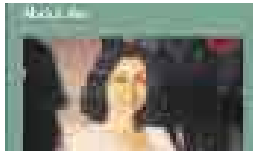


## LA DOCTORA DE GOOGLE

<http://dr-razavi.blogspot.com>. Taraneh Razavi escribe desde hace dos años en su blog personal sobre sus actividades como médica en Google.



## ACTUALIDAD MÉDICA

<http://demedicina.com>. Es un blog en el que se abordan temas sobre actualidad médica. Ofrece casos y datos interesantes para conocer mejor el cuerpo humano.



## ACCESIBILIDAD EN INTERNET

Fundades e IBM del Perú firmaron un acuerdo que permitirá llevar la tecnología de la página web a personas con limitaciones visuales.

**PARCHES CON MIEL:** Una empresa ofrece en EE.UU. un vendaje fabricado a partir de algas marinas y saturado con miel de abeja que mata los gérmenes y acelera la curación. El producto se llama Medihoney.

COMISIÓN NACIONAL DE LUCHA ANTITABACO BUSCA QUE SE REGLAMENTE LA LEY DE ESPACIOS LIBRES DE HUMO

# Proponen endurecer restricciones para que peruanos dejen de fumar

■ San Isidro emite ordenanza que fija para fumadores 25% de lugares públicos

BRUNO ORTIZ BISSO

El tabaco mata. En nuestro país, el 12% de la población de 15 a 65 años es adicta al tabaco y se estima que al año mueren unas 10.000 personas por esta causa. Por tal motivo, la Comisión Nacional Permanente de Lucha Antitabaco (Colat) busca que el Congreso apruebe el reglamento de la Ley General para la Prevención y Control de los Riesgos del Consumo del Tabaco (Ley 28705), que entre sus nuevas restricciones reduce a 10% las áreas destinadas para fumadores en los lugares públicos.

“Por primera vez en el país, hacemos una campaña por el abandono del tabaco y la búsqueda de un tratamiento”, explica el doctor Carlos Farías, presidente de la Colat.

El especialista agrega que la campaña también está orientada a los médicos y otros profesionales de la salud para que aprendan sobre los esquemas y terapias de cesación de la adicción. “Hay medicamentos que ayudan en el proceso, pero también otros tratamientos complementarios para reforzar la conducta, entre otros”, detalla.

## Estadísticas preocupantes

El Perú es uno de los pocos países en el mundo en donde el consumo de tabaco aumenta proporcionalmente con la educación. Y cada vez los peruanos empiezan a fumar más jóvenes.

Consumo en escolares de secundaria 2003

Prevalencia de vida

	TOTAL	Hombres	Mujeres
Tabaco	56,7%	61,9%	50,9%
Alcohol	61,3%	61%	62,2%
Marihuana	8,7%	11,1%	6,1%
PBC	7,3%	8,4%	5,6%
Cocaína	7,5%	8,4%	5,7%
Éxtasis	6,9%	7,2%	5,9%

Inicio del consumo de tabaco en escolares de secundaria 2003

	En la calle	En la playa	En una fiesta	En casa	En el colegio	En otro lugar
TOTAL	14,2%	2,4%	12,1%	12%	1,2%	7,8%
Hombres	18,4%	3,0%	13,7%	9,9%	0,9%	7,9%
Mujeres	9,6%	2,4%	10,3%	14,3%	1,5%	7,8%

Fuente: Cedro

EL COMERCIO

## RESTRICCIONES

El proyecto de reglamento de la Ley 28705 plantea la habilitación de áreas especiales para fumadores,

físicamente separadas de las otras zonas, con mecanismos adecuados de ventilación y extracción de aire hacia el exterior.

## Restaurantes sin respuesta

La ordenanza municipal de San Isidro afecta directamente a negocios como los restaurantes. Su incumplimiento significaría duras sanciones económicas. El Comercio intentó comunicarse con los encargados de algunas de estas empresas para conocer sus impresiones al respecto. Sin embargo, no se obtuvo respuesta alguna.

## SONDEOWEB

[www.elcomercio.com.pe](http://www.elcomercio.com.pe)

### RESULTADO DEL SONDEO EN LIMA

¿Está usted de acuerdo con que se endurezca la reglamentación antitabaco?

Los resultados hasta ahora son:

Si **90% (1257)**

No **10% (140)**

De 1397 participantes

Esta área de fumadores no debe ser mayor del 10% de la zona designada para la atención al público. Además, debe estar siempre pro-

ESTUDIO EN EE.UU.

## Aconsejar es eficaz contra alcoholismo

■ Pacientes bajaron su consumo de licor cuando fueron persuadidos en forma personal

Un estudio realizado en Estados Unidos asegura que hablar aunque sea por espacios muy cortos sobre los riesgos del consumo excesivo del alcohol con las personas que tienen este problema puede ser muy eficaz.

Según informa la revista “Consumer”, el Instituto Nacional de Abuso del Alcohol y el Alcoholismo y la Administración de los Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias de EE.UU. realizaron un estudio que revela que una simple conversación sobre los riesgos consecuentes por el consumo en exceso de alcohol disminuye su consumo.

La publicación detalla que el estudio se realizó sobre una población de 7.751 pacientes atendidos en servicios de urgencias, más de un millar de ellos con un consumo excesivo de alcohol, a los que se realizaba una prueba de alcoholismo y una intervención de escasamente diez minutos.

Los autores del estudio, publicado en “Annals of Emergency Medicine”, indican que luego de tres meses de seguimiento estos pacientes presentaban menores tasas de consumo de riesgo en comparación con los que recibieron solo información escrita. ■

ESPECIALMENTE ENTRE NEGROS Y LATINOS

# Hay nuevos casos de sida entre jóvenes en EE.UU.

■ Alertan que la tasa de contagios no ha disminuido en los últimos diez años

NUEVA YORK [DPA]. El número de homosexuales enfermos de sida en Nueva York aumentó significativamente en los últimos cinco años, especialmente entre negros y latinos, pese a que las tasas de muertes y contagios de sida en la ciudad han disminuido, publica el diario “New York Times”.

Las cifras, publicadas por el Departamento de Salud e Higiene Mental de la ciudad, muestran que el número anual de nuevas infecciones en negros e hispanos aumentó un 34% entre el 2001 y el 2006, mientras que en toda la comunidad homosexual aumentó en 30%.

Mientras que la tasa de contagio de sida entre homosexuales



**FACTORES.** Las conductas de riesgo y la creencia equivocada de que el sida se puede tratar efectivamente han hecho que aumentaran el contagio.

de mayor edad está bajando, el número de hombres jóvenes que contrae la enfermedad está aumentando de forma alarmante,

de acuerdo a los expertos. Según se informó, algunos de los factores detrás del aumento es el mayor uso de dro-

gas, las cuales llevan a mantener relaciones sexuales más arriesgadas entre hombres jóvenes, la creencia de que la enfermedad puede ser tratada efectivamente y el hecho de que los contagiados ocultan esta información.

También se ha registrado un aumento importante de nuevos contagios entre hombres blancos jóvenes, se agregó.

“Es increíble que no hayamos tenido una baja en los casos de nuevos contagios en EE.UU. durante diez años. El sida ya no ocupa los titulares y muchos creen que dejó de existir, pero la enfermedad no ha desaparecido”, afirmó Wafaa El-Sadr, jefe de enfermedades infecciosas del Hospital de Harlem de la Universidad Columbia.

Activistas y expertos en sida consideran que esta tasa de contagio entre hombres jóvenes puede significar un nuevo recrudecimiento de la enfermedad.

“Hasta que no comencemos a analizar esta situación y hablar sobre ella con honestidad, estaremos teniendo la misma conversación en 20 años”, afirmó Soraya Elcock, del Harlem United Community Aids Center. ■

## entrenador personal

### Es un pájaro... es un avión

El ejercicio conocido como Superman utiliza el peso del cuerpo para trabajar los músculos de la espalda baja, una parte de los músculos mayores conocida como el núcleo del cuerpo.

**Cómo hacer el Superman**

- Descanse boca abajo con las piernas estiradas y los brazos extendidos.**  
Si desea puede utilizar una toalla enrollada para apoyar la frente.
- Levante la cabeza y los brazos lentamente mientras mantiene las piernas en contacto con el suelo.**  
Para prevenir daños a la espalda no levante la cabeza más de 25 cm.  
Enderece los brazos y las piernas pero no las tense.
- Levante las piernas hasta que el cuerpo se curve ligeramente. Mantenga la posición por 30 segundos.**  
Respire lentamente y de manera continua. No contenga la respiración.
- Baje las piernas y brazos. Repita de 2 a 3 veces.**

McClatchy-Tribune Information Services/ EL COMERCIO

TODO EL CUERPO INTERCONECTADO

# Los dolores de columna pueden tener su origen en problemas de mandíbula

■ Los especialistas recomiendan hacerse exámenes periódicos y un adecuado descanso

Si recientemente ha sentido dolores en la columna o malestar muscular en los brazos, es probable que tenga problemas en la mandíbula. Así como lo lee. El simple hecho de que al cerrar la boca sus dientes superiores no estén alineados con los inferiores puede ocasionar problemas que afecten directamente a la columna vertebral.



**RECOMENDACIÓN.** Son necesarios los chequeos dentales preventivos.

## ESFUERZO INNECESARIO

El odontólogo Miguel Pardo Bancalari explica que la función natural de la mandíbula es permitir que los dientes inferiores y superiores estén alineados al momento de cerrar la boca. Cuando esto no sucede se producen los denominados contactos prematuros.

Agregó que las personas pueden nacer con la mandíbula desviada e incluso, cuando pierden algún diente, los dos ubicados a cada extremo del orificio tienden a juntarse, originando un obstáculo con sus pares opuestos e imposibilitando una buena mordida.

Esta situación, añade Pardo Bancalari, hace que los músculos de la boca se fuercen al masticar los alimentos y comprometan los músculos del cuello hasta llegar a la columna. Finalmente, esta se endurece e impide una postura adecuada. “Con el tiempo los dolores se extienden a todo el cuerpo y producen migrañas muy intensas”, recalca.

## CONEXIÓN DIRECTA

A su vez, el quiropráctico Christopher Taylor agrega que la relación entre el dolor muscular y la deformación de la mandíbula no nace únicamente debido a la mala alineación de los dientes, sino que se origina también desde la propia columna.

“Las desviaciones entre las vértebras se hacen presentes hasta llegar a los huesos cercanos del

cuello y la cabeza. Esta situación puede comprometer a los huesos de la mandíbula”, subraya.

Taylor comenta que debido a esta situación el sistema nervioso se afecta dañando el cuerpo que no puede funcionar bien y tiende a degenerarse, produciendo cansancio, fatiga y el tan temido estrés.

## EJERCICIO Y DESCANSO

Sin embargo, hay maneras de corregir esta incómoda situación. El doctor Pardo recomienda el ejercicio diario y un cuidado detallado de los dientes, con la finalidad de corregir posibles deformaciones.

Por su parte, el quiropráctico Taylor sugiere un descanso de hora media hora durante el día para aquellas personas que pasan ocho horas diarias sentadas en una silla. ■