

Medicina Preventiva

PLANES DE MEDICINA PREVENTIVA El Hospital Betesda de Baños está muy interesado en difundir la medicina preventiva a todos. Disponemos de varios planes de medicina preventiva que son combinados con tiempo de turismo. Todos los planes preventivos tienen la opción de ir acompañados de una herramienta del Almagrama para fortalecer sus talentos individuales.

Es preciso conocer que las enfermedades se desarrollan siguiendo una secuencia cuyas etapas tienen una duración variable. Las patologías generalmente siguen la siguiente secuencia:

- Desarrollo de factores de riesgo (ver más adelante)
- Enfermedad subclínica; esto es, una enfermedad asintomática en la que la enfermedad ya está presente pero el paciente no siente nada y cree estar sano.

- Enfermedad sintomática

- Enfermedad con complicaciones En cada una de estas fases hay espacio para prevenir que la enfermedad siga su camino en la secuencia mencionada. Los planes disponibles en el Hospital Betesda de Baños son los siguientes:

- Evaluación de factores de Riesgo. Esto es, un plan diseñado para personas aparentemente sanas que quieren ciertamente mantenerse sanos.

- Prevención de Diabetes

- Prevención de Hipertensión Arterial

- Prevención del Cáncer

- Prevención de osteoporosis

- Cocina y nutrición para diabéticos

- Desintoxicación

- Detección y prevención del estrés y terapias para el bienestar EVALUACIÓN DE FACTORES DE RIESGO Las

enfermedades aparecen luego de que una persona presenta ciertas predisposiciones para desarrollar una patología, siempre y cuando el medioambiente lo favorezca. Las predisposiciones generalmente van dando lugar a la aparición de unas señales indirectas, conocidas con el nombre de "factores de riesgo". El cúmulo de éstos predicen con cierta seguridad que una enfermedad está por desencadenarse. Es importante detectar y eliminar los factores de riesgo para evitar que una patología se desate. Es más fácil y más económico la intervención en los factores de riesgo para alejar la posibilidad de que la enfermedad llegue. PREVENCIÓN DE DIABETES La Diabetes Mellitus es una enfermedad con

incidencia en aumento en todo el mundo. La mayoría de personas son diagnosticadas cuando la enfermedad ha llegado; pero, para entonces, mucho del daño que esta enfermedad habrá de realizar ya está consumado. De ahí la importancia de prevenir esta enfermedad. PREVENCIÓN DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL La Hipertensión Arterial es una enfermedad con una fase asintomática muy larga. En efecto, puede ser asintomática por casi todo su desarrollo en el cuerpo y de pronto aflorar con crisis muy severas como lo es una parálisis del hemicuerpo, daños cardíacos severos, trastornos visuales que pueden incluir ceguera y daños al riñón que pueden terminar con su función.

Esta enfermedad, sin embargo, es susceptible de prevenirse. Todos quienes tienen familiares hipertensos están en el grupo de personas que podrían beneficiarse de las acciones preventivas. Le invitamos a conocer lo que tiene que hacer para evitarla. PREVENCIÓN DEL CÁNCER El cáncer es una enfermedad biológica y económicamente cara. Sus tratamientos siguen siendo difíciles y tiene una alta tasa de mortalidad. Sin embargo, hay varias cosas que hacer para prevenir el desarrollo de esta patología. Existen herramientas en la medicina científica así como en las medicinas complementarias que pueden ayudar a dificultar que esta enfermedad llegue.

Venga y haga los cambios necesarios como para prevenir esta enfermedad tan temida. PREVENCIÓN DE

OSTEOPOROSIS La osteoporosis es una enfermedad que predispone a fracturas de los huesos y no es exclusiva de las mujeres ancianas. Conozca lo que tiene que hacer para prevenir esta enfermedad. COCINA Y NUTRICIÓN PARA

DIABÉTICOS Nuestros pacientes con mucha frecuencia no pueden asimilar las instrucciones dadas por los médicos en lo que respecta a la nutrición de los diabéticos, a la forma de preparar sus alimentos y la cantidad adecuada para cada uno en forma individualizada. Como una ayuda para los médicos y más que todo para los pacientes y sus familiares, el Hospital Betesda dispone de un programa seminario - taller para instruir a los interesados en la nutrición de diabéticos y desarrollar destrezas prácticas en la preparación de los alimentos. Este programa por su naturaleza requiere quedarse en Baños por lo menos una semana. DESINTOXICACIÓN Los seres humanos que vivimos en este siglo estamos expuestos

a una serie de contaminantes ambientales que los ingerimos con el agua, alimentos, con el aire que respiramos o al contacto con la piel. Es muy difícil evitarlos en forma práctica. Otros contaminantes o tóxicos se generan en el interior de nuestro cuerpo, durante el proceso de digestión por la putrefacción de ciertos alimentos en el interior del intestino. Estos tóxicos fácilmente entran en la sangre y se distribuyen por todo el cuerpo. Se acumulan en ciertos órganos o sitios de acuerdo a su afinidad y dificultan el funcionamiento de esos órganos así como entorpecen los mecanismos de compensación, favoreciendo de esta manera la aparición de enfermedades. Hay varias formas de eliminar estos tóxicos: Dieta, medicamentos antihomotóxicos, colon terapia, baños de cajón y más recientemente la desintoxicación por ionización que tiene lugar a través de las glándulas sebáceas de los pies. Este último método es rápido y sin molestias. Mire usted en las fotografías como el agua transparente se torna de distintos colores al fin de una media hora de tratamiento.

El color del agua al final tiene que ver con los elementos o compuestos químicos eliminados. De esta forma se eliminan metales pesados, arsénico y una serie de otras moléculas que dificultan el funcionar normal del

organismo. PREVENCIÓN DEL ESTRÉS Y TERAPIAS PARA EL BIENESTAR El estrés es la enfermedad de nuestro siglo.

El estrés cuando es reciente, le sirve al cuerpo como un mecanismo de supervivencia ante una situación de riesgo o peligro. Mejora el desempeño de las actividades cognitivas, aumenta el sentido de alerta y vigilancia, la atención,

percepción y raciocinio. En lo físico aumenta el tono vascular, frecuencia cardíaca, presión arterial y se dan cambios metabólicos para prepararnos ante el peligro para la lucha o la huida. Cuando el estrés es mantenido en forma prolongada produce efectos dañinos: disminuye la producción de hormona del crecimiento, el apetito sexual, genera cambios metabólicos, neuroendocrinos e inmunológicos que traen cansancio, agotamiento, enfermedades varias: hipertensión arterial, obesidad, arterioesclerosis, etc. El Hospital Betesda le ofrece un seminario taller para prevenir el estrés y fomentar las terapias del bienestar de los pacientes.