Washington Hispanic
Washington Maryland Virginia

Consejos para aliviar
EL DOLOR DE ESPALDA. >2

SUPLEMENTO Viernes 27 de enero del 2017

GUIA

salud

Trastornos alimenticios y su lenta recuperación.

>4-5

La mitad de los hombres están
INFECTADOS CON EL VPH. >6

El cuidado de
UN NIÑO AUTISTA >8

Un problema que puede evitarse

Consejos para el dolor de espalda

Ciertas conductas pueden reducir su riesgo, afirma un médico especialista.

HEALTHDAY NEWS

El dolor de espalda es común pero no inevitable, afirma un ortopedista.

Alrededor de ocho de cada 10 personas sufrirán un dolor de espalda al menos una vez en sus vidas, pero hay formas de reducir el riesgo, aseguró el Dr. Mark Knaub, del Centro Médico Hershey de la Universidad Estatal de Pensilvania.

Las distenciones de un músculo, ligamento o tendón (lesiones de los tejidos blandos) son las causas más comunes del dolor de espalda. Esas lesiones pueden ocurrir por caídas o actividades que conlleven levantar objetos, doblarse o inclinarse, dijo Knaub, jefe del servicio ortopédico de la columna del centro médico.

Cuando el dolor ataca, puede aliviarlo con antiinflamatorios y relajantes musculares. Y la fisioterapia puede reducir el riesgo de que el dolor de espalda se haga crónico, sugirió.

"La fisioterapia puede darle técnicas para reducir sus síntomas a corto plazo, y que vuelva a estar activo y móvil", dijo Knaub en un comunicado de prensa de la Universidad Estatal de Pensilvania.

"A mediano y largo plazo, puede fortalecer los músculos centrales que respaldan a la columna, y eso podría reducir las probabilidades de sufrir otro episodio en el futuro", añadió.

No siempre es posible prevenir el dolor de espalda, pero ciertas cosas pueden reducir su riesgo. Éstas incluyen el ejercicio regular (sobre todo los ejercicios que fortalecen los músculos centrales), mantener un peso saludable, y evitar los productos de tabaco, señaló Knaub.

Las personas en trabajos que las someten a vibraciones, como los conductores de camiones y los operarios de maquinarias, tienen un riesgo más alto de dolor de espalda. Lo mismo sucede con las personas que sufren de trastornos de salud mental, como la depresión, anotó.

"Cuando las personas tienen problemas crónicos de espalda, esto tiene un componente psicológico importante. Estar deprimido provoca dolor, y tener dolor provoca depresión", señaló Knaub.

Algunos estudios han encontrado que la terapia cognitivo conductual (un tipo de psicoterapia) puede funcionar igual de bien que los tratamientos médicos tradicionales para ese tipo de dolor de espalda, sugirió.

"Si usted carece de mecanismos de afrontamiento y no gestiona bien el dolor y el estrés, eso puede fomentar la ansiedad", dijo Knaub.

La mayor parte de la población sufre alguna vez dolores de espalda. FOTO:THINKSTOCK

CONOZCA SUS RIESGOS

Señales de advertencia del cáncer de ovarios

Tener más edad y los antecedentes familiares aumentan las probabilidades de esta enfermedad, que es potencialmente letal.

HEALTHDAY NEWS

Las mujeres deben ser conscientes de que su riesgo de cáncer de ovario aumenta con la edad. La mitad de todos los casos afectan a las mujeres de a partir de 63 años de edad, según especialistas del Centro Oncológico Fox Chase, en Filadelfia.

Pero el centro recuerda a todas las mujeres que deben ser conscientes de los otros factores de riesgo de la enfermedad, además de las señales de advertencia comunes del cáncer de ovario, como por ejemplo dolor de espalda, dificultades para comer, o sentirse llena rápidamente, una pérdida de peso que no puede explicar, dolor durante las relaciones sexuales, cambios en la menstruación, un cambio en los hábitos a la hora de ir al baño, como estreñimiento, diarrea, o tener que orinar con mucha urgencia o con mucha frecuencia.

"Aunque esos síntomas son comunes y pueden ser provocados por otras cosas además del cáncer de ovarios, aconsejo a las mujeres que los tomen en serio", comentó la Dra. Christina Chu, oncóloga ginecológica del Fox Chase.

"Una mujer sabe qué es normal en su propio cuerpo. Si sus síntomas no parecen normales y duran dos semanas o más, debe informar al médico", dijo Chu.

El cáncer de ovarios conforma alrededor de un 3 por ciento de todos los cánceres en las mujeres, pero provoca más muertes que ningún otro cáncer del sistema reproductivo femenino, informa la Sociedad Americana Contra El Cáncer .

Además de una mayor edad, el centro dice que los factores de riesgo del cáncer de ovario incluyen:

Los antecedentes familiares de cáncer de ovarios, mama o colon: Si su madre, hermana o hija ha tenido un cáncer de ovarios, usted está en mayor riesgo de desarrollarlo. Mientras más parientes tenga con la enfermedad, mayor es el riesgo.

Una mutación genética heredada: Hasta un 10 por ciento de los cánceres de ovarios surgen de una mutación genética heredada, como las mutaciones en los genes BRCA1 y BRCA2. Otras mutaciones genéticas que provocan ciertos síndromes también se asocian con el cáncer de ovarios y de otros tipos. "Aconsejo a las mujeres que tengan antecedentes familiares de cánceres como el de mama, ovarios, colon y endometrial, que hablen con el médico sobre su historial de riesgo, de forma que puedan determinar juntos cuáles son los próximos pasos", planteó.

La inflamación o el dolor del vientre bajo pueden ser algunos de los síntomas que debe consultar con su especialista.

OFICINA MÉDICA EN ARLINGTON
****Hablamos español****
LUNES- SÁBADO
Tel: 703-671-8444
611 S. Carlin Springs Rd. #309, Arlington, VA 22204

ESPECIALIZADO EN:
- Diabetes, Hipertensión, Colesterol
- Flu, Asma, Vacunas
- Examen Físico
- Examen para Inmigración
- Pruebas para Enfermedades de Transmisión Sexual
- Examen de Sangre y Orina
- Electrocardiograma
- Examen para Deportes
- Prueba de Papanicolaou
- Dolor de Espalda
- Trastornos de la Tiroides y Otras Condiciones Médicas

Aceptamos la mayoría de seguros incluyendo Medicare y Medicaid
*$50 por visita al consultorio cuando no tiene seguro

Virginia & Maryland
CarePeople Home Health, Inc.
Servicios de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

Si alguien en su familia necesita ayuda de salud, llámanos. Te ayudaremos.

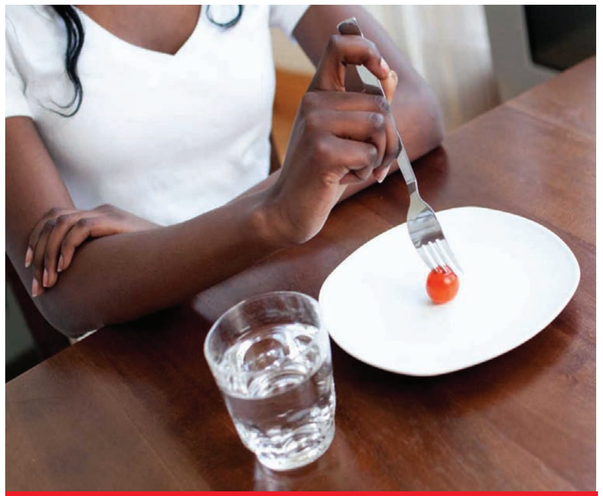
Después del alta del hospital, nosotros le mandamos un ayudante personal a su casa

Ayuda en la vida diaria
(Atención en la comunidad y servicios a domicilio)
- Alimentación
- Necesidades del baño
- El aseo y lavado
- La selección y vestimenta adecuada
-La incontinencia
- La movilidad, para caminar

Servicios de Home Health y Hospicio
- Servicio por beneficio de Medicaid y Long Term Care (VA, MD EDCD WAIVER)
- Les ayudamos a aplicar para Medicaid y Long Term Care

CLASES PARA LOS AYUDANTES
*Clases para PCA:
lunes-viernes 9:30 a.m. – 5:30 p.m.

Oficina Principal:
7620 Little River Turnpike, Suite 500, Annandale, VA
Servicios las 24 horas 571-297-4747 (VA, MD)



Los trastornos de la alimentación son problemas de conducta serios en hombres y mujeres.

En los jóvenes lleva más tiempo de lo esperado

Trastornos alimenticios y su lenta recuperación

La anorexia nerviosa o auto inanición y bulimia nerviosa o comer excesivamente y luego vomitar o abusar de los laxantes para prevenir el aumento de peso son los tipos de trastornos.

HEALTHDAY NEWS
WASHINGTON HISPANIC

Los medios de comunicación con frecuencia retratan a las mujeres con trastornos de la alimentación, como la anorexia y la bulimia, como intratables, y tristemente, en aproximadamente un tercio de los casos podría ser así, sugiere una nueva investigación.

Pero ese mismo pequeño estudio encontró que casi dos terceras partes de estas mujeres se recuperaron de esos trastornos de la alimentación, aunque en algunos casos necesitaron más de una década para mejorar.

"Los hallazgos me inspiran a permanecer esperanzada en mi trabajo como profesional clínica con estos pacientes", dijo la autora líder del estudio, Kamryn Eddy, directora del Programa Clínico y de Investigación de los Trastornos de la Alimentación del Hospital General de Massachusetts, en Boston.

Un estimado de 20 millones de mujeres y 10 millones de hombres en Estados Unidos tendrán un trastorno de la alimentación. Se estima que las tasas de mortalidad de la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa están alrededor del 4 y el 5 por ciento, según la Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios (National Eating Disorders Association).

La anorexia

Se describe como una práctica de inanición que lleva a una pérdida de peso grave, mientras que la bulimia conlleva unos ciclos frecuentes de atracones de comida y purgas.

La investigación previa ha sugerido que solo la mitad de las personas con trastornos de la alimentación se recuperan, dijeron los autores del nuevo estudio.

"Nuestro estudio mostró que con el tiempo, la mayoría de personas con anorexia y bulimia se recuperarán", dijo Eddy.

"El tiempo de recuperación en el caso de la bulimia es más rápido que la recuperación de la anorexia", dijo. Normalmente es menos de 10 años.

Más de dos tercios de las pacientes con bulimia se habían recuperado a los 9 años, encontró el estudio. Si las pacientes no se recuperan de la bulimia en una década, no es probable que lo vayan a hacer en el futuro, añadió Eddy.

En cuanto a la anorexia, señaló Eddy, "la recuperación sigue a lo largo del tiempo, incluso bastante después de 10 años con la enfermedad". Solamente el 31 por ciento de las participantes del estudio con anorexia se habían recuperado a los 9 años, pero en el periodo de seguimiento de 20 a 25 años.

Los trastornos de la alimentación persisten en algunas mujeres de manera secreta hasta llegar a los 20, 30 y más años.

Terapias

"Las participantes recibieron todo tipo de tratamiento, incluyendo la terapia individual, familiar y grupal, tratamiento hospitalizado y a domicilio, asesoramiento nutricional, medicamentos y atención médica", señaló Eddy.

"Muchas siguieron recibiendo tratamiento de forma ocasional a lo largo del periodo de estudio", añadió.

Además, dijo Eddy, quizá no sea posible generalizar los hallazgos del estudio a las personas que buscaran tratamiento en 2016.

Cynthia Bulik, profesora y directora fundadora del Centro de Excelencia para los Trastornos de Alimentación de la Universidad de Carolina del Norte, alabó el nuevo estudio, pero dijo "que es decepcionante que el 7.3 por ciento de las participantes fallecieran durante el periodo de seguimiento, lo que es congruente con lo que sabemos sobre la mortalidad de estas enfermedades".

Añadió que "no lo estamos haciendo lo suficientemente bien con el tratamiento de estas enfermedades. No hay medicamentos que sean efectivos en el tratamiento de la anorexia, en parte porque no comprendemos completamente la biología y la genética de la enfermedad".

Tratamiento

El antidepresivo Prozac (fluoxetina) está aprobado para el tratamiento de la bulimia, dijo Bulik, pero se desconoce su valor a largo plazo.

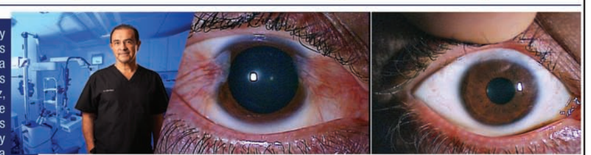
La buena noticia, dijo, es que aunque la recuperación de la anorexia es lenta, sigue siendo posible incluso en alguien que ha sufrido durante más de 10 años.

"Solo porque un tratamiento no funcione en los primeros 5 años de de enfermedad, por ejemplo, no significa que no será efectivo a los 15 años", comentó Bulik.

En cuanto a la bulimia, dijo que la recuperación es más rápida, pero los pacientes podrían recaer incluso décadas más tarde. "Las personas con historiales de ambos trastornos deberían mantenerse siempre vigilantes con respecto a la reaparición de los síntomas", añadió.

Tiene los ojos rojos, con ardor, secos y amarillentos?
¿Tiene sensación de tener arena en el ojo?
Puede ser que tenga carnosidad o pterigión en los ojos.

Gracias a su trayectoria y reconocimientos internacionales por la recurrencia mas baja reportada en pterigion de menos del 1%, el Dr. Alberto Martinez, Medico Cirujano Oftalmólogo, se ha convertido en uno de los principales Investigadores y Expertos en Pterigion para la Academia Americana de Oftalmología



Dr. J. Alberto Martinez Antes | Despues

La carnosidad en los ojos o "pterigión" es un tejido que crece sobre la parte blanca del ojo. Se remueve con una cirugía sin mucho dolor, con anestesia local y usted puede regresar a trabajar, después de 4 días.

DEVUELVA LA BELLEZA Y SALUD A SUS OJOS!

No tiene seguro? La evaluación de carnosidad cuesta $250
Para lectores del Washington Hispanic cuesta solo $95
Llame ya y haga su cita para saber si usted es candidato para cirugia de pterigion

Llame ya al
240-200-5402
www.voeyedr.com

- No tiene seguro- No se preocupe!
- Financiamos directamente a nuestros pacientes
- Estamos abiertos todos los sabados y horas en la tarde
- Aceptamos la mayoria de seguros y planes de vision

Visionary Eye Doctors
Advanced technology with a loving touch

SEDE MARYLAND
One Central Plaza
11300 Rockville Pike
Suite 1202
Rockville, MD 20852

VOEYEDR.COM

SEDE DC
The Van Ness Building
4301 Connecticut Avenue NW
Suite125
Washington D.C. 20008

LAS VACUNAS PUEDEN EVITAR EL CONTAGIO

La mitad de los hombres están infectados con el VPH

El cual es transmitido a través de relaciones sexuales.

LINDSEY TANNER
ASSOCIATED PRESS

Casi la mitad de los hombres estadounidenses tienen infecciones genitales causadas por un virus transmitido a través de relaciones sexuales, y 1 de cada 4 tiene cepas vinculadas a varios cánceres, de acuerdo con un estudio a nivel nacional.

La mayoría de infecciones de papiloma humano no generan síntomas y la mayoría desaparece sin tratamiento. Y la mayoría de los adultos tendrá algún tipo de infección de VPH en algún momento de su vida.

Pero el VPH de gran riesgo puede causar cáncer en la boca y la parte superior de la garganta, cáncer del cuello uterino en las mujeres y otros cánceres. Cepas menos dañinas puede causar verrugas genitales. Las vacunas pueden evitar infecciones, pero los expertos dicen que los índices de vacunación en preadolescentes y adolescentes son muy bajos.

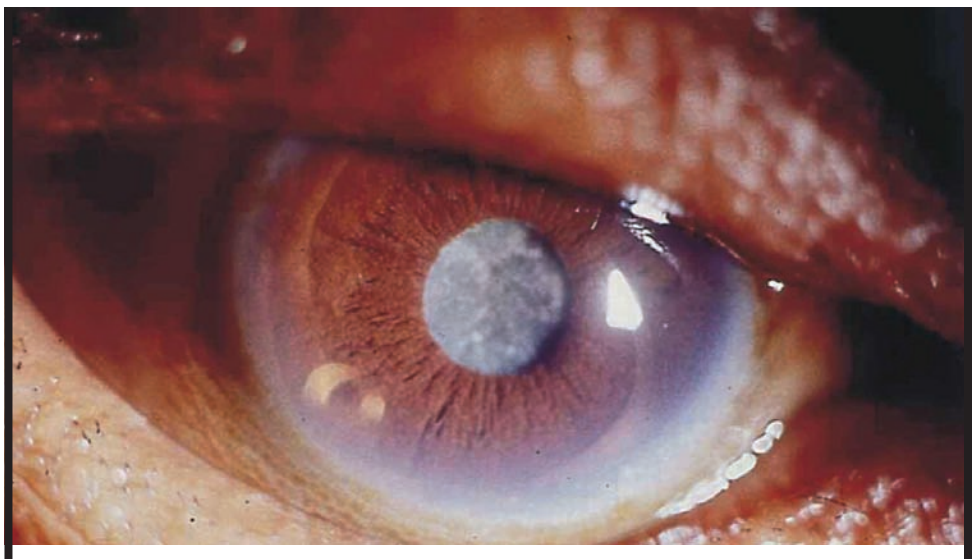
1 de cada cuatro personas tiene cepas vinculadas con cánceres.

El estudio "destaca lo necesario para vacunar a los muchachos", dijo Debbie Saslow, especialista en VPH de la Sociedad Estadounidense para el Cáncer.

El nuevo cálculo deriva de un análisis de un sondeo nacional de salud del 2013-2014. Casi 2.000 hombres de entre 18 y 59 años se hicieron pruebas de VPH. Los resultados fueron publicados en la revista especializada JAMA Oncology. Los investigadores dicen que es el primer cálculo publicado sobre infecciones genitales con VPH en hombres. El índice de 45 por ciento es más alto de lo reportado anteriormente para las mujeres, dijo la doctora Jasmine Han, autora principal del análisis y especialista de cáncer del Centro Médico del Ejército Womack, en el Fuerte Bragg, en North Carolina.

El VPH también puede ser hallado en la boca a índices muchos más bajos tanto en hombre como en mujeres. El nuevo estudio involucra solo VPH genital.

Un doctor sostiene una vacuna para el papiloma humano (HPV) Gardasil, que debe ser puesta a los jóvenes de la misma manera que las jóvenes.
FOTO: CHARLES REX ARBOGAST/AP.



EN LOS HOMBRES

Multi vitaminas evita desarrollar cataratas

Un estudio reciente indica que el uso diario a largo plazo de suplementos multi vitamínicos pueden disminuir el riesgo de desarrollar cataratas en los hombres.

La Academia Americana de Oftalmología recomienda a las personas con nivel intermedio o avanzado de DMRE consultar a su oftalmólogo si los suplementos AREDS son apropiados. Algunas personas no deben tomar altas dosis de antioxidantes o zinc por razones médicas. Los fumadores y los pacientes con historia de tabaquismo deben evitar el consumo de beta carotina debido al aumento en el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón, y considerar la adopción de los otros componentes de la formulación del AREDS.

Embellezca su figura
CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS
• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné, Eliminación de vellos, inyección de botox, cirujía a rayo laser
ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA
• Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local o reducción de grasa en laser • Celulitis
Cirujía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual) Rejuvenecimiento vaginal.
FINANCIAMIENTO DISPONIBLE
Dianna Yan, M.D.
American Academy of Cosmetic Surgery
Descuentos Especiales en tratamientos de liposucción, botox, relleno, venas y rejuvenecimiento vaginal
Maryland
8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877
301-963-3669
Virginia
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031
703-876-6200

ASÍ SENTIMOS LAS MUJERES LOS INFARTOS.
(MAREO O ATURDIMIENTO REPENTINOS)

Otros síntomas de infarto a los que debe estar atenta:
Dolor de pecho, malestar, sensación de presión, como si tuviera una tonelada de peso encima suyo • Falta de aire • Náusea • Dolor inusual en la parte superior del cuerpo o malestar en uno o ambos brazos, la espalda, los hombros, el cuello, la mandíbula o la parte alta del estómago • Fatiga inusual • Sentir un sudor frío
Si siente cualquiera de estos síntomas, no ponga excusas. Haga La Llamada. No Pierdas Tiempo!
Para aprender más visite: WomensHealth.gov/ataquedelcorazon
911 HAGA LA LLAMADA

Elimine ideas equivocadas

Los falsos mitos sobre el clima invernal

En primer lugar, el alcohol no calienta.

HEALTHDAY NEWS

Un ponche caliente podría parecer una buena forma de mantenerse cálido en un día helado, porque hace que la sangre suba a la superficie de la piel. Pero beber alcohol en realidad acelera la pérdida de calor, según los expertos.

Este es solo uno de los mitos comunes sobre el invierno y el tiempo frío. Separar la realidad de la ficción es esencial para evitar las complicaciones relacionadas con el frío, como la hipotermia y el congelamiento, señalaron investigadores de la Universidad de Rochester, en Nueva York.

Esto es lo que afirman que usted debe saber:

La ropa de abrigo no previene las enfermedades virales. Más de 200 gérmenes provocan el resfriado común. Abrigarse quizá no le ayude a evitar la exposición a uno de ellos.

Usar un gorro es buena idea cuando las temperaturas bajan, pero el calor escapa de cualquier parte de su cuerpo que esté expuesta, no solo de la cabeza. La pérdida de calor también depende de qué tan abundante es su pelo y de cuánta energía usted quema en el frío. Pero los niños pierden mucho más calor por la cabeza que los adultos, de forma que las capuchas y los gorros son incluso más importantes para los más pequeños.

En cuanto a las diferencias entre los hombres y las mujeres, agregue la sensibilidad al frío. Las mujeres se enfrían antes porque sus cuerpos comienzan a conservar el calor cuando la temperatura es de unos 70 °F (21°C), reduciendo el flujo sanguíneo a las manos y pies. Los hombres no alcanzan ese umbral hasta que la temperatura llega a unos 67 °F (19 °C).

Si está activo al aire libre y hace frío, usar capas le ayudará a ajustarse a las temperaturas cambiantes, pero un buen suéter será suficiente para los que simplemente quieren permanecer cálidos.

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS
Culmore Pediatric Dentistry and Orthodontics
Nueva Oficina
Servicios:
· Pediatria dental
· Ortodoncia (frenillos)
· Oxido nitroso (gas de la risa)
· Sedación moderada consciente
· Anestesia General para niños con Medicaid
6066 Leesburg Pike Suite 101, Falls Church, VA 22041
Phone (703) 938-1415 Fax (703) 255-0295
www.culmorepd.com

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS
Brigth Smile Pediatric Dentistry and Orthodontics
Servicios:
· Pediatria dental
· Ortodoncia (frenillos)
· Oxido nitroso (gas de la risa)
· Sedación moderada consciente
· Anestesia General para niños con Medicaid
410 Pine St. SE Suite #100 Vienna, VA 22180
Phone (703)938-1415 Fax (703) 255-0295
www.brightsmiles-children.com

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

Vinh Tran, DDS
NUESTROS SERVICIOS:
• Examenes 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!
Arlington Blvd
Aspen Ln
Sleepy Hollow
Leesburg Pike
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

¡¡¡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 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 a clientes que vivan en Silver Spring.
10% de Descuento en las consultas los días sábados.
Germantown Urology Center
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876
301-428-3040

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

EL CUIDADO DE UN NIÑO AUTISTA

El número de niños que se diagnostican con autismo ha ido aumentando progresivamente en los Estados Unidos. Mientras que en el 2014 la frecuencia de autismo era de 1 en 68 niños, en el 2015 esa frecuencia aumentó. Es posible que al haber mayor alerta de la condición, los pediatras están diagnosticando mas casos, o que al usarse diferentes métodos para medir su incidencia, ese aumento no sea real.

El autismo

El autismo es una condición (no es una enfermedad) en la que el niño tiene problemas para establecer una adecuada relación, tanto con el medio ambiente, como con las personas que lo rodean. Debido a que ese problema de relación puede incluir trastornos en el lenguaje, el niño autista no puede interactuar adecuadamente con sus familiares, y en casos severos, "se aísla en su propio mundo", desarrollando comportamientos repetitivos "en los que siempre está haciendo lo mismo". En realidad, la palabra autismo incluye un conjunto de condiciones (trastorno del espectro autista) que van desde casos muy leves, a más severos.

Su causa es desconocida, aunque es preciso recalcar que no está de ninguna manera relacionada con las vacunas. Se acepta que el autismo podría tener causas ambientales aun desconocidas que se potencian con causas genéticas pero no hereditarias. Esto último es importante pues es común que muchos padres se "echen la culpa" por la condición de su hijo.

El golpe del diagnóstico

Como sucede cada vez que una seria condición es diagnosticada y comunicada, los padres sienten el golpe psicológico y temen lo peor en su hijo. Algunas reacciones normales de esta etapa son la negación, en la que los padres no creen que el hijo sea autista y dicen "seguro que con el tiempo va pasar"; la rabia, en la que se buscan causas y culpables; la angustia, en la que se piensan los peores escenarios en el futuro; la desesperanza, en la que los padres piensan que ya nada puede hacerse para ayudar al niño y no saber por donde empezar; y el sentimiento de culpa, en la que los padres se preguntan si ellos contribuyeron de algún modo al autismo de su hijo. Normalmente, después de un cierto tiempo, los padres aceptan la realidad y deciden enfrentar el problema con realismo.

Puede detectarse temprano

Debido a que el autismo puede originar cambios muy sutiles en el desarrollo emocional y mental del bebe, es posible que padres o abuelos muy observadores puedan detectar precozmente los primeros síntomas de la condición, al respecto, se ha visto que uno de cada tres casos de autismo es detectado por los abuelos. Los especialistas afirman que cuanto más temprano se diagnostica el autismo, mas pronto podrá iniciarse un programa de tratamiento y mejor será la adaptación del niño a su medio ambiente. Según los especialistas, la edad óptima para hacer un diagnóstico temprano es entre el año y el año y medio, en la actualidad, la condición se diagnostica alrededor de los 3 años. Es conveniente aprender los conceptos básicos sobre el autismo, porque solo unos padres y familiares bien informados, podrán ayudar a un niño autista y aprenderán a mantener una saludable relación de familia. En estas modernas épocas de buscadores de Internet, es muy sencillo encontrar muchos sitios para leer sobre el autismo, pero hay que tener mucho cuidado, no todos los lugares son confiables.

El cuidado del niño autista

Una vez hecho el diagnóstico de autismo y superado el choque inicial, es importante que los padres desarrollen un plan de cuidado del niño, que incluya a los abuelos. Si los abuelos aceptan, es importante designar un horario regular cada semana para cumplir con el compromiso. Sabiendo que los niños autistas prefieren actividades fijas y en horarios estrictos, los abuelos u otros cuidadores deben recibir adiestramiento en realizar los juegos o actividades a realizar con el niño. Esto es muy importante porque solo conociendo las reacciones del niño autista en diferentes momentos del día y la noche, podrá uno aprender a conocer la personalidad del niño y ayudarlo mas eficientemente. Compartir esas observaciones con los padres del niño y el terapeuta serán muy valiosas para establecer el plan de tratamiento.

El cuidado del cuidador

Tanto los padres como los abuelos de un niño con autismo deben desarrollar un plan de auto cuidado. Buscar grupos de apoyo o foros "en línea", en la que se intercambien ideas y experiencias pueden ser muy valiosos. Padres y abuelos deben emplear el sentido común en interpretar los consejos y conversaciones de otra gente. Muchos padres y abuelos desesperados pueden probar y aconsejar remedios o curas milagrosas, que pueden terminar dañando al niño autista. Padres y abuelos que viven con un niño autista deben saber combatir el estrés físico y emocional que representa el cuidado del niño autista. Solo si los padres y abuelos se cuidan y mantienen una salud física y mental optimas, podrán cuidar del nieto autista y aliviar su propio estrés. Tener una alimentación saludable, practicar actividad física diaria y tomarse regularmente un tiempo libre para ellos, son actividades importantes para padres y abuelos que cuidan del nieto autista.

Center for Vein Restoration

Trate el doloroso problemas de las várices

Si tienen algunos de estos síntomas:

- Dolor intenso o calambres en las piernas
- Picazón y hormigueo
- Dolor que empeora al pararse
- Dolor que mejora al levantar las piernas
- Hinchazón de las piernas
- Enrojecimiento de piernas y tobillos
- Cambios en el color de la piel alrededor de los tobillos
- Venas varicosas superficiales
- Engrosamiento y endurecimiento de la piel en las piernas y en los tobillos (lipodermatoesclerosis)
- Úlceras en las piernas y en los tobillos

Saque ahora su Consulta Gratis

Martes 7 de febrero
831 University Blvd. East, Suite 24-25
Silver Spring, MD 20903
de 5:00 a 7:00 pm con el

Doctor Eddie Fernández
(el médico habla español).

Si esta interesado haga su cita
1-800-349-5347

Rockville, Maryland
11921 Rockville Pike, Suite 401, Rockville, MD 20852