



GUIA

salud



Temporada de fiestas seguras

>4-5



LA FDA PROHIBIRÁ muchos
cigarrillos electrónicos con sabores. >6



SUPLEMENTOS de hierro para
la anemia: ¿Ilusión pasajera? >8

PASAR MUCHO TIEMPO SENTADO ES DE LO MÁS DAÑINO

Nuevas pautas: moverse más, sentarse menos, empezar antes

Es la primera actualización desde que el gobierno emitió las pautas sobre actividad física hace 10 años

MARILYNN MARCHIONE
AP

Moverse más, sentarse menos y que los niños sean activos desde los tres años, sostienen nuevas pautas federales según las cuales cualquier cantidad y tipo de ejercicio es beneficioso para la salud.

La lista de beneficios que trae el ejercicio se ha acrecentado, y existen pruebas de que

las rutinas breves e intensas así como usar las escaleras en lugar del ascensor tienen un valor antes desconocido.

“Hacer algo es mejor que no hacer nada y hacer más es mejor que hacer algo”, dijo el doctor Donald Lloyd-Jones, especialista en medicina preventiva de la Universidad Northwestern en Chicago.

Apenas el 20% de los estadounidenses se ejercitan lo suficiente, y el problema de la obesidad infantil impulsa la campaña para empezar antes

con el fin de prevenir los problemas de salud después.

Aspectos destacados de las pautas dadas a conocer en una conferencia de la Asociación Cardiológica Estadounidense en Chicago y publicadas en el Journal of the American Medical Association:

NIÑOS Y ADOLESCENTES

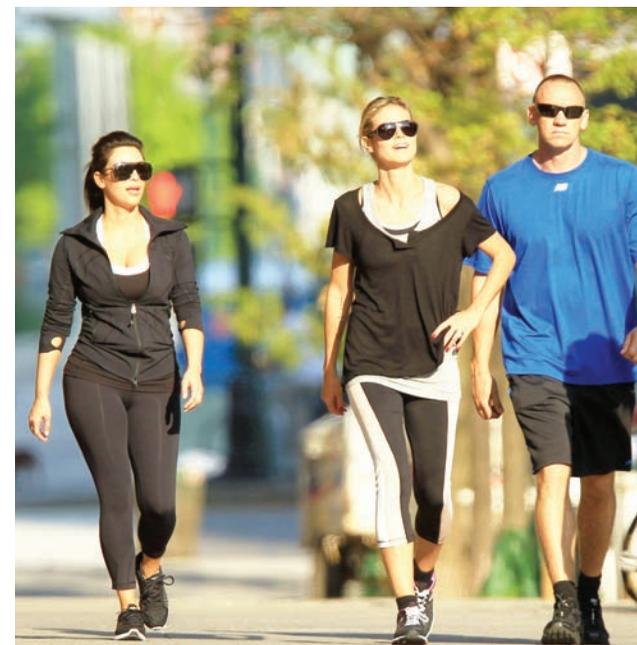
El cambio mayor: empezar antes. Las viejas pautas eran para los niños a partir de los seis años, pero las nuevas dicen que se debe alentar a los

preescolares de tres a cinco años a participar de juegos activos durante todo el día. No establecen una cantidad, pero dicen que es razonable pensar en tres horas diarias con distintas intensidades.

Para los seis a 17 años se recomienda al menos una hora diaria de actividad moderada a vigorosa. Debe ser en su mayor parte aeróbica, la que eleva el ritmo cardíaco: caminata rápida, bicicleta o correr. Al menos tres veces a la semana el ejercicio debe ser vigoroso e incluir actividades que fortalecen músculos y huesos, tales como trepar en los aparatos o practicar un deporte.

ADULTOS

La duración es la misma: dos horas y media a cinco horas de actividad moderada o una hora y cuarto a dos horas y media de actividad vigorosa por semana y ejercicios de fortalecimiento muscular, como lagartijas o pesas, al



Un solo período de actividad trae beneficios de corto plazo tales como bajar la presión, reducir la ansiedad y mejorar el sueño.

FOTO: THINKSTOCK

menos dos veces por semana.

Un cambio crucial: se pensaba que la actividad aeróbica debía durar al menos 10 minutos. Ahora se sabe que períodos aún más breves pueden ser útiles.

Este consejo es válido para adultos mayores, pero sus actividades deben incluir ejercicios que mejoran el equilibrio para prevenir caídas.

PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

Promover el ejercicio en-

tre los más pequeños es el objetivo de un proyecto que desarrolla desde hace años el doctor Valentin Fuster, cardiólogo en el Hospital Mount Sinai de Nueva York, con la Asociación Cardiológica y Sesame Workshop, productor del programa de TV “Plaza Sésamo”.

“Tuvo mucho éxito”, dijo Fuster. “Cuando entienden cómo funciona el cuerpo, empiezan a comprender la actividad física” y su importancia.



Springdale Family Dentistry
Dental • Implants • Braces



Victor Lam, DDS
Orthodontist

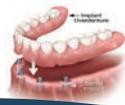


Thien Le, DDS
Dentist

- Dentaduras postizas sobre implantes para mejor estabilidad y sin usar adhesivos.
- Especialistas en reparar y diseñar dentaduras postizas.
- La última tecnología para implantes, coronas y frenillos
- Teeth express: Implantes de dientes en 1 día
- Creamos coronas el mismo día
- Aceptamos medicaid
- Consultas **gratis** para implantes y ortodoncia!!



Implantes dentales
3D avanzados



703.942.6612

5105-C Backlick R. Annandale, VA 22003



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



EN SUS MANOS ESTA PREVENIRLAS

Las mamografías sí salvan vidas

Las mujeres que las reciben reducen su riesgo de fallecer.

HEALTHDAY NEWS

Un nuevo estudio de Suecia interesará a las mujeres que se sienten confundidas por los consejos contradictorios sobre los beneficios y el mejor momento para realizar las mamografías.

Muchas personas han afirmado que un mejor tratamiento, y no unas mejores pruebas de detección, es lo que ha mejorado la supervivencia, explicó Cassell.

“Pero cuando los cánceres se detectan más temprano, a los pacientes les va mejor”, aseguró. “Intuíamos que una detección temprana hace una diferencia, pero ahora pode-

mos probarlo”.

Robert Smith, coautor del estudio y vicepresidente de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society), dijo que “la ventaja de las pruebas de detección es que ofrecen a una mujer, si desarrolla un cáncer, la oportunidad de tratar el cáncer temprano, cuando el tratamiento puede ser menos agresivo y hay más opciones de tratamiento”.

Encontrar el cáncer en una etapa temprana también podría evitar los tratamientos agresivos que pueden reducir la calidad de vida, añadió.

“La mamografía en la actualidad, en el ámbito de la terapia moderna, ofrece un

beneficio sustancial a las mujeres que realizan unas pruebas de detección regulares”, aseguró Smith. “Las reducciones en la mortalidad que observamos se deben principalmente a que la mamografía detecta pronto los cánceres más agresivos”.

Aunque los hallazgos podrían parecer obvios, el efecto de las mamografías en la supervivencia ha sido tema de debate en los últimos años.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda pruebas de detección anuales para el cáncer de mama para las mujeres de 45 a 54 años de edad, mientras que el Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. recomienda las mamografías cada



Las pruebas de detección temprana encuentran cánceres que no presentarían síntomas durante años. FOTO: THINKSTOCK

dos años para las mujeres de 50 a 74 años de edad.

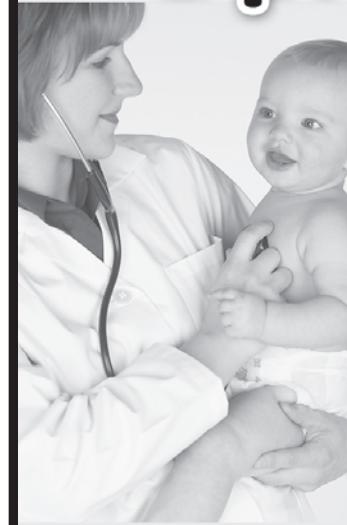
El grupo de trabajo dice que las evidencias para las pruebas de detección más tempranas no son convincentes, pero que las mujeres deben tomar esa decisión de forma individual.

Además, la supervivencia al cáncer de mama se puede confundir con las mejoras en el tratamiento, haciendo que precisar los beneficios de las pruebas de detección sea más difícil, añadió.

Los cánceres de mama en las mujeres de 40 a 49 años de

edad tienden a desarrollarse con mayor rapidez que los cánceres en las mujeres mayores, apuntó. “Esto significa que las mamografías y la detección temprana son esenciales en esas mujeres, cuando tienen las mayores probabilidades de sobrevivir”, añadió.

Pediatras de Springfield



Dr. Arshia Qadir
Dr. Jacqueline Hoang
Dr. Laurie Moore
Dr. Mirella Marshall
Dr. Sonia Singh

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



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





En la temporada de fiestas Mantenga la seguridad alimenticia

Los brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos causan afecciones, hospitalizaciones y hasta muertes.

REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Con la celebración del Día de Acción de Gracias, se inicia la temporada de fiestas en donde aumentan

las reuniones con los amigos, en el trabajo y familiares, por lo que es de mucha importancia que si usted será el anfitrión de algunas de estas reuniones o invitado se asegure de la calidad de los alimentos que consume estén debida-

mente preparadas, para evitar el riesgo de una enfermedad infecciosa que lo lleve al hospital.

Muchos de los brotes ocurren porque la comida se contamina durante la preparación o la servida, debido a

que las personas que manejan los alimentos no los lavan o no se lavan adecuadamente las manos. Reportes demuestran que la Salmonella fue la segunda causa más común, de las enfermedades infecciosas que se presentan en esta temporada. Las mayores causas de los brotes fueron aves (15%), carne de res (14%) y pescados (14%).

Intoxicación alimenticia o norovirus

Los norovirus es una infección que afecta el estómago y los intestinos causando una enfermedad llamada gastroenteritis (inflamación del estómago y los intestinos).

Los norovirus son la causa más frecuente de gastroenteritis en los Estados Unidos.

Muchos nombres para los mismos síntomas

Tal vez usted haya escuchado que la enfermedad por norovirus también se conoce como "intoxicación alimenticia" o "gripe estomacal". Es verdad que la intoxicación alimenticia puede ser causada por norovirus. Sin embargo, otros microbios y sustancias químicas también pueden causarla.

La enfermedad por norovirus por lo general no es grave. La mayoría de las personas se recupera en 1 a 2 días. Pero es posible que la infección sea grave en niños pequeños, ancianos y personas con otras afecciones; la infección por norovirus puede llevar a deshidratación



Si piensa que usted o un familiar tiene una enfermedad transmitida por los alimentos, póngase inmediatamente en contacto con su médico.

grave, hospitalización y hasta la muerte.

Los norovirus y los alimentos

Los norovirus son una de las principales causas de enfermedad por alimentos contaminados en los Estados Unidos. Los tipos de alimentos que más frecuentemente están vinculados a brotes por norovirus incluyen verduras de hojas verdes (como la lechuga), frutas frescas y mariscos (como las ostras). Sin embargo, cualquier alimento que se sirve crudo o que se manipula después de ser cocinado puede contaminarse con

norovirus.

Salmonella

Salmonella es el nombre de un grupo de bacterias. es la causa más común de las enfermedades transmitidas por alimentos. La salmonella se encuentra en las aves crudas, los huevos, la carne vacuna y, algunas veces, en las frutas y vegetales sin lavar.

Los ancianos, los bebés y las personas que tienen un sistema inmunitario débil son más susceptibles a enfermarse con mayor gravedad. En estos pacientes, la infección por Salmonella puede pasar de los in-

manos, a las tablas de cortar, a los utensilios, a las mesetas y a los alimentos.

■ **SEPARÉ:** Mantenga la carne, el pollo, los huevos y los mariscos crudos y sus jugos lejos de los alimentos listos para comer.

■ **COCINE** a la temperatura correcta. Use un termómetro de alimentos para asegurar que la carne, el pollo, los mariscos y los productos de huevo se cocinen a una temperatura interna mínima segura para destruir cualquier bacteria nociva

■ **ENFRÍE** los alimentos rápidamente. La temperatura fría retrasa el crecimiento de las bacterias nocivas. Use un termómetro de cocina para comprobar que la temperatura del refrigerador es de 40 grados F o menos y que la temperatura del congelador es de 0 grados F o menos.

Medidas de seguridad

Siga los cuatro pasos de la seguridad con los alimentos

Cualquier persona que sea diabética o que prepare alimentos para personas con diabetes debe también seguir cuidadosamente estos pasos:

■ **LIMPIE:** Lave las manos y las superficies con frecuencia. Las bacterias pueden propagarse en la cocina y llegar a las

y síntomas similares a los de la influenza (como fiebre, dolor de cabeza y dolor en el cuerpo).

Personas diabéticas deben cuidarse el doble:

Practicar la seguridad alimentaria es esencial para las personas que tienen diabetes puede afectar la función de diversos órganos y sistemas del cuerpo, causando que los que padecen de esta enfermedad sean más susceptibles a infecciones y patógenos que causan enfermedad transmitida por los alimentos (llamada frecuentemente "intoxicación alimentaria"). Cuando

las personas con diabetes contraen una enfermedad transmitida por los alimentos, tienen más probabilidades de padecer de una enfermedad más prolongada, de ingresar en un hospital o hasta de morir. Este incremento del riesgo es la razón por la que la elección de los alimentos y un manejo seguro de los alimentos son esenciales para controlar esta enfermedad crónica.

Seleccione sabiamente los alimentos Algunos alimentos son más peligrosos para las personas con diabetes porque tienen más probabilidades de contener virus o bacterias nocivas.

En general, estos alimentos



Los síntomas de la intoxicación alimenticia incluyen diarrea, vómitos, náuseas y cólicos estomacales. FOTO: THINKSTOCK.

caen en dos categorías:

■ Frutas y vegetales frescos sin cocinar.

■ Algunos productos de origen animal, como leche sin pasteurizar (cruda); que-

sos blandos hechos con leche cruda; huevos crudos o poco cocidos, carne, pollo, pescado y mariscos; embutidos enlatados; perros calientes inadecuadamente recalentados; y

ensaladas preparadas en un mercado o establecimiento de venta de alimentos que contengan productos animales como mariscos, jamón o pollo.

**Toda persona es valiosa y merece respeto...
Diga NO a la Violencia Doméstica!
Cualquiera puede ser una víctima.**

La violencia doméstica no distingue raza, sexo o posición social. Sus consecuencias pueden ser devastadoras tanto en la víctima como en los niños que la presencian.

No permita el maltrato!

En Mary's Center podemos ayudarle:

- Consejería
- Referidos para Asesoría Legal y Grupos de Apoyo
- Navegación de recursos y mucho más

Nuestros servicios son GRATIS y CONFIDENCIALES.

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

Para más información, llame al:
202-748-2611.
Patrocinado por el Departamento de Servicios Humanos de DC, Administración de Servicios Familiares

San José Centro Dental San Miguel

ATENCION DENTAL EN EL PERU

A BAJOS PRECIOS APROVECHA TU VIAJE AL PERU Y SACA CITA EN EL MEJOR CENTRO DENTAL

¡Atención esmerada para tí y tu familia!

☎ 464-2153 / 452 2498

- Odontología estética y restauradora
- Ortodoncia y Ortopedia maxilofacial
- Rehabilitación oral
- Odontopediatría
- Cirugía maxilofacial
- Endodoncia
- Periodoncia e implantes
- Desorden temporal mandibular (ATM)

Av. Escardó 771 - San Miguel

ESPECIALMENTE A LOS MENORES DE EDAD

La FDA prohibirá cigarrillos electrónicos con sabores

HEALTHDAY NEWS

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. anunciará pronto una prohibición

de la mayoría de cigarrillos electrónicos con sabores en las tiendas de venta al detalle y las estaciones de servicio a lo largo de Estados Unidos, según informes en los medios de comunicación.

Todo esto forma parte de

los esfuerzos de la FDA por reducir el uso entre los adolescentes de los cigarrillos electrónicos con sabores, que hace mucho que se piensa que son particularmente atractivos para los jóvenes, que entonces se hacen adictos a la



Los jóvenes son más propensos a probar los cigarrillos electrónicos con sabores.

FOTO: THINKSTOCK

nicotina.

Un funcionario sénior de la FDA dijo que los detalles de la prohibición se anunciarían la próxima semana, y que los sabores a mentol y a menta quedarían exentos, reportó The New York Times.

La agencia también hará que las medidas de verificación de la edad sean obligatorias para las ventas en línea, con el objetivo de prevenir que los menores de edad compren las cápsulas con sabores.

“Creo que hay una percepción de que los cigarrillos electrónicos son una alternativa más segura para los jóvenes”, comentó en una entrevista reciente en el Times el comisionado de la FDA, el Dr. Scott Gottlieb. “Pero pueden conducir a una adicción de por vida, y cierto porcentaje pasará a los productos combustibles”.

“Para cerrar la vía de entrada a los cigarrillos electrónicos de los jóvenes, hemos puesto algunos badenes para los adultos”, señaló Gottlieb, haciendo referencia a esfuerzos como la prohibición

propuesta. La FDA comenzó a aplicar mano dura a los cigarrillos electrónicos con sabores a principios de año, cuando la cantidad de adolescentes que usaban los productos alcanzó proporciones epidémicas, reportó el Times.

Las versiones con sabores de los cigarrillos electrónicos

tora del Centro de Control del Tabaco de Northwell Health, en Great Neck, Nueva York.

En respuesta a la tendencia, la FDA advirtió hace poco a varios fabricantes de cigarrillos electrónicos que dejaran de mercadear a los adolescentes, o que se arriesgaran a ser inhabilitados.

Unas 1,100 tiendas de venta al detalle que dejaron de vender cigarrillos electrónicos a menores de edad, y multó a algunas de ellas.

(que incluyen pollo y tortitas, caramelo y “leche de unicornio”) han aumentado las ventas entre los jóvenes incluso más, afirman los expertos.

“La disponibilidad de sabores en los cigarrillos electrónicos es una de los principales motivos que los estudiantes de escuela intermedia y secundaria citan como su motivación para utilizar cigarrillos electrónicos”, comentó Patricia Folan, direc-

Se dio a las compañías importantes 60 días para probar que podían evitar que sus dispositivos llegaran a manos de los menores de edad, y la fecha límite es este fin de semana. Las compañías implicadas incluían a Juul, Vuse de RJR Vapor Co., blu de Imperial Brands y dispositivos fabricados por Logic.

Ninguna de las compañías han respondido a solicitudes de comentario del Times.

NO PIERDAS EL ESPECIAL
de regreso a Clases
\$65 Limpieza
(Niños menores de 18 años)
(Precio regular \$240)

Oferta incluye examen, radiografías, Limpieza y tratamiento de fluoruro. Oferta válida para cada niño menor de 18 años de su familia. Oferta no puede ser combinada con otra promoción y/o pagos de terceras partes.

Paciente Nuevo
\$35
(Precio regular \$220)

Incluye examen completo y las radiografías necesarias con este Cupón. Oferta no puede ser combinada con otra promoción y/o pagos de terceras partes.

Tratamiento Restorativo
20% de descuento

Incluye rellenos, corona, puentes, extracciones y tratamiento de canal con este Cupón. Oferta no puede ser combinada con otra promoción y/o pagos de terceras partes.

Tratamiento Periodontal (Encías)
10% de descuento

Incluye limpieza profunda y cirugías con este Cupón. Oferta no puede ser combinada con otra promoción y/o pagos de terceras partes.

VA Smiles.com

Aceptamos la mayoría de Seguros Dentales (incluyendo Medicaid). Plan de pagos disponible mediante Care Credit.™

Fredericksburg 10608 Leavells Road Fredericksburg, VA 22407 (540) 710-6000	Stafford 385 Garrisonville Rd #108 Stafford, VA 22554 (540) 657-7645
North Fredericksburg 20 Plantation Dr # 139 Fredericksburg, VA 22406 (540) 368-2273	Manassas 7806 Sudley Road #210 Manassas, VA 20109 (703) 369-2273
	Woodbridge 12506 A-B Lake Ridge Dr. Woodbridge, VA 22192 (571) 572-3445



Anthem HealthKeepers Plus
Offered by HealthKeepers, Inc.

¡Regrese hoy mismo

**al plan Anthem HealthKeepers Plus para contar
con los beneficios de Medicaid o FAMIS!**

¡Mantenga sus doctores y todos sus beneficios, como medicamentos
sin receta sin costo, transporte y mucho más!



**Llame al
1-800-643-2273**
de lunes a viernes,
de 8 a.m. a 5 p.m.

HealthKeepers, Inc. es un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.

AVAMKT-0216-18 SP

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



SUPLEMENTOS DE HIERRO PARA LA ANEMIA: ¿ILUSIÓN PASAJERA?

La anemia es una afección que se caracteriza por la falta de suficientes glóbulos rojos sanos para transportar un nivel adecuado de oxígeno a los tejidos del cuerpo. Si tienes anemia, es probable que te sientas cansado y fatigado. Pero ¿cuántos tipos de anemia existen? ¿Pueden curarse o solamente aliviarse? ¿Qué es anemia infantil? Veamos.

Células de la sangre

En la sangre existen tres tipos de células: glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas (técnicamente hablando, las plaquetas no son células completas sino partículas celulares). Los glóbulos rojos transportan oxígeno a los tejidos, los glóbulos blancos

son elementos del sistema inmunológico y las plaquetas son vitales para que la sangre coagule. La deficiencia de glóbulos rojos se llama anemia, la de glóbulos blancos leucopenia y la de plaquetas trombocitopenia.

La médula ósea

La parte central de los huesos, llamada médula ósea, contiene una sangre muy espesa y grasosa llamada tuétano. En los huesos grandes, como en las extremidades, esa médula está en el centro del hueso, mientras que en los huesos planos y en las vértebras, está en la llamada esponja del hueso. Es en esa médula ósea, y a partir de células progenitoras especializadas, que se forman los glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas. Se calcula que cada día, se forman 400,000,000,000

glóbulos rojos.

Obviamente, el hecho de que diariamente se formen tantos glóbulos rojos, significa que un número igual de ellos tengan que destruirse también cada día. Ese balance, entre formación y destrucción de glóbulos rojos, está precisamente controlado por el nivel de oxígeno en el aire que se respira y por un complejo grupo de hormonas (eritropoyetina producida en los riñones) y factores de crecimiento celular en la médula ósea.

Los glóbulos rojos viven aproximadamente 120 días y las células viejas se destruyen constantemente en el bazo, en el hígado y en la propia médula ósea.

Por lo expuesto, ya podemos deducir que existen dos grandes tipos de anemia: aquellas causadas por falta de

producción de glóbulos rojos en la médula ósea, y aquellas producidas por un exceso en su destrucción. Las anemias por falta de producción tienen muchas causas, la mayoría por deficiencias en nutrientes básicos como hierro o vitamina B12. Un raro tipo de anemia, llamada anemia aplásica, es la que se produce cuando la médula ósea deja súbitamente de producir glóbulos rojos.

Por su parte, las anemias que se producen por exagerada destrucción de glóbulos rojos, se llaman anemias hemolíticas, las que tienen innumerables causas, algunas congénitas (talasemias por ejemplo).

Además, existe un tercer tipo de anemia, que se produce cuando la sangre ya formada, se pierde por algún tipo de hemorragia. Esta pérdida de sangre, puede ser evidente (menstruaciones abundantes, hemorragias por la boca, el recto, la orina o la vagina) o invisible (perdidas microscópicas por cáncer del colon o del estómago).

La importancia del hierro

El hierro es un mineral que -entre muchas funciones vitales- es fundamental para la fabricación de glóbulos rojos. La cantidad de hierro en

el organismo (un adulto tiene 5 gramos) es consecuencia de un delicado balance entre su ingesta con los alimentos y su pérdida por la destrucción diaria de glóbulos rojos o por hemorragias. Para evitar carencias, el organismo tiene depósitos de hierro, principalmente en el hígado.

Cuando un niño o un adulto pierden sus depósitos de hierro, se desarrolla un tipo de anemia llamada por deficiencia de hierro, la cual es lamentablemente el tipo más frecuente de anemia en los niños peruanos menores de 3 años.

Cuando ocurre en niños, la anemia por deficiencia de hierro se denomina anemia infantil, y se produce cuando los niños consumen alimentos que no tienen hierro. También puede ocurrir por pérdida crónica de sangre en las heces por parásitos intestinales (de ahí las campañas de desparasitación que conduce periódicamente el Ministerio de Salud).

El hecho de que 4 de cada 10 niños peruanos menores de 3 años sufra de anemia por deficiencia de hierro es sin duda un indicador muy negativo de la salud pública peruana. Eso es más grave cuando existen

regiones (Puno entre ellas) en que 76% de los niños tiene anemia por deficiencia de hierro.

Un niño que crece con un número deficiente de glóbulos rojos en su sangre, no va a tener niveles adecuados de oxígeno en sus tejidos, y una deficiencia de oxígeno en el cerebro va a causar severas deficiencias en el desarrollo de ese vital órgano. Es fácil entonces entender que el impacto intelectual de la anemia infantil en casi la mitad de los niños peruanos es muy preocupante.

Corolario

Sabiendo que la anemia por deficiencia de hierro es consecuencia de una alimentación deficiente en hierro (proteínas de origen animal y otros alimentos ricos en hierro) el tratar de corregir la anemia solamente con un suplemento de hierro es como bajar la fiebre sin curar la infección de fondo. Si bien es cierto que los suplementos de hierro pueden corregir la anemia rápidamente, esa corrección será pasajera, porque sus causas fundamentales (pobreza, falta de educación y oportunidades, falta de agua potable y alcantarillado) continuarán en esas comunidades.

Lo fundamental es corregir la pobreza en todas sus dimensiones.

En otras palabras, lograr que la hemoglobina suba unos cuantos puntos en los niños anémicos, sin que se corrijan las graves condiciones socioeconómicas que causan la deficiencia de hierro en donde viven, será una ilusión pasajera. Una vez que se agoten o se dejen de dar los suplementos (algo que ya sucedió en la última década), la anemia volverá como un fantasma que nos recordará que los pobres del Perú no tienen ni la educación ni las oportunidades que necesitan para consumir los alimentos que los nutran adecuadamente.

Usted cuida de ella. Ayúdela a cuidar su visión.

La enfermedad diabética del ojo no da señales de aviso y puede causar ceguera. Si tiene algún familiar con diabetes, anímelo a que se haga un examen de los ojos con dilatación de las pupilas por lo menos una vez al año.

National Eye Institute
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

www.nei.nih.gov/diabetes
1-877-569-8474

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.

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.