



GUIA

salud



Tendinitis

Síntomas y tratamiento

>4-5



TERAPIA CON TESTOSTERONA
no es útil para algunos hombres. >6



Implantes cocleares una opción para
PROBLEMAS AUDITIVOS. >7

2 SALUD

Tratamiento reduce el riesgo de pérdidas Hipotiroidismo durante el embarazo

Esas pautas ayudan a las mujeres y a los médicos a decidir mejores tratamientos.

MAYOCLINIC/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Cuando una mujer se embaraza, su cuerpo experimenta muchos cambios y uno de ellos ocurre en el nivel de varias hormonas producidas por el cuerpo.

En el caso de la hormona estimulante de la tiroides (TSH), las mujeres embarazadas normalmente la producen en un nivel menor de lo

normal (0.4 a 4.0 miliunidades internacionales por litro). Algunas pautas internacionales recomiendan que durante el embarazo, los niveles no superen de 2.5 o 3 miliunidades internacionales por litro. Cuando los niveles de TSH superan esas cifras, las mujeres pueden experimentar un hipotiroidismo subclínico, o sea que la tiroides está ligeramente menos activa, lo que puede ocasionar varios problemas de salud si se deja sin tratar.

Ahora, los investigadores de Mayo Clinic informan que uno de esos problemas puede ser la pérdida del embarazo y al investigar más, surgió el planteamiento de que pueden verse afectados hasta 15 de cada 100 embarazos. En un estudio publicado en The BMJ, los científicos mostraron que el tratamiento del hipotiroidismo subclínico (que no es exactamente el nivel al que se trataría a una mujer no embarazada) puede disminuir las pérdidas del embarazo,



Las mujeres encinta con hipotiroidismo subclínico no tratado corren más riesgo de pérdida del embarazo. FOTO:THINKSTOCK

especialmente en quienes los niveles de TSH se ubican en el extremo superior de la normalidad o más alto.

“Un análisis reciente de 18 estudios reveló que las mujeres encinta con hipotiroidismo subclínico no tratado corren más riesgo de pérdida del embarazo, desprendimiento placentario, rotura prematura de las membranas y muerte neonatal. Aunque parecía que tratar el hipotiroidismo subclínico reduciría la probabilidad de esos hechos mortales, como se sabía que el tratamiento conllevaba riesgos, quisimos encontrar el punto en el cual las ventajas

superaban a los riesgos”, explica la Dra. Spyridoula Maraka endocrinóloga y autora principal del estudio.

“No es sorprendente que se haya descubierto que el tratamiento benefició más a las mujeres con los mayores niveles de TSH antes del tratamiento (entre 4.1 y 10 miliunidades internacionales por litro). La probabilidad bastante menor de perder el embarazo dentro de ese grupo fue lo que bajó el promedio y eso aporta un buen argumento para actualizar las pautas clínicas”, añade la Dra. Maraka.

Los investigadores descubrieron que en las mujeres con

los niveles de TSH más bajos (2.5 a 4.0 miliunidades internacionales por litro), el riesgo de hipertensión gestacional, que puede llevar a preeclampsia, fue significativamente mayor en las mujeres tratadas que entre las no tratadas.

“Los resultados nos llevan a pensar que el tratamiento excesivo es una posibilidad. Cuando los niveles de TSH están entre 2.5 y 4.0 miliunidades internacionales por litro, quizás lo mejor sería dejar sin tratar el hipotiroidismo subclínico”, señala el Dr. Juan Brito Campaña (doctor en medicina), endocrinólogo de Mayo Clinic y coautor del estudio.



Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:

- Exámenes completos y Emergencias
- Limpieza Regular y Profunda
- Rellenos y Blanqueamiento
- Tratamientos de Conductos
 - Coronas y Puentes
- Dentaduras completas y Parciales



Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!

Trabajamos con una gran variedad de seguros!

**6329 ARLINGTON BLVD SUITE C
FALLS CHURCH VA 22044
(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com**

Jueves, Viernes, Sabados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1pm

¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!

GERMANTOWN

Urology Center

Se habla español

Los resultados médicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.

CENTRO DE ALTA CALIDAD

- Eliminación de piedras en el Riñón y la Vejiga sin cirugía.
- Problemas de Próstata: cancer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.

Tratamos la eyaculación precoz

DR. ALLEN A. FARSAI Atendemos Sábados de 8am - 2pm

10%
de Descuento
a clientes que
vivan en
Silver Spring.

10%
de Descuento
en las consultas
los días
sábados.

Germantown Urology Center
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876

301-428-3040



**VIAGRA
OCIALIS
GRATIS**
* Con consulta

CITAS EL MISMO DIA
DISPONIBLES
LLAMANDO PRIMERO.

OFICINA MÉDICA EN ARLINGTON

** Hablamos español **

LUNES- SÁBADO

Tel: 703-671-8444

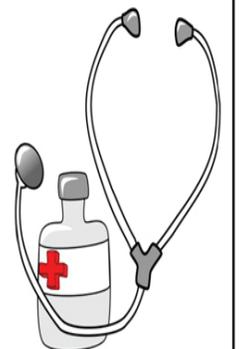
611 S. Carlin Springs Rd. #309, Arlington, VA 22204

ESPECIALIZADO EN:

- Diabetes, Hipertensión, Colesterol
- Flu, Asma, Vacunas
- Examen Físico
- Examen para Inmigración
- Pruebas para Enfermedades de Transmisión Sexual
- Examen de Sangre y Orina
- Electrocardiograma
- Examen para Deportes
- Prueba de Papanicolaou
- Dolor de Espalda
- Trastornos de la Tiroides y Otras Condiciones Médicas

Aceptamos la mayoría de seguros incluyendo Medicare y Medicaid

***\$50 por visita al consultorio cuando no tiene seguro**



EN LA MAYORÍA OCURRE EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Surgen brote de paperas a pesar de la vacuna

La vacuna contra las paperas forma parte de la serie de vacunas de rutina que se aplican durante la infancia.

AGENCIAS

Hace 50 años, las paperas solían ser un rito de transición de la infancia en el que las mejillas y las mandíbulas se hinchan. Todo eso cambió con la llegada de una vacuna a fines de la década de 1960, y esta enfermedad casi fue erradicada.

Pero ahora Estados Unidos se encuentra en medio de uno de los brotes más grandes en décadas. Arkansas ha sido el estado más afectado, pero las escuelas y universidades en muchos otros han estado enfrentando este mal.

A continuación presen-

tamos algunos datos básicos sobre esta enfermedad y la situación actual:

¿Qué son las paperas?

Las paperas son provocadas por un virus. Es contagioso y se propaga por medio de la tos y los estornudos. Los síntomas comunes son fiebre, dolor de cabeza y una dolorosa hinchazón de las glándulas salivales que puede provocar que las mejillas se inflen.

Algunas personas nunca presentan síntomas. En la mayor parte de los otros casos es una enfermedad moderada de la que la gente se

recupera completamente en algunas semanas.

En ocasiones puede generar complicaciones: pérdida de audición, meningitis e hinchazón de los testículos. En casos muy raros esta infección produce esterilidad.

¿Qué tan común es?

Antes de que existiera la vacuna, se reportaban aproximadamente 200.000 casos cada año. Posteriormente las cifras disminuyeron a unos 200 anuales. Pero de unos años para acá se han incrementado. En 2006 hubo casi 6.600, la mayoría de ellos estudiantes universitarios en la región centro-norte del país.

Los casos volvieron a aumentar el año pasado, al llegar a 5.300, la gran mayoría en Arkansas, Iowa y Oklahoma. Este año han continuado las

cifras elevadas, la mayoría en Arkansas y Missouri, de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

¿Quién recibe la vacuna?

La vacuna contra las paperas forma parte de la serie de vacunas de rutina que se aplican en la infancia. Las autoridades federales de salud recomiendan que, para los 6 años, todos los niños hayan recibido dos dosis de una combinada contra las paperas, el sarampión y la rubeola.

La vacuna es altamente efectiva cuando los pequeños reciben las inyecciones oportunamente, señalan, y no ha habido ninguna cepa de paperas que haya mutado y ande por ahí como para cambiar eso.

Sin embargo, la mayoría de los niños que se enfermaron



Las paperas pueden generar complicaciones como la pérdida de audición, meningitis e hinchazón de los testículos en los hombres.

FOTO: THINKSTOCK.

recientemente no tenían todas sus vacunas en orden, de acuerdo con las autoridades de salud.

6.600
casos en
el 2006.

Diga NO a la Violencia Doméstica!

Usted No Está Sola!
Mary's Center Puede Ayudarle:

- Consejería
- Referencias para Asesoría Legal y Grupos de Apoyo
- y más...



Nuestros servicios son GRATIS y CONFIDENCIALES.

No permita que la violencia destruya su vida y la de sus hijos.

Para hacer una cita con el departamento de Servicios Sociales llame al: 202-313-1705

Patrocinado por el Departamento de Servicios Humanos de DC, Administración de Servicios Familiares



Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qadir
Dr. Heidi Sampang
Dr. Jacqueline Hoang

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306



ARTHRITIS FOUNDATION
REDACCIÓN WH

Tendinitis es la inflamación o irritación de un tendón, un cordón grueso que une el músculo al hueso. Los tendones transmiten la energía generada por los músculos para ayudar a mover una articulación, se presentan con mayor frecuencia en los hombros, los codos, las muñecas, las caderas, las rodillas o los tobillos.

Causas

La tendinitis puede ocurrir como resultado de una lesión o sobrecarga. La tendinitis también puede ocurrir con la edad a medida que el tendón pierde elasticidad. Las enfermedades generalizadas (sistémicas), como la artritis reumatoidea o la diabetes, también pueden ocasionar tendinitis.

La tendinitis puede ocurrir en cualquier tendón. Los sitios comúnmente afectados son:

- El codo
- El talón (tendinitis aquilea)
- La rodilla
- El hombro
- El pulgar
- La muñeca

Afecta sólo a una parte del cuerpo a la vez

Tendinitis o bursitis

Las personas como los carpinteros, los jardineros, los músicos y los atletas padecen con más frecuencia de bursitis o tendinitis.

Síntomas

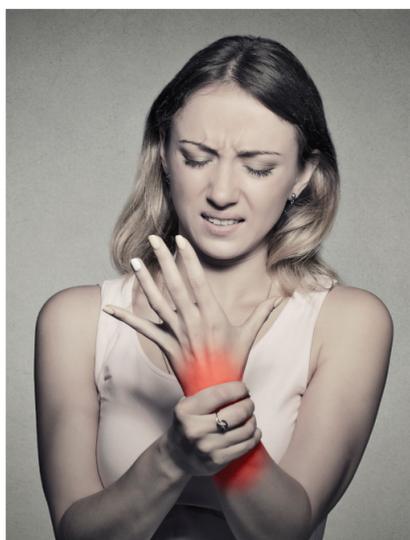
- Dolor y sensibilidad a lo largo de un tendón, generalmente cerca a una articulación.
- Dolor en la noche
- Dolor que empeora con el movimiento o la actividad
- Rigidez en la mañana

Pruebas y exámenes

El proveedor de atención médica llevará a cabo un examen físico. Durante el examen, el proveedor buscará signos de dolor y sensibilidad cuando el músculo al cual está unido el tendón se mueve de determinadas maneras. Hay pruebas específicas para tendones específicos.

El tendón puede estar inflamado y la piel que lo cubre se puede sentir caliente y enrojecida.

- Otras pruebas que se pueden realizar son:
- Ultrasonido
 - Radiografía
 - Resonancia magnética



Descanso y aparatos ortopédicos

Muchas enfermedades de los tejidos blandos se deben al uso excesivo, por lo cual el primer tratamiento puede incluir reposo del área afectada o evitar alguna actividad particular por cierto tiempo.

Los aparatos ortopédicos permiten que el área en particular descanse hasta que el dolor cese. Las tablillas se usan para ayudar al codo de tenista, la tendinitis De-Quervain, la tendinitis aquiliana y el síndrome del túnel carpiano. Estos artefactos no deben usarse indefinidamente porque pueden resultar en movimiento y fuerza limitados. Pregúntele a su médico por cuánto tiempo y qué tan seguido debe llevar estos aparatos.

Tratamiento

Tratamiento de los síndromes reumáticos de los tejidos blandos (Bursitis, tendinitis, dolor miofascial, túnel carpiano codo de tenista, codo de golfista, tenosinovitis y fascitis plantar)

Los síndromes de los tejidos blandos como la bursitis y la tendinitis son muy comunes en personas que son más bien sanas. Muchos de los síndromes desaparecen por sí solos con el tiempo. En la mayoría de los casos, el médico general puede tratar este tipo de trastornos. Algunas personas deberán atenderse por un reumatólogo (médico especialista en la artritis, enfermedades

reumáticas y condiciones musculoesqueléticas relacionadas) para su tratamiento.

El tratamiento se basa en la reducción del dolor y la inflamación y en la preservación de la movilidad y prevención de incapacidad y recurrencia. El tratamiento de muchas enfermedades de los tejidos blandos es similar. Las recomendaciones de su doctor pueden incluir la combinación de descanso, aparatos ortopédicos, aplicación de calor y frío, medicamentos, terapia física u ocupacional. Puede intentar diversos tratamientos antes de encontrar el que mejor le siente. Las siguientes secciones describen diversos tratamientos que le puede recetar su médico.

Frío

Las compresas frías pueden ayudarle a reducir la inflamación inicial y el dolor en condiciones agudas (severas pero de corta duración). La terapia fría es generalmente más efectiva durante las primeras 48 horas después de iniciada la inflamación. Los lineamientos para la terapia de frío son las siguientes:

- Use un paquete frío, una bolsa con hielo o incluso una bolsa de verduras congeladas.
- Envuelva el paquete en una toalla si el frío le causa dolor.
- Ponga el paquete sobre el área afectada por 20 minutos, tres o cuatro veces al día.
- Frote un cubo de hielo sobre áreas adoloridas más pequeñas por menos tiempo.

Calor

Después de 48 horas de dolor crónico (a largo plazo), puede que el calor, seco o húmedo, le sea más beneficioso que las compresas frías. Siga los siguientes consejos:

- Utilice un paquete caliente, una bolsa caliente o una toalla calentada en el microondas (asegúrese de que no esté tan caliente
- Coloque un paquete caliente sobre el área sensible de 15-20 minutos, tres o cuatro veces al día.
- Jamás use cremas analgésicas o ungüentos con las bolsas calientes porque la combinación puede quemarle la piel seriamente.
- Dése un baño o una ducha caliente.

Medicamentos

Su médico puede recetarle medicinas o sugerirle que pruebe diversas medicinas sin receta (de venta libre) para ayudarle a aliviar el dolor y/o la inflamación. Los siguientes medicamentos se usan comúnmente para tratar enfermedades de los tejidos blandos.

Fármacos antiinflamatorios no esteroides (AINE) re-

ducen la inflamación y el dolor. Hay diferentes clases de AINE, como aspirina, ibuprofeno, naproxeno y ketoprofeno. Estos fármacos se pueden conseguir con o sin receta. Su doctor determinará cuál medicamento es apropiado para su condición basado en factores tales como su edad, otros problemas médicos, hábitos, otras medicinas que esté consumiendo, efectos colaterales y el costo del fármaco.



Prevención

Evitando movimientos repetitivos y la sobrecarga de brazos y piernas. Manteniendo todos los

músculos fuertes y flexibles. Haciendo ejercicios de calentamiento a un ritmo relajado antes de realizar una actividad vigorosa.

LA BELLEZA NO DEBE SER PRIVILEGIO DE UNOS...

DR. PAUL S. THESIGER M.D. P.C.
experiencia - garantía

thesiger
Plastic Surgery

CENTRO DE CIRUGÍA
Plástica & Estética

Consulta por nuestro Plan de **Financiamiento** sin intereses

- LIPOSUCCIÓN CON LASER
- AUMENTO DE GLUTEOS. IMPLANTES E INYECCIONES DE GRASA
- RINOPLASTÍA Y RECONSTRUCCIÓN
- ABDOMINOPLASTÍA (TUMMY TUCK)
- LEVANTAMIENTO E IMPLANTE DE MAMAS
- REJUVENECIMIENTO FACIAL NO QUIRÚRGICO - LIFTING
- TRATAMIENTO PARA ESTRIAS Y CELULITIS
- CONTORNO CORPORAL (CARBOXITERAPIA)

WWW.THESIGERPLASTICSURGERYMD.COM

Consultas en Español: (301) 951-8122

5530 Wisconsin Ave Suite 1235 Chevy Chase MD 20815

ASÍ SENTIMOS LAS MUJERES LOS INFARTOS.

(DOLOR INUSUAL EN LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO O MALESTAR EN UNO O AMBOS BRAZOS, LA ESPALDA, LOS HOMBROS, EL CUELLO, LA MANDIBULA O LA PARTE ALTA DEL ESTOMAGO)

Otros síntomas de infarto a los que debe estar atenta: Dolor de pecho, malestar, sensación de presión, como si tuviera una tonelada de peso encima suyo • Falta de aire • Náusea • Mareo o aturdimiento repentinos • Fatiga inusual • Sentir un sudor frío

Si siente cualquiera de estos síntomas, no ponga excusas. Haga La Llamada. No Pierdas Tiempo!

Para aprender más visite: WomensHealth.gov/ataquedelcorazon

HAGA LA LLAMADA

Enriquez Dental
Family and Cosmetic Dentistry

Dra. Verónica Enriquez

Amparo Lizeth Pinzon, D.D.S.

- Aceptamos la mayoría de seguros dentales; incluyendo Medicaid
- Tratamiento con láser sin necesidad de anestesia
- Atendemos citas de emergencias

- Limpieza regular y limpieza profunda
- Frenos invisibles **invisiblealign**
- Endodoncia (root canal)
- Coronas y Puentes
- Dentaduras Completas y parciales
- Blanqueamiento

Horas de atención:
Lun 8:30am -7:00pm, Mart., Juev., Vier. 8:30am-5:00pm, Mierc., 1:00pm-7:00pm, Sab., 8:00am-12:00pm

¡Ahorre el 15% en su tratamiento dental!
Solo para pacientes sin seguro

Limpieza \$79
(valor regular \$243)
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)
(Incluye examen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)

"Hablamos español!"
703-378-4004
14102 Sullyfield Circle, #500 Chantilly, VA 20151

PUEDE CONDUCIR A OTROS PROBLEMAS MÉDICOS

Terapia con testosterona no es útil para algunos hombres

A fin de ver si sería adecuada, empiece por hacer una cita con el médico a fin de revisar su nivel de testosterona.

**MAYOCLINIC
REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC**

La testosterona es una hormona principalmente producida en los testículos que ayuda a los hombres a conservar la densidad ósea, la distribución de la grasa, la fuerza de los músculos, la masa muscular, la producción de glóbulos rojos, la libido y la producción de espermatozoides. En la mayoría de los hombres, la testosterona alcanza su punto máximo durante la adolescencia y los primeros

años de la juventud para luego descender gradualmente, a medida que el hombre envejece.

Cuando la testosterona desciende por debajo de un cierto nivel, posiblemente se produzcan síntomas y los más comunes son de cansancio y bajo interés sexual. Algunos hombres también observan un cambio en el crecimiento de la barba y del vello corporal. Además, la testosterona baja también puede derivar en desgaste de los músculos y disminución de la fuerza muscular.

El médico puede hacerle

un examen de sangre para revisar el nivel de la testosterona; pero tenga presente que, aunque el nivel esté bajo, la terapia con testosterona no es automáticamente la respuesta y que antes de proseguir con el tratamiento, también es importante determinar toda posible causa o afección relacionada con el problema.

En algunos casos, la testosterona puede disminuir debido a una enfermedad, tal como problemas tiroideos, obesidad, apnea obstructiva del sueño, depresión y consumo excesivo de alcohol. De igual manera, algunos medicamentos también pueden ocasionar el descenso de los niveles de testosterona.

Como parte de su evaluación, el médico debe revisar sus medicamentos actuales y cualquier problema médico subyacente capaz de



Si el médico le recomienda que tome testosterona, debe realizarse exámenes para verificar que la dosis recetada sea la correcta.

FOTO: THINKSTOCK

contribuir a los síntomas. Si su testosterona está baja y se descubre una enferme-

dad, el tratamiento de dicho trastorno puede ser todo lo que usted necesite para que

su testosterona recupere el rango normal. Por otro lado, cambiar algo en los medicamentos también puede hacer diferencia.

Cuando la testosterona baja es consecuencia de un medicamento o de un problema médico, podría ser provechoso recetar un reemplazo para la testosterona.

Además de aliviar los síntomas de bajo nivel de la hormona, la prescripción de testosterona puede brindar otros beneficios, tales como reducir la grasa corporal, mejorar la masa de músculo liso, reforzar los huesos y mejorar la sensibilidad a la insulina.

para los ancianos con factores de riesgo cardiovascular.

A fin de ver si la terapia con testosterona es correcta para usted, haga una cita con el médico para valorar sus síntomas.

Ese profesional puede llevar a cabo una evaluación minuciosa y ayudarlo a decidir qué tratamiento necesita, si acaso requiere alguno.

Embellezca su figura

CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS

• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné, Eliminación de vellos, inyección de botox, cirugía a rayo laser

ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA

• Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local o reducción de grasa en laser • Celulitis

Cirujía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual)

Rejuvenecimiento vaginal.

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE

Dianna Yan, M.D.

American Academy of Cosmetic Surgery

Maryland

8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877

301-963-3669



**Descuentos
Especiales
en tratamientos
de liposucción,
botox, relleno,
venas y
rejuvenecimiento
vaginal**

Virginia

8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031

703-876-6200

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,
IMPLANTES, COSMÉTICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

ORTODONCIA:

FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS

SERVICIO DE EMERGENCIAS

Aceptamos la mayoría de seguros
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses
sin intereses con crédito aprobado.

703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

PACIENTES NUEVOS

Limpieza

\$49

Incluye: Exámen y consulta.
Chequeo del cancer bucal
4 Rayos X (bitewing)
Precio Regular \$200.
Sólo pago en efectivo.
No válido con seguro para terceros.

Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.

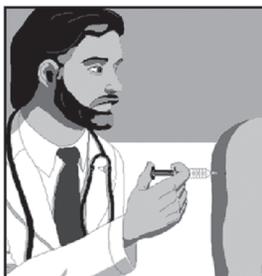
**MEDICINA GENERAL
DR. ANTONIO RIVERA**

**COLESTEROL • HIPERTENSIÓN • DOLOR DE ESPALDA
DIABETES • FLU • ASMA • VACUNAS • DERMATOLOGÍA**

ATENDEMOS TODOS LOS DÍAS

6319 CASTLE PL. SUITE 1E, FALLS CHURCH, VA 22044

(Muy cerca a la Ruta 7 W. Broad St. y Ruta 29)



PROMOCIÓN ESPECIAL:
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES
**PLANES DE SALUD PARA PERSONAS
SIN SEGURO**

**ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE
SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID**

TEL:

703 532 1222



Recupere la audición que esta perdiendo

Los implantes cocleares una opción para problemas auditivos

La mayoría de las personas logran comunicarse mejor y participan de manera más completa de conversaciones y otras actividades.

MAYOCLINIC/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Es posible que el implante coclear sea una buena alternativa para alguien que sufre de problemas auditivos. Cuando los implantes cocleares se presentaron en la década de los años 80, principalmente eran para quienes habían perdido completamente la audición; pero hoy en día, se los suele usar en las personas con pérdida auditiva avanzada que no logran corregirla con los audífonos.

El oído se divide en tres áreas: oído externo, oído medio y oído interno. Las ondas de sonido atraviesan el oído externo y producen vibraciones en el tímpano que, junto con los tres huesecillos del oído medio, transmite esas vibraciones para que lleguen al oído interno. Dentro del oído interno, las vibraciones pasan por el líquido de una estructura semejante al caparazón de un caracol, conocida como cóclea.

Los nervios de la cóclea contienen miles de cilios (vellos diminutos) que ayudan a traducir las vibraciones sonoras en señales eléctricas que se envían al cerebro a través del nervio auditivo. Las vibraciones producidas por los distintos sonidos afectan de forma diferente a los cilios, lo que hace que las células nerviosas envíen señales distintas al cerebro y que se pueda distinguir entre uno y otro sonido.

En la mayoría de las personas con pérdida auditiva, los cilios de la cóclea están dañados o ausentes, normalmente debido a la edad, a la exposición a ruidos altos o a motivos genéticos. Eso significa que las señales eléctricas no se transmiten bien al cerebro y, como resultado, se pierde la audición. El implante coclear obvia los cilios que ya no funcionan y permite al cerebro nuevamente percibir los sonidos.

El implante se compone de dos piezas: un procesador externo que encaja dentro de la oreja y un receptor interno que

se coloca debajo de la piel detrás de la oreja. El procesador captura y procesa las señales sonoras y luego las envía al receptor que, a su vez, manda las señales a unos diminutos electrodos colocados directamente en la cóclea durante la implantación del dispositivo. El nervio auditivo recibe esas señales y las dirige al cerebro, donde se interpretan como sonidos. Todos los componentes del implante coclear son pequeños y el procesador que encaja dentro de la oreja se parece a un audífono. Gracias a su pequeño tamaño, estos dispositivos son relativamente discretos, sobre todo en quienes tienen cabello largo.

La colocación del implante coclear requiere de un procedimiento quirúrgico, ambulatorio y relativamente corto en el que se hace una incisión detrás de la oreja para introducir el dispositivo. En la mayoría de las personas, la cirugía ocasiona pocas molestias y el riesgo general es bajo.



Crema y el azúcar aportan calorías extras

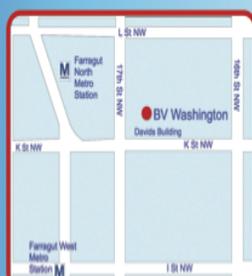
Si es que busca restarle calorías a su cuerpo, debe tomar en cuenta un reciente estudio que demuestra que los condimentos o aditivos ricos en calorías agregados a sus bebidas sin ser conscientes del todo de sus implicaciones calóricas. En comparación con los que bebían el café solo, los que añadían edulcorantes, crema y otras sustancias consumen un promedio de unas 69 más calorías al día. Aunque la ingesta diaria de calorías extra podría parecer pequeña, pueden acumularse con el tiempo en un peso adicional. Más del 51 por ciento de los adultos beben café y casi el 26 por ciento beben té en un día.



¿U. SE SIÉNTE ASÍ O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ..?

**Emociones Anónimas
B.V. Washington**

1629 K St NW #300 Washington, DC 20006
Teléfono: 571-451-7672
washingtondc@mbvna.org



Sesiones:
Lunes y Miércoles
6:00 a 8:00 p.m.

**AYUDA
GRATUITA**

www.neutricosanonimosbv.org.mx

**POR EL DOCTOR
ELMER HUERTA**

 Director Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center


BACTERIAS INTESTINALES, EMOCIONES Y AUTISMO

Las bacterias son microorganismos que han estado en la tierra casi desde su formación, aproximadamente 4,000 millones de años atrás, por lo que de una manera asombrosa han sido capaces de adaptarse al medio ambiente.

Esa compleja y enorme cantidad de bacterias en el intestino se llama la microbiota.

La función de la microbiota intestinal esta relacionada al control del apetito, obesidad, diabetes e hipertensión arterial. En previos artículos de esta serie, habíamos descrito que la microbiota era capaz de gobernar nuestros antojos alimentarios y que los trasplantes fecales podían ser capaces de curar ciertos padecimientos intestinales. Hoy veremos que la microbiota es capaz de determinar nuestras emociones y estaría relacionada a la ansiedad y depresión e incluso al trastorno del espectro autista.

La microbiota humana no está compuesta por un solo tipo de bacterias y se calcula que en el intestino grueso pueden habitar de 15,000 a 36,000 diferentes especies y que un individuo promedio lleva en el colon 500 a 1000 especies diferentes. La composición y número de esas bacterias cambia constantemente de acuerdo al tipo de alimentación, uso de antibióticos y exposición a elementos del medio ambiente. La colonización del intestino grueso con bacterias se hace desde antes del nacimiento a través de la placenta, continúa en el momento del parto, durante la lactancia y al momento de los primeros contactos con otros seres humanos.

Y por último, es importante recordar que las bacterias de la microbiota nos están colonizando y no nos están infectando. Colonización significa que las bacterias conviven con nosotros sin causar enfermedad, mientras

que infección significa que la bacteria –llamada patógena– causa enfermedad.

Eje cerebro-intestinal

Si bien es cierto que –tanto en el mundo científico, como en el saber popular– la relación entre la salud del intestino grueso, la evacuación intestinal y la salud en general es muy antigua, el eje cerebro-intestinal es un concepto relativamente nuevo y muy interesante. Recuerdo que cuando en la escuela de medicina nos enseñaban que había un nervio –nervio vago– que conectaba los intestinos con el cerebro, ningún profesor nos podía dar detalles exactos de su función. Ahora se sabe que el nervio vago, que conecta las 100 millones de neuronas intestinales con las neuronas de la base del cerebro, es parte del llamado eje cerebro-intestinal, el cual de manera relativamente simple puede definirse como un sistema de comunicación de

doble vía que conecta el cerebro con los intestinos y en su funcionamiento están involucrados el sistema nervioso central (cerebro y médula espinal), el sistema nervioso autonómico (nervio vago que conecta el cerebro con los intestinos), el sistema nervioso entérico (millones de neuronas intestinales) y diversas hormonas pertenecientes al sistema hipotálamo-pituitario (incluyendo las glándulas suprarrenales).

Recientes investigaciones han revelado que la composición de la microbiota intestinal (75% de las cuales pertenecen a las especies bacterianas firmicutes y bacteroidetes) es vital para el desarrollo del sistema nervioso, incluyendo la formación de la barrera hemato-encefálica (comunicación entre la sangre y el cerebro), la formación de mielina o grasa protectora del cerebro y los nervios, la formación de los nervios (neurogénesis), la maduración

de la microglía o células de la defensa cerebral y la modulación del comportamiento. Al respecto, ahora se sabe que las neuronas intestinales producen más del 50% de dopamina y serotonina del organismo, neurotransmisores que están íntimamente relacionados a nuestras emociones y cuyo desequilibrio está relacionado a diversas alteraciones de la salud mental como ansiedad y depresión. Pero además, y esto es muy importante, ese eje cerebro-intestinal esta cada día mas relacionado al autismo y al espectro de condiciones asociadas a el.

Lo remarcable de ese eje cerebro-intestinal –y el mensaje principal de esta columna– es que las bacterias intestinales son el director de orquesta del funcionamiento de todo ese eje cerebro-intestinal. En otras palabras, el eje cerebro-intestinal y sus funciones, bailan al ritmo que les tocan las bacterias intestinales, lo cual lleva a la inevitable

pregunta ¿es posible regular o cambiar el funcionamiento del eje cerebro-intestinal con cierto tipo de alimentación o con el uso de los famosos probióticos?

Prebióticos y probióticos

La investigación para determinar la utilidad de probióticos, prebióticos (alimentos que promueven el crecimiento de bacterias en el intestino) y psicobióticos (preparados que podrían alterar las emociones) es muy activa y sus resultados son aun contradictorios. Al respecto, no sorprende que los estudios financiados por las empresas productoras de esos productos muestren resultados favorables, mientras que aquellos hechos por instituciones académicas independientes no lo sean así.

Es probable que el consumo de alimentos naturales –preparados diariamente– sea el mejor modo de mantener una microbiota saludable.



Center for Vein
Restoration

**Saque ahora su
Consulta Gratis**

Miércoles 1 de Marzo

19735 Germantown Road, Suite 330
Germantown, MD 20874

Martes 7 de Marzo

831 University Blvd. East, Suite 24-25
Silver Spring, MD 20903

de 5:00 a 7:00 pm con el

Doctor Eddie Fernández
(el médico habla español).

Si esta interesado haga su cita

1-800-349-5347

Trate el doloroso problemas de las vrices



Si tienen algunos de estos síntomas:

- Dolor intenso o calambres en las piernas
- Picazón y hormigueo
- Dolor que empeora al pararse
- Dolor que mejora al levantar las piernas
- Hinchazón de las piernas
- Enrojecimiento de piernas y tobillos
- Cambios en el color de la piel alrededor de los tobillos
- Venas varicosas superficiales
- Engrosamiento y endurecimiento de la piel en las piernas y en los tobillos (lipodermatoesclerosis)
- Úlceras en las piernas y en los tobillos

Rockville, Maryland

11921 Rockville Pike, Suite 401, Rockville, MD 20852