

El Ache-Ce-O

Pulso...de la medicina primaria

☐ Exhortamos a todos los médicos primarios de Humana que atienden personas de edad avanzada a familiarizarse con el programa **SilverSneakers**.

- Generalistas, médicos de familia, e internistas, incluyendo cardiólogos y endocrinólogos.
- Ustedes pueden ayudar a estos pacientes a disfrutar de mejor salud y bienestar orientándolos, y refiriéndolos a **SilverSneakers**.

☐ **SilverSneakers** le ofrece al envejeciente programas estructurados de ejercicio y actividad física.

- Participación en SilverSneakers es libre de costos.
- SilverSneakers ofrece membresía gratis en centros de acondicionamiento físico

("fitness centers") que sean participantes del programa en Puerto Rico.

- Las facilidades de los centros pueden variar, pero usualmente ofrecen equipos de hacer ejercicio, sauna, piscina y clases diseñadas especialmente para personas mayores, y dirigidas por un entrenador capacitado.
- La meta de las clases y orientaciones es aumentar fortaleza, flexibilidad, balance y resistencia de los participantes.

☐ Sabemos que la actividad física frecuente debe ser parte regular e importante de la vida del envejeciente porque:

- Facilita el control del peso corporal.
- Se le enseña al paciente de edad avanzada que según envejece debe hacer pequeñas disminuciones en el consumo de comida y aumentos en sus actividades físicas.
- Recibe orientación sobre nutrición apropiada para su edad.
- Tiene suma importancia en la salud cardiaca.
- Aprende que el ejercicio le ayuda a prevenir y/o controlar la hipertensión y los niveles de colesterol, y a reducir el estrés.
- Previene y controla la osteoporosis.

- Se le enfatiza que la fortaleza y densidad de sus huesos mejora dramáticamente con el ejercicio y disminuye el riesgo de fracturas de cadera y columna vertebral, que son más frecuentes a su edad.
- Combate la depresión en la edad de oro.
- Aprende que en personas de edad avanzada la actividad física es tan efectiva y funciona más rápido que los medicamentos antidepresivos.
- Es clave en el control de la diabetes.
- El envejeciente llega a comprender que la actividad física frecuente puede evitar la diabetes,
- y que en diabetes no hay control efectivo sin modificar los hábitos de comer y los patrones de ejercicio.

☐ **SilverSneakers** le ofrece todo esto y mucho más a nuestros pacientes de edad avanzada con Medicare. Recuerden que mientras más viejito sea el paciente, más importante es que haga ejercicio con regularidad.



A continuación algunos de los centros de acondicionamiento físico bajo contrato con Humana en Puerto Rico, aunque hay muchos otros:

Todo lo que nuestro paciente tiene que hacer para participar de las ventajas de SilverSneakers es presentarse en uno de estos centros de acondicionamiento físico con su tarjeta de Humana y matricularse.

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Fitness Gallery
Miramar, San Juan
787-641-0020 | 5. Universal Gym
Bayamón
787-795-1085 | 9. Exygon Fitness
Cayey
787-738-2531 |
| 2. Gold's Gym
San Juan
787-724-4391 | 6. Premier Fitness
Levittown
787-269-2272 | 10. Ponce YMCA
787-843-1870 |
| 3. Fitness Gallery
Cupey Mall, Río Piedras
787-620-0820 | 7. House of Muscle Family
Fitness Center
Arecibo
787-815-1561 | 11. In Motion Health and Fitness Club
Guayama
787-864-3763 |
| 4. Tae Fit Gym
Carolina
787-635-3349 | 8. World Fitness Center
Caguas
787-703-2285 | 12. Club Fitness Salud
y Forma
Aibonito
787-735-6340 |

Para poner el tema en perspectiva, citamos de un estudio hecho entre el 2005 y 2007 en el área metropolitana que incluyó 859 adultos de 21 a 79 años:

Escuela Graduada de Salud Pública y Escuela de Medicina del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico (El Nuevo Día del 28 de febrero de 2008):

- Prevalencia del síndrome metabólico 43.3%, ¡con aumento significativo a mayor edad – de 70 a 79 la prevalencia fue de 58.2%!
- 48.8% con niveles de glucosa elevados.
- 49% tenía obesidad abdominal.
- 46% con un HDL bajo, y
- 31.3% con triglicéridos altos.
- De casi un millón de personas en el área metropolitana (censo del 2000), más de 413,000 podrían tener el síndrome metabólico.
- El síndrome metabólico consiste de insulinoresistencia e hiperinsulinismo, presión arterial elevada, alteraciones lipídicas (HDL bajo, triglicéridos altos), y obesidad abdominal (cintura > 35").

¡Ayudémoslos a gozar de la vida en su edad de oro!

Farmacocinética

Pulso...de la medicina primaria

☐ Notas sobre "Chantix" –

- **Chantix**, genérico varenicline, fue aprobado por el FDA en el año 2006 para ser recetado a adultos como terapia para dejar de fumar.
- **Chantix** es un agonista de la nicotina – previene la activación del sistema de dopamina, que es responsable de la sensaciones agradables asociadas al fumar.
- Esta disponible en tabletas de 1mg y se receta BID por 12 semanas.
- Luego de la aprobación de **Chantix**, los sistemas de vigilancia han revelado síntomas neuropsiquiátricos asociados a su utilización.
 - Se han reportado agitación, depresión, ideas suicidas y cambios en comportamiento en usuarios de **Chantix**.
 - En mayo de 2008 el FDA revisó las advertencias y precauciones de **Chantix**, y la Administración Federal de Aviación (FAA) prohibió su uso por pilotos y contralores de tránsito aéreo.
- Si tienes algún paciente en **Chantix** debes observarlo para síntomas neuro-psiquiátricos y discontinuar el medicamento si fuera necesario.
- **Alternativas al Chantix:** bupropion HCL SR, parcho de nicotina o nicotina inhalada.
- Para más información pueden acceder al sitio de Pfizer en el web: www.chantix.com.

☐ Antibióticos en rinosinusitis

aguda: frecuentemente recetados pero rara vez indicados.

- Como una tercera parte de los pacientes

con infecciones respiratorias altas (URI's) se diagnostican con rinosinusitis aguda, y 80% de estos reciben antibióticos.

- **No se conocen criterios que distingan etiología viral versus bacteriana**, aunque una fiebre bien alta o edema periorbital sugieren serias complicaciones que ameritan tratamiento con antibióticos rápidamente.
- La presencia de secreciones purulentas en la faringe quizás también podrían justificar el uso de antibióticos.
- La conclusión de los autores de este análisis individual de pacientes con rinosinusitis aguda (2547 adultos) es que no se deben usar antibióticos, no importa los síntomas iniciales, y que tampoco hay evidencia en la literatura que justifique el uso de antibióticos después de siete días de enfermedad.

☐ "ACE-inhibitor, ARB" o ambos para pacientes con enfermedad vascular de alto riesgo".

- Se sabe que los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina II (ACE inhibitor's) reducen la incidencia de eventos cardiovasculares adversos en pacientes de fallo cardiaco, enfermedades vasculares y diabetes de alto riesgo.
- Pero los "ACE-inhibitors" no paran la producción de angiotensina II por completo, así que estos investigadores, utilizando más de 25,000 pacientes en un estudio aleatorio multinacional, evaluaron el uso de un bloqueador de los receptores de angiotensina (ARB) solo o en combinación con un ACE inhibitor y el ACE solo.
- Después de casi cinco años las muertes por causas cardiovasculares, los infartos del miocardio, apoplejías y hospitalizaciones por fallo cardiaco fueron casi iguales en los tres grupos.
- La conclusión es que se deben continuar usando los ACE-inhibitors solos, ya que vienen genéricos y son más económicos que los ARB's.

☐ Medicamentos para facilitar la expulsión de piedras en uréter.

- De un meta-análisis reciente de estudios envolviendo más de 2000 pacientes con piedras (de 5mm o más) en la parte distal del uréter.
- Para facilitar la expulsión de las piedras recibieron un bloqueador alfa (**Flomax** fue el más frecuentemente utilizado), o un bloqueador del canal de calcio (**nifedipina**).
- No hay duda de que estos medicamentos ayudaron a recortar el tiempo a pasar la piedra considerablemente – de 2 a 6 días menos, - y a minimizar la necesidad de otras intervenciones.

☐ Anemia por deficiencia de hierro.

- La deficiencia nutricional más común en el mundo.
- El hierro se absorbe mayormente en el yeyuno, y la absorción aumenta en un ambiente ácido (usar vitamina C simultáneamente con hierro por boca)
- Diagnóstico inicial de anemia por deficiencia de hierro: ferritina sérica por debajo de 100ng/ml (100mcg/L).
 - 300mg de sulfato de hierro diarios provee 60mg de hierro elemental.
 - 325mg de gluconato de hierro diarios provee 36mg de hierro elemental.
- Ahora también esta disponible el hierro intravenoso (**Ferlecit o Venofer**) para pacientes con sangramientos crónicos no corregibles, malabsorción intestinal, intolerancia al hierro oral, pacientes con hemoglobina de menos de 6 gramos o con objeciones religiosas a transfusiones.

Ref:

1. MedWatch reports:www.fda.gov/medwatch/safety07.htm#Chantix
2. Lancet 2008 Mar 15; 371:908.
3. N Eng J Med 2008 Apr 10; 358:1547.
4. Ann Emerg Med 2007 Nov; 50:552.
5. Medicina de Familia. Mayo 2008.