



Sigue la alerta El coronavirus

>3

Científicos descubren nueva célula que podría curar el cáncer

AGENCIAS

Una nueva esperanza podría estarse construyendo en la Universidad de Cardiff, en Reino Unido, ya que un grupo de sus investigadores descubrió que una nueva célula T, que se ha descrito como “inmune asesina”, podría servir para tratar numerosos tipos de cáncer al punto de eliminarlos o detenerlos y así elevar la

posibilidad de sobrevivir de los pacientes.

Los científicos han hecho pruebas con las células T equipadas con el nuevo TCR y han confirmado que matan los tumores alojados en pulmón, piel, sangre, colon, mama, hueso, próstata, ovario, riñón y cuello uterino, a la vez que ignoran las células sanas y las dejan vivas, según detalla un artículo de Infobae.

El estudio fue publicado en la revista Nature

Immunology y aún no ha sido probado en pacientes, solo en animales y en células en el laboratorio. Las autoridades regulatorias advirtieron que para aprobar un ensayo en humanos se necesitan más controles de seguridad, pero admitieron que se trata de un hallazgo con “enorme potencial”.

La posible cura. Los científicos buscaron modos “no convencionales” en los que el sistema inmunológico

ataca a los distintos tumores. Puesto que este, como defensa natural del cuerpo contra las infecciones, combate también células cancerosas. Tras años de investigación y pruebas, dieron con una célula T que se encuentra en la sangre: es una célula inmune que puede escanear el cuerpo para evaluar si hay una amenaza que necesita ser eliminada.

Ahora el nuevo paradigma se desarrolla en los laboratorios.

La rehabilitación tras un ataque cardíaco

HEALTHDAYNEWS

Se sabe que la rehabilitación cardíaca ayuda a las personas a recuperarse tras un ataque cardíaco o una cirugía del corazón, pero un nuevo estudio muestra que apenas una cuarta parte de los pacientes de Medicare elegibles en realidad la utilizan.

¿Cuáles pacientes son más propensos a prescindir de la rehabilitación?

Las mujeres, los que tienen a partir de 85 años, los negros, los hispanos y los que viven en el Sureste y los Apalaches, encontraron los investigadores.

Y es todavía peor: de los que participan en los programas de rehabilitación cardíaca, apenas alrededor de una cuarta parte completan todo el programa.

“Pero la participación en los programas de rehabilitación cardíaca sigue siendo baja entre las personas cubiertas por Medicare”, añadió.

LOGRE QUE LOS VASOS SANGUÍNEOS SE MANTENGAN

Evite coágulos sanguíneos y várices

HEALTHDAY NEWS

Una médica ofrece algunos consejos para mantener los vasos sanguíneos sanos.

Las arterias y las venas se conocen en conjunto como el sistema vascular. Las arterias transportan sangre rica en oxígeno y nutrientes a todo el cuerpo, mientras que las venas devuelven la sangre sin oxígeno y llena de desechos al corazón para que se renueve, explicó la Dra. Chelsea Dorsey, cirujana vascular de University of Chicago Medicine.

Pueden ocurrir problemas en las venas y en las arterias. Se estima que de un 12 a un 20 por ciento de las personas de a partir de 60 años tienen una enfermedad arterial periférica (EAP), y que más de un 40 por ciento de las mujeres tienen insuficiencia venosa, la afección subyacente que conduce a las várices y a las arañas vasculares.

Los coágulos sanguíneos en las venas pueden ocurrir a cualquier edad, y las personas en riesgo incluyen a las que están enfermas, lesionadas o no pueden caminar durante un tiempo, y a las mujeres que toman pastillas anticonceptivas. Las várices son más comunes entre los jóvenes, y las mujeres tienen el doble de probabilidades



Los problemas en las arterias, como la aterosclerosis tienden a aumentar con la edad. FOTO: CORTESIA.

que los hombres de verse afectadas, anotó Dorsey.

Por ejemplo, los factores de riesgo más comunes de las varices y de la insuficiencia venosa incluyen a los antecedentes familiares de esas afecciones, pasar mucho tiempo de pie, y los embarazos múltiples, señaló Dorsey en un comunicado de prensa de la universidad.

Se puede reducir el riesgo o ayudar a aliviar las afecciones de las venas, como las várices y la insu-

ficiencia venosa, a través del uso regular de medias de compresión y elevando los pies.

Comer una dieta saludable para el corazón y mantener un peso sano también beneficia tanto a las arterias como a las venas.

Otras formas de proteger a la salud de las arterias incluyen prevenir/controlar la diabetes y la presión arterial, usar medicamentos para reducir el colesterol, y no fumar, añadió Dorsey.

LA MÁS COMUN ES LA ANOREXIA



Los trastornos alimenticios son más comunes entre los adolescentes aunque afecta a personas mayores. FOTO: CORTESIA.

Los trastornos alimenticios afecta a gente de toda edad

MAYO CLINIC

Los trastornos alimenticios son afecciones serias que se relacionan con conductas alimentarias persistentes y afectan la salud, las emociones y la capacidad de funcionar en áreas importantes de la vida. Los tres tipos más comunes de trastornos alimenticios son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno de alimentación compulsiva. Otros son el trastorno de rumiación y el trastorno por evitación o restricción en la ingesta de alimentos.

La anorexia nerviosa se caracteriza por un intenso temor a aumentar de peso y una percepción distorsionada del peso corporal o de la forma del cuerpo. El temor a aumentar de peso también puede acompañarse de vergüenza por ingerir calorías, lo cual se alivia con vómito (purgar) o laxantes.

En la bulimia, las personas normalmente ingieren gran cantidad de comida de una sola vez (alimentación compulsiva). Luego, impulsadas por la vergüenza, se deshacen de las calorías adicionales de forma poco sana, como por ejemplo, mediante vómitos.

El trastorno de alimentación compulsiva está marcado por la impulsividad. Las personas que suelen comer compulsivamente ingieren demasiada cantidad y sienten que no tienen control sobre su

forma de comer. Sin embargo, a diferencia de la anorexia o la bulimia, no comparten ese comportamiento. Se cree que el trastorno de comer compulsivamente es el más prevalente entre las personas mayores, quienes tienen las mismas inquietudes respecto a su imagen corporal que sus contrapartes jóvenes.

Un estudio grande descubrió que el nivel de insatisfacción con el cuerpo es constante entre las mujeres de toda edad y otro estudio observó que hasta las mujeres con peso sano dicen estar insatisfechas con su cuerpo y que "se sienten gordas". La presión social por ser delgado se vincula con trastornos alimenticios en las personas mayores, igual que ocurre en los adolescentes y los jóvenes. Esos sentimientos pueden sumarse a factores como estrés excesivo en la vida, problemas con la menopausia y temor ante los cambios que la edad hace en la apariencia personal.

El trastorno alimenticio generalmente se controla con un trabajo en equipo que incluye la perspectiva de los proveedores de atención médica, entre ellos, los profesionales de la salud mental y los dietistas. Si bien el tratamiento depende del tipo de trastorno, por lo general, implica enseñar sobre la nutrición, dar asesoría y volver a alimentar a la persona. Además, se podría recomendar un medicamento, sobre todo en los casos de trastorno de alimentación compulsiva.

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

Disponible 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



EL VIRUS PUEDE CAUSAR UNA NEUMONÍA HASTA LA MUERTE

Coronavirus

AGENCIAS

Los coronavirus son una familia de virus que se descubrió en la década de los 60 pero cuyo origen es todavía desconocido. Sus diferentes tipos provocan diferentes enfermedades, desde un resfriado hasta un síndrome respiratorio grave (una forma grave de neumonía).

Gran parte de los coronavirus no son peligrosos y se pueden tratar de forma eficaz. De hecho, la mayoría de las personas contraen en algún momento de su vida un coronavirus, generalmente durante su infancia. Aunque son más frecuentes en otoño o invierno, se pueden adquirir en cualquier época del año.

El coronavirus debe su nombre al aspecto que presenta, ya que es muy parecido a una corona o un halo. Se trata de un tipo de virus presente tanto en humanos como en animales.

En los últimos años se han descrito tres brotes epidémicos importantes causados por coronavirus: SRAS-CoV: El síndrome respiratorio agudo y grave (SRAS, también conocido como SARS y SRAG) se inició en noviembre de 2002 en China, afectó a más de 8.000 personas en 37 países y provocó más de 700 muertes. La mortalidad del SRAS-Cov se ha cifrado en el 10% aproximadamente.

MERS-CoV: El coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) fue detectado por primera vez en 2012

en Arabia Saudita. Se han notificado hasta octubre de 2019 más de 2.400 casos de infección en distintos países, con más de 800 muertes. La letalidad es, por tanto, del 35%.

2019nCoV: A finales de diciembre de 2019 se notificaron los primeros casos de un nuevo brote de coronavirus en la ciudad de Wuhan (China). Desde entonces el goteo de nuevos infectados ha sido continuo, se han producido varias muertes y se ha confirmado que este coronavirus se transmite no solo de los animales a las personas, sino de humano a humano.

Causas

Los coronavirus se transmiten de forma limitada entre humanos, pero hasta la fecha se desconoce el origen de estos virus. En todo caso, se sabe que ciertos animales, como los murciélagos, actúan como reservorios.

Como en otros virus que causan neumonía, cuando se transmiten en humanos, el contagio se produce generalmente por vía respiratoria, a través de las gotitas respiratorias que las personas producen cuando tosen, estornudan o al hablar.

Todo parece indicar que nuevo coronavirus, 2019nCoV, también conocido como coronavirus de Wuhan, tiene una procedencia animal. De hecho, los primeros casos se han relacionado con un mercado de animales vivos de la ciudad de Wuhan, en China.



No se dispone de vacuna alguna ni de tratamiento específico para combatir la infección por coronavirus.

FOTO: CORTESÍA

En origen, el coronavirus MERS-CoV es un virus zoonótico que se transmite de animales a personas. Según se desprende del análisis de varios de sus genomas, se cree que el virus se originó en murciélagos y se transmitió a los camellos en algún momento de un pasado lejano.

Se cree que el coronavirus del SRAS tuvo su origen en los murciélagos, saltando posteriormente a alguna otra especie de pequeño mamífero, como la civeta, y por último a los humanos.

Los síntomas son secreción, goteo nasal; tos; dolor de garganta junto a cabeza; fiebre; escalofríos, malestar general y dificultad para respirar (disnea).

En espectro clínico de este tipo de infecciones varía desde la ausencia de sín-

tomas hasta síntomas respiratorios leves o agudos. Esta tipología suele cursar con tos, fiebre y dificultades respiratorias. Es frecuente que haya neumonía y, en el caso del MERS, también se pueden registrar síntomas gastrointestinales, en especial, diarrea.

Tal y como ocurre con el virus de la gripe, los síntomas más graves (y la mayor mortalidad) se registra tanto en personas mayores como en aquellos individuos con inmunodepresión o con enfermedades crónicas como diabetes, algunos tipos de cáncer o enfermedad pulmonar crónica. En casos extremos puede ocasionar insuficiencia respiratoria.

Prevención

Mantener una higiene básica es la forma más efi-

caz de evitar contraer este virus en los lugares en los que existe un mayor riesgo de transmisión, fundamentalmente las zonas del planeta en las que se han registrado casos. Es conveniente lavarse las manos con frecuencia y evitar el contacto con personas ya infectadas, protegiendo especialmente ojos, nariz y boca. A quienes puedan estar en contacto con posibles afectados se les aconseja el uso de mascarillas y usar pañuelos para cubrirse la nariz y la boca cuando se tose o se estornuda.

Estas precauciones deben seguirse especialmente aquellas personas que padezcan diabetes, insuficiencia renal, neumatía crónica o inmunodepresión, ya que tienen más riesgo de padecer en-

fermedad grave en caso de infección por coronavirus.

Diagnóstico

Para determinar si el malestar que sufre un paciente proviene de un simple resfriado o de un coronavirus el médico puede realizar un cultivo de nariz y garganta, o incluso un análisis de sangre.

En casos de coronavirus SRAS, se suele realizar una tomografía de tórax para determinar los síntomas de neumonía, así como otros análisis de coagulación de sangre, un análisis bioquímico y un conteo sanguíneo. También se realizan pruebas de anticuerpos y aislamiento del virus del SARS.

Tratamientos

No existe una vacuna contra el coronavirus humano que causa resfriado, pero los casos más leves pueden superarse siguiendo los mismos pasos que un catarro común.

También se pueden tomar analgésicos como ibuprofeno o paracetamol para aliviar dolores de garganta o fiebre.

En casos de coronavirus SRAS, MERS CoV y 2019nCoV, suele ser conveniente el ingreso hospitalario. Se administran antivirales, dosis altas de esteroides para reducir la inflamación pulmonar y un soporte respiratorio con oxígeno; en ocasiones puede precisar antibióticos, pero solo en caso de que existan infecciones bacterianas sobrevenidas, es decir, sobreinfección.

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



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

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

ADOPTA HÁBITOS QUE FOMENTEN UNA MEJOR CALIDAD DE SUEÑO

Seis pasos para dormir mejor

MAYOCLINIC

Si está condenado a la inquietud todas las noches. Considera consejos simples para dormir mejor, desde establecer un horario de sueño hasta incluir actividad física en tu rutina diaria.

Piensa en todos los factores que pueden interferir en una buena noche de sueño — desde el estrés laboral y las responsabilidades familiares hasta los desafíos inesperados, como una enfermedad. No es de extrañar que, a veces, resulte difícil lograr un sueño de calidad.

Si bien es posible que no puedas controlar los factores que interfieren en el sueño, sí puede comenzar con estos consejos simples.

1. Respeta los horarios de sueño

No reserves más de ocho horas para dormir. La cantidad de sueño recomendada en un adulto sano es de por lo menos siete horas. La mayoría de las personas no necesita pasar más de ocho horas en la cama para lograr este objetivo.

2. Presta atención a lo que come y lo que bebe

No se vayas a la cama con hambre ni sintiéndote muy lleno. En especial, evita las comidas pesadas o muy abundantes un par de horas antes de acostarte. Es posible que esa incomodidad te mantenga despierto.

También tienes que tener cuidado con la nicotina, la cafeína y el alcohol. Los efectos estimulantes

de la nicotina y de la cafeína tardan varias horas en desaparecer y pueden causar estragos en la calidad del sueño.

3. Crea un entorno relajado

Crea una habitación ideal para dormir. A menudo, esto significa una habitación fresca, oscura y en silencio. La exposición a la luz puede hacer que resulte más difícil quedarse dormido. Evita el uso prolongado de pantallas que emiten luz justo antes de irte a dormir. Hacer actividades relajantes antes de la hora de acostarte, como tomar un baño o usar técnicas de relajación, puede promover un mejor sueño.

4. Limita las siestas durante el día

Las siestas largas durante el día pueden interferir en el sueño nocturno. Si optarás por dormir una siesta, no lo hagas durante más de 30 minutos ni al final de la tarde.

5. Incorpora la actividad física a tu rutina diaria

La actividad física regular ayuda a dormir mejor. Sin embargo, evita el exceso de actividad cerca de la hora de acostarte.

También puede ser útil pasar tiempo al aire libre todos los días.



Casi todas las personas tienen una noche de insomnio de vez en cuando; pero si tiene problemas para dormir, comuníquese con el médico.

FOTO: CORTESIA.

6. Controlar las preocupaciones

Intenta resolver tus preocupaciones o inquietudes antes de irte a dormir. Toma nota de lo que piensas y déjalo para el día siguiente.

tudes antes de irte a dormir. Toma nota de lo que piensas y déjalo para el día siguiente.

EN LOS BEBES PREMATUROS

El Método madre canguro aumenta la supervivencia

HEALTHDAY NEWS

Los bebés con un peso bajo al nacer tienen más probabilidades de sobrevivir cuando sus madres los sostienen de cerca durante el día, encuentra un estudio reciente.

Esta técnica se conoce como método o cuidado canguro, porque imita la forma en que los canguros protegen a sus bebés en sus bolsas. Para las mujeres, implica abrazar al niño recién nacido de forma apretada contra el cuerpo con la ayuda de un pañuelo o un arnés, durante el pri-

mer mes tras el nacimiento, idealmente durante más de 12 horas al día.

“Descubrimos que las probabilidades de supervivencia aumentaron en hasta un 30 por ciento en el primer mes, y en un 25 por ciento en los seis primeros meses”, señaló el investigador, Halvor Sommerfelt, profesor del Centro de Ciencias de las Intervenciones en la Salud Materna e Infantil de la Universidad de Bergen, en Noruega.

“Hay pocas intervenciones de salud que puedan reducir la mortalidad en hasta un 30 por ciento. Las únicas son los programas de vacunación”, comentó Sommerfelt en un comunicado de prensa de la universidad.

“Sabemos que los bebés con poco peso son más vulnerables a las enfermedades y a la muerte que otros infantes. La mitad de los que no sobreviven fallecen en el primer mes de vida”, dijo Sommerfelt.



La Clínica Proyecto Salud ofrece servicios médicos a las Familias Latinas

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

También servimos pacientes con Medicaid y Medicare.

CLINICA
Proyecto Salud
CLINIC

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

**11002 Viers Mill Road
Wheaton, Maryland 20902**

(en el edificio frente al parqueo de Costco y al lado del cine AMC).

Para más información visite nuestra página de internet

www.proyectosalud.org

Llame hoy para hacer una cita al

301-962-6173

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

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

¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!

GERMANTOWN

Se habla español

Urology Center

Los resultados médicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.

CENTRO DE ALTA CALIDAD

- Eliminación de piedras en el Riñón y la Vejiga sin cirugía.
- Problemas de Próstata: cancer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

CITAS EL MISMO DIA
DISPONIBLES
LLAMANDO PRIMERO.

**VIAGRA
O CIALIS
GRATIS**
*Con consulta

Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.

Tratamos la eyaculación precoz

DR. ALLEN A. FARSAII

Atendemos Sábados de 8am-2pm

**10% de
Descuento**

Germantown Urology Center

20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876

301-428-3040

