



GUIA

salud



Enfermedad hepática del hígado graso

>4-5



EL ESPERMA DEFECTUOSO tiene la
culpa de los abortos espontáneos. >7



LA MALA CALIDAD del sueño
provoca aterosclerosis. >8

SI TIENE PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Evite tomar descongestionantes orales

Más bien, se recomienda como alternativa el uso de AINES tópicos y acetaminofén.

AMERICAN HEART ASSOCIATION

La temporada de gripe se acerca a su auge y los resfriados invernales están haciendo sus rondas. Si le ha afectado cualquiera de estos, es posible que esté considerando ir a la farmacia para aliviar sus dolores, molestias y congestión.

Pero antes de hacerlo, debe considerar el impacto que ciertos medicamentos de venta libre para el resfriado pueden tener sobre su corazón.

“Las personas que tienen

la presión arterial alta o una enfermedad cardíaca descontrolada deben evitar tomar descongestionantes orales”, dijo Sondra DePalma, una asistente médica del Instituto Cardiovascular PinnacleHealth de UPMC Pinnacle en Pennsylvania. “Y para la población general o personas con un bajo nivel de riesgo cardiovascular, deben usar esos medicamentos bajo la guía de un proveedor de servicios de la salud”.

Tanto los descongestionantes como los antiinflamatorios no esteroideos (AINES), que se incluyen en muchos medicamentos para el res-

friado, aparecen como medicamentos que podrían elevar la presión arterial.

Los descongestionantes – como pseudoefedrina o fenilefrina – producen constricción de los vasos sanguíneos. Permiten que menos líquidos lleguen a sus senos nasales, lo cual “le seca”, dijo Erin Michos, directora asociada de cardiología preventiva del Centro Ciccarone para la Prevención de Enfermedad Cardíaca de Johns Hopkins en Baltimore.

“Pero si usted sufre de alta presión arterial o enfermedad cardíaca, lo último que necesita es la constricción de

los vasos sanguíneos”, dijo. “Puede agravar o empeorar la condición”.

Lo más preocupante son las personas que han sufrido un ataque al corazón o ataque cerebral, o que padecen de insuficiencia cardíaca o presión arterial alta descontrolada”, dijo Michos.

Pero la investigación sobre los AINES insinúa que las personas supuestamente saludables también podrían estar en riesgo.

El simple hecho de padecer un resfriado o gripe pone estrés sobre el sistema cardiovascular. En el proceso de combatir la enfermedad, el ritmo cardíaco sube y causa inflamación.

Mientras tanto, los AINES – que llevan una advertencia sobre el riesgo incrementado de ataque cardíaco o cerebral – pueden causar problemas al reducir la cantidad de sodio eliminado en la orina, lo cual incrementa la retención de líquidos y eleva la presión sanguínea, dijo DePalma.

Los AINES pueden prevenir el caso de los descongestionantes, las pautas sobre la



Muchos medicamentos para el resfriado, aparecen como medicamentos que podrían elevar la presión arterial.

FOTO: THINKSTOCK

presión arterial recomiendan usarlos por el tiempo más corto posible o usar una alternativa, como salina nasal o antihistamínicos para ayudar con la congestión. No deben tomarse los descongestionantes

por más de siete días antes de consultar a un proveedor de cuidados de la salud, dijo DePalma. Según las directrices, se debe evitar tomar AINES en forma de pastillas cuando sea posible.

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

703-642-8306

Disponibles horarios en la noche y fines de semana



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



UNA PLAGA QUE NO SE SABE CÓMO COMBATIRLA



El uso de cigarrillos electrónicos entre los adolescentes alcanza niveles epidémicos pero hay pocas opciones para hacer que dejen el hábito.

FOTO: STEVEN SENNE/AP

MATTHEW PERRONE
AP

El vapeo de adolescentes ya es una epidemia mundial que afecta a 3,6 millones de menores de edad que usan Juul y otros cigarrillos electrónicos. Pero nadie sabe cuál es la mejor forma de ayudar a los adolescentes que pueden ser adictos a la nicotina.

El cigarrillo electrónico constituye hoy la sustancia de mayor riesgo usada por los adolescentes, según las autoridades estadounidenses, que dicen que Juul y productos similares se propagan con mayor velocidad que los cigarrillos, el alcohol, la marihuana y otras sustancias.

Los cigarrillos electrónicos calientan una solución líquida que generalmente contiene nicotina y producen un vapor inhalable.

En países como Estados Unidos está prohibido venderles estos cigarrillos a menores de 18 años, pero estos

dicen que las consiguen con amigos o por la internet.

Si bien se han tomado algunas medidas para evitar que los cigarrillos electrónicos lleguen a las manos de menores de edad, no se habla casi de cómo tratar la adicción a la nicotina en chicos de hasta 11 años de edad. Es posible que algunos logren dejar el cigarrillo sin ayuda de nadie, pero los expertos dicen que a muchos les costará y tendrán síntomas de ansiedad, irritabilidad, problemas para concentrarse y una pérdida de apetito.

Los médicos que tratan a pacientes jóvenes tienen varios dilemas:

Las terapias contra el cigarrillo, como los parches y los chicles de nicotina, no se pueden vender a los menores porque no se han hecho suficientes experimentos y los resultados son pobres. Además, los jóvenes tienden a pensar que es imposible hacerse adictos al cigarrillo electrónico y no tienen incentivos para dejarlo.

El mal sabor y la mala experiencia del cigarrillo cuando se lo prueba por pri-

mera vez puede desalentar a muchos jóvenes y evitar que contraigan el hábito. Pero eso no sucede con el vapor del cigarrillo electrónico, que es más fácil de inhalar, según expertos.

Superar una adicción requiere disciplina, paciencia y la disposición a seguir un plan de tratamiento, algo que no se da fácilmente entre los menores, afirman expertos.

“Los adolescentes tienen sus propias ideas acerca de lo que funciona con ellos y hacen lo que les viene en gana”, declaró Susanne Tanski, experta en prevención del tabaco de la Academia Americana de Pediatría.

“Necesitamos desesperadamente estudios que digan lo que puede funcionar en esta población”.

Desde su salida a la venta en Estados Unidos en el 2007, el cigarrillo electrónico y otras máquinas de vapeo se propagaron en forma desmedida y son un negocio de 6.600 millones de dólares. A su propagación ayuda la existencia de aparatos pequeños, fáciles de esconder, como Juul, que vaporizan una cantidad suficiente de una solución con altos niveles de nicotina y se usa sabores como vainilla, mango y pepinos.

Las autoridades estadounidenses por ahora no han

La epidemia de los cigarrillos electrónicos en las escuelas

Unos dos tercios de los adolescentes no saben que Juul contiene nicotina.

vetado su venta.

Juul y otras marcas son ofrecidas a los adultos como una forma de dejar el cigarrillo, pero no hay muchos estudios acerca de los efectos de su consumo a largo plazo, sobre todo en los jóvenes. La nicotina puede afectar el aprendizaje, la memoria y la atención de los adolescentes. No hay estudios de su impacto en los pulmones, que no terminan de madurar sino hasta pasados los 20 años.

“Me asusta como pediatra porque siento que hay un ex-

perimento sin control alguno entre los jóvenes”, manifestó Tanski. “No se dan cuenta del daño y nosotros no podemos mostrarles lo que les va a pasar”.

Dejar de fumar es muy difícil. Más del 55% de los fumadores adultos trataron de dejar el cigarrillo el año pasado y solo el 7% lo pudo hacer, de acuerdo con cifras del gobierno estadounidense.

Ningún método para dejar de fumar ha dado resultados satisfactorios por ahora, como así tampoco las terapias

psicológicas.

El psiquiatra Jonathan Avery, especializado en adicciones, dice que un problema grande es el hecho de que muchos médicos jamás oyeron hablar de Juul y no reconocen los aparatos de vapeo que les llevan sus pacientes.

Los adolescentes, por otro lado, se muestran “suspicious” cuando se les dice que están inhalando una sustancia altamente adictiva, de acuerdo con Avery, quien trabaja en el Hospital Presbiteriano de Nueva York.

1
de cada 5
estudiantes
de secundaria
dijo que
vapea.



Enriquez Dental

Family and Cosmetic Dentistry

Dra. Verónica Enriquez

- Limpieza regular y limpieza profunda
- Frenos invisibles **invisalign**
- Endodoncia (root canal)
- Coronas y Puentes
- Dentaduras Completas y parciales
- Blanqueamiento

Horas de atención:
Lun 8-7 pm • Mar 8-5 • Mier 12-7
Juev 8-5 • Vier 8-5 • Sab 8-1



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



¡Ahorre el 15%

en su tratamiento dental!

Solo para pacientes sin seguro

Limpieza \$59

(valor regular \$280)
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)
(Incluye exámen diagnóstico,
4 radiografías y limpieza)



MAYO CLINIC

La enfermedad hepática del hígado graso no alcohólico es un término genérico para múltiples y va-

riadas afecciones hepáticas que afectan a las personas que beben muy poco o nada de alcohol. Como el nombre lo implica, la principal característica de la enfermedad hepática del hígado graso no

alcohólico es una gran acumulación de grasa en las células del hígado. La esteatosis hepática no alcohólica, una forma potencialmente grave de la enfermedad, se caracteriza por

la inflamación del hígado que puede avanzar hacia la cicatrización y el daño irreversible. Este daño es similar al causado por el consumo excesivo de alcohol. En su forma más grave, la esteatosis hepática no alcohólica puede avanzar hacia la cirrosis y la insuficiencia hepática.

La enfermedad hepática del hígado graso no alcohólico es cada vez más frecuente en todo el mundo, especialmente en los países de occidente. En los Estados Unidos, es la forma más frecuente de la enfermedad hepática crónica que afecta a aproximadamente de 80 a 100 millones de personas.

La enfermedad hepática del hígado graso no alcohólico ocurre en todos los grupos etarios, especialmente en las personas de entre 40 y 59 años que tienen un alto riesgo de enfermedad cardíaca debido a los factores de riesgo como son la obesidad y la diabetes de tipo 2. La afección también se encuentra estrechamente unida al síndrome metabólico, un grupo de anomalías que incluyen el aumento de la grasa abdominal, la escasa capacidad para consumir insulina, la presión arterial alta y los niveles altos de triglicéridos, un tipo de grasa de la sangre.

Síntomas:

- Agrandamiento del hígado
- Fatiga
- Dolor en la zona superior derecha del abdomen
- Hinchazón abdominal (ascitis)
- Vasos sanguíneos dilatados justo debajo de la superficie de la piel
- Agrandamiento del pecho en los hombres
- Bazo dilatado
- Palmas rojas
- Color amarillento en la piel y en los ojos (ictericia)

Los posibles signos y síntomas de la esteatosis hepática no

Puede llegar a desarrollarse una cirrosis

Enfermedad hepática del hígado graso no alcohólico

Puede ser controlada con dieta y la practica regular de actividad física, siendo importante seguir el tratamiento adecuado para evitar complicaciones.



La acumulación de grasa en el hígado puede afectar cualquier persona que tenga una mala alimentación y no haga actividad física regularmente. FOTO: THINKSTOCK

alcohólica y de la cirrosis (cicatrización avanzada) incluyen:

Causas

Los expertos no saben exac-

tamente por qué algunas personas acumulan grasa en el hígado y otras no. Asimismo, hay una comprensión limitada del motivo por el que algunos hígados grasos desarrollan inflamación que progresa hasta la cirrosis. Tanto el hígado graso no alcohólico como la esteatosis hepática no alcohólica están relacionados con los siguientes factores:

- Sobrepeso u obesidad
- Resistencia a la insulina, cuando las células no procesan el azúcar en respuesta a la hor-



La dieta debe ser rica en alimentos integrales como harina de trigo, arroz y pasta integral, frutas, vegetales, pescados. FOTO: THINKSTOCK

mona insulina

- Un nivel elevado de glucemia (hiperglicemia) que indica prediabetes o diabetes tipo 2
- Niveles altos de grasas en la sangre, en particular los triglicéridos

Estos problemas de salud combinados parecen estimular el depósito de grasa en el hígado. Para algunas personas, este exceso de grasa actúa como una toxina en las células del hígado, lo que produce inflamación del hígado y esteatosis hepática no alcohólica que provocan la acu-

mulación de tejido cicatricial (fibrosis) en el hígado.

Factores de riesgo

- Una amplia variedad de enfermedades y afecciones pueden aumentar su riesgo de la enfermedad hepática del hígado graso no alcohólico; estas incluyen:
- Nivel de colesterol alto
- Niveles altos de triglicéridos en la sangre
- Síndrome metabólico
- Obesidad, especialmente cuando las grasas se concentran

en el abdomen

- Síndrome de ovario poliquístico
- Apnea del sueño
- Diabetes tipo 2
- Tiroides hipoactiva (hipotiroidismo)
- Glándula hipófisis hipoactiva (hipopituitarismo)

La esteatosis hepática no alcohólica es más probable que sea desarrollada por estos grupos:

- Personas mayores
- Personas con diabetes
- Personas con grasa corporal concentrada en el abdomen

Es difícil distinguir la enfermedad hepática del hígado graso no alcohólico de la esteatosis hepática no alcohólica sin análisis adicionales.

La principal complicación de la enfermedad hepática del hígado graso no alcohólico y de la esteatosis hepática no alcohólica es la cirrosis, que es la cicatrización en etapa terminal (fibrosis) del hígado. La cirrosis se produce en respuesta al daño hepático, como la inflamación en la esteatosis hepática no alcohólica. Mientras el hígado trata de detener la inflamación, produce áreas de cicatrización (fibrosis). Con una inflamación continua, la fibrosis se expande para apropiarse de cada vez más tejido hepático.

Si el proceso no se detiene, la cirrosis puede producir:

- Acumulación de líquido en el abdomen (ascitis)
- Hinchazón de las venas en el esófago (várices esofágicas)

TRATAMIENTO

La primera línea del tratamiento es generalmente perder peso a través de una combinación de dieta saludable y ejercicios. Perder peso se dirige a las afecciones que contribuyen para la enfermedad hepática: En verdad, una pérdida de 10 percentiles del peso corporal es ideal, pero la mejora en los factores de riesgo puede ser tangible si pierdes incluso tres a cinco por ciento de tu peso inicial.

Los cirujanos para perder peso también son una opción para aquellos que necesitan perder gran parte de su peso.

que pueden romperse y sanar

- Desorientación, somnolencia y balbuceo (encefalopatía hepática)
- Cáncer de hígado
- Insuficiencia hepática en etapa terminal que significa que el hígado ha dejado de funcionar

Para reducir el riesgo de la enfermedad hepática del hígado graso no alcohólico:

- Opta por una dieta salu-

dable. Elige una dieta saludable, rica en frutas, vegetales, granos integrales y grasas saludables.

- Mantén un peso saludable. Si tienes sobrepeso u obesidad, reduce la cantidad de calorías que consumes diario y aumenta la cantidad de ejercicios.

Si ya tienes un peso saludable, trabaja para mantenerlo a través de una dieta saludable y ejercicios.

- Haz ejercicio. Haz ejer-

cicios la mayoría de los días de la semana. Si no has estado activo en los últimos tiempos, primero pide al médico que te dé su aprobación.

Diagnóstico

Debido a que la enfermedad hepática del hígado graso no alcohólico no causa síntomas en la mayoría de los casos, generalmente se detecta cuando se realizan pruebas por otras razones que indican un problema en el hígado.

**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

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

Av. Escardó 771 - San Miguel



HEALTHDAY NEWS

Quizá esos crucigramas dominicales no prevengan que el cerebro que está envejeciendo se haga más lento, pero podría

protegerlo de otras formas, sugiere un estudio reciente.

Los investigadores observaron la teoría de la salud cerebral conocida como “lo que no se usa se pierde”. El concepto plantea que las actividades que implican a la

Los rompecabezas le ayudan al cerebro que envejece

Esas medidas pueden proteger a la función mental en los adultos mayores que tienen un riesgo más alto de declive.

mente (leer, los crucigramas, los juegos de mesa) podrían ayudar al cerebro a resistir la demencia a una edad más avanzada.

En este estudio, los adultos mayores que dijeron que disfrutaban de esos pasatiempos no fueron menos propensos a mostrar señales de declive mental con el tiempo, en comparación con las demás personas mayores.

Pero sí tuvieron una puntuación promedio más alta en

pruebas estándar de agudeza mental. Eso significa que aunque sí experimentaron un declive con el tiempo, lo hicieron desde un “punto inicial” más alto, explicaron los investigadores.

“Los resultados indican que toda una vida de implicación lo eleva a un punto alto desde el cual declina, y eso se puede considerar como una reserva cognitiva pasiva”, señaló el investigador principal, Roger Staff, de la Universidad de Aberdeen, en Escocia.

Aseguró que “comenzar desde un punto alto significará que el umbral en el que se le considere discapacitado estará más lejos en el futuro”.

La “reserva cognitiva” se puede considerar como la

capacidad del cerebro de encontrar formas alternativas de hacer las cosas. En teoría, una persona con una mayor reserva cognitiva podría ser capaz de resistir cambios patológicos en el cerebro durante más tiempo antes de mostrar señales de demencia.

“La idea es que sí, tendrá un declive, pero mientras más alto sea el nivel desde el que comienza, más años de buen funcionamiento tendrá”, aseguró Keith Fargo, director de programas y alcance científico de la Asociación del Alzheimer.

Fargo, que no participó en el estudio, observó los resultados en una luz positiva, y se mostró de acuerdo en que respaldan la hipótesis de la

reserva cognitiva.

Pero, apuntó, en realidad no prueban que la afición de los participantes del estudio por los rompecabezas mejorara directamente su potencia cerebral.

Eso conlleva “ensayos de intervención”, dijo Fargo.

La Asociación del Alzheimer está iniciando un ensayo, llamado POINTER, que evaluará los efectos de la estimulación mental junto con otros cambios en el estilo de vida, incluyendo el ejercicio, la implicación social y un mejor control de afecciones de salud como la hipertensión y la diabetes.

Los resultados aparecen en la edición del 10 de diciembre de la revista BMJ.



¿Está en riesgo de cáncer de mama? Su raza importa

Las mujeres negras que tienen un riesgo de cáncer de mama podrían enfrentarse a una desventaja debido a las disparidades raciales en la atención de la salud. Los investigadores encontraron que las mujeres negras eran menos propensas que las blancas a haber recibido pruebas genéticas, a tomar medicamentos que protegen del cáncer, o a haberse extirpado o considerar extirparse los senos o los ovarios como medida preventiva.

“Las mujeres afroamericanas se enfrentaban a problemas adicionales en cada paso del proceso de gestión de los riesgos”, señalaron en un comunicado de prensa de la universidad Tasleem Padamsee, la autora principal, y sus colaboradores. Las disparidades de salud están profundamente enraizadas en factores como la pobreza, la educación y el racismo, apuntó Padamsee, profesora asistente de gestión y políticas de los servicios de salud.

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 26
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/>

NUEVAS INVESTIGACIONES REVELAN

El esperma defectuoso es culpable de los abortos espontáneos

Se descubre que la salud del semen determina la del embarazo.

HEALTHDAY NEWS

Una serie de abortos espontáneos podría señalar que el esperma de un hombre no está en buenas condiciones, sugiere una nueva investigación británica.

Los hallazgos podrían conducir a nuevos tratamientos para reducir el riesgo de aborto espontáneo, señalaron investigadores del Colegio Imperial de Londres.

“Tradicionalmente, los médicos han enfocado la atención en las mujeres al buscar las causas del aborto espontáneo recurrente. La salud de los hombres, y la salud de su esperma, no se analizaban”, explicó el autor del estudio, el Dr. Channa Jayasena, del departamento de medicina del Colegio Imperial.

“Pero esta investigación amplía las crecientes evidencias que sugieren que la salud del esperma dicta la salud del embarazo”, señaló en un comunicado de prensa de la universidad. “Por ejemplo, investigaciones anteriores sugieren que el esperma tiene un rol importante en la formación de la placenta, que es esencial para el suministro de oxígeno y nutrientes del feto”.

En el estudio, los científicos analizaron la calidad del esperma de 50 hombres cuyas parejas habían sufrido tres o más abortos espontáneos consecutivos, y encontraron que su esperma tenía el doble de daño en el ADN que el esperma de hombres cuyas parejas no habían experimentado abortos espontáneos.

El daño en el ADN del es-



Hasta hace poco se pensaba que el aborto espontáneo recurrente era causado por problemas de salud con la madre.

FOTO: THINKSTOCK

perma podría ser provocado por unas moléculas llamadas especies reactivas del oxígeno. Esas moléculas están pre-

sentes en el semen para proteger al esperma de las bacterias y de las infecciones, pero unas concentraciones altas de esas

moléculas pueden provocar un daño significativo en el esperma, explicaron los investigadores.

Los hombres cuyas parejas habían sufrido abortos espontáneos recurrentes tenían unos niveles cuatro veces más elevados de especies reactivas del oxígeno que los hombres cuyas parejas no habían sufrido un aborto espontáneo.

Los investigadores dijeron que ahora están intentando determinar qué podría causar

unos niveles altos de especies reactivas del oxígeno.

“Aunque ninguno de los hombres del ensayo tenían ninguna infección en curso como la clamidia (que sabemos que pueden afectar a la salud del esperma), es posible que pudiera haber otras bacterias de infecciones anteriores que permanecieran en la glándula prostática, que produce el semen”, apuntó Jayasena. “Esto podría conducir a unos niveles perma-

nentemente altos de especies reactivas del oxígeno”.

Y aunque el estudio fue pequeño, “nos da pistas a seguir”, anotó Jayasena.

“Si confirmamos en trabajos posteriores que los niveles altos de especies reactivas del oxígeno en el semen aumentan el riesgo de aborto espontáneo, podríamos intentar desarrollar tratamientos que reduzcan esos niveles y que aumenten las probabilidades de un embarazo sano”.



Adicción a las redes sociales

Investigadores de la Universidad del Estado de Michigan y la Universidad de Monash, en Australia, descubrieron que los usuarios que dependen de las redes sociales, las 24 horas, tienden a tomar decisiones más riesgosas que los adictos a las drogas. “Alrededor de un tercio de la población mundial está usando redes sociales, y algunas personas muestran un uso excesivo e inadaptado de estos sitios”, dijo Dar Meshi, autor principal del estudio y profesor asistente en la Universidad Estatal de Michigan.

“La toma de decisiones a menudo se ve comprometida en personas con trastornos por el uso de sustancias. A veces no aprenden de sus errores y continúan por un camino de resultados negativos”, dijo Meshi. Al final del ejercicio, Meshi y su equipo descubrieron que los usuarios que no pueden dejar a un lado las redes sociales corren mayores riesgos, aún sabiendo que hay consecuencias negativas, de la misma manera que los adictos a las drogas.

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.

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.

POR QUÉ SU CORAZÓN NECESITA DORMIR BIEN DE NOCHE

La mala calidad del sueño provoca aterosclerosis

Los pacientes con una buena higiene del sueño tienen la energía para hacer actividad física y gestionar mejor el estrés.

HEALTHDAY NEWS

Seis horas es el mínimo de sueño por noche que necesita para que su corazón se conserve sano, sugiere una investigación reciente.

El estudio encontró que la falta crónica de sueño y un sueño de mala calidad aumentan las probabilidades de acumulación de placas grasas en las arterias, una afección

conocida como aterosclerosis, que aumenta las probabilidades de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

Hay muchas formas de combatir la enfermedad cardíaca, incluyendo “los fármacos, la actividad física y la dieta”, señaló el investigador líder, José Ordovás.

“Pero este estudio enfatiza que debemos incluir el sueño como una de las armas que usamos para combatir la enfermedad cardíaca, un factor

que ponemos en riesgo cada día”.

Ordovás es investigador en el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares en Madrid, España.

El estudio también encontró que las mujeres que dormían más de ocho horas por noche tenían un mayor riesgo de aterosclerosis.

Los participantes con un sueño de “mala calidad” (que se despertaban con frecuencia o tenían dificultades para



Las personas que dormían menos de seis horas por noche tienen más probabilidades de tener aterosclerosis.

FOTO: THINKSTOCK

quedar dormidos) también tenían un 34 por ciento más de probabilidades de sufrir aterosclerosis, en comparación con los que tenían un sueño de buena calidad.

“Se trata del primer estudio en mostrar que el sueño medido de forma objetiva se asocia independientemente con la aterosclerosis por todo el cuerpo, no solo en el corazón”, comentó Ordovás en un comunicado de prensa de la revista. Ordovás tam-

bién es director de nutrición y genómica en el Centro Jean Mayer de Investigación sobre la Nutrición Humana en el Envejecimiento del USDA, de la Universidad de Tufts, en Boston.

Las personas que tenían un sueño de corta duración y de mala calidad también tendían a consumir unos niveles más altos de cafeína y alcohol, anotó Ordovás.

Dos expertos de EE. UU. concurren en que el sueño

es un componente clave de la salud cardiovascular.

Aunque la relación directa de causa y efecto entre el sueño y salud cardíaca todavía no está clara, “dirigirse a los hábitos de sueño por fin se reconoce en el mundo médico como un factor importante para mejorar la enfermedad cardíaca”, apuntó la Dra. Eugenia Gianos, directora de salud cardíaca de las mujeres en el Hospital Lenox Hill, en la ciudad de Nueva York.

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)

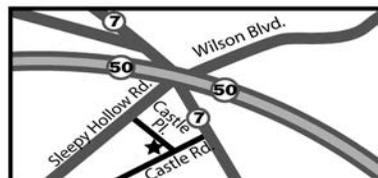


PROMOCIÓN ESPECIAL:
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES
PLANES DE SALUD PARA PERSONAS
SIN SEGURO

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE
SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL:

703 532 1222



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.



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