

Escuche lo que su cuerpo está tratando de decirle

2009-08-23 21:11:46

Uñas débiles, granitos amarillos en los párpados y otras señales aparentemente inofensivas pueden indicar ciertos males

Lección de anatomía

De la cabeza a los pies, el cuerpo humano da cientos de mensajes sobre su condición general. Las señales corporales son desde inocuas a ominosas; consulte con un médico o enfermera para mayor información. Ejemplos:

Céjas
Si se vuelven más cortas, podría ser un síntoma de hipotiroidismo.

Párpados
Bultos amarillentos podrían indicar un colesterol elevado/ Párpados revertidos podrían deberse a la hipertensión o a la diabetes.

Boca
Las encías sangrantes o inflamadas podrían indicar diabetes o hipertensión. Los labios azules podrían indicar la Enfermedad de Raynaud (una restricción de las arterias pequeñas). Una lengua blanquecina podría indicar una infección de hongos. Úlceras crónicas en la boca podrían ser síntomas de lupus o enfermedad gastrointestinal.

Cuello
Un bulto podría indicar enfermedad de la tiroides.

Hombros
Una estatura desigual podría indicar escoliosis o degeneración de la columna.

Piel
Lunares irregulares o cambiantes pueden ser un melanoma. Las marcas rosas o con costras pueden ser otro tipo de cáncer a la piel. Las marcas blancas podrían indicar un problema de tiroides, anemia o la Enfermedad de Addison (una enfermedad endocrina poco común). Las marcas oscuras pueden ser diabetes, la Enfermedad de Addison o el Síndrome de Cushing (un exceso de cortisol). Los puntitos rojos pueden ser un tipo de angina incoagulada relacionado con el envejecimiento. Los morados inexplicables frecuentes pueden ser un síntoma de leucemia. Cushing o una reacción a medicamentos. Una piel dura y gruesa en manos, cara o dedos podría ser esclerodermia, un desorden del tejido conectivo.

Manos
Tener frío de manera crónica puede indicar la Enfermedad de Raynaud o una insuficiencia arterial periférica. Dedos en palillo de tambor Podría ser hereditario o benigno o una señal de cáncer al pulmón, fibrosis cística.

Uñas
Uñas resacas y quebradizas podría indicar una enfermedad de la tiroides o falta de hierro y vitaminas. Tener manchas blancas podría ser debido a pequeñas lesiones o hongos, psoriasis o sarcoidosis, una inflamación sistémica. Líneas horizontales indican estrés o enfermedad, así como insuficiencia cardiovascular, Enfermedad de Hodgkin, malaria o lepra. Pigmentación blanca cerca de la cutícula o roja o marrón cerca de la punta son síntomas posibles de enfermedad pulmonar o insuficiencia arterial periférica. Uñas gruesas, curvas y amarillas podrían ser efecto de una infección de hongos, de enfermedad de los pulmones o de acumulación de fluidos linfáticos. Uñas deformadas en curva hacia abajo podrían indicar enfermedad del hígado o colon inflamado.

Pelo
Un pelo seco y quebradizo puede indicar una tiroides inactiva. Un cambio de textura puede ser una señal de deficiencia nutricional, la menopausia o la edad. El encanecimiento prematuro o rápido puede ser debido a una anemia o a una enfermedad del corazón. La pérdida de cabello abundante podría deberse a un problema de tiroides, o a una infección.

Ojos
Ojos saltones podrían indicar enfermedad de la tiroides. Un color amarillento podría ser ictericia. El enrojecimiento podría deberse a alergias, agotamiento ocular o abuso del alcohol.

Lábulas de las orejas
Pliegues diagonales indican riesgo de ataque cardíaco.

Exceso de vello facial en las mujeres
Podría indicar la existencia de varios quistes en los ovarios.

Pérdida de vello corporal
Podría indicar problemas de la tiroides o las glándulas adrenales o problemas circulatorios.

Pechos
Bultos, hinchazones, hoyuelos o secreciones de los pezones podrían indicar cáncer en hombres y mujeres o una enfermedad benigna que causa quistes. Los pechos agrandados en hombres pueden ser por obesidad, pubertad o pérdida de testosterona.

Grasa en el abdomen
Una proporción de cintura a cadera mayor de 1 a 1 en hombres o de 0,85 a 1 en mujeres indica grasa visceral, un factor de riesgo para la diabetes, la hipertensión y las enfermedades de corazón.

Hinchazón abdominal
Podría deberse a la intolerancia a la lactosa, estreñimiento, síndrome del colon irritable o ser un síntoma temprano de cáncer de ovario.

Abdomen
Venas varicosas podrían indicar enfermedad hepática.

Entumecimiento o cosquilleo en piernas
Indicaría daño a las arterias o nervios periféricos debido a la diabetes, desequilibrios de hormonas o electrolitos, Enfermedad de Lyme o Síndrome de Guillain-Barré.

Venas varicosas
Normalmente inocuas, pero podrían indicar enfermedad hepática.

Várices
Pueden ser hereditarias o un síntoma de fatiga, pero también pueden indicar un mayor riesgo de coágulos sanguíneos y trombosis.

Pies
Entumecimiento, cosquilleo o heridas que no sanan indican diabetes no controlada, y un riesgo de infección y gangrena.

Sensación de frío generalizada
Tiroides inactiva u otros desórdenes hormonales, falta de hierro e, en casos inusuales, un síntoma temprano de leucemia.

Sensación de calor generalizada
Tiroides hiperactiva, menopausia, reacciones a medicamentos, la cafeína o anécdotas, viabilidad para sudar que aumenta el riesgo de hipertermia.

Engordar o perder peso inexplicablemente
Podría indicar enfermedad tiroidea, diabetes, enfermedades gastrointestinales, absorción deficiente de nutrientes o depresión.

El cuerpo dice mucho sobre los males que lo afectan, desde advertencias claras, como la fiebre que acompaña a una infección, a señales más sutiles como perder el vello que crece en los dedos de los pies, algo que podría indicar una temprana deficiencia vascular.

Algunas señales que pueden parecer alarmantes podrían resultar benignas: deposiciones de color rojo vivo probablemente indican que uno ha comido remolacha, no que sangra del intestino. Pero otras que parecen inocuas podrían advertir de enfermedades graves. Pequeños granitos amarillos en los párpados, por ejemplo, podrían ser depósitos de grasa que indican un colesterol alto, algo que a su vez hace aumentar el riesgo de un ataque al corazón.

Otras señales parecen no tener ningún sentido biológico: las cejas que ya no se extienden más allá del borde de los ojos pueden indicar una tiroides demasiado inactiva, y un pliegue diagonal en el lóbulo de la oreja parece advertir sobre un mayor riesgo de ataque al corazón.

El problema es que muchos de nosotros no reconocemos las advertencias, incluso cuando las tenemos a la vista. La periodista especializada en temas médicos Joan Liebmann-Smith; perdía peso rápidamente. Se le caía el pelo. Su corazón palpitaba demasiado rápido y no podía dormir. Creía que sus

síntomas estaban relacionados con el estrés de haber dado a luz, pero una prueba de sangre arrojó que tenía un caso avanzado de un tipo de hipertiroidismo y que estaba produciendo demasiada hormona tiroidea.

“Tenía todos los síntomas clásicos y los estaba ignorando”, dice Liebmann-Smith, quien luego decidió escribir una guía sobre los síntomas que indican enfermedades serias. Escucha tu cuerpo, escrita con Jacqueline Nardi Egan, una superviviente de un cáncer de seno, salió en 2007 y ha sido publicado en 26 países.

Antes de salir disparado hacia el consultorio médico por cada bulto o decoloración, tenga en cuenta que las anomalías que ha tenido por años son probablemente un componente benigno de sus características genéticas. Pero los síntomas que son inusuales para usted, o dolorosos y debilitantes, podrían ser significativos.

Muchos médicos y enfermeros dicen que los pacientes deberían estar atentos a cualquier característica nueva o inusual en sus cuerpos. “Cuanta más atención presten los pacientes, mejor”, dice Ted Epperly, presidente de la Academia Estadounidense de Médicos de Familia.

Medicina preventiva

El creciente énfasis en la medicina preventiva también eleva la responsabilidad sobre los pacientes para atacar enfermedades antes de que se agraven. Los síntomas de la diabetes, por ejemplo, afectan a todo el cuerpo, y se pueden ver en encías que sangran, en un hormigueo en los pies o en un oscurecimiento de la piel en el cuello y las axilas.

Algunos de los síntomas más preocupantes son bien conocidos. La mayoría de las mujeres sabe que deben revisar periódicamente sus senos en búsqueda de bultos, hinchazones o secreciones que podrían deberse al cáncer, y que debe hacerse mamografías de manera regular. “No todos los bultos son malos, pero todos deben revisarse”, dice Jen Brull, una doctora de familia de Kansas.

Los hombres también pueden padecer cáncer de mama. Los pectorales engrandecidos en los hombres normalmente indican un desequilibrio entre el estrógeno y la testosterona, o pueden indicar un mal de los riñones o un tumor pituitario.

Cáncer de piel

Al evaluar un lunar o mancha, acuérdesese del “ABCDE”, dice Margaret Parsons, dermatóloga de California. Puede ser maligno si tiene A, una forma asimétrica; B, un borde irregular; C, un color sospechoso; D, un diámetro mayor al de un borrador de lápiz; y E, si es elevado o desigual. Los carcinomas basocelulares o escamocelulares tienden a ser rosados o rojos, y sangran fácilmente.

El exceso de grasa en el abdomen también conlleva un riesgo mayor de diabetes, presión alta, derrame cerebral, problemas de la vesícula y numerosos cánceres. La proporción de la cintura a la cadera es especialmente reveladora: si la cintura de un hombre es mayor que sus caderas, o la cintura de una mujer excede las cuatro quintas partes de la circunferencia de su cadera, eso indica la existencia peligrosa de grasa visceral alrededor de un órgano abdominal.

Un índice de masa corporal elevado es una señal de alerta. Pero perder peso sin explicación es aún más preocupante. “Puede indicar depresión, un mal gastrointestinal o un síndrome de falta de absorción. Incluso la diabetes puede causar pérdida de peso”, dice el doctor Brull.

Qué indican las uñas débiles

El pelo seco y quebradizo y las uñas débiles, así como engordar o adelgazar, pueden indicar un mal de la tiroides. Perder pelo en el resto del cuerpo puede ser una señal de envejecimiento, menopausia, desorden metabólico o problemas de circulación.

Piel blanca debajo de las uñas puede indicar anemia. Y las uñas que están blancas cerca de la cutícula y rojas o marrones en la punta pueden indicar una enfermedad de los riñones. Marcas irregulares marrones o azules pueden ser melanomas. Y las puntas de las uñas azules o curvas pueden indicar una enfermedad pulmonar.

Los mismos signos pueden presentarse en los pies, pero allí son más importantes. Los problemas circulatorios pueden manifestarse como entumecimiento y cosquilleo en los pies; así como la neuropatía periférica, y los problemas del sistema nervioso suelen empezar en las extremidades. Ambos indican una diabetes no controlada. Con la circulación comprometida, incluso un rasguño o dolor de pies puede infectarse fácilmente; la falta de sensación puede hacer que se ignore fácilmente, y puede engangrenarse, requiriendo una amputación. Por eso la gente con diabetes debe revisarse los pies a diario.

Dientes e hipertensión

La boca es otra ventana a la salud general. Más del 60% de los pacientes que pasaron por la clínica gratuita del colegio dental de la Universidad de Nueva York tenía hipertensión, y el 30% tenía diabetes o pre-diabetes. En casos raros, la leucemia puede causar inflamación y sangrado de las encías; la bulimia puede dejar señales de desgaste ácido en la parte de atrás de los dientes, y la pérdida de dientes puede indicar una pobre nutrición, una enfermedad avanzada de las encías o el uso extendido de drogas.

[Melinda Beck | Wall Street Journal](#)