



*¡Bienvenidos! Al Boletín de información para la Atención Primaria de Salud, realizado por el equipo de la Biblioteca del Policlínico Universitario Vedado, con la finalidad de informarles de la mejor manera posible y mantenerlos actualizados de las novedades existentes en la labor asistencial, docente e investigativa.*

**Autor:** *Diana Pulido Vilaseca*

**Colaboradores:** *Maite Pérez, Oscar Fernández, Alicia del Valle, Abel Rodríguez.*

**Asesoría:** *Maite Sánchez, Maite González, Liz Caballero, Ángel Escobedo.*

**Temática:** *Meningitis*

*La botica de la abuela*

*Curiosidades*

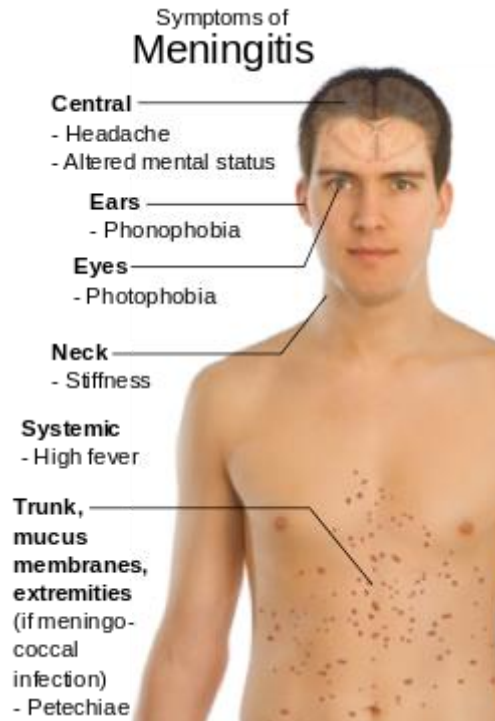
*Novedades...*

## ***Días mundiales del mes de abril***

- ✓ *2 de abril - Día Mundial de la Concienciación sobre el Autismo*
- ✓ *7 de abril - Día Mundial de la Salud en la OMS*
- ✓ *11 de abril - Día Mundial del Parkinson*
- ✓ *17 de abril - Día Mundial de la Hemofilia*
- ✓ *24 de abril - Día Mundial de la Meningitis*
- ✓ *24 de abril - Día Nacional de la Fibrosis Quística*
- ✓ *28 de abril - Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo*



# Meningitis



*La meningitis es una inflamación de las membranas (meninges) que rodean el cerebro y la médula espinal.*

*En general, la inflamación de la meningitis provoca síntomas como dolor de cabeza, fiebre y rigidez del cuello.*

*La mayoría de los casos de meningitis en los Estados Unidos son producto de una infección viral, pero otras causas son las infecciones bacterianas, parasitarias y micóticas. En algunos casos, la meningitis mejora sin tratamiento en algunas semanas. En otros, la enfermedad puede poner en riesgo la vida y requiere tratamiento de emergencia con antibióticos.*

*Busca atención médica inmediata si sospechas que alguien tiene meningitis. Mediante el tratamiento temprano de la meningitis se pueden evitar complicaciones graves.*

## **Síntomas**

*Los síntomas iniciales de la meningitis pueden ser similares a la gripe (influenza). Los síntomas pueden manifestarse durante varias horas o durante unos días.*

*Los signos y síntomas posibles en cualquier persona mayor de 2 años comprenden:*

- ✓ *Fiebre alta repentina*
- ✓ *Rigidez en el cuello*
- ✓ *Dolor de cabeza intenso que parece diferente a lo normal*
- ✓ *Dolor de cabeza con náuseas o vómitos*

- ✓ *Confusión o dificultad para concentrarse*
- ✓ *Convulsiones*
- ✓ *Somnolencia o dificultad para caminar*
- ✓ *Sensibilidad a la luz*
- ✓ *Falta de apetito o sed*
- ✓ *Erupción cutánea (a veces, como en la meningitis meningocócica)*

### **Signos en los recién nacidos**

*Los recién nacidos y los bebés pueden mostrar estos signos:*

- ✓ *Fiebre alta*
- ✓ *Llanto constante*
- ✓ *Somnolencia o irritabilidad excesivas*
- ✓ *Inactividad o pereza*
- ✓ *Alimentación deficiente*
- ✓ *Una protuberancia en el punto blando (fontanela) en la parte superior de la cabeza del bebé*
- ✓ *Rigidez en el cuerpo y cuello del bebé*
- ✓ *Puede ser difícil consolar a los bebés con meningitis e incluso pueden llorar más cuando se los carga.*

### **Cuándo consultar al médico**

*Busca atención médica inmediata si tú o alguien de tu familia tiene síntomas de meningitis, como los siguientes:*

- ✓ *Fiebre*
- ✓ *Dolor de cabeza continuo intenso*
- ✓ *Confusión*
- ✓ *Vómitos*
- ✓ *Rigidez en el cuello*

*La meningitis bacteriana es grave y puede ser mortal en unos días sin tratamiento antibiótico inmediato. La demora en el tratamiento aumenta el riesgo de daño cerebral permanente o de muerte.*

*También es importante hablar con tu médico si un familiar o alguien con quien trabajas tiene meningitis. Es posible que debas tomar medicamentos para prevenir contraer la infección.*

### **Causas**

- ✓ *Meningitis*

*Las infecciones virales son la causa más frecuente de la meningitis, seguida de las infecciones bacterianas y, en raras ocasiones, infecciones fúngicas. Debido a que las infecciones bacterianas pueden ser potencialmente mortales, es fundamental identificar la causa.*

- ✓ *Meningitis bacteriana*

*La bacteria que ingresa al torrente sanguíneo y viaja hasta el cerebro y la médula espinal provoca meningitis bacteriana aguda. Sin embargo, también puede presentarse cuando la bacteria invade directamente las meninges. Esto puede deberse a una infección en el oído o a una infección sinusal, a una fractura de cráneo o, en raras ocasiones, puede presentarse luego de algunas cirugías.*

*Varias cepas de la bacteria pueden causar meningitis bacteriana aguda, las más frecuentes son las siguientes:*

- ✓ *Streptococcus pneumoniae (neumococo). Esta bacteria es la causa más frecuente de meningitis bacteriana en bebés, niños jóvenes y adultos en los Estados Unidos. Con frecuencia provoca neumonía, infecciones en el oído o infecciones sinusales. Una vacuna puede ayudar a prevenir esta infección.*
- ✓ *Neisseria meningitidis (meningococo). Esta bacteria es otra de las causas principales de la meningitis bacteriana. Esta bacteria suele provocar una infección de las vías respiratorias superiores, pero ocasiona meningitis meningocócica cuando ingresa al torrente sanguíneo. Es una infección muy contagiosa que afecta, en mayor medida, a los adolescentes y adultos jóvenes. Puede provocar epidemias locales en las residencias estudiantiles, pensionados y bases militares. Una vacuna puede ayudar a prevenir esta infección.*
- ✓ *Haemophilus influenzae (hemófilo). La bacteria Haemophilus influenzae tipo b (Hib) fue, en un momento, la principal causa de meningitis bacteriana en niños. Sin embargo, las nuevas vacunas contra la Hib han reducido considerablemente la cantidad de casos de este tipo de meningitis.*
- ✓ *Listeria monocytogenes (listeria). Esta bacteria se puede encontrar en los quesos no pasteurizados, los perros calientes y los embutidos. Las mujeres embarazadas, los recién nacidos, los adultos mayores y las personas con sistemas inmunitarios debilitados constituyen la población más vulnerable. La listeria puede atravesar la barrera placentaria y la infección en una etapa avanzada del embarazo puede ser mortal para el bebé.*
- ✓ *Meningitis viral*

*Por lo general, la meningitis viral es leve y a menudo desaparece por sí sola. La causa de la mayoría de los casos en los Estados Unidos es un grupo de virus conocidos como «enterovirus», que son más frecuentes a finales del verano y principios del otoño. Los virus como el virus del herpes simple, el VIH, el de las paperas, el virus del Nilo occidental y otros también pueden causar meningitis viral.*

- ✓ *Meningitis crónica*

*La meningitis crónica es producida por organismos de crecimiento lento (como los hongos y la Mycobacterium tuberculosis) que invaden las membranas y el líquido que rodea el cerebro. La meningitis crónica se manifiesta en el plazo de dos semanas o más. Los signos y los síntomas de la meningitis crónica (dolores de cabeza, fiebre, vómitos y pesadez mental) son similares a los de la meningitis aguda.*

### ✓ Meningitis fúngica

*La meningitis fúngica es relativamente poco frecuente y causa meningitis crónica. Puede ser similar a la meningitis bacteriana aguda. La meningitis fúngica no se contagia de una persona a otra. La meningitis criptocócica es una forma fúngica frecuente de la enfermedad que afecta a las personas con deficiencias inmunitarias, como el sida. Es potencialmente mortal si no se trata con un medicamento antifúngico.*

### ✓ Otras causas de meningitis

*La meningitis también puede aparecer por causas no infecciosas, como reacciones químicas, alergias a medicamentos, algunos tipos de cáncer y enfermedades inflamatorias como la sarcoidosis.*

## **Factores de riesgo**

*Entre los factores de riesgo de la meningitis se incluyen los siguientes:*

- ✓ **Omitir las vacunas.** *El riesgo aumenta para cualquier persona que no haya completado el programa de vacunación infantil o de adultos recomendado.*
- ✓ **La edad.** *La mayoría de los casos de meningitis viral ocurren en niños menores de 5 años. La meningitis bacteriana es común en los menores de 20 años.*
- ✓ **Vivir en una residencia comunitaria.** *Los estudiantes universitarios que viven en dormitorios compartidos, el personal de las bases militares y los niños en internados y centros de cuidado infantil corren un mayor riesgo de contraer meningitis meningocócica. Esto puede deberse a que la bacteria se propaga por vía respiratoria y se propaga rápidamente a través de grandes grupos.*
- ✓ **Embarazo.** *El embarazo aumenta el riesgo de listeriosis, una infección causada por la bacteria de la listeria, que también puede causar meningitis. La listeriosis aumenta el riesgo de abortos espontáneos, nacimientos de fetos muertos y partos prematuros.*
- ✓ **Sistema inmunitario debilitado.** *El SIDA, el alcoholismo, la diabetes, el uso de medicamentos inmunosupresores y otros factores que afectan el sistema inmunitario también te vuelven más susceptible a la meningitis. La extirpación del bazo también aumenta el riesgo y cualquier persona que no tenga bazo debe vacunarse para minimizar ese riesgo.*

## **Complicaciones**

*Las complicaciones de la meningitis pueden ser graves. Cuanto más tiempo pasen tú o tu hijo sin recibir tratamiento para la enfermedad, mayor es el riesgo que corren de sufrir convulsiones y daños neurológicos permanentes, tales como:*

- ✓ Pérdida de la audición
- ✓ Problemas de memoria
- ✓ Impedimentos para el aprendizaje
- ✓ Daño cerebral
- ✓ Problemas de la marcha

- ✓ *Convulsiones*
- ✓ *Insuficiencia renal*
- ✓ *Choque*
- ✓ *Muerte*

*Con un tratamiento inmediato, hasta los pacientes con meningitis grave pueden tener una buena recuperación.*

### **Prevención**

*Las bacterias o virus comunes que pueden causar meningitis pueden transmitirse al toser, estornudar, besar o compartir utensilios para comer, un cepillo de dientes o un cigarrillo.*

*Estos pasos pueden ayudarte a prevenir la meningitis:*

- ✓ *Lávate las manos. El lavado cuidadoso de las manos ayuda a prevenir la propagación de los gérmenes. Enseña a los niños a lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes de comer y después de usar el baño, pasar tiempo en un lugar público con mucha gente o acariciar animales. Muéstrales cómo lavar y enjuagar vigorosamente y minuciosamente sus manos.*
- ✓ *Sigue las prácticas de higiene adecuadas. No compartas bebidas, alimentos, sorbetes, utensilios para comer, bálsamos o cepillos de dientes con nadie más. Enseña a niños y adolescentes a no compartir estos artículos.*
- ✓ *Mantenerte sano. Cuida tu sistema inmunitario, descansa lo suficiente, haz ejercicio regularmente y mantén una dieta saludable con muchas frutas frescas, verduras y granos integrales.*
- ✓ *Cubre tu boca. Cuando necesites toser o estornudar, asegúrate de cubrir tu boca y nariz.*
- ✓ *Si estás embarazada, ten cuidado con la comida. Reduce el riesgo de padecer listeriosis al cocinar la carne, inclusive las salchichas y los fiambres a aproximadamente 74 °C (165 °F). Evita los quesos elaborados con leche sin pasteurizar. Elige quesos cuya etiqueta indique claramente que se fabricaron con leche pasteurizada.*

### **Vacunas**

*Algunas formas de meningitis bacteriana son prevenibles a través de las siguientes vacunas:*

- ✓ *Vacuna contra la haemophilus influenzae tipo B. Los niños de Estados Unidos reciben de esta vacuna de rutina como parte del programa recomendado de*

*vacunas, que se inicia alrededor de los 2 meses de vida. La vacuna también está recomendada para algunos adultos, incluidos aquellos que tienen anemia drepanocítica o sida, y aquellos que no tienen bazo.*

- ✓ *Vacuna antineumocócica conjugada (PCV13). En Estados Unidos, esta vacuna también es parte del programa de vacunación periódica para los niños menores de 2 años. Las dosis adicionales están recomendadas para niños de entre 2 y 5 años que tienen alto riesgo de padecer enfermedad infecciosa neumocócica, incluidos los niños que tienen enfermedad cardíaca o pulmonar crónica, o cáncer.*
- ✓ *Vacuna de polisacárido neumocócico (PPSV23). Los niños más grandes y los adultos que necesitan protección contra la bacteria neumocócica pueden recibir esta vacuna. Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) recomiendan la aplicación de la vacuna PPSV23 a todos los adultos mayores de 65 años, los adultos jóvenes y los niños de más de 2 años que tienen sistemas inmunitarios débiles o enfermedades crónicas, como enfermedad cardíaca, diabetes o anemia drepanocítica, y a todas las personas que no tienen bazo.*
- ✓ *Vacuna del meningococo conjugado. Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) recomiendan que a los niños de entre 11 y 12 años se les administre una única inyección, con un refuerzo a los 16 años. Si la vacuna se administra por primera vez entre los 13 y 15 años, se recomienda aplicar el refuerzo entre los 16 y 18 años. Si la primera inyección se aplica a partir de los 16 años, no es necesario un refuerzo.*

*Esta vacuna también se puede aplicar a niños de entre 2 meses y 10 años, que tienen alto riesgo de padecer meningitis bacteriana o que han estado en contacto con alguien con la enfermedad. También se usa para vacunar a personas sanas que anteriormente no fueron vacunadas y que han estado expuestas a brotes.*



## ***Bibliografía***

1. González, M. A., & Fernández, N. C. (2019). Meningitis carcinomatosa. *Journal of Negative and No Positive Results*, 4(4), 436-453.
2. Bryan, J. (2019). The biggest public health intervention of the decade: meningitis C immunisation. *Suicide*, 14, 20.
3. Rodríguez Nogué, M., Gómez Arraiz, I., Ara Martín, G., Valle, F., Mar, M., & Gómez Peligros, A. (2019). Síndrome de Austrian: Una rara manifestación de la enfermedad neumocócica invasiva. Presentación de un caso y revisión bibliográfica. *Revista Española de Quimioterapia*, 32(2).
4. Neira Serrano, I. J. (2019). Abordaje integral con criterios clínicos, diagnósticos y terapéuticos para el manejo de meningitis bacteriana en pacientes mayores de 1 año.
5. *ClinicalTrials.gov*. A trial to describe the immunogenicity and safety of 2 doses of bivalent rLP2086 (Trumenba) and a pentavalent meningococcal vaccine in healthy subjects  $\geq 10$  to  $< 26$  years of age. (Consultado el 24 de febrero de 2019). Disponible en:  
<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT03135834?cond=meningococcal+vaccines&rank=1>.
6. Chen WH, Neuzil KM, Boyce CR, Pasetti MF, Reymann MK, Martellet L, et al. Safety and immunogenicity of a pentavalent meningococcal conjugate vaccine containing serogroups A, C, Y, W, and X in healthy adults: a phase I, single-centre, double-blind, randomised, controlled study. *Lancet Infect Dis*. 2018; 18: 1088-96.
7. Welsch J, Senders S, Essink B, Klein T, Smolenov I, Pedotti P, et al. Breadth of coverage against a panel of 110 invasive disease isolates, immunogenicity and safety for 2 and 3 doses of an investigational MenABCWY vaccine in US adolescents – results from a randomized, controlled, observer-blind phase II study. *Vaccine*. 2018; 36: 5309-17.

8. *Red Nacional de Vigilancia Epidemiológica. Enfermedad meningocócica. Vigilancia de la temporada 2017-2018. (Consultado el 16 de febrero de 2019). Disponible en:* [http://www.isciii.es/ISCIII/es/contenidos/fd-servicios-cientifico-tecnicos/fd-vigilancias-alertas/fd-enfermedades/fd-enfermedades-prevenibles-vacunacion/pdf\\_2019/RENAVE\\_EMI-2017-18.pdf](http://www.isciii.es/ISCIII/es/contenidos/fd-servicios-cientifico-tecnicos/fd-vigilancias-alertas/fd-enfermedades/fd-enfermedades-prevenibles-vacunacion/pdf_2019/RENAVE_EMI-2017-18.pdf).
9. *Booy R, Gentile A, Nissen M, et al. Recent changes in the epidemiology of Neisseria meningitidis serogroup W across the world, current vaccination policy choices and possible future strategies. Hum Vaccin Immunother 2018; 1-11.*
10. *Public Health England. Invasive meningococcal disease in England: annual laboratory confirmed reports for epidemiological year 2017/2018. Health Protection Report Volume 12 Number 38. Disponible en: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/751821/hpr3818\\_IMD.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/751821/hpr3818_IMD.pdf) [consultado el 21 noviembre 2018].*
11. *Guiddir T, Gros M, Hong E, et al. Unusual initial abdominal presentations of invasive meningococcal disease. Clin Infect Dis 2018; 67: 1220-1227*
12. *Hong E, Barret AS, Terrade A, et al. Clonal replacement and expansion among invasive meningococcal isolates of serogroup W in France. J Infect 2018; 76: 149-158.*
13. *Tsang RSW, Ahmad T, Tyler S, et al. Whole genome typing of the recently emerged Canadian serogroup W Neisseria meningitidis sequence type 11 clonal complex isolates associated with invasive meningococcal disease. Int J Infect Dis 2018;69: 55-62.*
14. *Eriksson L, Hedberg ST, Jacobsson S, et al. Whole-genome sequencing of emerging invasive Neisseriameningitidis serogroup W in Sweden. J Clin Microbiol 2018; 56. pii: e01409-e01417.*
15. *Protocolos clínicos SEIMC, infecciones del sistema nervioso central. editores: JM aguado, B. almirante y J. Fortún. Disponible en: <https://www.seimc.org/contenidos/documentoscientificos/procedimientosclinicos/seimc-procedimientoclinicoii.pdf>.*

16. *Alfan R Tunkel, Rodrigo Hasbun, Adarsh Bhimraj, Karin Byers, Sheldon L. Kaplan, W. Michael Scheld, Diederik van de Beek, Thomas P. Bleck, Hugh J.L. Garton and Joseph R. Zunt. 2017 Infectious Diseases Society of America's Clinical Practice Guidelines for Healthcare-Associated Ventriculitis and Meningitis. CID 2017;64(6):34-65*
  
17. *Franco Huerta M. Protocolo de meningitis bacteriana aguda. Gerencia de atención integrada. 2017: 1-36. Disponible en: [https://www.serviciofarmaciamanhacentro.es/images/stories/recursos/recursos/protocolo/infecciones/2017/protocolo\\_meningitis\\_def\\_marzo\\_2017\\_.pdf](https://www.serviciofarmaciamanhacentro.es/images/stories/recursos/recursos/protocolo/infecciones/2017/protocolo_meningitis_def_marzo_2017_.pdf)*
  
18. *Valle-murillo M, Amparo-Carrillo M. Revisión. Neuroinfecciones, parte 151 Infecciones del Sistema Nervioso Central, parte 1: Meningitis, Encefalitis y Absceso cerebral. Revista Mexicana de Neurociencia Marzo-abril, 2017; 18(2):51-65. Disponible en: <http://revmexneuroci.com/wp-content/uploads/2017/03/RevMexNeu-2017-182-51-65-R.pdf>*



# La botica de la abuela

## ***Remedios caseros para aliviar el dolor menstrual en pocos minutos***

*La menstruación es una parte natural de la vida de una mujer, pero los calambres menstruales son un problema que de alguna forma u otra nos afecta tanto en lo laboral como en lo personal, ya que estas pueden interrumpir las actividades regulares.*

*Podemos llamar periodos menstruales dolorosos cuando una mujer experimenta dolor en la parte baja de abdomen tipo cólico, dolor agudo e intermitentes. Generalmente los cólicos menstruales son producidos por una sustancia similar a la hormona llamada prostaglandina que hace que los músculos uterinos se contraigan durante el periodo. Estos cólicos o calambres pueden causar un dolor sordo o una sensación pulsátil en el abdomen inferior, e irradia el dolor de la zona lumbar y los muslos. Estos generalmente desaparecen después de los primeros dos o tres días del período. Algunas mujeres sienten calambres justo antes del inicio de su ciclo, también.*

### ***Causas del dolor menstrual***

*Algunos factores que pueden que pueden aumentar la posibilidad de sufrir el dolor menstrual son los siguientes:*

- ✓ *Dismenorrea primaria, que es cuando el dolor se presenta antes de iniciar el ciclo menstrual.*
- ✓ *Dismenorrea secundaria, que es cuando el dolor menstrual se desarrolla posteriormente, en mujeres que han tenido períodos normales.*
- ✓ *Hábitos poco saludables, como la falta de tomar líquidos, mala alimentación etc.*

## ***Remedios***

1. ***Jengibre:*** *Es una hierba de la maravilla que puede aliviar eficazmente los cólicos menstruales. Esta hierba juega un papel clave en la reducción de los niveles de las prostaglandinas que causan dolor. También ayuda a combatir la fatiga asociada con el síndrome pre-menstrual y puede hacer que los períodos irregulares regular.*

### ***Propiedades***

### ***Beneficio***

*Anti inflamatorio*

*Disminuye los dolores reumáticos y los dolores menstruales.*

*Antioxidante*

*Previene el cáncer de colon y de ovarios*

*Vitaminas*

*Mejora el flujo sanguíneo*

*Cómo hacer un remedio casero para el dolor menstrual con jengibre:*

- ✓ *Rallar un pequeño trozo de jengibre y hervir en una taza de agua durante cinco minutos.*
- ✓ *Colar y añadir un poco de miel y jugo de limón. Beber este té tres veces al día durante su ciclo menstrual.*
- ✓ *También puede agregar el jengibre en los alimentos durante la cocción o chupar caramelos de jengibre*

2. ***Canela:*** *Tiene antiespasmódico, la coagulación de la lucha y las propiedades anti-inflamatorias que pueden aliviar el dolor menstrual. Además, la canela es una excelente fuente de fibra dietética, calcio, hierro y manganeso.*

***Propiedades***

***Beneficios***

*Anti-inflamatorio*

*Ayuda con las infecciones vaginales y los dolores menstruales*

*Antioxidante*

*Alivia la acidez estomacal y la digestión pesada.*

*Cómo hacer un remedio para el dolor menstrual con canela*

- ✓ *Prepara un té de canela, agregando 1/4 de cucharadita de canela en polvo en una taza de agua caliente.*
- ✓ *Deja reposar durante un máximo de cinco minutos y añade un poco de miel*
- ✓ *Beba de 2 a 3 tazas de té de canela durante el primer día de su período para aliviar el dolor.*

*También puedes preparar el té de la siguiente manera:*

- ✓ *En una olla pequeña, vierta 1 litro de agua y ponga a hervir por 10 minutos con 2 estillas de canela.*
- ✓ *Puedes añadir 1 ají morrón partido en dos para hacer el té diferente.*



### ***Curiosidades sobre la salud humana***

*#1 Las flatulencias ayudan a reducir la presión arterial alta y son buenos para la salud.*

*#2 Reír 100 veces es equivalente a 15 minutos de ejercicio en una bicicleta estática.*

*#3 Estar sentado durante más de tres horas al día puede acortar dos años la esperanza de vida de una persona.*

*#4 Más del 30% de los cánceres podrían prevenirse evitando el tabaco y el alcohol, teniendo una dieta saludable y practicando alguna actividad física.*

*#5 Dormir menos de 7 horas cada noche reduce la esperanza de vida.*

*#6 Cada cigarrillo reduce en 11 minutos la esperanza de vida.*

*#7 Tomar una lata de refresco al día aumenta en un 22% las posibilidades de sufrir diabetes de tipo 2.*

*#8 Hay más casos de cáncer de piel debido al bronceado artificial que casos de cáncer de pulmón debidos al consumo de tabaco.*

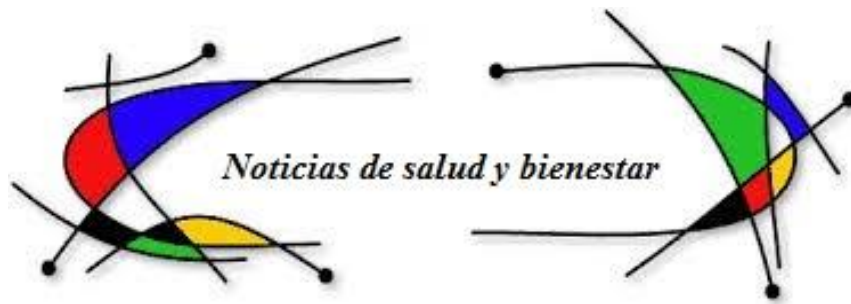
*#9 Hacer ejercicio, como caminar, puede reducir el riesgo de cáncer de mama en un 25%.*

*#10 La dieta del padre antes de la concepción desempeña un papel crucial en la salud del niño.*

*#11 La depresión severa puede causar envejecimiento acelerado al aumentar el proceso de envejecimiento de las células.*

*#12 En promedio, las personas que se quejan viven más tiempo. Esto es porque liberar la tensión aumenta la inmunidad y su salud.*

*#13 Hacer media hora de actividad física 6 días a la semana está vinculada a un 40% menos de riesgo de muerte temprana.*



### *Alimentos como fuente de vitamina D*



*Hay varias consecuencias si no la consumes.*

*La vitamina D es un nutriente fundamental que el cuerpo requiere sobre todo para tener huesos fuertes. La razón es que la vitamina D ayuda al cuerpo a absorber y mantener un nivel adecuado de otros dos nutrientes importantes para la salud ósea: el calcio y el fosfato.*

*La mayor parte de la vitamina D se obtiene de la luz solar. Cuando los rayos ultravioletas (UV) tocan la piel, especialmente a mediodía, se inicia la producción de vitamina D.*

*Algunos alimentos también proveen vitamina D, como los alimentos fortificados (leche y cereales para desayuno) y los peces grasos (salmón, atún, arenque, sardinas y anchoas). El hígado y los riñones transforman la vitamina D mediante reacciones químicas a la forma en que el cuerpo puede usarla.*

*En general, los adultos deben consumir 600 unidades internacionales de vitamina D a diario. Eso aumenta a 800 unidades internacionales diarias en las personas mayores de 70 años.*

### *Consecuencias de no consumirla*

*La deficiencia grave y prolongada de vitamina D es la causa de los trastornos de desmineralización ósea. Las afecciones de ese tipo pueden llevar a huesos blandos, músculos adoloridos, movimientos dolorosos a fracturas. La deficiencia de vitamina D también puede contribuir a la osteoporosis.*

*Pese a que varios estudios relacionan a la deficiencia de vitamina D con varias otras enfermedades y afecciones (cansancio, depresión, dolor crónico, cardiopatía, trastornos autoinmunitarios, infecciones, problemas metabólicos y cáncer), los ensayos clínicos sobre los suplementos de vitamina D en las personas que padecen estos males, en general, no han podido mostrar beneficios. Los adultos sin suficiente vitamina D normalmente no la tienen debido a una o más de las siguientes razones:*

#### *Afección crónica*

*Las afecciones que afectan la absorción o el procesamiento de la vitamina D pueden alterar los niveles que circulan en la sangre. Por ejemplo, padecer una afección, como la enfermedad inflamatoria del intestino y la enfermedad celíaca, o haberse sometido a la cirugía bariátrica pueden alterar la capacidad intestinal de absorber la vitamina D.*

*Parece también que la obesidad reduce o, quizás, diluye los niveles de vitamina D que circulan en la sangre. Por su parte, los problemas crónicos del hígado o de los riñones pueden interferir con la conversión de la vitamina D en la forma activa que circula en la sangre.*

#### *Menor síntesis en la piel*

*Las personas con piel más oscura tienen mayor riesgo de deficiencia de vitamina D porque la gran cantidad de melanina presente en la piel resta la capacidad de producirla a partir de la luz solar. La edad también disminuye la eficacia con la que se sintetiza.*

*Los protectores solares, la ropa protectora y otras medidas contra los rayos UV que obstruyen la exposición a la luz solar no solamente ayudan a evitar el cáncer de la piel, sino que también reducen la producción de vitamina D.*

#### *Limitada exposición al sol*

*Las personas que pasan en el interior la mayor parte del tiempo tienen niveles más bajos de vitamina D. Si bien no se sabe cuánta exposición al sol es necesaria para producir la cantidad adecuada de vitamina D, la mayoría de los cálculos dicen que no más de 15 minutos diarios, tres veces por semana. Sin embargo, hay que mantener el equilibrio entre exposición al sol y riesgo de cáncer de la piel.*

*(Fuente: Mayo Clinic en Rochester)*