



La osteoporosis y sus riesgos

>4-5



INFÓRMESE para evitar los
errores en la medicación.

>6



DETECCIÓN TEMPRANA
del Alzheimer.

>7

ENTRE LAS MUJERES DE MEDIANA EDAD

Se disparan las sobredosis letales de medicamentos

La ansiedad, la depresión y la violencia doméstica son algunos factores que contribuyen al abuso de sustancias.

HEALTHDAY NEWS

La tasa de mujeres estadounidenses de mediana edad que fallecen por sobredosis que implican a los opioides y a otras sustancias casi se cuadruplicó entre 1999 y 2017, muestran nuevos datos del gobierno.

En 1999, unas siete de cada 100,000 muertes entre mujeres de EE. UU. de 30 a 64 años de edad fueron provo-

cadas por una sobredosis de un medicamento o una droga, pero en 2017, esa tasa había aumentado a unas 24 por cada 100,000, un incremento del 260 por ciento, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

De hecho, la edad promedio de muerte por una sobredosis aumentó en unos tres años a lo largo del periodo del estudio. En 1999, la edad promedio de una sobredosis

letal en las mujeres de mediana edad era de 43.5 años, pero en 2017 había aumentado a 46.3 años, reportó el equipo de Mack.

La moraleja, aseguran los investigadores, es que “se necesitan esfuerzos para reducir la cantidad de muertes en esta epidemia en evolución entre las mujeres de mediana edad”.

Un médico que está en primera línea de la crisis de opioides dijo que múltiples



Las tasas de sobredosis letales de opioides se multiplicaron casi por seis entre las mujeres de mediana edad.

factores contribuyen a estas tragedias.

“Sabemos que los opioides recetados siguen siendo el principal culpable de la epidemia actual de opioides, pero es importante comprender el marcado incremento de heroína contaminada con fentanilo que es responsable del aumento en la cantidad de muertes”, señaló el Dr. Robert Glatter, médico de emergencias en el Hospital Lenox Hill de la ciudad de Nueva York.

El fentanilo es un opioide que se cree que es 50 veces más potente que la heroína y 100 veces más potente que la morfina.

Dijo que aunque los hombres tienden a tener unas tasas

más altas de abuso de drogas que las mujeres, las mujeres podrían ser particularmente vulnerables.

El fentanilo es un opioide barato fabricado ilegalmente en China.

“El uso de sustancias de las mujeres tienden a progresar más rápidamente desde el primer uso al desarrollo de la adicción”, apuntó Glatter. “La abstinencia también puede ser más intensa en las mujeres, y también podrían

responder de forma distinta que los hombres a tratamientos médicos específicos”.

¿Por qué la crisis de abuso de opioides está afectando con particular dureza a las mujeres de mediana edad? El Dr. Harshal Kirane, especialista en la adicción, tenía algunas teorías.

“Las mujeres de mediana edad con frecuencia no pueden acceder a la atención debido a las responsabilidades familiares, las consideraciones del cuidado de los hijos y las desigualdades financieras”, comentó Kirane, director de servicios de la adicción en el Hospital de la Universidad de Staten Island, en la ciudad de Nueva York.

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

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



NO ES TARDE PARA VACUNARSE

Temporada de gripe comienza a acelerarse

La vacuna de este año tiene una buena concordancia con las cepas en circulación de la gripe, y hay mucha vacuna disponible.

AGENCIAS

La gripe se está propagando ahora por Estados Unidos, señalaron las autoridades de la salud.

Nueve estados y la ciudad de Nueva York reportaron una actividad gripal alta, y ahora 19 estados y la ciudad de Nueva York reportan mucha gripe; también se ha propagado en 24 estados, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

“La temporada comienza a acelerarse”, dijo Lynnette Brammer, directora del equipo de vigilancia de la influenza doméstica de los CDC.

El tipo más común de influenza en circulación es la cepa H1N1 de la influenza A. Esa cepa ha estado en circulación y fue pandémica en 2009 y en 1918.

Pero la vacuna actual funciona muy bien contra la H1N1, con una efectividad de hasta un 65 por ciento, lo que constituye una vacuna contra la gripe altamente efectiva,



El tipo más común de influenza en circulación es la cepa H1N1 de la influenza A.

FOTO: THINKSTOCK

según los CDC.

“La H1N1 es la [cepa] más

común en la mayor parte del país”, dijo Brammer. “Resul-

ta extraño que en el suroeste el virus más común sea el H3N2”.

La cepa H3N2 de la influenza A es la que hizo que la gripe del año pasado fuera tan grave. Cuando esa cepa predominó, casi 1 millón de estadounidenses fueron hospitalizados y 80,000 fallecieron.

Según los CDC, la actividad gripal es alta en Alabama, Arizona, Colorado, Georgia, Illinois, Indiana, Kansas, Kentucky, Luisiana, Massachusetts, Mississippi, Nevada, Nueva Jersey, Nuevo México, Oklahoma, Carolina del Sur, Texas, Utah y Virginia.

Es demasiado pronto para

saber qué tan grave será esta temporada o cuál será la mezcla de virus, apuntó Brammer. Ahora mismo, la tasa de hospitalizaciones sigue siendo relativamente baja en comparación con el año pasado, y los fallecimientos permanecen por debajo de los niveles de epidemia, dijo.

Los CDC no siguen los resultados de las muertes de los adultos por la gripe, pero sí registran las muertes pediátricas. Esta semana dos niños más murieron de gripe, lo que lleva el total a 13.

“A la temporada de gripe le queda mucho”, advirtió. “Preveo que la actividad con-

tinúe varias semanas más”.

La mejor forma de protegerse usted mismo y a las personas que le rodean es vacunarse contra la gripe, y todavía hay bastante tiempo para vacunarse, afirmó Brammer.

Vacunarse no garantiza que no enferme con la gripe, pero si se vacuna, la enfermedad será más leve, aseguran los expertos en la salud.

Si contrae la gripe, los antivirales como Tamiflu y Relenza pueden hacer que la enfermedad sea menos grave. Pero si enferma, los CDC recomiendan que se quede en casa para no infectar a los demás.



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



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, animelo a que se haga un examen de los ojos con dilatación de las pupilas por lo menos una vez al año.



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

El debilitamiento de los huesos una de las primeras señales

La osteoporosis y sus riesgos

Una buena nutrición y hacer ejercicio regularmente son esenciales para mantener los huesos sanos durante toda la vida.

FUNDACION NACIONAL DE LA OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es una enfermedad de los huesos que ocurre cuando el cuerpo pierde demasiado tejido del hueso, o bien cuando el cuerpo produce poco tejido de hueso, o cuando pasan las

dos cosas.

El resultado de esta enfermedad es que los huesos se debilitan y pueden romperse por una simple caída o, en casos serios cuando la enfermedad está muy avanzada, los huesos pueden romperse por golpes suaves o por simples estornudos.

La palabra Osteoporosis

significa "hueso poroso o agujereado". Si nosotros viéramos un hueso con un microscopio, el hueso sano se vería como un panel de abejas. En cambio, cuando la osteoporosis ocurre, los agujeros y los espacios en ese panel se verían mucho más grandes que en un hueso sano. Es decir, los huesos con osteoporosis

se perdieron densidad o masa del hueso. A medida que los huesos se vuelven menos densos, se vuelven más delgados, se debilitan y pueden romperse con más facilidad.

La osteoporosis es común

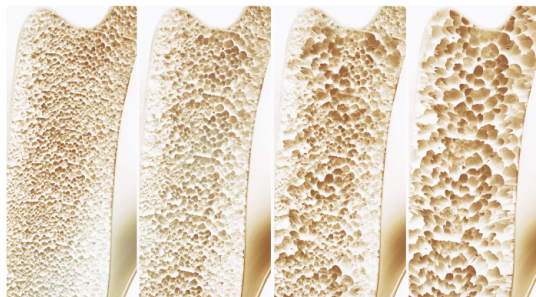
Se sabe que cerca de 54 millones de americanos tienen osteoporosis y una baja densidad de masa de los huesos. Esta baja densidad es la que hace que el riesgo de tener osteoporosis sea mayor. Se cree que 1 de cada 2 mujeres, y 1 de cada 4 hombres mayores de 50 años podrían romperse un hueso debido a la osteoporosis.

Una enfermedad seria

El romperse un hueso es una complicación grave de la osteoporosis, especialmente en los pacientes de edad avanzada. Las fracturas de huesos con osteoporosis tienen más probabilidades de ocurrir en la cadera, en la columna vertebral o en la muñeca, pero también pueden romperse otros huesos. La osteoporosis puede causar dolor permanente,

puede sentir los huesos debilitándose. Los primeros signos de osteoporosis pueden ser: romperse un hueso o notar que la altura de la persona se está haciendo más corta o que la parte superior de la espalda se curva hacia adelante. Si usted está experimentando pérdida de estatura o su columna vertebral se hace curva, consulte a su médico inmediatamente.

Síntomas
■ Dolor de espalda, causado por la fractura o el colapso de una vértebra



La palabra Osteoporosis significa "hueso poroso o agujereado".

5 FOTO: THINKSTOCK

año por cualquiera de las complicaciones relacionadas con el propio hueso roto o relacionado a la cirugía para repararlo.

Aparece silenciosamente

La osteoporosis a menudo es llamada una enfermedad silenciosa porque uno no

puede sentir los huesos debilitándose. Los primeros signos de osteoporosis pueden ser: romperse un hueso o notar que la altura de la persona se está haciendo más corta o que la parte superior de la espalda se curva hacia adelante. Si usted está experimentando pérdida de estatura o su columna vertebral se hace curva, consulte a su médico inmediatamente.

Síntomas

■ Dolor de espalda, causado por la fractura o el colapso de una vértebra

- Pérdida de estatura con el transcurso del tiempo
- Postura encorvada
- Fractura de un hueso que se produce mucho más fácilmente de lo previsto.

Causas

Los huesos se encuentran en un estado constante de renovación: se desarrollan huesos nuevos y se descomponen los huesos viejos. Cuando eres joven, el desarrollo de huesos nuevos es más veloz que la descomposición en el cuerpo, por lo que la masa ósea aumenta. La mayoría de las personas alcanzan el pico de masa ósea poco tiempo luego de cumplir 20 años. A medida que el cuerpo envejece, la disminución de la masa ósea es más veloz que el desarrollo.

Las probabilidades de desarrollar osteoporosis dependen en parte de cuánta masa ósea obtuviste en la juventud. Mientras más alto sea tu pico de masa

ósea, tendrás más masa ósea «en el banco» y tendrás menos probabilidades de desarrollar osteoporosis mientras envejeces.

Factores de riesgo

Una gran cantidad de factores aumentan las probabilidades de desarrollar osteoporosis, entre ellos edad, raza, elecciones de estilo de vida, afecciones y tratamientos.

Riesgos inalterables

Algunos factores de riesgo están fuera de su alcance, entre ellos:

- El sexo. Las mujeres tienen muchas más probabilidades de desarrollar osteoporosis que los hombres.
- Edad. A mayor edad, mayor riesgo de desarrollar osteoporosis.
- Raza. Los descendientes de blancos y asiáticos tienen más riesgo de desarrollar osteoporosis.



A partir de los 50 años, consulte con su médico para que le haga una prueba de densidad de los huesos y verifique las condiciones en las que están.

FOTO: THINKSTOCK



■ Antecedentes familiares. Si uno de tus padres o hermanos tienen osteoporosis, tienes mayor riesgo, especialmente si alguno de tus padres sufrió una fractura de cadera.

■ Tamaño del cuerpo. Los hombres y mujeres con cuerpos pequeños suelen tener mayor riesgo debido a que cuentan con menor masa ósea que los sujetos a medida que envejecen.

Como las hormonas sexuales y de quienes tienen problemas de la tiroides. Un nivel muy alto de la hormona tiroidea puede provocar disminución de la masa ósea.

Niveles de hormonas

La osteoporosis es más frecuente en las personas que tienen un nivel muy alto o muy bajo de determinadas hormonas en sus cuerpos.

Como las hormonas sexuales y de quienes tienen problemas de la tiroides. Un nivel muy alto de la hormona tiroidea puede provocar disminución de la masa ósea.

PREVENCIÓN

■ Proteína

La proteína es uno de los elementos fundamentales de los huesos. Mientras la mayoría de las personas ingieren una gran cantidad de proteína en sus dietas, algunas no lo hacen.

■ Peso corporal

Pesar menos de lo debido aumenta las posibilidades de disminución de la masa ósea y de las fracturas. Ahora se sabe que el exceso de peso aumenta el riesgo de fracturas en los brazos y muñecas. De tal manera, mantener un peso corporal adecuado es tan bueno para los huesos como lo es para la salud en general.

■ Calcio

Los hombres y las mujeres de 18 a 50 años necesitan 1000 miligramos de calcio por día. Esta cantidad diaria aumenta a 1200 miligramos cuando las mujeres cumplen los 50 años y los hombres, los 70.



■ Vitamina D

La vitamina D mejora la capacidad del cuerpo para absorber el calcio y mejora la salud ósea de otras maneras. Se puede recibir cantidades adecuadas de vitamina D de la luz solar, pero este no es un buen recurso si vives en una latitud alta.

■ Ejercicio

Hacer ejercicio puede ayudarle a formar huesos fuertes y retardar la disminución de la masa ósea. Los ejercicios pueden beneficiar sus huesos sin importar cuándo comience a hacerlos, pero lo mejor será si comienza a ejercitarse regularmente desde joven y continúe haciéndolo durante toda la vida.

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

ALERTA: CUIDADO CON LAS RECETAS

Medicamentos con los mismos ingredientes causan problemas de salud

Si algo le parece que está mal, no dude en hacer preguntas o en informarle a sus proveedores de atención médica.

MAYO CLINIC

Los errores en la medicación son las equivocaciones que se cometen al prescribir, dispensar y administrar medicamentos. En Estados Unidos, estos errores anualmente perjudican a cientos de miles de personas, pero la mayoría de

estos errores pueden evitarse. ¿Cómo puede protegerse a sí mismo y a su familia? Obtenga información sobre los medicamentos que toma, incluso sus posibles efectos secundarios, y nunca dude en hacer preguntas o en presentar sus inquietudes al médico, al farmacéutico y a otros proveedores de atención médica. ¿Qué son exactamente los

errores en la medicación?

Los errores en la medicación son sucesos evitables que ocurren debido al uso incorrecto de los medicamentos. Los errores en la medicación que provocan daños se conocen como eventos adversos y evitables de la medicación, a diferencia de los que no producen daños que se llaman eventos potencialmente ad-



Obtenga información sobre los medicamentos que toma, por sus posibles efectos secundarios, y no dude en hacerle preguntas a su médico.

FOTO: THINKSTOCK

versos de la medicación.

Un ejemplo de estos errores es tomar un producto de venta libre que contiene paracetamol o acetaminofeno (Tylenol y otros) cuando ya está tomando un analgésico recetado que contiene el mismo ingrediente. Este error puede hacer que excedas la dosis recomendada de paracetamol o acetaminofeno y ponerte en riesgo de sufrir daño hepático.

Evite estos errores:

■ Confundir gotas para los ojos con gotas para los ojos. Siempre vuelve a verificar la

etiqueta. Si un medicamento dice ótico, eso significa que es para los ojos. Si dice oftálmico, eso significa que es para los ojos.

■ Masticar píldoras que no son masticables. No suponga que masticar una pastilla es igual que tragarla. Algunos medicamentos nunca se deben masticar, cortar ni triturar. Si lo hace, puede alterar la forma en que el cuerpo los absorbe.

■ Cortar las píldoras. Nunca corte las píldoras a menos que el médico o farmacéutico le diga que no es peligroso hacerlo. Algunos

medicamentos no deben cortarse porque están recubiertos especialmente para que produzcan efecto a largo plazo o para que protejan el estómago.

■ Usar la cuchara equivocada. Para que la dosis sea adecuada, usa una jeringa oral (disponible en farmacias) o la taza dosificadora que viene con el medicamento.

Haga de la seguridad un hábito

Esto consejos le ayudarán a adquirir el hábito de la prudencia con los medicamentos:

■ Lleve una lista actualizada de todos los medicamentos que toma, incluso los de venta libre y los suplementos.

■ Guarde los medicamentos en sus envases originales con la etiqueta.

■ Mantenga los medicamentos organizados en un pastillero o en un dispensador automático de pastillas.

■ Guarde los prospectos informativos que vienen con los medicamentos.

■ En lo posible, use la misma farmacia para todas sus recetas.

■ Cuando retire una receta, verifique que sea la que ordenó su médico.

■ No de ninguno de sus medicamentos recetados a otras personas ni tome los ajenos.



Nunca duerma con los lentes de contacto

Dormir con los lentes de contacto aumenta de seis a ocho veces el riesgo de sufrir molestas infecciones oculares. Es una de las cosas más comunes y peligrosas que suelen hacer los adolescentes y los adultos usuarios de lentes de contacto. No importa si se trata de lentes de contacto de uso prolongado o si se duerme accidentalmente sin quitárselos o si lo hace únicamente de forma ocasional.

El Dr. Thomas Steinemann, coautor del informe de los CDC, considera que la popularidad de los lentes de contacto contribuye a la actitud despreocupada que toman muchas personas en relación con ese dispositivo médico que usan todos los días. “La persona promedio parece no darse cuenta del riesgo que corre al no cuidar sus lentes de contacto como está prescrito”, sostiene. “Pero los lentes son realmente un dispositivo médico que se inserta en el ojo y hay que hacerle caso al médico”.

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: Examen 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.



ES IMPORTANTE LA PREVENCIÓN Y EDUCACIÓN EN ESTA ENFERMEDAD

Los latinos y el Alzheimer

Para el 2050, se estima que el número de latinos que viven con esta enfermedad podría aumentar en más de 600 por ciento.

ALZHEIMER'S ASSOCIATION

Actualmente hay 110,000 personas en el estado de Maryland que tienen la enfermedad de Alzheimer, y 5.7 millones en Estados Unidos, siendo esta enfermedad la sexta causa principal de muerte en el país, y la quinta entre las personas de 65 años. Para el 2025 se calcula que habrán 130,000 residentes en el estado de Maryland con esta enfermedad, según el informe anual del Alzheimer's Association.

Es por ello, que con el ini-

cio de un nuevo año es una excelente oportunidad conocer sobre la enfermedad del Alzheimer

La comunidad Latina en los Estados Unidos tiene un mayor riesgo de desarrollar Alzheimer porque viven más tiempo y poseen mayores tasas de factores de riesgo: diabetes, colesterol y presión arterial alta.

Es importante que todos los miembros de la familia brinden soporte a la persona con Alzheimer, por ello es necesario conocer las 10 señales de detección temprana:

■ Cambios de memoria que dificultan la vida cotidiana

■ Dificultad para planificar o resolver problemas

■ Dificultad para desempeñar tareas habituales en la casa, trabajo o tiempo libre

■ Desorientación de tiempo o lugar

■ Dificultad para comprender imágenes visuales y cómo los objetos se relacionan uno al otro en el ambiente

■ Nuevos problemas con el uso de palabras para hablar o escribir

■ Colocación de objetos fuera de lugar y la falta de habilidad para realizar sus pasos.

■ Disminución o falta del buen juicio

■ Pérdida de iniciativa

para tomar parte en el trabajo o en las actividades sociales

■ Cambios en el humor o la personalidad

¿Cómo detectar el Alzheimer?

Clínicamente, el uso temprano de los biomarcadores ayuda a tener un diagnóstico preciso y es una herramienta importante para conocer en qué etapa de la enfermedad se encuentra, dándoles la oportunidad de hacer planes y compartir con su familia.

Alzheimer's Association realiza investigaciones, campañas de educación y comunicación dirigidas a la reducción del riesgo, diagnóstico



La comunidad Latina en los Estados Unidos tiene un mayor riesgo de desarrollar Alzheimer porque tienen mayores tasas de factores de riesgo: diabetes, colesterol y presión arterial alta.

temprano y tratamiento, servicios comunitarios de salud y apoyo social para la persona con Alzheimer y la familia.

Es importante reconocer

que los cuidadores de personas con Alzheimer y demencia proporcionan 18.4 billones de horas de atención voluntario, valoradas en \$232 billones.



Nova Community Health Center

Nuestra organización es sin fines de lucro, nos dedicamos a servir a las personas sin seguros de salud del área del DC; cada mes el último sábado a la 1:00 de la tarde tenemos servicios clínicos diagnósticos y los resultados en la semana siguiente en el mismo lugar a la 1:00 pm. Todo ingreso obtenido lo usamos para pagar los costos del laboratorio por eso no aceptamos tarjeta de crédito o cheque.

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 • Función renal • Nivel hígado
- A1C (glucemia de 3 meses)
- Aceptamos una tarifa nominal de \$15 por cada examen para cubrir los gastos administrativos.

**Estamos abiertos
de 01:00 PM a 2:00 PM
Durante los siguientes
días en el año 2019:**

- Enero 18 • Abril 19
- Febrero 15 • Mayo 24
- Marzo 22 • Junio 21

10331 Democracy Ln Fairfax, Virginia 22030 • www.nchcenter.org

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



La “teoría higiénica” de la enfermedad dice que los niños que son criados en ambientes muy limpios, pueden sufrir de enfermedades alérgicas e incluso de cáncer infantil. Al parecer, la falta de “entrenamiento” del sistema de defensa de los niños, haría que se desarrollen esas enfermedades.

En 1989 el Profesor David Strachan de la Universidad de Londres publicó un interesante y corto estudio, en el que encontró que los hermanitos menores de una familia numerosa, sufrían menos alergias que los hermanos mayores. El Dr. Strachan postuló entonces que por sufrir más infecciones de los hermanos mayores, los más pequeños desarrollaban un sistema de defensa más “entrenado” y desarrollaban por tanto menos alergias. Al revés, los hermanos mayores, al crecer en un ambiente “un

poco más limpio”, desarrollaban un sistema de defensa que era más propicio a confundir el polen o el pelo de los gatos con “enemigos más peligrosos” y desarrollaban más casos de alergias. Desde entonces se ha usado el término “teoría higiénica” para tratar de explicar el aumento de diversas enfermedades infantiles relacionadas a las alteraciones del sistema de defensa que supuestamente se producirían por una falta de “entrenamiento” de las células de defensa. Algunos ejemplos de esas enfermedades son asma, rinitis alérgica, leucemias infantiles, esclerosis múltiple, colitis ulcerativa y enfermedad de Crohn.

Un caso muy interesante se refiere al desarrollo de la leucemia linfocítica aguda (LLA) de tipo B, el cáncer infantil más frecuente. Resulta que desde hace mucho tiempo se ha observado que los niños que acuden a los nidos o guarderías infantiles tienen menos tendencia a enfermarse de

leucemia linfocítica aguda. Se cree, de acuerdo a la “teoría higiénica”, que la exposición de los niños a los microbios de los compañeritos, hace que su sistema de defensa crezca “más entrenado y saludable”, algo que evidentemente no sucede en el niño que crece aislado y “muy limpiecito” en su casa.

La leucemia linfocítica aguda (LLA) de tipo B es consecuencia de la mutación y proliferación anormal de un tipo de glóbulo blanco llamado linfocito B y un reciente estudio norteamericano describe en detalle las mutaciones que ocurren en esas células en el desarrollo de la enfermedad y como esos cambios, le dan la razón a que la “teoría higiénica” tendría mucho que ver con ese tipo de leucemia.

¿Pero que hay acerca de la “teoría higiénica”, tiene sentido?

No hay duda de que, junto al advenimiento de los antibióticos, la higiene del individuo y del medio ambiente

¿EL EXCESO DE HIGIENE PUEDE CAUSAR LEUCEMIA?

constituye uno de los grandes logros de la salud pública en el siglo pasado, ¿pero no será posible que se “nos haya pasado la mano” y que nos hayamos vuelto demasiado limpios y que ese exceso de celo en la limpieza este haciendo que nuestros niños crezcan con sistemas de defensa más débiles y por tanto más susceptibles a diversas enfermedades, entre ellas las alergias y el cáncer?

En el caso de las leucemias, el Dr. Mel Greaves del Instituto de Investigación del Cáncer en Surrey, Inglaterra, dice en el libro “La Teoría Higiénica y la Medicina Darwiniana” que esta enfermedad sería más frecuente en niños que crecen en ambientes muy limpios por dos razones, la primera es que al adquirir infecciones comunes más tarde en su vida, el sistema de defensa inmaduro “se desorienta” y reacciona equivocadamente a la infección, y la segunda, por una cierta susceptibilidad genética que hace que su sistema

de defensa no responda adecuadamente a las infecciones.

Además del estudio que describimos en este artículo, una reciente revisión del tema por investigadores del Instituto Tecnológico de Massachusetts y de la Universidad de Harvard concluye que es posible que la “teoría higiénica” tenga validez al impedir el adecuado desarrollo del sistema de defensa.

¿Qué hacer, cómo criar a los hijos?

Creo que lo primero es decir que la limpieza es necesaria, pero que parece que el exceso de limpieza no lo es. En ese sentido, dejar que el niño tenga contacto con la naturaleza, que juegue con tierra en el parque, que entre en contacto directo con las mascotas, que de repente se coma un pedazo de pan que se le cayó al suelo no deben ser considerados como pecados capitales.

Es también importante que usted deje de usar en la casa jabones y detergentes

que tengan “sustancias antibacterianas” y que no lo engañen diciéndole que “mantener un ambiente desinfectado” es bueno para la salud. Esos jabones y detergentes antibacterianos, no solo contribuyen al desarrollo de bacterias resistentes a los antibióticos, sino que podrían causar enfermedad por un “exceso de desinfección” o por un efecto directo. Al respecto, el triclosán, un antibacteriano de uso muy común ha sido relacionado al desarrollo del cáncer del hígado. La leucemia infantil es una tragedia cuando ocurre en una familia, quien sabe si dejar que nuestros niños crezcan en mayor contacto con su medio ambiente pueda disminuir el riesgo de desarrollar esa enfermedad.

Y por último, en vez de renegar cuando los niños traigan un resfriado u otra infección de la guardería infantil, quizás debamos agradecer que su sistema de defensa se esté entrenando adecuadamente para el futuro.

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)



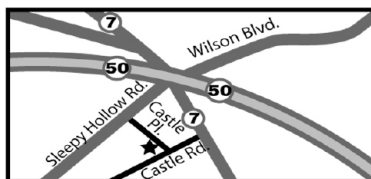
**PROMOCIÓN ESPECIAL:
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES**

**PLANES DE SALUD PARA PERSONAS
SIN SEGURO**

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

TEL:

703 532 1222



**¿UD. SE SIENTE ASÍ
O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ..?**

**Emociones Anónimas
B.V. Arlington**

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA
Teléfono: 571-451-7672
arlington@mbvna.org

**Sesiones:
Lunes a Viernes
6:00 a 10:00 p.m.**

**Sábados y Domingos
11:00 a.m. a 3:00 p.m.**

**AYUDA
GRATUITA**

www.neutricosanonimosbv.org.mx