**Trastornos del sueño**

**Abigail Bello Gallardo**

draabg170568@mail.com **F**: Abigail Bello Gallardo **I**: Prevención\_enfermedades\_urgente

Los trastornos del sueño tienen serias implicaciones en la vida diaria: agotamiento físico, bajo rendimiento, sueño diurno, dificultad para cumplir con las obligaciones profesionales, familiares o sociales. Ver en <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/trastornos-sueno>

Los trastornos del sueño son problemas relacionados con dormir. Estos incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño.

Entre los trastornos del sueño se encuentra el insomnio.

El insomnio incluye dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido. Los episodios pueden aparecer y desaparecer. Estos pueden durar entre 2 y 3 semanas (a corto plazo), o ser duraderos (crónicos).

El trastorno del sueño puede deberse a diferentes enfermedades, pero también a padecimientos en el cerebro.

Se pueden presentar problemas cuando no se mantiene un horario constante de sueño y de vigilia, por ejemplo, puede presentarse los que trabajan en las noches. Ver en <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000800.htm>

Las horas que están recomendadas dormir de acuerdo a la edad son las siguientes:

Bebés de 4 a 12 meses: De 12 a 16 horas por cada 24 horas, incluidas las siestas.

De 1 a 2 años: De 11 a 14 horas por cada 24 horas, incluidas las siestas.

De 3 a 5 años: De 10 a 13 horas por cada 24 horas, incluidas las siestas.

De 6 a 12 años: De 9 a 12 horas por cada 24 horas.

De 13 a 18 años: De 8 a 10 horas por cada 24 horas.

Y los adultos: 7 horas por noche o más.

Para los niños, lograr la cantidad de horas de sueño recomendada con regularidad se vincula con un mejor estado de salud, que incluye una mejora en la atención, la conducta, el aprendizaje, la memoria, la capacidad para controlar las emociones, la calidad de vida y la salud física y mental.

Para los adultos, dormir menos de siete horas por noche, con regularidad, se vincula con un estado de salud deficiente, que incluye aumento de peso, un índice de masa corporal de 30 o más, diabetes, presión arterial alta, enfermedad cardiaca, accidente cerebrovascular y depresión.

Recomendaciones para potenciar la higiene del sueño y se pueda disfrutar del buen dormir para mantenerse saludable.

La higiene del sueño se refiere a un conjunto de prácticas y hábitos recomendados que ayudan a ascender buen sueño. Consultar <https://www.news-medical.net/health/Sleep-Hygiene-(Spanish).aspx>

\* Disciplinar los horarios de acostarse y levantarse.

\* Cuidar que la cama esté adecuadamente cómoda, que no haya interrupciones por excesos en la temperatura, la entrada de luz o el ruido.

\* Desconectar los dispositivos electrónicos antes de irse a la cama.

\* Ejercitarse en casa diariamente, o en su defecto al aire libre cuidando las medidas preventivas para covid-19.

\* Evitar las comidas copiosas en la noche, optar por alternativas ligeras de fácil digestión para dormir a la hora prevista.

\* No excederse en el teletrabajo. No es recomendable trabajar en la noche. Revisar <https://institutoeuropeodelsueno.com.pa/7-recomendaciones-para-fortalecer-la-higiene-del-sueno-en-tiempos-de-pandemia/>

El personal de salud que trata los trastornos del sueño es: el neurólogo, psicólogo, el psiquiatra y especialista en medicina del sueño.

\*\*\*\*\*

En otro orden de ideas, les invito a ver y a participar el programa **Especialistas médicos al cuidado de su salud**; el próximo viernes, a las 20 horas. Lo transmitiremos por Facebook: Especialistas Médicos al Cuidado de su Salud y Revistasinrecreo.com

Por otro lado, les invito a escuchar mi programa **Mundo médico**, a través de [www.radiomaximadigital.com](http://www.radiomaximadigital.com) y de [www.selectaradio.online](http://www.selectaradio.online) con prácticas recomendaciones médicas.

En otras cosas, **aunque estemos vacunados**, debemos seguir practicando todas las medidas sanitarias y médicas oficiales como: No acudir a lugares concurridos, no salir de casa si no es absolutamente indispensable, usar cubreboca o mascarilla si se encuentra con personas con las que no vive en su domicilio, y lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón o utilizar gel desinfectante para evitar contagiarnos por covid-19 porque los casos de personas contagiadas están en aumento nuevamente.

Por último, estamos felices por haber participado en la **consulta popular** para enjuiciar a los expresidentes. Así queda demostrado que nuestro país está evolucionando, trayendo con esto al pueblo de México, el poder que merece mediante este ejercicio de la democracia.

**Miomatosis o fibromas uterinos**

**Abigail Bello Gallardo**

draabg170568@mail.com **F**: Abigail Bello Gallardo **I**: Prevención\_enfermedades\_urgente

Los fibromas uterinos son tumores no cancerosos del útero que a menudo aparecen durante los años fértiles. También son llamados leiomiomas o miomas. Los fibromas uterinos no están asociados con un mayor riesgo de cáncer uterino y casi nunca se convierten en cáncer. Leer en <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/uterine-fibroids/symptoms-causes/syc-20354288>

Los miomas uterinos son comunes. Hasta una de cada cinco mujeres puede tener miomas durante sus años de fertilidad. Y la mitad de todas las mujeres tiene miomas hacia los 50 años. Revisar el siguiente enlace digital: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000914.htm>

Aunque a menudo las pacientes están preocupadas por el cáncer, el cambio sarcomatoso (tumor maligno) ocurre en menos del 1% de las pacientes. Consultar <https://www.msdmanuals.com/es-mx/professional/ginecolog%C3%ADa-y-obstetricia/miomas-uterinos/miomas-uterinos>

Es posible que los fibromas, especialmente los submucosos, causen infertilidad o pérdida del embarazo.

Por otra parte, los fibromas o miomas pueden aumentar el riesgo de sufrir ciertas complicaciones del embarazo, como el desprendimiento de la placenta, la restricción del crecimiento fetal y el parto prematuro.

**Causas**

Muchos especialistas afirman que pueden ser hereditarios; y que el estrógeno y la progesterona parecen estimular el crecimiento de los fibromas.

**Síntomas**

Muchas mujeres que tienen fibromas no tienen ningún síntoma. En las que sí tienen, los signos y síntomas incluyen:

\* Períodos demasiado abundantes, prolongados o dolorosos.

\* Manchado o sangrado entre periodos menstruales.

\* Períodos menstruales que duran más de una semana.

\* Dificultad para vaciar la vejiga.

\* Recuento bajo e inexplicable de glóbulos rojos (anemia).

\* Necesidad de orinar a menudo.

\* Estreñimiento.

\* Retorcijones (cólicos) pélvicos o dolor durante los periodos.

\* Sensación de llenura o presión en la parte baja del abdomen.

\* Dolor de espalda o de piernas.

\* Dolor durante la relación sexual.

\* Y abortos repetidos, entre otros.

**Tratamiento**

El tratamiento para los síntomas de los fibromas puede incluir:

Terapias médicas u hormonales que pueden ayudar a disminuir el tamaño de los miomas (pastillas, DIU e inyecciones); suplementos de hierro para prevenir o tratar la anemia, medicamentos para controlar los cólicos o el dolor; o procedimientos especializados y cirugía.

**Prevención**

Tener un estilo de vida saludable, como mantener un peso normal y comer frutas y verduras, es posible que pueda disminuir el riesgo de padecer fibromas.

El uso de anticonceptivos hormonales puede estar asociado con un menor riesgo de fibromas.

El especialista en tratar lo miomas uterinos es el ginecólogo.

**La infección de las vías urinarias**

**Abigail Bello Gallardo**

draabg170568@mail.com **F**: Abigail Bello Gallardo **I**: Prevención\_enfermedades\_urgente

La infección de las vías urinarias puede producirse en cualquier parte del sistema urinario: los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra. La mayoría de las infecciones ocurren en las vías urinarias inferiores: la vejiga y la uretra. Para mayor información use el siguiente enlace digital: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/urinary-tract-infection/symptoms-causes/syc-20353447>

Las infecciones urinarias son comunes y ocurren cuando bacterias, con frecuencia de la piel o el recto, ingresan a la uretra e infectan las vías urinarias. Leer más en: <https://www.cdc.gov/antibiotic-use/sp/uti.html>

**Factores de riesgo**

Las infecciones urinarias son más comunes en las mujeres y las niñas porque la uretra es más corta y está más cerca del recto, lo cual facilita el ingreso de bacterias a las vías urinarias.

Otros factores son:

\* Una infección urinaria anterior.

\* Actividad sexual y especialmente con una pareja sexual nueva.

\* Cambios en las bacterias que viven dentro de la vagina, por ejemplo, causados por la menopausia o el uso de espermicidas (espuma anticonceptiva).

\* Embarazo.

\* Edad (los adultos mayores y los niños pequeños tienen más probabilidades de contraer una infección urinaria.

\* Problemas estructurales en las vías urinarias, como agrandamiento de la próstata.

\* Mala higiene, en especial en niños que están aprendiendo a ir al baño.

**Síntomas**

Los síntomas de una infección urinaria pueden incluir:

\* Dolor o ardor al orinar.

\* Orinar con frecuencia.

\* Sentir la necesidad de orinar a pesar de que la vejiga está vacía.

\* Sangre en la orina.

\* Presión o retorcijones en la ingle o la parte inferior del abdomen.

**Tratamiento**

Las infecciones urinarias son causadas por bacterias y se tratan con antibióticos; y también están indicados medicamentos para el dolor específico y para la inflamación.

**Prevención**

Se pueden adoptar las siguientes medidas:

\* Tome mínimo ocho vasos con agua al día, y jugo de arándanos.

\* Orine después de tener actividad sexual.

\* Después de evacuar haga su limpieza de adelante desde adelante hacia atrás.

El especialista en tratar la infección de vías urinarias es el urólogo.