Washington Hispanic
Washington Maryland Virginia

SUPLEMENTO Viernes 10 de junio del 2016

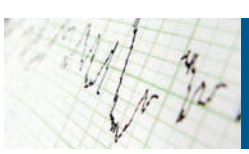
SÍNTOMAS DE ASMA florecen en primavera. >2

GUIA salud

Senos fibroquísticos.

¡A tomar cuidado! >4-5

En la temporada de barbacoa evite la **CONTAMINACIÓN ALIMENTICIA.** >6



ADICCIÓN a analgésicos opiáceos. >8

Los desencadenantes comunes del asma incluyen el humo de tabaco, la contaminación del aire exterior, los ácaros del polvo, la caspa de las mascotas. FOTO: THINKSTOCK

Más personas la desarrollan

Síntomas de asma florecen en primavera

HEALTHDAY NEWS

Los síntomas de asma aumentan en primavera, lo que hace que para las personas con esta enfermedad de los pulmones sea particularmente importante conocer los desencadenantes y factores de riesgo, señala una experta.

"El asma es una enfermedad que provoca de por vida dificultades para respirar, falta de aliento, opresión en el pecho y tos", dijo la Dra. Linda Rogers, directora del programa clínico de asma del Instituto de Salud Respiratoria Mount Sinai-National Jewish, en la ciudad de Nueva York.

"Aunque el asma no tiene cura, un plan personalizado de atención que incluya los medicamentos adecuados y la educación sobre los desencadenantes y las técnicas apropiadas de atención puede evitar que se produzcan ataques, lo que ayuda a los pacientes a vivir vidas completas y activas", afirmó en un comunicado de prensa del Mount Sinai.

Un ataque de asma puede provocar que las vías respiratorias se hinchen, lo que constriñe el flujo del aire y resulta en dificultades para respirar. Los desencadenantes comunes del asma incluyen el humo de tabaco, la contaminación del aire exterior, los ácaros del polvo, la caspa de las mascotas, los coches parados con el motor encendido, los alérgenos de cucaracha y el moho.

El asma afecta a 25 millones de estadounidenses, equivalente al 8 por ciento de la población del país, según la Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología (American Academy of Allergy, Asthma and Immunology).

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS
Culmore Pediatric Dentistry and Orthodontics
Nueva Oficina
Servicios:
· Pediatria dental
· Ortodoncia (frenillos)
· Oxido nitroso (gas de la risa)
· Sedación moderada consciente
· Anestesia General para niños con Medicaid
6066 Leesburg Pike Suite 101, Falls Church, VA 22041
Phone (703) 938-1415 Fax (703) 255-0295
www.culmorepd.com

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS
Brigth Smile Pediatric Dentistry and Orthodontics
Servicios:
· Pediatria dental
· Ortodoncia (frenillos)
· Oxido nitroso (gas de la risa)
· Sedación moderada consciente
· Anestesia General para niños con Medicaid
410 Pine St. SE Suite #100 Vienna, VA 22180
Phone (703)938-1415 Fax (703) 255-0295
www.brightsmiles-children.com

TOTAL DENTAL CARE
Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.
CORONAS, PUENTES, DENTADURAS, EXTRACCIONES, ROOT CANAL. IMPLANTES, COSMETICA DENTAL, TRATAMIENTO DE ENCIAS.
Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.
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.
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.
703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

Consultorio Dental de
Nguyen, Tran, D.M.D.
Antes Después
OFRECEMOS:
• Limpieza y rellenos
• Tratamiento cosmético (Bondings o revestimiento)
• Puentes y coronas
• Terapia de canales
• Tratamiento para la encías
• Extracciones
• El Dr. Nguyen coloca implantes e implantes en coronas
BENEFICIOS:
• Consulta GRATIS
• Atendemos niños a partir de los 4 años de edad
• 18 años de experiencia
• Precios razonables
• Planes de Pagos Disponibles
7297-D Lee Highway
(Esq. con Graham Road)
LEE HWY
MAGRUDERS
GRAHAM RD.
Nguyen, Tran, D.M.D.
Consulta General
7297-D Lee Highway
Falls Church, VA 22042
ARLINGTON BLVD. (Rt. 50)
495
D.C.
LOEHMANNS PLAZA
(703) 536 9886 Falls Church, VA 22042

ANNANDALE Ob Gyn
Cuidado a la Mujer... en todas las etapas de su vida
✓ Obstetricia
✓ Ginecología
✓ Infertilidad
✓ Ultrasonido 4D
✓ Incontinencia Urinaria
✓ Sangrado Irregular
✓ Papanicolau, Colposcopia
✓ Infecciones Urinarias
CIRUGÍA EN LA MISMA OFICINA:
• Histeroscopía
• Laparoscopía Avanzada
• Crioterapia
• Ligación de Trompas
• LEEP Conización por Asa Diátermica
• Reconexión de Tubos (Después de ligamento)
• Densidad de los Huesos
Dr. Anna Khanh Le, M.D. FACOG
Se aceptan la Mayoría de Seguros
Descuento Especial para pacientes sin Seguro
Los Pacientes sin Cita son Bienvenidos
SE HABLA ESPAÑOL
4208 Evergreen Lane, Suite 213 Annandale, VA. 22003
703-642-7522

EN UN ESFUERZO POR PREVENIR MILES DE MUERTES

Las directrices establecen límites recomendados para alimentos, desde cereales hasta pizzas y sándwiches.

FOTO: THINKSTOCK

FDA propone normas para reducir consumo de sal

La mayoría del sodio está oculto dentro de los alimentos procesados comunes y las comidas en restaurantes.

REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC/
AP

El gobierno de Barack Obama está presionando a la industria alimenticia para que la comida sea menos salada, y finalmente se dio a conocer nuevas regulaciones sobre el sodio, en un esfuerzo por prevenir miles de muertes cada año por enfermedades del corazón y cerebrovasculares.

Las pautas divulgadas recientemente son voluntarias, así que no se exigirá a las empresas de alimentos cumplirlas, pero la idea es persuadir a las compañías y restaurantes —muchos de los cuales ya han reducido los niveles de sodio en sus productos— a adoptar un enfoque más consistente.

Las directrices establecen límites recomendados para casi 150 categorías de alimentos, desde cereales hasta pizzas y sándwiches. Algunos objetivos tienen metas a dos años, mientras que otros lo tienen a 10 años.

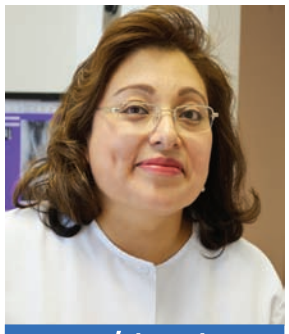
"Toda la evidencia científica, tal como fue revisada por muchas organizaciones científicas respetadas, continúa apoyando la reducción del consumo de sodio de los niveles actuales", dijo Susan Mayne, directora de seguridad alimenticia y nutrición de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). "De hecho, en el mercado actual es muy difícil no consumir demasiado sodio".

150 categorías de alimentos se regularan.

Los estadounidenses consumen casi una cucharada y media de sal al día (3,4 gramos). Eso es un tercio más que lo recomendado por el gobierno para una buena salud y suficiente para incrementar el riesgo de hipertensión arterial, derrames cerebrales y otros problemas. La mayoría del sodio está oculto dentro de los alimentos procesados comunes y las comidas en restaurantes.

El contenido de sodio ya está incluido en las etiquetas de muchos alimentos, pero el gobierno no había establecido antes recomendaciones de sodio específicas.

Las directrices se esperaban desde hace tiempo. En un principio, la FDA dijo que emitiría las pautas en 2010, luego que un informe de un Instituto de Medicina indicó que las empresas no habían hecho suficiente para reducir el sodio y aconsejó al gobierno establecer niveles máximos para los diferentes alimentos. Pero la FDA sólo decidió proponer normas voluntarias.



Dra. Verónica Enriquez

Enriquez Dental
Family and Cosmetic Dentistry

- 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 invisalign®
- Endodoncia (root canal)
- Coronas y Puentes
- Dentaduras Completas y parciales
- Blanqueamiento

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

- 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 exámen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)

EL DOCTOR DE NALGAS

ANTES

DESPUÉS

Tambien especialistas en:

• Liposucción • Estiramiento de rostro • Aumento, reducción o elevación de senos • Reducción de abdomen • Remodelación de nariz • Cirugía de los párpados • Implante de barbilla y mejillas • Implante de glúteos • Aumento de pantorrillas • Implante de pectorales para hombres • Inyecciones para las arrugas • Botox • Restylane.

SE HABLA ESPAÑOL

WIDDER
CENTRO DE CIRUGÍA COSMÉTICA Y PLÁSTICA

Shlomo Widder, M.D., P.A. (703)506-0300
8230 Leesburg Pike #630, Vienna, VA 22182
www.widderplasticsurgery.com

Conozca una condición no cancerosas del seno

Senos fibroquísticos

Los cambios fibroquísticos afectan a un 60 por ciento de las mujeres de entre 30 y 50 años.

REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Muchas mujeres tienen senos que se sienten llenos de bultos, densos y sensibles al tacto, especialmente justo antes de sus períodos. Estos síntomas se llaman cambios fibroquísticos de los senos. También pueden llamarse cambios cíclicos de los senos, porque aparecen y desaparecen con su ciclo menstrual.

Los cambios fibroquísticos en los senos son normales e inofensivos. No son cáncer ni aumentan su probabilidad de tener cáncer de seno (mama).

Pero tener cambios fibroquísticos de los senos puede dificultar encontrar un abultamiento que pudiera ser cáncer.

Causas

Los expertos piensan que los cambios fibroquísticos de los senos están vinculados a los cambios hormonales que suceden durante el ciclo menstrual de la mujer. Cada mes, el cuerpo de la mujer se alista para un posible embarazo. Libera hormonas que le indican a los senos que produzcan leche. Las glándulas productoras de leche (o mamarias) aumentan de tamaño, lo cual podría hacer que los senos de algunas mujeres se sientan llenos de bultos y sensibles. Estos síntomas desaparecen después de que la mujer comienza su período.

Usted tiene más probabilidades de tener senos fibroquísticos si su madre o hermanas los tienen.

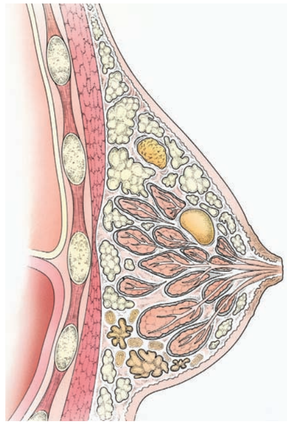
Síntomas

Si usted tiene senos fibroquísticos, puede notar los síntomas justo antes de su período menstrual. Es posible que descubra que:

- Sus senos están hinchados.
- Se sienten sensibles o doloridos. A menudo, las mujeres describen esto como un dolor sordo o constante, pesadez o dolor generalizado.
- Sus senos se sienten llenos de bultos. Su médico puede llamarlo "abultamiento generalizado de los senos". Las zonas que tienen bultos (quistes) se sienten gruesas. Es posible que tenga uno o más bultos que están siempre en la misma zona y que crecen y decrecen en cada ciclo menstrual. Los abultamientos se mueven si los empuja. (Un bulto que es cáncer suele no moverse pero se siente adherido a sus costillas).
- Sus síntomas mejoran hacia el final de su período.

Los síntomas pueden darse en uno o ambos lados, y pueden presentarse arriba hacia la axila y bajo esta.

Muchas mujeres notan por primera vez los cambios fibroquísticos de los senos cuando tienen de 30 a 39 años. A esta edad, sus niveles hormonales comienzan a variar más que antes.



Cómo se diagnostican

Si usted nota un abultamiento nuevo en los senos, espere hasta el siguiente ciclo menstrual. Si aún está ahí después de su período, vea al médico para que le examine los senos. Si no tiene períodos menstruales, vea al médico para que le examine los senos tan pronto como note un bulto nuevo.

Para diagnosticar cambios fibroquísticos de los senos, su médico le hará un examen de los senos y le preguntará cuándo tuvo su último período. No suelen requerirse exámenes ni pruebas adicionales. Pero si su médico requiere más información o usted quiere sentirse tranquila, es posible que deba hacerse otras pruebas, como una mamografía o una ecografía de los senos.

Tratamiento

La mayoría de las mujeres con cambios fibroquísticos y sin síntomas que causen molestias no tiene necesidad de tratamiento, pero podrían necesitar un seguimiento riguroso. Si la fibrosis le causa molestias leves, es posible que usted se sienta mejor con el uso de sostenes con soporte bien entallados, la aplicación de calor o usando analgésicos (medicina contra el dolor) de venta sin receta.

Algunas mujeres indican que los síntomas mejoran si dejan de ingerir cafeína y otros estimulantes contenidos en el café, el té, el chocolate y muchos refrescos. Los estudios no han descubierto que estos estimulantes causen estos síntomas, pero muchas mujeres consideran que vale la pena evitar estos alimentos y bebidas durante un par de meses.

Debido a que la hinchazón de los senos en los últimos días de la menstruación resulta dolorosa para ciertas mujeres, algunos doctores recomiendan que las pacientes con síntomas intensos reduzcan la ingestión de sal o que tomen diuréticos (medicamentos para ayudar a eliminar el líquido del cuerpo).

Escisión quirúrgica

Luego de realizar la aspiración con aguja fina lo ideal es que todo mejore, pero en algunos casos eso no sucede, porque el quiste vuelve aparecer así que hay que practicar la escisión quirúrgica que busca extirpar el bulto de raíz.

Dentro del tratamiento para aliviar la fibrosis quística en los senos el médico prescribe el consumo de analgésicos y anticonceptivos orales que disminuyen los niveles hormonales y pueden ser factores por el que los ciclos menstruales cambien y se produzcan la fibrosis quística en los senos.

Aspiración con aguja fina

Con este tratamiento el especialista intentará drenar el líquido del quiste y para ello necesitará una aguja de cabello delgado para retirar el líquido y confirmar si es un quiste mamario, en consecuencia se aliviará el malestar asociado.

EN LA TEMPORADA DE BARBACOA

Evite la contaminación alimenticia

Haga que la diversión continúe cocinando los alimentos a las temperaturas adecuadas.

HEALTHDAY NEWS

Los picnics y las barbacoas son una gran parte de las reuniones del verano, pero hacer que la comida siga siendo segura para comer en esta época de altas temperaturas puede ser difícil.

El primer paso es lavarse las manos antes y después de manejar cualquier alimento. Si se encuentra en el exterior y no tiene acceso a jabón y agua, lleve consigo un limpiador de manos que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol, recomendó Torey Armul, nutricionista dietética registrada.

"Además, recuerde limpiar con regularidad la hielera, la canasta del picnic y los bolsos de mano, porque estos artículos pueden ser un terreno fértil para las bacterias", comentó Armul, vocera de la Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics).

No deje que los alimentos en mal estado le echen a perder una buena barbacoa. FOTO: THINKSTOCK

Si tiene planeado cocinar alimentos en el lugar donde hará el picnic, separe las carnes crudas, la carne de ave, el pescado y el marisco de los alimentos que estén listos para comer, aconsejó en un comunicado de prensa de la academia.

"Use una hielera para las carnes crudas y otra para los alimentos que estén listos para comer, como la fruta, la verdura, el queso y los postres.

Lleve dos juegos de platos y cubiertos: uno para las carnes crudas y otro para servir los alimentos ya cocinados", indicó Armul.

Deje la hielera en la sombra con la tapa cerrada. Coloque un termómetro en la hielera para asegurarse de que se mantiene a 40 grados Fahrenheit (4.5 grados Celsius) o menos, sugirió.

Use un termómetro de comida para asegurarse de que los alimentos estén cocinados a una temperatura interna suficientemente alta como para matar las bacterias dañinas. La carne molida debería cocinarse a una temperatura de al menos 160 grados Fahrenheit (71 grados Celsius), según el Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA).

El USDA aconseja que el pollo (incluyendo las pechugas de pollo y la carne de pollo molida) debería cocinarse a 165 grados Fahrenheit (74 grados Celsius), y el filete a un mínimo de 145 grados Fahrenheit (63 grados Celsius)

No coma las partes de la carne que estén quemadas esas áreas tienen niveles altos de sustancias que provocan cáncer.

Dermatitis es una infección de la piel

Prevenga enfermedades de aguas recreativas

Las enfermedades transmitidas por el agua en lugares de recreación acuática pueden incluyen infecciones, como gastrointestinales, de la piel, del oído, respiratorias, de los ojos.

HEALTHDAY NEWS

Nada parece mejor en un día caluroso que zambullirse en una piscina fría.

Pero una nueva investigación podría animar a ducharse primero y a asegurarse de que sus hijos no orinen en el agua.

Investigadores de la Universidad de Carolina del Sur informan que los desinfectantes usados para mantener limpias las piscinas pueden crear productos secundarios de la desinfección peligrosos cuando se combinan con el sudor, los productos de atención personal y la orina.

Algunos de estos productos secundarios han provocado daños genéticos a células en pruebas de laboratorio, y otros informes han descubierto unas tasas más altas de cáncer de vejiga y problemas respiratorios en personas que van a piscinas con regularidad, indicaron los investigadores.

Y aunque los hallazgos del estudio son válidos para las piscinas públicas, las piscinas privadas y los jacuzzis, los investigadores señalaron a las piscinas y los jacuzzis en interiores también como una gran preocupación.

"Nunca dejé a mis hijos que participaran en un equipo de natación en una piscina cubierta, nadando todos los días. Hoy en día haría lo mismo sabiendo lo que sé", dijo la coautora del estudio, Susa Richardson, del departamento de química y bioquímica de la universidad.

"El aire que se respira es de productos secundarios de desinfección; es ese olor a cloro, pero realmente no es cloro. En lugar de eso, es un producto secundario de la desinfección peligroso, la combinación de orina y cloro. Pasa fácilmente del agua al aire. Esa sustancia es un irritante respiratorio conocido", dijo Richardson.

Dichos irritantes podrían aumentar el riesgo de complicaciones por resfriados y por el asma, señaló Richardson. "No aconsejaría a las personas que no fueran a las piscinas, pero todo con moderación", añadió.

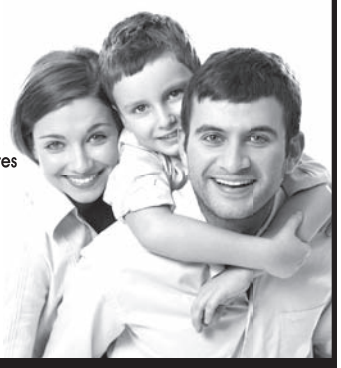
A Richardson le preocupan menos las piscinas y los jacuzzis al aire libre, porque hay más ventilación. Pero cuando esas piscinas y jacuzzis se usan mucho, los niveles de productos secundarios de la desinfección peligrosos son peores, según el estudio.

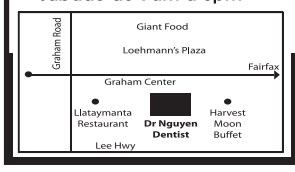
De promedio, los investigadores hallaron que el agua de llave estaba más limpia que las muestras de agua de piscina desinfectada, que tenían el doble de mutagénicos. Y las muestras de los jacuzzis tenían cuatro veces más mutagénicos, dijo Richardson, "porque las temperaturas más calientes aumentan la tasa de reacción, formando estos productos secundarios de la desinfección con mayor rapidez".

Los hallazgos aparecieron en la revista Journal Environmental Science & Technology.

Hung M. Nguyen, D.D.S., P.C.
DENTISTA Y COSMÉTICA FAMILIAR
Cuidado dental de calidad para adultos y niños
ATENCIÓN DE EMERGENCIAS 571-230-6550
- Chequeo Gratis
- Emergencias y pacientes sin cita son bienvenidos
- Aceptamos la mayoría de planes de seguro y todos los seguros PPO
- Precios especiales para personas sin seguro
- Hacemos Implantes de dientes faltantes
- Servicios en el mismo día para dentaduras rotas, coronas y puentes

SE HABLA ESPAÑOL
703-206-9202
Lunes, martes, miercoles y viernes de 10am a 5pm
sabado de 9am a 3pm





7244 Arlington Blvd.
Falls Church, VA 22042.
Estamos frente a Loehmann's Plaza

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 láser.
ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUGÍA
•Remueve grasa no deseada •Liposución bajo anestecia local (recuperación en menos de tres días)
Cirugía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual)
Rejuvenecimiento vaginal.
FINANCIAMIENTO DISPONIBLE
Dianna Yan, M.D.
American Academy of Cosmetic Surgery

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

Maryland
8909 Shady Grove Ct. • Gaithesburg , MD 20877
301-963-3669

Virginia
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031
703-876-6200

¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!
GERMANTOWN Urology Center
Se habla español
Los resultados medicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.
CENTRO DE ALTA CALIDAD
- Eliminación de piedras en el Riñon 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.

CITAS EL MISMO DIA DISPONIBLES LLAMANDO PRIMERO.
VIAGRA o CIALIS GRATIS *Con consulta
Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.
Tratamos la eyaculación precoz
DR. ALLEN A. FARSAII
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

Vinh Tran, DDS
NUESTROS SERVICIOS:
- Examenes 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

POR EL DOCTOR
ELMER HUERTA
Director Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center

ADICCIÓN A ANALGÉSICOS OPIÁCEOS: LA NUEVA EPIDEMIA DE DROGADICCIÓN

Existe una mortal y silenciosa epidemia de drogadicción a la que la opinión pública norteamericana está recién despertando con horror. La reciente confirmación de que el artista Prince es una de sus victimas, ha puesto nuevamente el tema en la discusión. La epidemia afecta a personas de toda edad, e increíblemente, ha sido originada en gran parte por millones de recetas médicas expedidas por miles de doctores. Es la epidemia de adicción a los populares analgésicos opiáceos que son vendidos en todo el mundo.

El opio y los opiáceos

El opio (del latín opium que significa jugo) es el látex lechoso que segrega la cápsula de una milenaria planta llamada adormidera. Ese látex contiene una serie de productos naturales denominados opiáceos, siendo los principales, la morfina y la codeína. Tanto el opio en su forma bruta, como los opiáceos naturales, han sido usados desde tiempos inmemoriales como los más potentes medicamentos contra el dolor. A comienzos del siglo pasado se fabricaron derivados de los opiáceos, entre ellos la heroína, la oxicodona, la metadona y el fentanilo.

Al igual que mi madre, para quien fue una bendición, es probable que algún familiar o amigo con cáncer terminal haya recibido morfina para aliviar el severo dolor de la enfermedad y es probable también que usted amable lector haya tomado alguno de esos analgésicos, entre ellos la oxicodona o codeína. El asunto es que, además de su extraordinario poder analgésico, los derivados naturales y sintéticos del opio tienen un enorme poder adictivo, adicción que originándose en los Estados Unidos, esta llegando al Perú y otros países latinoamericanos.

Efecto de los opiáceos

Además del efecto analgésico, los opiáceos causan una marcada euforia, además de ansiedad, mareos, nauseas, vómitos, sudoración profusa, estreñimiento y fatiga. A dosis altas, los opiáceos tienen un gravísimo efecto secundario: deprimen el centro respiratorio en el cerebro y pueden ocasionar la muerte por un paro respiratorio, siendo probable que esa haya sido la causa de muerte del cantante Prince. Son tan adictivas que al dejar de consumirse, causan un severo síndrome de abstinencia, el cual esta caracterizado por severos ataques de nauseas, vómitos, ataques de pánico, dolor muscular severo, insomnio y fiebre alta.

La epidemia de adictos a los opiáceos

Se calcula que el año 2012, los médicos norteamericanos expidieron 259 millones de recetas de analgésicos opiáceos y que en el 2013, existían dos millones de personas mayores de 12 años adictas a esas medicinas, en el 2014, mas de 28,000 personas murieron por una sobredosis por heroína o analgésicos opiáceos. Si bien es cierto que muchas personas inician su adicción usando la heroína que consiguen en el mercado negro de las drogas, una de cada dos mujeres y uno de cada tres varones empezó su adicción a la heroína con la receta médica de un analgésico como codeína u oxicodona.

> Los analgésicos opiáceos son
> - **la codeína**
> - **fentanilo**
> - **hidrocodona**
> - **hidromorfona**
> - **meperidina**
> - **morfina**
> - **oxicodona**
> - **tramadol**

Como manejar el dolor para no caer en la adicción

El dolor es un complejo fenómeno que tiene dos componentes: el físico y el emocional. El dolor físico esta determinado por la estimulación de los nervios que inervan la zona adolorida. El dolor emocional se siente en el cerebro y es diferente de persona a persona, definiendo lo que se llama sensibilidad o umbral del dolor. Ante la presencia de un dolor, el médico debe determinar el tipo, intensidad, frecuencia, y aconsejará el medicamento más adecuado. Si el dolor es leve a moderado, lo usual es que se empiece con aspirina o un anti inflamatorio no esteroidal (AINES), como el ibuprofeno, naproxeno, diclofenaco, etc.

Si el médico receta un analgésico de tipo opiáceo, entre los que están codeína, fentanilo, hidrocodona, hidromorfona, meperidina, morfina, oxicodona y tramadol , es preciso saber que esos medicamentos, por mas beneficiosos que sean, tienen el potencial de causar dependencia y ser altamente adictivos, por lo que deben ser usados por cortos periodos de tiempo.

Sin duda que el uso de medicamentos opiáceos en un paciente con grave dolor es una necesidad absoluta. Lo que debe evitarse es que debido a un uso innecesario y sin control, personas inocentes desarrollen una grave adicción. La adicción a los medicamentos opiáceos se esta convirtiendo en un serio problema de salud pública, y es necesaria la colaboración de toda la sociedad para impedir este serio problema.

Visionary Eye Doctors

Para su conveniencia, nuestra oficina satélite está abierta ahora en Van Ness, DC!

Los doctores Friedman, Moainie y Saeed estarán disponibles para atender pacientes.

Para usted, significa el mismo cuidado de la vista profesional y asequible, además de acceso a tecnología de punta, eficiencia y cuidado amoroso.

Llame al 301-896-0890 para averiguar si su Visionary Eye Doctor puede verlo en DC o en Maryland.

SEDE: ROCKVILLE
11300 Rockville Pike, Oficina 1202
Rockville, MD 20852

Invitamos a todos a que vengan y vean nuestras nuevas instalaciones, localizadas convenientemente sobre la estación del Metro de Van Ness.
SEDE: VAN NESS-DC
4301 Connecticut Avenue, NW, Oficina 125, Washington, DC 20008

Teléfono: **301-896-0890 • www.voeyedr.com**

EN ORDEN DE IZQUIERDA A DERECHA:

Los doctores Maliha Saeed y Babak Hosseini son optometristas especializados en examen de ojo básico, medida de gafas y/o lentes de contacto y asisten a los oftalmólogos en el manejo de antes y después de cirugías de ojos.

La doctora Lorena Riveros nacida en Colombia, es optometrista especializada en examen de ojo básico, medida de gafas y/o lentes de contacto y asiste a los oftalmólogos en el manejo de antes y después de cirugías de ojos. La Doctora Riveros habla español.

El doctor Fritz Allen de origen haitiano, no solo habla francés sino también habla un impecable español. El Dr. Allen le brindará un examen completo médico de los ojos. Él se especializa en exámenes de la retina, cirugías de cataratas y glaucoma, entre otros servicios.

El doctor Alberto Martínez nacido en Colombia, se especializa en cirugías de cataratas, pterigión y trasplantes de córnea.

La doctora Sandra Cremers de nacionalidad boliviana, le ofrece examen completo médico de los ojos y cirugía de cataratas. La Dr. Cremers también se especializa en el tratamiento de ojos secos y Rosácea ocular.

Los doctores Leonard Friedman y Nima Moainie se especializan en brindarles exámenes completos médico de los ojos. Ellos también son cirujanos de cataratas y glaucoma. Ellos verán pacientes en la nueva sede de Visionary Eye Doctors en Van Ness DC.