muerte por deshidratación. Muchas muertes se han prevenido con los esquemas de hidratación oral y afortunadamente la mortalidad disminuyó un 42% en México en el siglo XXI gracias a la introducción de la vacuna contra rotavirus₂.

» La **invaginación intestinal** (obstrucción intestinal que se produce cuando una porción del intestino se pliega penetrando en otro segmento como un telescopio) es una urgencia que puede requerir tratamiento quirúrgico. Se manifiesta por heces sanguinolentas, vómitos, dolor abdominal tipo cólico intenso y llanto inconsolable₃.

¿Cuál es el tratamiento de la diarrea en niños?

» Lo más importante es **mantener la hidratación**. Tomar abundantes **líquidos sin azúcar**: té, agua de frutas, cocimientos de cereal (por ejemplo de arroz). **Vida suero oral** administrado a cucharadas o mediante sorbos pequeños, ofrecer media taza (75 ml) a niños menores de un año y una taza (150 ml) a mayores de un año después de cada evacuación.

» Mantener alimentación habitual, principalmente la **leche materna**.

» Dieta astringente, ejemplos: atole de arroz, puré de papa, zanahoria cocida, huevo cocido, carne de pescado o de ave cocida o a la plancha, manzana cocida. Durante el episodio de diarrea evitar alimentos como: leche entera y sus derivados, frutas y verduras crudas, bebidas azucaradas tanto naturales como artificiales, golosinas.

» Esto se resume en el ABC de la prevención de deshidratación: A) Alimentación habitual (lactancia materna y dieta astringente), B)

Beber,C) Consulta en caso de signos de alarma (irritabilidad o letargia; ojos hundidos o llanto sin lágrimas; boca y lengua secas, saliva espesa; respiración rápida; sed aumentada; elasticidad de la piel mayor o igual a dos segundos; pulso rápido; llenado capilar de 3 a 5 segundos; fontanela anterior hundida).

» **No es necesario el uso de antibióticos.**

Los antibióticos no son útiles en el tratamiento de las enfermedades diarreicas en el 90% de los casos. Además, su uso puede propiciar que la enfermedad se prolongue y ocasionar resistencia bacteriana. A esto se le llama diarrea causada por antibióticos, en cuyo caso pueden ser de utilidad los probióticos que deben ser indicados por un pediatra⁴⁻⁵.

» **¿Cómo prevenir la diarrea en niños?**

» Cloración del agua y procedimientos de desinfección.

» **Lactancia materna exclusiva**, durante los primeros 6 meses de edad.

» Promoción de la higiene en el hogar, con énfasis en el **lavado de manos**, manejo higiénico de los alimentos y la eliminación correcta de las excretas en niños con diarrea.

» Administración de vitamina A como suplemento, que juega un papel central en la resistencia inmunológica a la infección.

» **Vacuna oral contra rotavirus.** Forma parte del esquema de inmunización universal gratuita en México desde 2007.



Liofilizado de virus vivos atenuados en esquemas:

2 dosis (2 y 4 meses de edad)

3 dosis (2, 4 y 6 meses de edad) 4,6 .

Palabras clave:

- Diarrea
- Deshidratación
- Rotavirus

Referencias:

» Velázquez FR, García-Lozano H, Rodríguez E, Cervantes Y, Gómez A, Melo M, Anaya L, Ovalle JC, Torres J, Díaz-De Jesús B, Álvarez-Lucas C, Breuer T, Muñoz O, Kuri P. Diarrhea morbidity and mortality in Mexican children: impact of rotavirus disease. *Pediatr Infect Dis J* 2004;23(10 Suppl):S149-55 Consultado en diciembre de 2012 y disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15502694>

» Esparza-Aguilar M, Bautista-Márquez A, González-Andrade MC, Richardson-López-Collada VL. Mortalidad por enfermedad diarreica en menores, antes y después de la introducción de la vacuna contra el rotavirus. *Salud Publica Mex* 2009;51:285-290 - <http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v51n4/v51n4a04.pdf>

» NOM-031-SSA2.1999 para la atención a la salud del niño

» Hempel S, Newberri SJ, Maher AR, Wang Z, Miles JN, Shanman R, Johnsen B, Shekelle PG. Probiotics for the prevention and treatment of antibiotic-associated diarrhea: a systematic review and meta-analysis. *Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE)* 2013 <http://www.crd.york.ac.uk/crdweb/ShowRecord.asp?ID=12012022001>

» Yalaupari-Meía JP, Cruz-Ramírez JL, Sil-Plata A. Vacunación monovalente contra rotavirus y mortalidad por diarrea en México. *Revista de especialidades médico-quirúrgicas* 2011;16(2):116-8 <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=47319326011>

6. Noticias

La tos crónica desde la vivencia de una estudiante de nutrición

*Por: Mónica Georgina García Villagómez
Alumna del segundo semestre de la licenciatura en Nutrición
de la Universidad de Guanajuato
moni_94@hotmail.com*

La tos es un mecanismo de defensa del organismo, un reflejo voluntario o involuntario producido bruscamente por un vaciado explosivo de aire de los pulmones y es también uno de los síntomas más comunes por el que las personas buscan atención médica en todo el mundo.

Sin embargo, a pesar de su importancia, los esfuerzos de investigaciones para mejorar el desarrollo de agentes terapéuticos han sido decepcionantes hasta la fecha, al igual que su alcance de resultados.

Las causas más frecuentes de tos común (tos aguda) son las infecciones bacterianas y virales, mientras que las enfermedades que causan tos crónica son: las alergias, la tuberculosis, el asma, la EPOC, y el reflujo gastroesofágico; todas ellas con sus síntomas respectivos, a excepción de una recientemente descubierta enfermedad de reflujo conocida como "NERD" por sus siglas en inglés "non-erosive reflux disease" (no

erosiva enfermedad de reflujo), en la cual los ácidos estomacales vuelven en dirección hacia el esófago, sin presentar síntomas relacionados y causando tos crónica únicamente.

Se ha demostrado que la mayoría de las enfermedades que causan tos crónica pueden tratarse o hasta prevenirse con una sana y adecuada alimentación, por lo que, si padeces tos crónica, te recomiendo:

TIPS

» Si has presentado reacciones alérgicas últimamente, es importante que consultes a tu médico y evites lo mayor posible consumir fresas, chocolates, leche, pescado, huevo y cereales con gluten, ya que estos alimentos se consideran alergénicos.

» En caso de presentar acidez opta por consumir más agua, verduras, frutas y carnes blancas, al mismo tiempo evita los chocolates, refrescos, cítricos, alcohol, café, picantes y alimentos grasos.

» La tos crónica requiere supervisión “consulta a tu medico y a tu nutriólogo para conocer mas de los alimentos que puedan incrementar los síntomas ■.



Palabras clave:

- Tos crónica
- Enfermedad por reflujo
- Acidez

Referencia:

Nishino M, Kodaira C, Yamade M, Uotani T, Ikuma M, Umemura K, Furuta T. Characteristics of non-erosive gastroesophageal reflux disease refractory to proton pump inhibitor therapy. *World J Gastroenterol*, 2011; 17(14): 1858–1865.

Disponible en: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articlesPMC3080721/