GUIA salud
Washington Hispanic
20 de marzo del 2020 www.washingtonhispanic.com WASHINGTON HISPANIC

La FDA contra los medicamentos 'falsos' para el coronavirus

HEALTHDAY NEWS

Las autoridades de EE. UU. están poniéndose duras contra las compañías que venden productos fraudulentos que afirman que previenen o tratan al nuevo coronavirus.

Siete compañías, cuyos productos abarcaban desde aceites esenciales hasta plata coloidal, recibieron cartas de advertencia de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. y de la Comisión Federal de Comercio (FTC), comentó la FDA.

"La FDA considera que la venta y la promoción de productos fraudulentos contra el COVID-19 es una amenaza para la salud pública", comentó en un comunicado de prensa de la agencia el comisionado de la FDA, el Dr. Stephen Hahn.

"Tenemos un agresivo programa de vigilancia que monitoriza de forma rutinaria las fuentes en línea de productos de salud fraudulentos, sobre todo durante un problema significativo de salud pública como este", añadió.

Ahora mismo no hay vacunas ni fármacos aprobados para tratar ni prevenir el COVID-19, según la FDA.

Se enviaron cartas de advertencia a: Vital Silver; Quinessence Aromatherapy Ltd.; Xephyr LLC, que hace sus negocios bajo el nombre N-Ergetics; GuruNanda, LLC; Vivify Holistic Clinic; Herbal Amy LLC, y The Jim Bakker Show.

Además de los aceites esenciales y la plata coloidal, los productos en cuestión incluyen tés y tinturas. Esos medicamentos no probados plantean riesgos de salud significativos y violan las leyes federales, anotó la FDA.

Nuevos tratamientos contra la migraña

HEALTHDAY NEWS

La migraña, un trastorno de dolor de cabeza que puede provocar alteraciones sensoriales y náuseas, no tiene cura, pero varios tratamientos nuevos ayudan a las personas que sufren de la debilitante afección, afirma un neurólogo.

"La Administración de Alimentos y Medicamentos [FDA] de EE. UU. ha aprobado diez tratamientos nuevos en los últimos seis años", señaló el Dr. Stephen Ross, del Instituto de Neurociencia de Penn State Health en Hershey, Pensilvania.

Tres inhibidores del PRGC, erenumab (Aimovig), fremanezumab (Ajovy) y galcanezumab-gnlm (Emgality), se inyectan una vez al mes. En febrero se aprobó un cuarto, el eptinezumab-jjmr (Vyepti). ES el primer medicamento para la prevención de la migraña administrado a través de una infusión intravenosa.

Los otros dos inhibidores del PRGC, ubrogepant (Ubrelvy) y rimegepant (Nurtec ODT), son pastillas diseñadas para parar las migrañas cuando ocurren. Ambas recibieron la aprobación de la FDA el mes pasado.

Además, hay tres nuevos dispositivos médicos no invasivos disponibles para los pacientes con migrañas.

Cefaly se coloca en la frente para estimular un nervio que impide a las vías de las migrañas.

Las nuevas etiquetas de los alimentos >2
Cómo seguir con su vida en la era del coronavirus. >4

MANTENGA UNA FORMACIÓN ÓSEA ADECUADA

El consumo de alcohol afecta a los huesos de las personas con VIH

HEALTHDAY NEWS

Cualquier nivel de consumo de alcohol aumenta el riesgo de osteoporosis en las personas con VIH, sugiere un informe reciente.

Los investigadores analizaron los datos de un estudio a largo plazo de 198 personas con VIH que tenían, o habían tenido, un trastorno de uso de drogas o alcohol.

En esas personas, cualquier consumo de alcohol se asoció con unos niveles más bajos de una proteína implicada en la formación ósea, lo que las pone en un mayor riesgo de la enfermedad que adelgaza los huesos (la osteoporosis), señalaron los investigadores de la Universidad de Boston (BU).

"No encontramos una cantidad de consumo de alcohol que pareciera ser 'segura' para el metabolismo óseo", comentó la autora principal del estudio, la Dra. Theresa Kim, miembro de la facultad del programa de Investigación Clínica sobre la Adicción del Centro Médico de Boston.

"A medida que uno envejece, su capacidad de mantener una formación ósea adecuada se reduce", comentó Kim, que también es profesora asistente de la Facultad de Medicina de la BU. "Estos hallazgos sugieren que, en las personas con VIH, el alcohol podría dificultarla más".

La densidad ósea baja es común en las personas con VIH, incluso las que están en terapia antirretroviral que tienen niveles suprimidos del virus, explicaron los autores del estudio en un comunicado de prensa de la universidad.

"Si aconsejo a un paciente preocupado por la salud de sus huesos, además de revisar la vitamina D y recomendar ejercicio, le advertiría sobre el uso del alcohol, dado que el consumo de alcohol es un factor de riesgo modificable, y la osteoporosis puede conducir a una fractura y al declive funcional", añadió.

El estudio aparece en la edición del 2 de marzo de la revista Alcoholism: Clinical and Experimental Research.

El consumo de alcohol es un factor de riesgo modificable, y la osteoporosis conduce a una fractura y al declive funcional. FOTO:CORTESIA

ANTE EL CAMBIO EL 1 DE ENERO DE 2021

Las etiquetas de datos nutricionales le ayudan a averiguar cuáles alimentos son buenas fuentes de nutrición. FOTO: CORTESIA.

Comprenda las nuevas etiquetas de los alimentos

HEALTHDAY NEWS

Comprender la etiqueta de datos nutricionales actualizada puede ayudarlo a aprovecharla al máximo, según la Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics).

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. anunció la actualización en 2016. Las nuevas etiquetas deben aparecer en todos los alimentos el 1 de enero de 2021. Muchas compañías ya usan la etiqueta actualizada, que se basa en la información más reciente sobre los vínculos entre la nutrición y las enfermedades crónicas, como la obesidad y la enfermedad cardiaca.

"Las etiquetas de datos nutricionales le ayudan a averiguar cuáles alimentos son buenas fuentes de nutrientes particulares, como la vitamina D o la fibra dietética", comentó Lauri Wright, dietista y nutricionista registrada, y vocera de la academia.

"Las etiquetas de datos nutricionales pueden ayudarle a comparar alimentos similares para que pueda seleccionar los que tienen menos sal, grasas saturadas, grasas trans y azúcares añadidos", dijo en un comunicado de prensa de la academia.

A continuación, Wright ofrece consejos para el uso de la etiqueta actualizada.

Los tamaños de las porciones se han actualizado para que reflejen lo que las personas consumen típicamente a la vez en la actualidad, y las porciones por envase muestran el número total en el paquete completo. Cuando compare alimentos o bebidas, revise las calorías, los nutrientes y el tamaño de la porción para realizar una comparación precisa.

"Piense en la cantidad que come o bebe normalmente, y compárela con el tamaño de la porción mencionado en la etiqueta", dijo Wright.

"Si lo que usted normalmente come es más cantidad que la mencionada en el tamaño de la porción, usted consumirá más de las calorías, grasa y otros nutrientes que se mencionan en la etiqueta".

Los valores porcentuales diarios le ayudan a medir cómo un alimento encaja en su plan alimenticio diario, no solo en una comida o refrigerio. Muestra qué cantidad de un nutriente contiene una porción, y en relación con una guía general de 2,000 calorías por día.

UN ALERGÓLOGO OFRECE CONSEJOS

Primavera sin estornudos

Los estornudos, la sibilancia, la picazón en los ojos y el escurrimiento nasal son algunos de los síntomas de la alergia. FOTO:CORTESIA.

HEALTHDAY NEWS

Aunque muchos estadounidenses ya están listos para celebrar el fin del invierno, los que sufren de alergias estacionales ya están temiendo a los estornudos, la sibilancia, la picazón en los ojos y el escurrimiento nasal que llegan con la primavera.

"Las alergias primaverales pueden ser difíciles de tratar, porque no todo el mundo es alérgico a las mismas cosas, aunque los síntomas tal vez se parezcan mucho", comentó el Dr. J. Allen Meadows, presidente del Colegio Americano de Alergias, Asma e Inmunología (American College of Allergy, Asthma and Immunology). "Hay algunos tratamientos realmente efectivos disponibles, pero lamentablemente no hay panaceas".

Saber que usted es alérgico es la clave para afrontar los síntomas de las alergias primaverales, anotó.

Su consejo es que vaya un alergólogo para averiguar a qué es alérgico y las formas más adecuadas de tratar sus alergias.

Entonces, prepárese. Comience a tomar sus medicamentos antialérgicos de dos a tres semanas antes del inicio previsto de los síntomas, recomendó en un comunicado de prensa del colegio. Esto hará que controlarlos resulte más fácil. Recuerde: el inicio de la temporada de alergias depende del lugar en que vive. Si es alérgico al polen, tome medidas para mantenerlo fuera de su casa, coche y ropa, y también de su pelo, ojos y nariz. Mantenga cerradas las ventanas de su casa y de su coche en primavera. Tras estar al aire libre, quítese los zapatos cuando entre a casa y piense en lavar la ropa de inmediato para quitar el polen. Dúchese de noche antes de irse a la cama y asegure que su pelo no transfiera polen a su ropa de cama.

Algunas partes de Estados Unidos se ven más afectadas que otras, pero los pólenes de los árboles son malos en todas las regiones. Dicho esto, la investigación muestra que la fiebre del heno es más común entre los niños de los estados del sureste y del sur. Pero independientemente de su lugar de residencia, si es sensible al polen de los árboles o de las gramíneas, puede prever un aumento estacional en sus síntomas de alergia.

Si los fármacos de venta libre no funcionan, consulte al médico, aconsejó Meadows. La inmunoterapia (inyecciones o pastillas contra las alergias) es una de las mejores formas de gestionar las alergias, y un especialista en alergias puede recetarle el tratamiento adecuado para usted.

POR TENER PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS

La aspirina previene el riesgo de cáncer de hígado

HEALTHDAY NEWS

Las personas con hepatitis B o C tienen un riesgo más alto de cáncer de hígado, pero una aspirina de dosis baja al día podría reducir ese riesgo de forma significativa, sugiere un estudio reciente.

Durante una mediana de casi ocho años de seguimiento, un 4 por ciento de los que tomaban la aspirina de dosis baja desarrollaron cáncer de hígado, frente a un 8.3 por ciento de los que no tomaban el fármaco, encontraron los investigadores.

"No está claro cómo la aspirina previene el cáncer de hígado", señaló la investigadora principal, la Dra. Tracey Simon, profesora de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, en Boston.

Simon advirtió que este estudio no puede probar que la aspirina prevenga el cáncer de hígado. El estudio solo observó una asociación.

Pero "la aspirina podría tener propiedades antiinflamatorias que vayan más allá de los efectos protectores cardiovasculares", sugirió.

En otros estudios, la aspirina se ha vinculado con menos grasa, inflamación y tejido cicatrizado en el hígado, añadió Simon. Todas esas son señales de una enfermedad de hepática potencial, incluyendo el cáncer. "La aspirina detiene o retrasa la progresión de la enfermedad hepática", dijo.

Aun así, Simon dijo que aunque los hallazgos son promisorios, no son definitivos, y que nadie debe comenzar a tomar aspirina con la esperanza de prevenir el cáncer de hígado.

"Lo que en realidad necesitamos es un ensayo clínico aleatorio para decirles a los pacientes que esto les ofrecería un beneficio sin provocar un daño", enfatizó.

Eric Jacobs es director científico sénior de investigación en epidemiología de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society). "La tasa más baja de cáncer de hígado observada en los usuarios de aspirina de dosis baja en este estudio es interesante", aseguró.

Aunque las tasas de cáncer de hígado han estado en descenso en Estados Unidos, las personas pueden reducir su riesgo, además del riesgo de otros tipos de cáncer y enfermedades graves, al no fumar y mantener un peso saludable, enfatizó.

¡¡¡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

Germantown Urology Center
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876
301-428-3040

NO TIENE SEGURO MÉDICO
NO PIERDA ESTA OPORTUNIDAD

NOVA Community Health Center está organizando servicios clínicos para la comunidad latina del área.

FERIA DE SALUD

La cita es el Sábado 28 de marzo
Atención de 1:00 PM a 2:00 PM.

Servicios en el exámenes de sangre
- Hematología Completa
- Colesterol
- Hepatitis A y B
- Análisis Bioquímico
- Nivel de la hormona estimulante de la tiroides
- Antígeno prostático específico
- Aceptamos una tarifa nominal de $15 por cada examen para cubrir los gastos administrativos.

Lugar: NOVA Community Health Center
Dirección: 10331 Democracy Ln, Fairfax, Virginia 22030

Más información visite
http://www.nchcenter.org/

NO VIVA CON LA INCERTIDUMBRE

Cómo seguir con su vida en la era del coronavirus

HEALTHDAY NEWS

El coronavirus continúa propagándose por EE. UU., y las personas en algunas áreas están en cuarentena. Se están cancelando conferencias, eventos deportivos y planes de viaje, y los desinfectantes de manos y el papel sanitario desaparecen de las tiendas.

Una clave importante para vivir con la amenaza en ciernes del virus es la flexibilidad, señalan los expertos.

"Hay que estar dispuestos a cambiar a medida que la situación cambia, y es probable que siga cambiando durante un tiempo.

Robin Gurwitch, psicóloga del Centro Médico de la Universidad de Duke en Durham, Carolina del Norte ofrece una serie de consejos.

A continuación, algunos pasos adicionales que puede tomar para devolver un poco de normalidad a su vida.

En casa:

Muchas personas no están preparadas y no tienen suministros de desinfectantes de mano, pero el agua y el jabón son adecuados. "En casa, no necesita un desinfectante con alcohol. El jabón y el agua también son muy efectivos", aseguró Chunhuei Chi, director del Centro de Salud Global de la Universidad Estatal de Oregón.

Chi aconsejó lavarse bien las manos al llegar a casa, y limpiar el teléfono celular con alcohol, o poner jabón y un poco de agua en una toalla de papel, limpiar el teléfono y secarlo de inmediato.

No olvide limpiar las superficies que todos tocan con frecuencia, como los pomos de las puertas, las manijas del sanitario, los grifos y los controles remotos.

Al salir:

Cuando salga de casa, Chi sugirió llevar pañuelos de papel desechables. Siempre que deba abrir una puerta, agarrar un carrito de la compra o incluso presionar el botón del elevador, use un pañuelo desechable para crear una barrera entre usted y el objeto.

Si tiene desinfectante de manos, que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol, dijo que puede usarlo para desinfectar sus manos.

"El virus es muy sensible al alcohol", aseguró Chi.

Muchas tiendas también tienen toallitas desinfectantes cerca de los carritos, que puede usar para limpiar el asa antes de comprar.

La Dra. Debra Spicehandler, cojefa de enfermedades infecciosas del Hospital de Northern Westchester en Mount Kisco, Nueva York, dijo que es importante prestar atención a las fuentes de infección potencialmente comunes.

"Tras tocar bolígrafos, dinero, tarjetas de crédito e incluso saleros y pimenteros, intente usar desinfectante de manos de inmediato. Si no puede, no toque sus manos ni su cara", comentó.

Y Spicehandler aconsejó dejar de darse las manos.

"Si presenta síntomas (fiebre, tos, dificultad para respirar) llame al médico o a la sala de emergencias local para averiguar qué hacer, aconsejó Spicehandler.

Los CDC también recomiendan llamar al médico si averigua que se ha expuesto a alguien que desarrolló el COVID-19, la enfermedad provocada por el coronavirus

Las señales del coronavirus incluyen síntomas gripales como fiebre, escurrimiento nasal, dolor de cabeza, tos y malestar general. FOTO:CORTESÍA.

La Clínica Proyecto Salud ofrece servicios médicos a las Familias Latinas

Si vive en el condado de Montgomery y no tiene Seguro Médico su consulta puede costarle $30.

También servimos pacientes con Medicaid y Medicare.

CLINICA Proyecto Salud CLINIC

Nuestra clínica principal está ubicada en el centro comercial de Westfield, en Wheaton

11002 Viers Mill Road
Wheaton, Maryland 20902
(en el edificio frente al parqueo de Costco y al lado del cine AMC).

Para más información visite nuestra página de internet
www.proyectosalud.org

Llame hoy para hacer una cita al
301-962-6173

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.

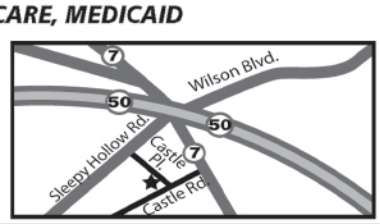
PACIENTES NUEVOS
Limpieza
$49
Incluye: Exámen y consulta. Chequeo del cancer bucal 4 Rayos X (bitewing) Precio Regular $200. Sólo pago en efectivo. No válido con seguro para terceros.

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

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