El daño de los alimentos procesados

>3

Las personas saben muy poco sobre la pérdida de la vista

HEALTHDAY NEWS

Aunque una buena vista es esencial, una encuesta reciente encuentra que la mayoría de las personas se quedan cortas respecto al conocimiento sobre las enfermedades de los ojos.

La Academia Americana de Oftalmología (American Academy of Ophthalmology, AAO) encargó la encuesta en línea de más de 3,500 adultos de EE. UU. de a partir de 18 años.

Aunque la encuesta encontró que un 81 por ciento dijeron que tenían conocimientos sobre la salud de la vista, apenas un 19 por ciento conocían las tres causas principales de ceguera en Estados Unidos: el glaucoma, la degeneración macular asociada con la edad, y la enfermedad ocular diabética.

Apenas un 47 por ciento sabían que la pérdida de la vista y la ceguera no afectan a todas las personas por igual, y solo un 37 por ciento sabían que las personas no siempre tienen síntomas antes de perder la vista por enfermedades oculares. Además, menos de la mitad (un 47 por ciento) sabían que como se adapta a la pérdida de la vista, el cerebro puede dificultar que una persona se dé cuenta de que está perdiendo la vista.

"En 2020, queremos que todos los estadounidenses tengan una visión clara respecto a la salud de los ojos. Esto comienza cuando uno se educa sobre las enfermedades de los ojos y visita a un oftalmólogo", planteó.

Los adultos sanos deben acudir al oftalmólogo para un examen ocular inicial a más tardar a los 40 años, y revisarse los ojos cada uno o dos años hasta los 65 o más años de edad, recomienda la AAO.

Fumar durante el embarazo debilita los huesos del bebé

HEALTHDAY NEWS

Las madres que fuman durante el embarazo ponen a sus bebés en un mayor riesgo de fracturas en el primer año de vida, advierten unos investigadores.

El estudio observó a más de 1.6 millones de personas que nacieron en Suecia entre 1983 y 2000, y les dieron seguimiento durante un promedio de 21 años.

Demostró que mientras más fumó una mujer durante el embarazo, mayor fue el riesgo de fractura de su hijo, mostraron los hallazgos. Aquellos cuyas madres fumaban de uno a nueve cigarrillos al día tenían un riesgo un 20 por ciento más alto, mientras que 10 o más cigarrillos al día conllevaron un riesgo un 41 por ciento más alto.

Aunque fumar durante el embarazo aumentó el riesgo de fractura durante el primer año de un bebé, no se asoció con un riesgo más alto más adelante en la vida.

Las chicas con autismo son diagnosticadas más tarde que los chicos. >2 La cirugía para perder peso. >4

LO QUE HACE QUE SE RETRASE EL TRATAMIENTO

Las chicas con autismo son diagnosticadas más tarde que los chicos

HEALTHDAY NEWS

Las chicas tienden a ser diagnosticadas con autismo a una edad más avanzada que los chicos, lo que tal vez retrase el tratamiento esencial, concluye un estudio reciente.

Ese retraso en el diagnóstico es un hallazgo clínicamente importante, aseguró el autor del estudio, Eric Morrow, profesor asociado de biología molecular, neurociencia y psiquiatría de la Universidad de Brown.

"El tratamiento más importante que tiene cierta eficiencia en el autismo es el diagnóstico temprano y administrar servicios intensivos a los niños, lo que incluye a la terapia conductual", comentó Morrow en un comunicado de prensa de la universidad. "Si identificamos a las chicas más tarde, eso quizá retrase su tratamiento".

Los retrasos en el lenguaje son con frecuencia la primera señal de autismo que los padres y los médicos notan, pero las chicas del estudio tenían unas habilidades lingüísticas más avanzadas que los chicos, señalaron los investigadores. Esto podría haber retrasado su diagnóstico.

El diagnóstico temprano del autismo es importante, concurrió el autor del estudio Stephen Sheinkopf, profesor asociado de psiquiatría y pediatría de la Brown.

"Debemos pensar sobre cómo podemos mejorar el reconocimiento del autismo en los individuos, incluyendo a muchas de estas chicas, que no tienen el mismo nivel de retraso primario en el lenguaje, pero que podrían tener otras dificultades en la comunicación social, el juego social y la adaptación al mundo social", apuntó.

"También debemos repensar las intervenciones tempranas para garantizar que estén diseñadas de forma adecuada para los niños que tal vez necesiten ayuda con unos elementos más sutiles de la adaptación social. Debemos refinar los tratamientos para que sirvan a las necesidades individuales", añadió Sheinkopf.

El estudio también encontró que más de cuatro veces más chicos que chicas tienen autismo, y que las personas con autismo con frecuencia tienen otras afecciones mentales y físicas.

Muchas niñas y mujeres autistas son muy calladas, tímidas e introvertidas.

FOTO: CORTESIA.

EN PERSONAS QUE PADECEN DE PRESIÓN ARTERIAL

"Marearse" al ponerse de pie no es tan peligroso como se pensaba

HEALTHDAY NEWS

Hace mucho que una afección común llamada "hipotensión ortostática", que es una bajada repentina en la presión arterial al ponerse de pie, se vincula con el potencial de caídas peligrosas en las personas mayores. Pero un estudio reciente sugiere que los médicos que gestionan la presión arterial de los pacientes mayores no deben preocuparse de que sus tratamientos sean más peligrosos para las personas que sufren de la afección.

"No se asoció con un riesgo más alto de eventos de enfermedad cardiovascular", como un ataque cardiaco o accidente cerebrovascular (ACV), señalaron investigadores dirigidos por el Dr. Stephen Juraschek, del Centro Médico Beth Israel Deaconess y de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, en Boston.

De hecho, su equipo encontró que las bajadas en la presión arterial al ponerse de pie ni siquiera se relacionaban con unas probabilidades más altas de desmayos o caídas.

El estudio sí encontró que la hipotensión ortostática se vinculaba con un aumento del 77 por ciento en las probabilidades de admisiones al hospital por una presión arterial baja, pero no pareció importar si la presión arterial del paciente había sido reducida "agresivamente" mediante el uso de medicamentos o no.

En otras palabras, los médicos no deben vacilar en cumplir las directrices clínicas para tratar la hipertensión de forma agresiva, incluso cuando los pacientes tengan hipotensión ortostática, encontraron los investigadores.

Pero como anotaron Juraschek y sus colaboradores, a los médicos les ha preocupado que las personas que se "marean" al ponerse de pie debido a un descenso en la presión arterial pudieran tener un riesgo más alto de caídas si también están en un tratamiento estricto para la presión arterial.

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

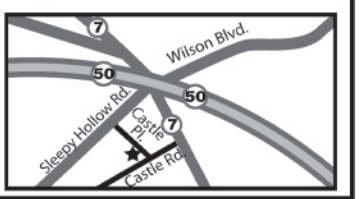
ATENDEMOS TODOS LOS DÍAS
6319 CASTLE PL. SUITE 1E, FALLS CHURCH, VA 22044
(Muy cerca a la Ruta 7 W. Broad St. y Ruta 29)

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



CONOZCA LOS DAÑOS EN SU SALUD

Alimentos procesados y ultra procesados

AMERICAN HEART ASSOCIATION

Parecería que la diferencia entre los alimentos "procesados" y "ultra procesados" es solo cuestión de lingüística, o tema mejor explorado por maestros hambrientos de idiomas. Pero, a beneficio de la salud, resulta materia importante que sería bueno entender.

Eso se debe a que algunos de esos alimentos son perfectamente buenos, mientras que otros tienen la capacidad de hacerle daño.

¿Cuál es la diferencia? Las definiciones varían, pero el Departamento de Agricultura de EE.UU. indica que cualquier cosa que cambia el carácter fundamental de un producto agrícola, ya sea calentarlo, congelarlo, picarlo, o hacerlo hacer jugo, lo convierte en un alimento procesado.

Eso significa que algunos de estos son bastante buenos para usted.

"Las mini zanahorias que se compran en el supermercado son un alimento procesado", dijo Penny Kris-Etherton, dietista registrada y profesora distinguida de nutrición en el Departamento de Ciencias de la Nutrición de Pennsylvania State University. Lo mismo son las verduras congeladas o incluso el brócoli cortado en trozos.

La comida ultra procesada va más allá. Los nutricionistas comenzaron a usar ese término hace unos 10 años y las definiciones varían. Un sistema común de clasificación de dietas, llamado NOVA, resume la denominación como "golosinas, bebidas, comida preparada y otros productos creados, parcial o totalmente, con substancias extraídas de alimentos, o derivadas de elementos alimenticios y que carecen de, o cuentan con, cantidades mínimas de alimento intacto".

Ejemplos incluyen papitas fritas, sodas y cereales azucarados para el desayuno. "Son cosas empaquetadas y listas para comer sin esfuerzo alguno", dijo Kris-Etherton. "Cosas como platillos preparados de arroz o pasta, los cuales solo necesitan algo de agua y calentarse en el horno de microondas".

Los alimentos ultra procesados, también llamados alimentos altamente procesados, pueden ser baratos, convenientes y sabrosos. Por lo general contienen altas cantidades de carbohidratos, grasas saturadas y sal, sin siquiera mencionar aditivos industriales. También tienden a aportar una gran cantidad de calorías en cada bocado, así que es posible comer bastante antes de sentirse satisfecho, añadió Kris-Etherton. Ella es directora del consejo sobre Estilo de Vida y Salud Cardiometabólica de la American Heart Association.

Un estudio pequeño de 2019 encontró que las personas que recibieron alimentos ultra procesados comieron más y subieron más de peso, comparadas con personas que se alimentaron con comida mínimamente procesada. Otros estudios han vinculado los alimentos ultra procesados con obesidad, alta presión sanguínea, cáncer y muerte.

MANTENGA UNA PIEL RESPLANDECIENTE

Los dermatólogos señalan que el acné inducido por el ejercicio se puede prevenir.
FOTO: CORTESIA.

Evite una erupción cuando haga ejercicio

HEALTHDAY NEWS

Aunque hacer ejercicio puede mejorar su salud y su estado de ánimo, también podría provocarle una erupción en la piel.

Los expertos de la Academia Americana de Dermatología (American Academy of Dermatology) explicaron que ir al gimnasio puede provocar que el aceite, la suciedad y las bacterias se acumulen en la piel, y conducir al acné. Practicar una buena higiene antes, durante y después de su sesión de ejercicio es la clave para mantener una piel resplandeciente, aconsejaron los médicos.

"Aunque el ejercicio en sí no provoca acné, los hábitos de cuidado de la piel que mantiene respecto a su ejercicio pueden tener un impacto significativo en su piel", señaló la Dra. Elizabeth Bahar Houshmand, dermatóloga. "Como los gérmenes prosperan en el gimnasio, es importante mantener una buena higiene mientras hace ejercicio, para prevenir los poros obstruidos y la propagación de bacterias nocivas".

Para mantener su piel libre de acné tras el ejercicio, Houshmand recomienda:

- Elija ropa limpia y floja que no le roce la piel.
- Quítese cualquier maquillaje antes de hacer ejercicio
- Úntese protector solar en cualquier piel expuesta cuando haga ejercicio al aire libre.
- Séquese el sudor del cuerpo con una toalla durante el ejercicio.
- Limpie el equipamiento compartido antes de usarlo.
- Dúchese con agua tibia de inmediato tras hacer ejercicio.
- Póngase ropa limpia tras la ducha.

"Tenga en cuenta que el acné puede tener muchas causas, incluyendo la genética, las hormonas, el estrés y los medicamentos", añadió Houshmand en un comunicado de prensa de la academia. "Si sigue teniendo acné tras seguir estos consejos, hable con un dermatólogo certificado por la junta, ya que podría haber una causa distinta".

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.

Arlington Blvd
Aspen Ln
Sleepy Hollow
Leesburg Pike

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

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qaadir
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 recien nacidos hasta los 21 años de edad, chekeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
• Aceptamos la mayoria de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306

CONSIDERÁNDOLO UNA BUENA ALTERNATIVA

La cirugía para perder peso ofrece una respiración más fácil

HEALTHDAY NEWS

Incontables estadounidenses que tienen dificultades con una obesidad extrema recurren a la cirugía para perder peso en búsqueda de ayuda, y ahora, una nueva investigación muestra que el procedimiento puede brindarles un beneficio inesperado: una mejor respiración. Hasta ahora, pocos estudios han usado TC para observar dentro del cuerpo, y ver en realidad los efectos de la obesidad en el sistema respiratorio, en específico en los pulmones y la tráquea.

"Este estudio nos dio un fundamento anatómico para lo que vemos en la práctica", aseguró el Dr. Rodrick McKinlay, un cirujano de control de peso de Utah que no participó en el estudio.

"La moraleja para los pacientes es que la pérdida de peso, como resultado de la cirugía bariátrica, mejora la apariencia de los pulmones y las vías respiratorias en las TC, y esto se corresponde con una mejoría en la falta de aire y la función pulmonar", señaló la autora del estudio, la Dra. Susan Copley, radióloga torácica del Hospital Hammersmith, en Londres.

Seis meses tras la cirugía, habiendo perdido en promedio 10.5 puntos del índice de masa corporal (IMC), que equivale más o menos a 60 o 65 libras (27 o 29 kilos), los participantes sentían menos falta de aliento durante las actividades diarias.

Varios factores dificultan la respiración en las personas con obesidad mórbida. Los pulmones están más "apretados" debido al aumento en la grasa circundante en el abdomen, explicó Copley. Además, se cree que las sustancias inflamatorias del tejido graso provocan inflamación en las vías respiratorias. También, el aumento de la resistencia en las vías respiratorias y la reducción de la fuerza del músculo respiratorio hacen que el sistema respiratorio trabaje más arduamente.

Todo esto se traduce en una respiración trabajosa.

Esto es con frecuencia el motivo de que los pacientes busquen la cirugía bariátrica, anotó McKinlay, director médico asociado de cirugía bariátrica de Intermountain Healthcare en Salt Lake City.

"Dicen que les gustaría hacer las actividades que les gustan sin quedarse sin aliento", explicó. La cirugía bariátrica también conduce a una mejor respiración nocturna. Muchos pacientes que reciben el procedimiento reportan una reducción de la respiración trabajosa y un aumento de la alerta diurna apenas uno o dos meses tras la cirugía.

La apnea del sueño y la obesidad están inextricablemente vinculadas, explicó McKinlay. Con la acumulación del tejido graso, los músculos respiratorios superiores se estrechan y las vías respiratorias superiores se obstruyen, hasta cierto punto, en particular cuando se está acostado.

Pacientes obesos buscan la cirugía bariátrica, ésta les ofrece muchos beneficios en la salud.

FOTO: CORTESIA.

AFECTA AL CINCO POR CIENTO DE LA POBLACIÓN

Perder el sentido del olfato empeora la vida de muchas formas

HEALTHDAY NEWS

Las personas que pierden el sentido del olfato se enfrentan a dificultades que pueden afectar a sus vidas diarias y poner su salud y seguridad en riesgo, sugiere un nuevo estudio británico.

"Los trastornos del olfato afectan a un 5 por ciento de la población, y hacen que las personas pierdan su sentido del olfato, o cambien la forma en que perciben los olores.

Algunas personas perciben olores inexistentes", señaló el investigador, el Dr. Carl Philpott, profesor de rinología y olfatología de la Facultad de Medicina Norwich de la Universidad de East Anglia, en Inglaterra.

Tiene muchas causas, apuntó, que incluyen a las infecciones, las lesiones y las enfermedades neurológicas, como el Alzheimer. Algunos medicamentos también pueden provocar pérdida del olfato.

Investigaciones anteriores han mostrado que las personas que no pueden oler también reportan unas tasas altas de depresión, ansiedad, aislamiento y problemas en las relaciones, afirmó Philpott.

"Un problema realmente importante fue la percepción de los peligros: no poder oler la comida descompuesta, o no poder oler el gas o el humo. Esto ha resultado en que algunos se vean en situaciones muy peligrosas", comentó en un comunicado de prensa del hospital.

Pero el olfato no es solo un sentido que salva la vida, sino que también es un sentido que la mejora, añadió Philpott.

"Un gran número de participantes ya no disfrutaban al comer, y algunos habían perdido el apetito y peso", lamentó. "Otros comían más comida con un valor nutricional bajo que era rica en grasa, sal y azúcar, y entonces habían aumentado de peso".

La falta de olfato también afectó mucho a la vida social. "Encontramos que la higiene personal era una importante causa de ansiedad y bochorno, porque los participantes no podían olerse a sí mismos", dijo Philpott. Esto podría afectar a las relaciones sexuales y personales.

Los investigadores añadieron que esperan que su estudio ayude a convencer a los médicos a tomarse la pérdida del olfato más seriamente, y a ofrecer una ayuda y un respaldo mejores a sus pacientes.

Cualquier pérdida en el sentido del olfato, aunque sea mínima, puede tener un efecto negativo en su calidad de vida.

FOTO: CORTESIA.

UNA VIDA SALUDABLE PUEDE AYUDARLE

Mantenga la gripe a raya

HEALTHDAY NEWS

Esta temporada de gripe llegó pronto y afecta duramente a los niños, pero los expertos afirman que la gripe se puede evitar al potenciar el sistema inmunitario.

¿Cómo? Al vivir un estilo de vida saludable y dormir lo suficiente, según expertos de la facultad de Enfermería de la Universidad de Purdue, en West Lafayette, Indiana.

Hasta ahora, en esta temporada de gripe se han diagnosticado casi 13 millones de casos de gripe en Estados Unidos, mientras que 39 niños y más de 6,600 adultos han fallecido por la gripe, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

Aun así, Libby Richards, profesora asociada de enfermería de la Purdue, afirma que un sistema inmunitario sano podría ayudar a combatir la gripe.

"Hay muchas cosas de la inmunidad que están fuera de nuestro control, pero hay algunas cosas que podemos hacer para ayudar a mantener un sistema inmunitario fuerte para poder cuidar de nosotros mismos", aseguró Richards en un comunicado de prensa de la universidad.

Entre los consejos para mantener su sistema inmunitario en forma se incluyen: dormir de siete a ocho horas por noche, mantener un peso saludable, comer muchas frutas y verduras, beber bastantes líquidos, mantenerse físicamente activo, no fumar, limitar el alcohol y limitar el estrés.

"Si le gusta hacer ejercicio en el gimnasio, manténgase seguro y sea responsable en esta temporada de resfriado y gripe". "Si tiene una tos productiva, hágale un favor a todo el mundo y evite el gimnasio. Quedarse en casa es una forma perfecta de no propagar gérmenes", aseguró Richards.

Si tiene un resfriado leve, hacer ejercicio es adecuado, pero si tiene fatiga, dolores corporales o problemas estomacales, "debe permanecer en casa y descansar, ya que el ejercicio podría aumentar sus probabilidades de lesiones", advirtió.

Tener un sistema inmunitario sano ayuda a combatir la gripe. FOTO:CORTESÍA

Mantener los gérmenes contenidos en casa puede resultar difícil si hay niños, anotó Richards.

ja usar toallitas desinfectantes para limpiar las cosas que los niños toquen, como los controles remotos, los teléfonos, las tabletas, los juguetes, los pomos y los grifos.

Y para ser contagioso no hay que tener síntomas. "Aunque nos encanta demostrar el afecto con besos, es posible propagar la gripe de uno a tres días antes del inicio de los síntomas", anotó.

CENTRO DE COSMETICA Y RECONSTRUCTIVO

LA BELLEZA NO DEBE SER PRIVILEGIO DE UNOS...

DR. PAUL S. THESIGER M.D. P.C.
experiencia - garantía

thesiger Plastic Surgery

GRADUADO DE LA UNIVERSIDAD DE CIRUGIA PLÁSTICA DE MIAMI

Consulta por nuestro Plan de Financiamiento sin intereses

CENTRO DE CIRUGÍA
Plástica & Estética

PRECIOS COMPETITIVOS
Llame para conocer el espacial de la semana

EXCELENTE HISTORIAL EN PROCEDIMIENTOS SEGUROS

- LIPOSUCCION CON LASER
- AUMENTO DE GLUETOS, IMPLANTES E INYECCIONES DE GRASA
- RINOPLASTIA Y RECONSTRUCCION
- ABDOMINOPLASTIA (TUMMY TUCK)
- LEVANTAMIENTO E IMPLANTE DE MAMAS
- REJUVENECIMIENTO FACIAL NO QUIRURGICO - LIFTING
- TRATAMIENTO PARA ESTRIAS Y CELULITIS
- CONTORNO CORPORAL (CARBOXITERAPIA)
- TRATAMIENTO CON PLASMAS
- REMOCION DE CABELLO CON LASER

www.thesigerplasticsurgery.com

Consultas en Español: (301) 951-8122

5530 Wisconsin Ave Suite 1235
Chevy Chase MD 20815