

-Consultorio-

Tengo 45 años, hace 4 años estoy soportando un dolor, a veces punzante o en forma de mordisco en la cadera derecha. Siento hormigueo y chubzones leves como de aguja. La pierna derecha se torna rígida, acompañada de dolor en la cadera. Siento temor para caminar aunque no me duela. Tengo los dedos del pie izquierdo adormecidos. Quiero saber si esto es crónico, pues no tengo un diagnóstico claro de mi enfermedad. ¿Qué es crónico? ¿Cuáles son los síntomas? ¿Tiene cura? ¿La esclerosis puede producir críptica? ¿Sirve la terapia neurológica? ¿La especialista debería? Los médicos sólo me mandan antiinflamatorios. Sigo con mi problema, lo que me impide para trabajar. El internista y reumatólogo José Fernando Molina le explica que en primer lugar es indispensable precisar el sitio del dolor. Cuando el problema es de cadera, el dolor se siente a nivel de la ingle y se puede irradiar por vía anterior hasta la rodilla. En consecuencia, es necesario una historia clínica y examen físico detallado para orientar la patología y determinar qué estudios radiológicos se requieren. Para este tipo de afecciones es recomendable visitar un médico entrenado en el área de patologías del sistema músculo-esquelético como reumatólogo, fisiatra u ortopedista. Para determinar el tratamiento ideal, es entonces necesario un diagnóstico acertado y en consecuencia determinar si además del uso de analgésicos y antiinflamatorios, se requiere de terapia complementaria como fisioterapia.

Fui sometida a salpingoforectomía izquierda hace tres años, tengo 30 años y quiero saber si requiero de cirugía para evitar la infertilidad, en proporcionar calcio a mi cuerpo y vitaminas para evitar deterioros de la piel más pronto de lo normal. Además uso avergen tópicos para lubricación pero tengo problemas con los efectos colaterales. El ginecólogo Fabio Sánchez Escobar le informa que la salpingoforectomía unilateral izquierda o derecha no altera el funcionamiento endocrino de la mujer. El ovario que aún presenta o persiste es suficiente para darle todo el estímulo hormonal y produce los óvulos para un futuro embarazo. Usted puede producir hormonas y óvulos, por lo tanto, no es necesario que se apliquen estrogénicos tópicos porque el ovario restante tiene la capacidad suficiente de producir las hormonas que necesita a no ser que este ovario sea insuficiente, caso en el cual usted no tendría menstruaciones.

Escribanos Dínos sus preguntas de salud en forma clara y concisa a la periodista Marley Vélaz Castañón, quien con la ayuda de los especialistas se encargará de responder sus inquietudes. Pedimos a los lectores escribir muy claro e incluir su número telefónico para agilizar algunas respuestas que no se pueden publicar. Sus preguntas también puede escribirlas al correo electrónico: MarleyV@colombiano.com.co EL COLOMBIANO, Carrera 48 No. 308ur-119, Avenida Las Vegas, Envigado.

**ATENCIÓN USUARIOS**

**SEGURO SOCIAL**

Optica Lafam le hace el examen de ojos presentando:  
-Fotografía de la cédula del afiliado.  
-Fotografía de la autoidentificación vigente e igual a la que aparece en el número de afiliado o carta laboral expedida por la empresa en que trabaja.

Solicite su cita previamente de Lunes a Sábado de 9:00 a 7:00 PM  
EN EL P.BX 381 1784 MEDELLIN

RELACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN Y ESE DOLOR DE CABEZA

# Bocados y jaquecas

**HAY ALIMENTOS que pueden ayudar a disipar una jaqueca. Pero toda la gente no es candidata a que eso le suceda. A las personas más sensibles en asuntos de dieta se les recomienda limitarse en el consumo de algunos quesos, carnes, dulces y bebidas**

Fue MARGARITANES RESTREPO SANTA MARÍA Medellín

Es un dolor intenso y constante. No puedo ni abrir los ojos. Me bloquea para levantarme, ver la luz o conversar. No me provoca sino aslarme, estar encorvada, a oscuras y no saber de nadie. Eso me tumba. Así siente Celina las jaquecas que se le disparan los fines de semana, cuando baja su nivel de estrés. Ella ha sido tratada con medicamentos. No está segura de que su dolencia está asociada con los alimentos, pero aprendió a cuidarse de lo que bebe y come: le saca el cuerpo al vino tinto, al queso azul y al chocolate.

**ESCOGIDOS**  
La jaqueca sueña a un invento propio de las malas de las televisiones, uso de alcohol, discoteca, pa, por ellas, para llamar la atención y tirarse en una cama... con las manos en la cabeza. Pero es una enfermedad real que ataca más a las mujeres y obliga, a quienes la experimentan, a quedarse "quietos en primera".

La cabeza late, hay mareo y náuseas. Es un berrincho, hiperactividad sensorial y olfativa. "Toda ella puede sentirlo una persona que sufre de esta dolencia. De todas formas, se requiere



Algunos alimentos y bebidas, como el chocolate, el queso y el vino rojo pueden contribuir a desatar crisis de jaqueca en quienes sufren este mal.

Por eso que aparece ese dolor. Diversos elementos entran en juego: estrés o tensión, cansancio, factores psicológicos, ambientales, hormonales, cambios en el ciclo sueño-vigilia, ejercicio o exposición al sol, exagerados: fármacos y alimentos.

**FOR LA BOCA...**  
Jaqueca y comida, una relación seria. Otra aplicación de la expresión "el pez muere por la boca". Sobre el tema conversó

Alejandra Gómez Gutiérrez, del Centro de Atención Nutricional. No todos las personas son candidatas a que el factor dieta les desencadene el dolor de cabeza. Las que lo son (se registran más casos en la jaqueca tipo migrante), pueden recibirlo al ingerir determinados alimentos en grandes o pequeñas cantidades: eso varía o exceso de comida (para el migrante), concretamente. Se considera que esto puede darse por reacción alérgica.

Una mancha en la piel y adormecimiento en el sitio de la misma, puede indicar que una lepra se está desarrollando, advirtió Rafael Pinho coordinador científico de la Ayuda Alemana y los Enfermos de Leprosia y Tuberculosos. Cada año se recuerda al mundo los esfuerzos que se han hecho para erradicar la lepra, una enfermedad pública de la cual aún hoy quedan vestigios, constituyéndose en un problema de salud pública, especialmente en los países más pobres de Asia, África y América Latina.

**LICITACION PUBLICA 10 DEL 2000 PRESTACION DE LOS SERVICIOS DE VIGILANCIA EN EL MUNICIPIO DE RIONEGRO**

OBJETO: El Municipio de Rionegro a través de la Secretaría General está interesado en recibir propuestas para los Servicios de Vigilancia Armada en diferentes instituciones del Municipio de Rionegro.

FECHA DE APERTURA: 15 de febrero del 2000 las 14:00 horas.

PARTICIPANTES: Podrán participar personas jurídicas individuales y personas naturales que antes de la fecha de la apertura de la Licitación no se encuentren inhabilitadas de conformidad con la Ley 80 de 1993, y que su actividad principal sea la Vigilancia Armada.

GARANTÍA DE SERVIDAD DE LA OFERTA: Se debe constituir por un valor equivalente al 10% del valor total de la oferta, por un término de 60 (sesenta) días contados a partir de la fecha de la licitación.

VALOR DEL CONTRATO: El Municipio cuenta con un presupuesto de ciento ochenta y cinco millones de pesos (\$185.000.000) para la contratación de estos servicios.

CONSULTA Y COMPRA DE PLIEGOS DE CONDICIONES: Se podrán consultar a partir de la fecha de apertura de la licitación y hasta el 22 de febrero del 2000, a las 12:00 horas o adquirir en el mismo periodo en la Secretaría General, ubicada en el Palacio Municipal, calle 49 50-00, oficina 204, previo pago de ciento cincuenta mil pesos (\$150.000) por ejemplar y cincuenta mil pesos (\$50.000) por cada copia adicional para el mismo propósito. No se aceptan giro y las sumas depositadas no son reembolsables.

REGÍSTRASE A LOS SITIOS DONDE SE PRESENTA EL SERVICIO: Será opcional para aquellos proponentes que deseen conocer las instalaciones donde se prestará el servicio. Será programada para el 21 de febrero del 2000, a las 14:00 horas.

FECHA DE RECEPCIÓN: Marzo 1 del 2000, a las 18:00 horas en la Alcaldía Municipal, segundo piso.

FINANCIACIÓN: El Municipio de Rionegro financiará el contrato con recursos propios.

REGLAS DE ADJUDICACIÓN: La adjudicación se hará al proponente que presente el ofrecimiento más favorable para el Municipio teniendo en cuenta los precios, experiencia y capacidad administrativa y financiera.

OTRAS CONDICIONES: El Municipio de Rionegro no se hace responsable de las propuestas sometidas por correo, ni aceptará ofertas de entidades que no hayan pagado y retirado previamente los pliegos de condiciones.

AVISO UNICO (Barr por Rionegro)

ca (pero no se ha comprobado) o química (la acción de aminas que contienen esos alimentos, que se aumentan a nivel sanguíneo e inhiben la enzima monaminooxidasa).

**RECOMENDACIONES**  
¿Quiénes son sensibles? ¿Y qué productos desencadenan la jaqueca? Eso sólo lo descubre cada individuo. Es asunto de ir tanteando que lo afecta y de que manera.

Las recomendaciones de Alejandra Gómez se dirigen a quienes tienen esa particular sensibilidad con relación a lo que ingieren. Incluso, dentro de este grupo, algunos identifican alimentos que les disparan el dolor, pero este no es el tipo de interés que sufren los otros para obligarlos a desahuciarlos de su menú.

Hay que aprender a distinguir la verdadera razón de la crisis. Se da el caso de episodios de jaquecas que coinciden con la ingestión de determinadas comidas, pero que tienen otra razón de fondo: por ejemplo, el estrés. Y otro tipo de análisis distinguen alimentos que inciden en ese dolor de cabeza pero que poseen sus ventajas: contienen anticancerígenos, antioxidantes y de que cuando se comen.

Se aconseja no consumir pescado ahumado, carnes curadas o con periodo largo de fermentación, sustancia de carne, alimentos ricos en preservativos tipo nitritos y queso madurado sobre todo la parte mozzarella a la cabeza (elegir el fresco o blanco) pero, de ninguna manera, sacrificar el grupo completo de lácteos, como kumis, leche y yogur.

Es bueno ser cuidadosos y observar la tolerancia con el aguacate, la framбуca, la salsa de soya, el chocolate, chocolate, el vino tinto y los liciores destilados como la cerveza.

La idea no es hacer temeroso con la comida, ni eliminar productos que cuando se comen y se sientra. Se trata de experimentar para mejorar la calidad de vida de quien sufre de jaquecas.

Fuentes de consulta: Editorial Atlántida, editores Guzmán. Archivo de prensa de EL COLOMBIANO.

CONTINUA LUCHA PARA ERRADICAR VIEJA ENFERMEDAD  
**Hoy, Día Mundial de la Lepra**



**Sólo-Oferas**

La mejor guía de compras

VENTAS COMERCIALES TEL: 364 37 34 FAX: 364 37 34

Los estragos de la lepra se han desmenuado a su máxima expresión, gracias al desarrollo de nuevos fármacos, los que si se administran en forma oportuna y adecuada, pueden brindar la curación absoluta, sin secuelas. Sin embargo, no se debe bajar la guardia. Precisamente para brindar información suficiente y adecuada a la comunidad, cada año, el 30 de enero, se conmemora el Día Mundial de Lucha contra la Lepra, para reflexionar sobre este mal que no deberían conocer las nuevas generaciones.

**MUNICIPIO DE RIONEGRO SECRETARÍA DE TRANSPORTES Y TRANSITO LICITACION PUBLICA No. 011 DEL 2000 RESOLUCION DE APERTURA DE LICITACION No. 093 DEL 21 DE ENERO DEL 2000 UNICO AVISO**

OBJETO: El Municipio de Rionegro, a través de la Secretaría de Transportes y Tránsito está interesado en recibir propuestas para el desarrollo de los servicios de transporte público de pasajeros en el territorio del Municipio de Rionegro.

FECHA DE APERTURA: La presente licitación se abre el 19 de febrero del 2000 a las 10:00 a.m.

FECHA DE CIERRE: La licitación se cerrará el 19 de febrero del 2000 a las 10:00 a.m.

CONSULTA DE PLIEGOS: Los pliegos de condiciones podrán ser consultados a partir de la fecha de apertura de la licitación, hasta el cierre de la misma.

VENTA DE PLIEGOS: Los pliegos de condiciones se podrán adquirir en la Secretaría de Transportes y Tránsito desde la fecha de apertura hasta las 10:00 horas.

CRITERIOS DE ADJUDICACIÓN: La licitación se adjudicará al proponente que presente el ofrecimiento más favorable para el Municipio teniendo en cuenta los precios, experiencia y capacidad administrativa y financiera.

GARANTÍA DE SERVIDAD DE LA PROPUUESTA: El proponente deberá constituir una Garantía de Seriedad por una cuantía igual al 10% del valor total de la oferta por un término igual a sesenta (60) días contados a partir de la fecha de cierre de la licitación.

RECEPCIÓN DE PROPUUESTAS: Las propuestas se depositarán en la urna ubicada en la Alcaldía Municipal, Segundo piso de la calle de la licitación hasta las 10:00 horas.

OTRAS CONDICIONES: El Municipio de Rionegro no se hace responsable de las propuestas sometidas por correo, ni aceptará ofertas de entidades que no hayan pagado y retirado previamente los pliegos de condiciones.

AVISO UNICO (Barr por Rionegro)