



**Methodist** International  
Hospital Network  
Houston, TX USA

Centro Médico ABC • (0155) 5230 8000 • [www.abchospital.com](http://www.abchospital.com)  
Methodist International • 713.441.2340 • [www.methodistinternational.com](http://www.methodistinternational.com)

## Cirujanos inyectan células madre en el Corazón

**C**irujanos de *The Methodist Hospital* han sido de los primeros en la nación en inyectar células madre altamente concentradas en el corazón de un paciente, logrando un impacto positivo en el tejido dañado de este órgano.

En un estudio relativo a tratamientos nuevos para la insuficiencia cardíaca, esta nueva técnica mostró una mejor regeneración de tejido sano que los métodos actuales, que utilizan un catéter para colocar células estándar en el flujo sanguíneo del paciente para que lleguen al corazón.

“Algunos pacientes padecen de falla cardíaca severa, que sólo puede ser tratada con trasplante, ellos se podrán beneficiar con esta nueva modalidad de tratamiento”, comentó el Dr. Brian Bruckner, Cirujano Cardíaco en *The Methodist DeBakey Heart and Vascular Center* en Houston.

“Esperamos que estas células madre simulen la angiogénesis -crecimiento de vasos sanguíneos nuevos- y restauren la función mecánica del tejido cardíaco para que el paciente incremente su calidad de vida sin la necesidad de un trasplante”.

En un proceso novedoso, las células más fuertes y robustas, derivadas de la propia médula del paciente, son amplificadas hasta mil veces antes de ser inyectadas en el corazón del paciente. Durante el procedimiento el Dr. Bruckner hace una incisión en el lado izquierdo del pecho del paciente y administra al corazón aproximadamente 25 inyecciones de células madre concentradas.

Todos los pacientes que participaron en este estudio tuvieron un seguimiento en los 12 meses posteriores a su tratamiento, mostrando resultados impresionantes.

Actualmente hay 5.5 millones de personas en los Estados Unidos que sufren de insuficiencia cardíaca crónica, un subgrupo de esta población sufre de cardiomiopatía dilatada (CMD), enfermedad que impide al corazón del paciente bombear suficiente sangre y oxígeno a otros órganos vitales del cuerpo.

Los pacientes con CMD típicamente experimentan falta de aire y limitaciones severas para realizar actividades físicas; “Sin un tratamiento adecuado estos pacientes continuarían disminuyendo sus posibilidades de sobre vida y cerca del 40% sobreviviría menos de 5 años”, comentó el Dr. Bruckner, principal investigador en este estudio. El Dr. Michael Reardon, Jefe de Cirugía Cardíaca y el Dr. Mathias Loebe, Cirujano de Trasplante en *Methodist*; colaboran también como investigadores en el estudio.

# Reconociendo y manejando el estrés

## ¿Cómo nos afecta el estrés?

El estrés está asociado a reacciones primitivas de subsistencia y es la causa que el cuerpo produzca adrenalina y otras hormonas que entran a nuestro flujo sanguíneo. Estas hormonas, incrementan nuestro ritmo cardiaco y la presión arterial, la adrenalina también causa que las arterias coronarias se adelgacen al tener espasmos, reduciendo el oxígeno que abastece el corazón hacia nuestros órganos. Bajo una condición de estrés, el cuerpo también puede incrementar la producción del colesterol, en corto plazo, estas variaciones en la química sanguínea producen una afectación en otros mecanismos biológicos para conservar energía. Cuando el episodio de estrés se ha resuelto, el cuerpo vuelve a su funcionamiento normal.

La reacción del cuerpo al estrés puede causar: Tensión en los músculos, ira, ansiedad, distracción, comer en exceso o beber de más. Cuando el estrés es prolongado, la respuesta puede ser dañina para el cuerpo y puede derivarse en enfermedades del corazón, problemas gastrointestinales, depresión, disminución de memoria, abuso de sustancias o desórdenes alimenticios. Además, en respuesta a estos períodos de estrés la glándula tímica comienza a encogerse, afectando el sistema inmune.

Como resultado, el cuerpo no será capaz de combatir infecciones y si el estrés es abrumante, el resultado puede ser fatal.

## La ira

“El hombre no se molesta por los hechos, sino por lo que ve en ellos” – Epiteto (filósofo Griego). Si usted reacciona al estrés con ira u hostilidad, su riesgo de sufrir enfermedades cardiacas se triplica. Hay estudios que demuestran que las personas con reacciones moderadas a severas a la ira, depresión u hostilidad, tienen también niveles más elevados de proteína C reactiva (PCR), un marcador inflamatorio que ayuda al desarrollo de enfermedades cardiacas.

## Manejo del estrés

Para manejar de manera efectiva una condición de estrés usted debe:

- Entender qué quiere y necesita emocionalmente.
- Tomar responsabilidad de sus pensamientos y acciones.
- Dejar la responsabilidad por los actos de otras personas.
- Desarrollar expectativas realistas.
- Conocer sus limitaciones.
- Determinar límites apropiados para sus relaciones.
- Expresarse honestamente con los demás.
- Cuidarse a si mismo: Dormir lo suficiente, comer sanamente, hacer ejercicio y utilizar técnicas de relajación regularmente.

Una de las mejores maneras de reducir su nivel de estrés es siendo proactivo con su condición. Planifique sus escenarios y escoja cómo lidiar con sus retos en lugar de tomar las cosas como vienen.



## Consejos para el manejo de la ira y el estrés

1. Identifique las cosas o situaciones que le causan estrés.
2. Piense en una lista de posibles ayudas para lidiar con ello.
3. Evalúe todas las posibles soluciones.
4. Escoja la mejor opción.
5. Genere un periodo de prueba para su plan.
6. Evalúe el plan de acción. ¿Funcionó? ¿Porqué?
7. Integre toda la información que tiene para asegurar que su plan funcionará.
8. Practique la administración de tiempo. Haga una lista razonable y realista de sus prioridades y objetivos.
9. Tenga comunicación abierta con su familia y amigos acerca de sus sentimientos. Si fuera necesario, busque ayuda profesional de un doctor, trabajadora social, consejero, psicólogo o psiquiatra.
10. Enfrente el estrés cuando aparece. Respire profundo y tranquilo o practique otras técnicas de relajación.
11. Aliméntese sanamente y haga ejercicio.
12. Piense positivamente. El estrés no se genera de una situación, sino de lo que usted piensa de ella y de su propia reacción.
13. Establezca límites. Dedique un tiempo específico al trabajo, y cuando el tiempo se cumpla, deje de pensar en él. Es injusto estar físicamente con sus seres queridos sin estar también emocionalmente con ellos.
14. Sea honesto hacia lo que puede controlar y lo que no, si hay situaciones en su rango de control domínelas y busque soluciones.
15. Lo más importante es: Tener buen humor y reír.

# Medicina Preventiva, la mejor inversión para las empresas y las personas

Ahora, el ABC ofrece el *Check UP* Élite, estudio que incluye la tomografía computarizada integral para diagnosticar padecimientos de cráneo, senos paranasales y cuello, entre otros.

”En la actualidad las empresas pierden gran parte de sus utilidades por la constante ausencia de su personal debido a padecimientos médicos o simplemente por la baja productividad que presentan a causa de enfermedades no diagnosticadas; de ahí que se esté generando una tendencia corporativa mundial que apuesta a la salud de sus trabajadores mediante *Check Ups* periódicos”, afirmó la Dra. Elsa Patricia Maldonado, Jefe del Departamento de Medicina Preventiva del Centro Médico ABC.



**Dra. Elsa Patricia Maldonado,**  
Jefe del Departamento de Medicina Preventiva del Centro Médico ABC

“México no se sustrae a esta tendencia y por ello cada vez más el sector privado y gubernamental ofrecen a sus directivos y funcionarios la realización de evaluaciones médicas periódicas como parte de las prestaciones laborales de las que gozan; no obstante, estamos aún lejos de una conciencia social sobre la importancia de la medicina preventiva”, aseguró.

“Como sociedad preocupada por nuestra salud debemos dar continuidad a la vigilancia médica que recibimos, ya que

actualmente se registra un salto de muchos años en la atención que se proporciona entre la infancia y la madurez donde se presentan enfermedades crónicas y sus complicaciones”.

Una de las instituciones pioneras en impulsar esta cultura de salud preventiva en México es el Centro Médico ABC, que desde hace más de 25 años ofrece servicios médicos de calidad mundial, siempre a la vanguardia en prácticas y servicios a favor de la salud y calidad de vida de sus pacientes.

Actualmente en el ABC ofrecemos el *Check Up* Élite, que consiste en realizar los estudios contemplados en cualquiera de los paquetes de evaluación de la salud con que contamos (mismos que incluyen análisis de laboratorio y gabinete, así como consultas con médicos especialistas), adicionando una tomografía computarizada integral, que ofrece una extraordinaria visualización de las diferentes estructuras del

cuerpo con alta resolución y excelente detalle anatómico, permitiendo valorar regiones como: Cráneo, senos paranasales, oído y cuello entre otros.

“Gracias al *Check Up* Élite, explicó la Dra. Maldonado, el paciente obtiene de forma integral, un diagnóstico de su estado de salud, que en la mayoría de los casos ayuda a la detección temprana de enfermedades, cuyo tratamiento oportuno evita complicaciones graves para la salud y repercute sensiblemente en su economía”.

El *Check Up* Élite ofrece imágenes del paciente a partir de una tomografía que va desde la cabeza hasta la pelvis y aporta información valiosa que los chequeos tradicionales no proporcionan al médico.

Con él podemos conocer, entre otras cosas, el estado de la columna vertebral cuyos padecimientos son explicados por la mayoría de las personas como dolores de tipo tensional o atribuidos a problemas posturales.

“La idea es evaluar órganos que antes no podían ser explorados en un *Check Up* normal, y con la ventaja de evitar estudios extras”, subrayó.

Detalló que la tomografía es un estudio no invasivo, que no necesita de medio de contraste y requiere tan sólo de unos minutos para la obtención de imágenes. Este estudio se realiza dentro de las siete horas que se tienen programadas para completar las pruebas de laboratorio y gabinete en un *Check Up* normal.

Quienes optan por realizarse un *Check Up* Élite en el Centro Médico ABC tienen la confianza de que al término del mismo obtendrán información valiosa para prevenir enfermedades y conservar su salud.

Otra ventaja de realizarse cada año un estudio de evaluación de la salud en el Centro Médico ABC, es la posibilidad de realizar comparativos entre sus resultados para una mejor evaluación de su estado de salud actual, además de que en caso de ingreso al hospital, se genera de inmediato un intercambio de información clínica que facilita el manejo seguro del paciente.

*continúa en la página 4*

# Reemplazo total de articulaciones, mejor calidad de vida.

Por el Dr. Luis Castañeda, Cirujano Ortopédico FACS.

**E**l proceso de envejecimiento nos afecta a todos, los órganos y tejidos de nuestro cuerpo pierden su función original con el uso normal y el paso del tiempo.

En algunos casos, los tejidos tienen una gran capacidad de regeneración, como la piel. En otros, el potencial de reparación es mínimo, es el caso de los cartílagos de nuestras articulaciones. A muy temprana edad comenzamos a sentir la tensión en estas áreas. Con ejercicio cinético moderado se ayuda a nutrir las células que conforman el cartílago; pero incluso esta actividad, altamente recomendada, crea tensión en las articulaciones y con el tiempo empiezan a desgastarse. Este desgaste supera la capacidad de reparación y hace que los movimientos sean dolorosos.

También hay enfermedades específicas que se presentan en la vida, como la artritis reumatoide, el lupus, traumas, infecciones, etc., que causarán daños prematuros a la articulación y producirá dolor. Esa situación frecuentemente es irreversible y se deberán realizar tratamientos médicos o quirúrgicos para mejorar la función y disminuir el dolor.

La gente suele más gastar millones para mejorar la calidad de su piel en áreas visibles, principalmente la cara y el cuello, esto produce una sensación de bienestar, incrementa la confianza en uno mismo y mejora la calidad de vida; todos empleamos esos productos. También debemos mejorar la calidad de nuestra vida cuando sufrimos dolor permanente en una o más articulaciones y parece que perdemos la movilidad que teníamos. En estos momentos la cirugía de reemplazo de articulaciones se convierte en un aliado. El 41% de la gente con más de 60 años tiene algún grado de degeneración en las articulaciones.

La expectativa de vida en Estados Unidos y también en

México está aumentando y los sistemas para el cuidado de la salud en ambos países tienen que estar preparados para las necesidades del futuro (actualmente en México es de 75.4 años y en Estados Unidos de 77.7; un aumento de ocho años desde 1960).

Las dos articulaciones que pueden reemplazarse con más éxito son las de cadera y rodilla. Desde hace muchos años se ha intentado reemplazar las articulaciones dolorosas; en la primera mitad del Siglo XX Cirujanos de Francia, Alemania, Inglaterra y Estados Unidos intentaron reemplazar la cadera de pacientes adecuados; pero fue Sir John Charnley en Wrightington (cerca de Manchester), Inglaterra, quien tuvo los primeros éxitos importantes en el reemplazo de la articulación completa por una prótesis que duró largo tiempo. El término "Reemplazo total de la articulación" significa la sustitución de ambos lados de la articulación; en la cadera sería "la bola" del lado del fémur (la cabeza del femoral) y "la cavidad" en el lado de la pelvis (el acetábulo); en la rodilla serían los cóndilos arriba de la femoral y abajo, la superficie de la tibia, los cartílagos de la rodilla (menisco) se extraen y se reemplazan por una placa de plástico.

La prótesis de Charnley constituyó un éxito mundial y a principios de los 70 cirujanos de todo el mundo acudieron al Centro de Reemplazo de Caderas en Wrightington, para aprender la técnica. Esto fue un avance importantísimo en la cirugía de la cadera y esta operación se convirtió de uso común en toda Europa. Esas prótesis requerían de la aplicación de cemento óseo para fijar los componentes.

*continúa de la página 3*

"En 25 años de trabajo en favor de la medicina preventiva, el equipo multidisciplinario del Centro Médico ABC confirma la tendencia nacional de incidencia en salud, las enfermedades con mayor diagnóstico son las cardiovasculares, diabetes, hipertensión y obesidad -comentó la Doctora Maldonado- y como sociedad no debemos olvidar que la medicina preventiva tiene un menor costo con relación a la curativa. Con base en esto hacemos un llamado a que esta práctica no sea exclusiva de las empresas sino que se adopte como una cultura social de salud", concluyó.



Cirujanos y bioingenieros investigadores estadounidenses diseñaron otro método de fijación mediante la utilización de poros microscópicos en el metal para permitir que allí se desarrollara hueso y obtener un soporte muy rígido. En el presente, este es el método que más se utiliza para fijar varios tipos de prótesis.



Los primeros resultados con las prótesis de rodilla no fueron muy buenos y se probaron muchos diseños de articulaciones artificiales hasta que se obtuvo un buen resultado. Actualmente se reemplazan más rodillas que caderas y el resultado es igual de bueno; si no es que mejor. En Estados Unidos 435,000 pacientes son beneficiados con nuevas articulaciones cada año, más del 50% son rodillas.

El resultado de esta clase de operaciones es muy bueno. Generalmente los pacientes lamentan el no haberlo hecho antes. Es una operación dirigida a “pacientes mayores” pero también gente joven se beneficia de ella cuando fallan las demás opciones médicas: Analgésicos, fármacos antiinflamatorios, terapia física y otras sustancias que parecen tener un efecto protector sobre el cartílago como la glucosamina y el condroitín, la vitamina C, etc. Un par de meses posteriores a la operación pueden reanudarse las actividades deportivas moderadas (golf, tenis, natación, boliche, bicicleta, etc.).

Las superficies de la articulación generalmente se reemplazan con un componente metálico en un lado y un componente plástico especial en el otro (polietileno de alta densidad o cerámica). Se pueden adherir con cemento óseo acrílico o se pueden fijar con un recubrimiento microporoso en el

metal. Hay muchas clases de prótesis de las que se puede disponer y el cirujano deberá escogerlas basándose en la edad, estructura ósea, peso y diagnóstico específico del paciente.

En términos prácticos, la operación supone de tres a cuatro noches en el Hospital. Se utiliza anestesia general y se controla el dolor con fármacos. La mayoría de la gente prefiere utilizar andadera durante las primeras dos semanas y bastón las siguientes cuatro semanas. Adicionalmente se toman medidas para prevenir las complicaciones más comunes: Antibióticos para las infecciones, medias elásticas de soporte y anticoagulantes para prevenir la trombosis, mas ejercicios respiratorios para mejorar la función del pulmón. Después, el fisioterapeuta indicará los primeros ejercicios que se deben realizar, los cuales pueden hacerse en casa. Durante algunos meses, los pacientes no deberán sentarse en sillas o bancos bajos. Durante tres semanas más o menos, se utilizará una extensión de plástico en el baño, misma que proporciona el Hospital.

Una vez que se ha decidido cuándo se va a hacer la operación, siempre será prudente recordar que los 10 años más importantes en la vida de cualquier persona son los siguientes. Los años ya transcurridos no se pueden cambiar y esperar por esperar, nunca ha sido una buena idea. Su cirujano ortopédico es la persona que mejor le puede aconsejar; únicamente el 10% de las prótesis se sueltan antes de los diez años, el 90% de ellas dura mucho más. Transcurridos los primeros diez años disminuye la probabilidad de que suceda. Si fuera el caso, se tendría que revisar la prótesis con otra operación. Otras articulaciones, como las del codo o el tobillo, se pueden reemplazar pero los resultados todavía no son tan buenos como los de cadera y rodilla.

El Centro Médico ABC está debidamente preparado para esta clase de cirugía. Desde hace muchos años cuenta con tecnología médica, instalaciones quirúrgicas y cuidados de enfermería especializados. El ABC fue el primer hospital en México que realizó cirugía de reemplazo de articulaciones. Si usted cree que está perdiendo movimiento en una de sus articulaciones o tiene dolor de noche o después de caminar distancias moderadas, debe consultar a un cirujano ortopédico para una evaluación de sus opciones a manera personal.

Nuestro Boletín para pacientes internacionales se puede leer en formato electrónico ¡Suscríbese hoy!

[www.methodistinternational.org/ebulletin](http://www.methodistinternational.org/ebulletin)



## Nuevo Centro de Cáncer ABC EXPERIENCIA QUE DA TRANQUILIDAD

*El primer centro privado en México especializado en la prevención, diagnóstico y tratamiento holístico del cáncer, mediante grupos multidisciplinarios de especialistas.*



Methodist International  
Hospital Network  
Houston, TX, USA

*Líderes en medicina de alta especialidad y los más avanzados protocolos de calidad y seguridad para el paciente.*



Ubicado en Campus Observatorio  
[www.abchospital.com](http://www.abchospital.com)



UNIDAD DE  
QUIMIOTERAPIA



PROGRAMA DE  
RADIOTERAPIA



GRUPO DE APOYO A PACIENTES  
CON CÁNCER Y SUS FAMILIARES  
"CÍRCULO DE GANADORES"



INVESTIGACIÓN  
CLÍNICA



PROGRAMAS DE DETECCIÓN  
TEMPRANA DE CÁNCER



El Centro Médico ABC es una institución acreditada por Joint Commission International

En el Observatorio, sur  
de la Av. Observatorio y el 1000

Para recibir esta publicación electrónicamente, sólo mande su nombre y correo electrónico a cualquiera de las siguientes direcciones:



**Methodist International**  
6560 Fannin Suite 220, Houston, Texas 77030  
Teléfono: 713-441-2340  
Fax: 713-793-7097  
E-mail: [methodistinternational@tmhs.org](mailto:methodistinternational@tmhs.org)  
[www.methodistinternational.org](http://www.methodistinternational.org)



**Centro Médico ABC**  
Sur 136 No. 116 Col. Las Américas  
01120 México, D.F.  
Tel. 5230-8000  
E-mail: [relpubobs@abchospital.com](mailto:relpubobs@abchospital.com)  
[www.abchospital.com](http://www.abchospital.com)



**Methodist** International  
Hospital Network  
Houston, TX USA