

## Avances Médicos

El consumo del tabaco es la principal causa de muerte prevenible en el mundo. Una tarea clave para revertir esta tendencia es la prevención primaria, es decir, evitar que la gente fume. Es por ello que dentro del HGC se creó, desde el año de 1998, la Clínica de Tabaquismo la cual viene a brindar un gran apoyo a la población general de la ciudad y del estado. Actualmente en otras ciudades cuentan con personal médico capacitado para brindar atención a este tipo de pacientes. Estas ciudades son: Guasave, Guamúchil, Mazatlán y Escuinapa.



**Clínica de Tabaquismo**

El propósito de la Clínica de Tabaquismo es fomentar una cultura de prevención, principalmente en la adolescencia para crear conciencia de los daños que ocasiona esta enfermedad y a quienes enfrentan esta adicción. “Encontramos que el consumo de tabaco comienza durante la primera infancia y la adolescencia, de hecho el 80% inicia de los 10 a los 20 años de edad”, mencionó el Dr. Jesús Cuahutemoc Orozco Carvajal en entrevista realizada por el Boletín Médico.



**Área de Rehabilitación. Bicicleta estacionaria**

El mismo Dr. Orozco Carvajal comentó que hoy en día se cuenta con un equipo médico multidisciplinario de especialistas en neumología, cardiología, psicología, otorrinolaringología y nutrición, quienes ayudan al paciente a abandonar este hábito y reintegrarse a un estilo de vida más sano.



**Pletismógrafo. Determina la función pulmonar y dilución de CO<sub>2</sub>**

La clínica de tabaquismo atiende actualmente a un gran número de personas que han respondido satisfactoriamente a los tratamientos y terapias empleadas.

Esta clínica cuenta con tres áreas básicas para su atención como son: Médica, Psicológica y Área de Rehabilitación.

Asimismo el Dr. Carvajal Orozco aseguró que esta clínica de tabaquismo es una de las más completas en el país, tanto de equipo como de personal médico.

Hoy en día el área de rehabilitación física cuenta con el equipo más nuevo para el acondicionamiento físico, así mismo el área de psicología mantiene una importante participación en la reintegración del paciente a su medio.



**Banda sin fin**

## JÓVENES ARRIESGAN LA SALUD CON BEBIDAS ENERGÉTICAS

Este tipo de bebidas en México son nuevas y proceden de los países europeos, que desde la década de los 90 comenzó a ser utilizada principalmente por los jóvenes para estar alerta. “Es un suministro de energía, y más, combinada con alcohol”, explicó Antonio Eugenio Rivera Cisneros, doctor en ciencias médicas y especialista en fisiología humana.

Los contenidos de las bebidas energéticas son variables, pero su común denominador es la cantidad de cafeína que tiene un efecto estimulante sobre el Sistema Nervioso Central (SNC).

“La cafeína en las bebidas no es un asunto reciente, tiene años, quizá desde que la Coca-Cola obtuvo su patente, pero por ejemplo el Sprite tiene 130 miligramos, por eso dicen tómate el Sprite y te vas a sentir rejuvenecido, pero es por la cafeína”, explicó Rivera Cisneros, luego de mencionar que normalmente el ser humano consume una taza de café que contiene de 75 a 110 miligramos de cafeína.

Estas bebidas también contienen taurina, un aminoácido que al igual que la cafeína actúa sobre el sistema nervioso central que tiene la capacidad de fijar imágenes en los ojos. El Red Bull, por ejemplo, tiene 100 miligramos de taurina. “Esto puede potencialmente hacer que las personas que se lo toman estén más alertas en los antros, esto es un aminoácido que junto con glicina se utiliza para disminuir el umbral convulsivo y aumentar el estado de alerta”, señaló Antonio Rivera.

Ginseng y guaraná, que también contienen cafeína y alcaloides, con efectos similares a la morfina, son otras de las sustancias presentes en las bebidas energéticas, pero se desconoce en qué medida.

Aunque aparentemente los contenidos de cafeína que contienen el Red Bull o el B:ost son los normales, hay sustancias que evidentemente están muy elevadas, según la Food and Nutrition Board de Estados Unidos. Por ejemplo, el B:ost presenta 5 miligramos de vitamina B6 y B12 cuando lo recomendado es 2.0 miligramos de cada una.

### EFFECTOS

Las bebidas energéticas pueden resultar peligrosas si se combinan con alcohol, café, medicamentos o anfetaminas. El efecto no nada más se queda en el sistema nervioso central sino que también afecta al sistema nervioso periférico. “Su contenido de sodio puede aumentar la presión arterial, la frecuencia cardíaca, la lipólisis y lamentablemente en personas susceptibles puede producir arritmias cardíacas y causar la

muerte”, señaló Rivera Cisneros.

Además la niacina daña al hígado, riñón, gónadas y provoca que se pierda calcio, lo que a la larga genera osteoporosis.

Quienes acostumbran tomar energizantes pueden desarrollar cierta resistencia y más tarde tener dependencia fisiológica y psicológica.

“Es variable para cada persona, hay personas en quienes es inmediato y hay personas que es poco, como de un mes... pero no se puede saber clínicamente ni químicamente alguien es una persona sensible o no”.

Las bebidas energéticas, si se consumen más de una al día, pueden causar daños al menos en 95 por ciento de los casos, se aumenta el riesgo de crear dependencia y de producir daño en hígado, daño en el corazón o al pulmón”.

Pero las personas susceptibles, que son un pequeño porcentaje de los casos, pueden sufrir un paro cardíaco, informó Dr. Rivera Cisneros. Tiene mayor riesgo del 1 al 5% de la población que pudiera tener contraindicación absoluta o relativa para no consumirla.

El doctor Rivera comentó que aunque una persona tome mucho café y esté acostumbrada a altas dosis de cafeína, a largo plazo puede ser peligroso que ingiera Red Bull, B:ost o cualquier otra bebida de este tipo. “No hay que satanizarla, se debe tener mucha precaución, la cafeína es considerada una droga legal, pero el exceso produce irritabilidad y arritmias cardíacas.

Respecto a los deportistas que la toman para mejorar su rendimiento, el doctor Rivera Cisneros comentó que en ocasiones puede ser peligroso y hasta les puede arruinar una competencia.

“Por el alto contenido de cafeína puede dar positivo en un antidoping... si el deportista está hidratado no le pasa nada, pero si está deshidratado y si la ingiere le da más sed, tiene más diuresis, y como provoca arritmias, puede ocasionar hasta la muerte.

El doctor Antonio Rivera Cisneros comentó que el problema es que estas bebidas ingresan a nuestro país como alimentos y no como medicamentos o fármacos, por lo cual no lo pueden prohibir aunque le parezca inseguro. “Dicen: Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa”.

El riesgo real de este tipo de bebidas es muy alto debido a los diversos problemas que provoca al organismo, es por ello que es muy importante no combinar este tipo de bebida con ningún medicamento ni alcohol para no potencializar el efecto de esta afirmó el Dr. Rivera Cisneros.

Derechos Reservados. Cía. Periodística Meridiano, SA de CV

