

# Disfrute alejado de los riesgos

| Carmen R. Alfonso

En estos meses de verano la familia cubana acostumbra a disfrutar de las vacaciones escolares de sus niños, adolescentes y jóvenes, y en general se recrea en la playa, excursiones, campismo popular y otras actividades variadas.



| foto: Agustín Borrego Torres

Junto a la alegría característica de estos ambientes que proporcionan distracción y diversiones, no debemos olvidar los riesgos que pueden presentarse.

Podemos citar, por ejemplo, las enfermedades transmitidas por alimentos, los accidentes, el embarazo en la adolescencia, las adicciones, las infecciones de transmisión sexual/ VIH-SIDA, las quemaduras solares y por combustibles, los ahogamientos y las micosis (hongos).

En extensa charla con especialistas de Higiene y Epidemiología del MINSAP, nos alertaron sobre las situaciones mencionadas, y de sus recomendaciones extraemos estos 15 mensajes básicos para proteger la salud. Analícelos y póngalos en práctica.

1.-La práctica cotidiana de la higiene protege y mejora la salud de todos. Mantenga los hábitos higiénicos en el hogar y sus alrededores. En el aspecto personal, comprenden el baño diario, lavado de cabeza, cepillado de dientes y encías, limpieza de las manos antes de consumir y manipular los alimentos, y después de ir al baño.

2.-El agua para beber ha de ser hervida o tratada con cloro o yodo. Recuerde mantenerla en recipientes limpios y tapados, y destinar un único utensilio limpio y protegido para su manipulación. Cuando hierva el agua de consumo, una vez que comienza a ebullición (100 grados), debe permanecer por 3 minutos a esa temperatura. Nunca beba de los ríos, arroyos o represas, ya que pueden estar contaminados.

3.-Los alimentos a ingerir deben estar frescos y prepararse en condiciones higiénicas, protegidos de la contaminación, y ser tapados y refrigerados para su adecuada conservación. Han de cocinarse bien, y de no contar con refrigeración consumirlos de inmediato. En cuanto a las frutas y vegetales, lávelos antes de comerlos, y si están en estado dudoso no los utilice.

4.-Mantener los animales domésticos limpios, vacunados y alejados de los alimentos.

5.-Ante un episodio diarreico se deben administrar sales de rehidratación oral y acudir siempre al médico. Si se trata de un bebé, continúe la lactancia materna y visite rápi-

damente al facultativo. Los medicamentos no indicados por el personal de salud y los remedios caseros para detener la diarrea, pueden resultar dañinos.

6.-Frente a un cuadro febril, no pierda tiempo y vaya al médico.

7.-No se automedique, siga las instrucciones del facultativo.

8.-Conserve los depósitos de basura de la casa tapados, limpios y preferiblemente fuera de la cocina. Los de la comunidad o el barrio deben estar cubiertos y en buen estado.

9.-Las excretas contienen microbios que causan enfermedades, por lo que no deben disponerse al aire libre. Cuando se utilice letrina sanitaria debe taparse y limpiarse periódicamente.

10.-No esponga sus hijos pequeños a los lugares donde exista hacinamiento o aglomeración, esto propicia que contraigan enfermedades.

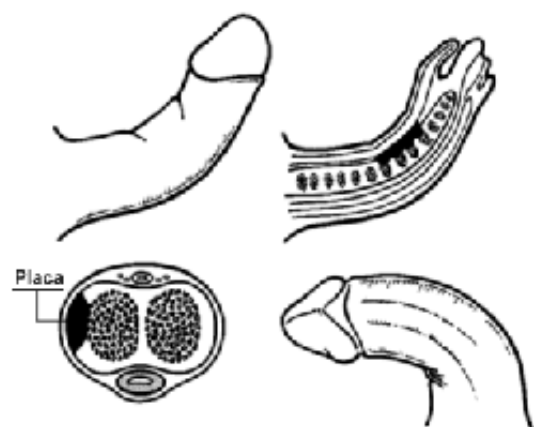
11.-Mantener las piscinas limpias y cloradas; y no comer, fumar o ingerir bebidas alcohólicas en su interior. Recuerde ducharse antes y después de bañarse en ellas y según su tamaño mantener la cantidad de personas establecida (2 por metro cuadrado). La ropa interior y las trusas son de uso personal.

12.-Es necesario cumplir las normas establecidas para organizar actividades alrededor de una fogata; si son de exploración y campismo han de supervisarse por personas con experiencia.

13.-Los choferes y peatones aumentarán las precauciones en la vía durante el período vacacional; los padres son responsables de cuidar de sus hijos en los parques, playas, campismo; y a los jóvenes corresponde patinar, montar bicicleta, jugar pelota, realizar competencias, en los lugares destinados para ello.

14.-El uso del condón protege a la pareja de las infecciones de transmisión sexual y del VIH-SIDA.

15.-Antes de la sospecha de padecer de hongos u otras infecciones de la piel, pregunte a su médico.



Diversas incurvaciones del pene ocasionadas por la enfermedad.

|**Doctor Miguel Rolando González Corona**, Especialista en Ortopedia y Profesor Consultante en Medicina Física y Rehabilitación

El pene cumple dos funciones importantes en el hombre, pues sirve como canal de salida del semen y para la eliminación de la orina. Una enfermedad descrita a mediados del siglo XVIII por el médico francés Francois Gigot de la Peyronie (también conocida como cavernitis fibrosa) hace que se desarrollen placas fibrosas rígidas en el eje del pene y puede afectar seriamente el desempeño sexual masculino.

Esta afección es fácilmente diagnosticada; existen múltiples procedimientos para tratarla, pero ninguno ha mostrado ser totalmente eficaz debido a que las causas son aún desconocidas.

La enfermedad de Peyronie afecta entre el 1% y el 3,7% de hombres entre los 40 y 70 años de edad, aunque se han notificado casos graves en otros más jóvenes. Los investigadores creen que la frecuencia real puede ser mayor, mas no se reportan debido a que los pacientes no visitan al facultativo por la vergüenza que les causa.

Los síntomas más habituales por los que se acude a consulta, son:

1) Dolor: Aparece en la fase inflamatoria de la enfermedad, generalmente de carácter leve, y solo durante la erección. Se refiere como sensación de tensión, dolor continuo durante la erección o pinchazos de intensidad variable en la zona indurada.

2) Deformidad del pene en erección: Suele ser el principal motivo de consulta. Aunque no dificulta la penetración, en ocasiones es severa e impide la relación sexual.

3) Impotencia sexual: Es difícil estimar la incidencia real de disfunción eréctil asociada a la enfermedad de Peyronie, porque muchos pacientes padecen de disfunción sexual psicógena o funcional secundaria a la deformidad y acortamiento del pene, que les impide la penetración. Como causa orgánica, se ha relacionado con la existencia de una fuga venosa a nivel de la placa. También puede existir una insuficiencia arterial.

**Tratamientos, ¿tópicos o invasivos?**

Existen múltiples tratamientos desde el siglo XVIII hasta los más recientes como la inyección de medicamentos en la placa, la utilización del Láser de baja potencia combinado con ultrasonoforesis y otros con resultados reportados como buenos que, sin embargo, no son repetibles.

La cirugía se reserva para hombres con deformidades severas en el pene que les impide mantener una actividad sexual satisfactoria. Sin embargo, en la mayoría de los casos no se recomienda durante los primeros seis a 12 meses, hasta que la **placa** se haya estabilizado.

En el servicio de fisioterapia del Hospital Carlos J. Finlay, de la capital, se trataron 65 pacientes portadores de la enfermedad de Peyronie comprendidos entre las edades de 18 hasta 65 años, 60 de ellos sufrieron la enfermedad a partir de los tres meses de comenzar los síntomas

—principalmente dolor durante la erección— y cinco pacientes con la enfermedad crónica desde ocho años atrás. Las indicaciones fueron dirigidas a evitar el dolor y mejorar la incurvación del pene en el momento de la erección que impedía realizar el coito.

El período promedio total de tratamiento osciló entre dos y seis meses. Muchos pacientes necesitaron más tiempo para intentar destruir o disminuir el tamaño de la placa, y se había logrado la desaparición del dolor y la satisfacción de realizar el coito. Otros pacientes manifestaron incremento del apetito sexual.

En 60 pacientes (92,3 %) se logró la desaparición del dolor a las cuatro semanas, principalmente en los pacientes que comenzaron a sufrir de la enfermedad antes de los dos años, y adquirieron la capacidad total para realizar el coito.

Lo más importante es que esta enfermedad tiene tratamiento y cura, por lo que debe atenderse por un especialista.



Enfermedad de Peyronie:  
dolor y deformidad del pene