

CUIDA TU SALUD

POR EL DOCTOR ELMER HUERTA

Director Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center

Vacuna HPV: Solo una sola dosis sería necesaria

Uno de los adelantos científicos más importantes del siglo pasado fue el desarrollo de la primera vacuna contra un tipo de cáncer: la vacuna contra el virus papiloma humano (VPH).

Los VPH constituyen una familia de más de 200 tipos de virus, un grupo de los cuales (virus VPH de alto riesgo) puede causar cáncer. Dentro de ese grupo, los virus 16 y 18 causan 50 a 90% de casos de cáncer de cuello de útero, vagina y vulva en mujeres; de pene en hombres; y de ano y garganta en hombres y mujeres. Además de esas cepas cancerígenas, los virus 6 y 11 causan verrugas genitales, enfermedad de transmisión sexual que afecta la autoestima y calidad de vida de hombres y mujeres.

La primera vacuna contra HPV se aprobó en EE.UU. en el 2006

y fue de tipo tetravalente (tetra significa cuatro), protegiendo contra los virus cancerígenos 16 y 18 y los virus 6 y 11. En 2014, la FDA aprobó la versión nonavalente de la vacuna (nona significa nueve), ampliando la protección contra los VPH 31, 33, 45, 52 y 58.



Número de dosis

Inicialmente -y fundamentada en estudios animales y seres humanos- la vacuna fue licenciada para administrarse en tres dosis. La primera en el día cero, la segunda en 2 meses y la tercera, en seis meses.

Dos dosis

El Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización (ACIP) de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC) de Estados Unidos llevó a cabo una serie de conferencias entre noviembre del 2015 y octubre del 2016 para analizar todos los estudios que echen luz sobre si dos

dosis de la vacuna podrían proteger tan eficazmente como lo hacen tres dosis.

Entre los nuevos estudios destacó uno hecho en la India que sorteó a más de 21,00 niñas a recibir dos versus tres dosis de la vacuna.

Los resultados fueron muy claros: dos dosis de la vacuna protegían tan bien como tres dosis en términos de impedir las lesiones precancerosas del cuello uterino.

Una dosis

Pues ahora, de acuerdo con dos recientes estudios, parecería que una sola dosis de la vacuna brindaría

la misma protección que dos o tres dosis. El primer estudio, publicado en Papillomavirus Research en diciembre del 2018 y el segundo estudio, hecho en Estados Unidos, publicado en diciembre en JAMA, indicaron que la reducción en la tasa de infección con los tipos HPV 6, 11, 16 o 18 fue similar en las mujeres que recibieron tres, dos o una sola dosis.

Ambos estudios respaldan la hipótesis de que la vacunación con una sola dosis podría ser una estrategia viable para la eliminación global del cáncer cervical.

Corolario

A pesar de que la humanidad ha conseguido el sueño de descubrir una vacuna contra el cáncer, las coberturas de vacunación son bajas. En países pobres, donde menos del 10% de las niñas se han vacunado, el uso de una sola dosis (cuyo costo ha bajado a \$ 4.50 dólares) podría ser una medida salvavidas. Hasta que no se disponga lo contrario, sin embargo, los niños deben recibir las dos dosis recomendadas.

Además del precio, existen lamentablemente dos barreras que deben ser enfrentadas para aumentar las coberturas de vacunación y eliminar el cáncer causado por VPH: el estigma de una vacuna que previene enfermedades de transmisión sexual y el movimiento antivacuna. La primera, hace que los padres tengan el prejuicio de que sus hijos protegidos tendrán libertad para iniciar su vida sexual, y la segunda, atemoriza a los padres de familia. Ambas deben ser combatidas con educación.



Uno de cada cuatro niños con autismo no ha recibido un diagnóstico. FOTO: CORTESÍA.

Autismo sin diagnosticar

HEALTHDAY NEWS

Demasiados niños de EE. UU. con autismo esperan demasiado tiempo para el diagnóstico, muestra una nueva investigación, y esos retrasos pueden tener un gran efecto en su calidad de vida.

Se encontró que alrededor de uno de cada cuatro niños de 8 años evaluados en el nuevo estudio tenía un autismo sin diagnosticar y no recibía servicios para el autismo. La mayoría de los niños eran negros o hispanos, según el informe, publicado en una edición en línea reciente de la revista Autism Research.

No está claro por qué los niños de las minorías, en particular, no reciben los diagnósticos y servicios que necesitan, anotaron los investigadores.

“Podría haber varios motivos para la disparidad, desde barreras de comunicación o culturales entre los padres de las minorías y los médicos hasta la ansiedad sobre el complejo proceso diagnóstico y el miedo al estigma”, comentó el coautor del estudio, Walter Zahorodny. Zahorodny es profesor asociado de la Facultad de Medicina de la Universidad de Rutgers, y director del Estudio de autismo de Nueva Jersey.

“Además, muchos padres cuyos hijos son diagnosticados más tarde con frecuencia atribuyen sus primeras preocupaciones a un problema conductual o médico, en lugar de a un problema del desarrollo”, comentó Zahorodny en un comunicado de prensa de la Rutgers.

“A pesar del énfasis en la identificación y el tratamiento de los trastornos del espectro autista [TEA] desde temprano, muchos niños en edad escolar con TEA no son diagnosticados como tal ni reciben los tratamientos adecuados para los TEA en el ámbito escolar”, lamentó el Dr. Andrew Adelman, jefe de pediatría del desarrollo y conductual del Centro Médico Pediátrico Cohen de Nueva York, en New Hyde Park, 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 1 pm



Mes de prevención del cáncer de cuello uterino

CDC

Aunque la tasa de mortalidad del cáncer de cuello uterino ha bajado en más de un 50 por ciento durante los últimos 30 años, 13,000 mujeres aún siguen siendo diagnosticadas cada año, lo que resulta en aproximadamente 4,000 muertes. La buena noticia es que una fácil prueba y una aún más fácil vacuna brindan dos maneras inteligentes de ayudarlo a estar en control de este propósito durante el nuevo año.

Usted puede reducir su riesgo del cáncer de cuello uterino, haciéndose regularmente pruebas de detección a partir de los 21 años.

Existen dos pruebas que ayudan a prevenir o detectar el cáncer de cuello uterino en sus etapas iniciales.



Toda mujer debe hacerse pruebas de detección de cáncer de cuello uterino con regularidad.

FOTO: CORTESIA.

■ La prueba de Papanicoláu (o citología vaginal) identifica los precánceres, cambios en las células del cuello uterino que pueden convertirse en cáncer si no

se tratan en forma adecuada.

■ La prueba del virus de papiloma humano (VPH) identifica el virus que puede causar este tipo de cambios

celulares.

Opciones para las pruebas de detección

Debería hacerse la primera prueba de Papanicoláu a los 21 años de edad. Si el resultado es normal, puede esperar tres años antes de hacerse la próxima prueba.

Si tiene 30 años o más, tiene tres opciones:

■ Puede continuar haciéndose la prueba de Papanicoláu solamente. Si el resultado es normal, puede esperar tres años antes de hacerse la próxima prueba.

■ Puede hacerse la prueba del VPH solamente. Si el resultado es normal, puede esperar cinco años antes de hacerse la próxima prueba.

■ Puede hacerse las pruebas de Papanicoláu y del VPH juntas. Si los resultados de las pruebas son normales, puede esperar

cinco años antes de hacerse las próximas.

Vacuna contra el VPH

Esta vacuna protege contra los tipos del VPH que con mayor frecuencia causan el cáncer de cuello uterino. El VPH también puede causar otros tipos de cáncer tanto en hombres como en mujeres.

■ La vacunación contra el VPH se recomienda para los preadolescentes de 11 a 12 años de edad, pero puede comenzar desde los 9 años

■ La vacuna contra el VPH también se recomienda para todas las personas hasta los 26 años, si es que aún no se han vacunado.

■ No hay recomendaciones sobre la vacunación contra el VPH para personas mayores de 26 años. Sin embargo, es posible que algunos adultos entre los 27 y 45 años de edad, que todavía no se hayan vacunado, de-

cidan vacunarse contra el VPH después de hablar con su médico acerca del riesgo que tienen de contraer nuevas infecciones por el VPH y los posibles beneficios de la vacunación. La vacunación contra el VPH en este rango de edad proporciona menos beneficios, debido a que más personas ya han estado expuestas a este virus.

La vacunación contra el VPH previene nuevas infecciones por este virus, pero no sirve para tratar las infecciones o enfermedades existentes. Esta es la razón por la cual la vacuna contra el VPH es más eficaz cuando se administra antes de cualquier exposición al virus. Usted debería hacerse pruebas de detección de cáncer de cuello uterino con regularidad, incluso si recibió una vacuna contra el VPH.

LOS SÍNTOMAS SON DIFERENTES EN CADA PERSONA

Controle la psoriasis

CDC

La psoriasis es una enfermedad frecuente de la piel que acelera el ciclo de vida de las células cutáneas. Hace que las células se acumulen rápidamente en la superficie de la piel. Las células cutáneas excedentes forman escamas y manchas rojas que causan comezón y, a veces, dolor.

La psoriasis es una enfermedad crónica que suele aparecer y desaparecer. El objetivo principal del tra-

tamiento es detener el crecimiento acelerado de las células cutáneas.

No existe una cura para la psoriasis, pero los síntomas se pueden controlar. Las medidas relacionadas con el estilo de vida, como aplicarse crema humectante, dejar de fumar y controlar el estrés, pueden ser útiles.

Los signos y síntomas de la psoriasis son diferentes para cada persona. Aunque los son signos y síntomas más frecuentes pueden ser: manchas rojas en la piel cubiertas con escamas gruesas y pla-

teadas; pequeños puntos escamados (comúnmente vistos en niños); piel seca y agrietada que puede sangrar; picazón, ardor o dolor; uñas engrosadas, picadas o acanaladas y articulaciones inflamadas y rígidas.

Las manchas de psoriasis pueden ir desde unos pocos puntos de escamas similares a la caspa hasta erupciones importantes que abarcan zonas grandes.

La mayoría de los tipos de psoriasis tiene ciclos, con brotes que duran semanas o meses y que luego disminuyen o incluso entran en remisión total.



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

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



Los smartphones para detectar infecciones de oído

AP

Investigadores han encontrado la manera para que un smartphone “escuche” señales de posibles infecciones de oído, la acumulación de fluidos detrás del tímpano.

De concretarse, algún día los padres podrán revisar los oídos de sus hijos tan sólo utilizando una app de celular y “objetos domésticos como papel, cinta y tijeras”, dijo uno de los principales investigadores, el doctor Sharat Raju de la Universidad de Washington.

Las infecciones auditivas son una de las causas más comunes en las visitas pediátricas.

Incluso si no existe una infección, los fluidos que se acumulan en el oído medio pueden ser dolorosos y por momento afectar la capacidad auditiva lo suficiente como para afectar el desarrollo del habla.

El diagnóstico es complicado.

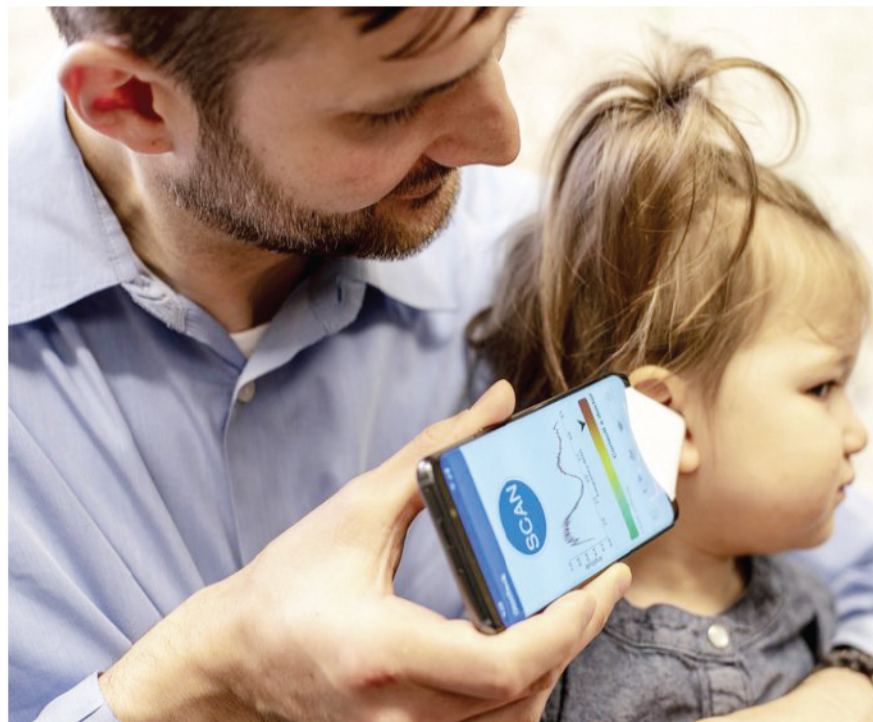
Por lo general, un pediatra observará el oído del niño para ver si el tímpano está inflamado, y los padres pueden comprar dispositivos que utilizan cámaras para hacer lo mismo.

Pero los especialistas

suelen utilizar análisis más complejos y costosos para medir si el tímpano es lo suficientemente flexible para vibrar de manera adecuada en respuesta al sonido, o si está rígido a causa del fluido que se acumula detrás de él.

Un equipo de ingenieros y doctores de la Universidad de Washington desarrolló un sencillo método con un smartphone para realizar un examen acústico: recortar un pedazo de papel, doblarlo en forma de cono y pegarlo alrededor del micrófono y las bocinas del teléfono.

Dirigir el cono al canal auditivo para concentrar



Las infecciones del oído son una de las razones más frecuentes por la que los padres llevan a sus hijos al médico. FOTO: CORTESIA.

el sonido. Una app experimental reproduce sonidos similares a los del chillido de un ave, con una frecuencia específica.

El micrófono detecta las ondas de sonido que rebotan contra el tímpano.

La app analiza ese eco, la vibración de amplio espectro de un tímpano saludable.

La presencia de pus de fluido no infeccioso afecta la movilidad del tímpano y cambia el sonido reflejado.

La aplicación envía un texto en el que indica la posibilidad de presencia de fluido en el oído medio, información clave, junto con otros síntomas, que podrían utilizarse para realizar un diagnóstico.



Si siente ansias de comer, bebe un poco de café para reducir el hambre. FOTO: CORTESIA.

DEBIDO A QUE CAFEÍNA SUPRIME EL APETITO

Café para perder peso

HEALTHDAY NEWS

Si perder peso encabeza su lista de resoluciones de Año Nuevo, quizá deba recurrir a esa taza de café caliente.

¿Por qué? Una nueva investigación sugiere que apenas 4 tazas de café al día pueden en realidad ayudar a reducir algo de grasa corporal.

El hallazgo llega tras

una investigación de 24 semanas que monitorizó el impacto del café en 126 hombres y mujeres con sobrepeso en Singapur.

Inicialmente, los investigadores querían ver si el café podía ayudar a reducir el riesgo de diabetes tipo 2 al reducir el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina, que puede conducir a aumentos dramáticos en el azúcar en la sangre y, en última instancia, a la diabetes.

Al final, los investigadores no encontraron evidencias de que el café tuviera ese tipo de efecto protector. Pero hubo un efecto positivo inesperado. Las personas que bebieron

4 tazas de café con cafeína al día a lo largo de seis meses experimentaron una reducción de casi un 4 por ciento en su grasa corporal total.

“De hecho, nos sorprendió la pérdida de peso observada, que se debió específicamente a una pérdida de masa grasa entre los que bebían café”, señaló el autor del estudio, Derrick Johnston Alperet, miembro postdoctoral del Departamento de Nutrición de la Facultad de Salud Pública T.H. Chan de la Universidad de Harvard.

Alperet dijo que esto sugiere que “esta pérdida en la masa grasa probablemente no se debiera a cambios en

el estilo de vida, es decir, a la dieta y la actividad física”.

Más bien, él y sus colaboradores piensan que la pérdida de peso provocada por el café podría ser resultado de una “reacción metabólica”, en que la cafeína hace que el proceso metabólico del consumidor se acelere.

El resultado final, dijo Alperet, es que se queman más calorías y hay una reducción notable en la grasa corporal.

Connie Diekman, asesora de alimentación y nutrición y expresidenta de la Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics), no está tan segura.

“Las 4 tazas que este estudio asignó parecen ubicarse en el extremo alto de la ingesta, así que no es lo que yo recomendaría”, advirtió. “El contenido más alto de cafeína podría haber ayudado a suprimir el apetito”.

Pero un exceso de cafeína “podría tener un impacto general en el cuerpo, provocando dolores de cabeza, nerviosismo, un latido cardíaco acelerado y molestias estomacales”, anotó Diekman, que no participó en el estudio.

Los hallazgos se publicaron en la revista American Journal of Clinical Nutrición.

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
25 de enero**
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/>

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



Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.

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.