



La enfermedad de hígado graso.

>3

¿La mascarilla protege del coronavirus?

HEALTHDAY

El temido nuevo coronavirus de China ha hecho que muchas personas recurran a las mascarillas faciales o barbijos en todo el mundo.

Pero aunque son obligatorias en Wuhan, China, donde el virus se originó, una máscara facial sirve de poco en términos prácticos, dicen algunos expertos.

Este coronavirus se propaga igual que la gripe, pero los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. no recomiendan mascarillas faciales como forma de prevenir la gripe.

“Una máscara quirúrgica podría

ofrecer cierta protección, pero será muy modesta”, dijo el Dr. William Schaffner, profesor de medicina preventiva de la Universidad de Vanderbilt en Nashville, Tennessee.

No existen estudios definitivos que prueben que las máscaras prevengan las infecciones.

Además, las máscaras están diseñadas con unos fines distintos, y algunas solo protegen contra las enfermedades infecciosas.

Elegir el tipo adecuado de máscara podría ser clave, aseguró una investigadora.

“Varios estudios, incluyendo investigaciones de mi grupo, muestran que, si se usan de forma adecuada, las máscaras pueden proteger a las personas de la comunidad de las en-

fermedades respiratorias, especialmente las que están en un contacto cercano con los enfermos”, comentó la Dra. Raina MacIntyre. MacIntyre es directora de investigación en bioseguridad de la Universidad de Nueva Gales del Sur en Sídney, Australia.

Hasta ahora, el coronavirus se ha propagado a 19 países, y hay cinco casos confirmados en Estados Unidos. En China, casi 6,000 personas se han infectado, y 132 han muerto.

Schaffner anotó que este coronavirus se propaga igual que la gripe, pero que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. no recomiendan mascarillas faciales como forma de prevenir la gripe.

Alertan sobre salmonella en la fibra Nopalina Flax

HOLADOCTOR

La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (FDA) recomienda a los consumidores que dejen de usar la fibra de semilla de lino Nopalina (en polvo) y la fibra de semilla de lino Nopalina (en cápsulas) debido a la posible contaminación de Salmonella de algunos lotes.

Las personas que hayan consumido estos productos y que experimentan sínto-

mas de salmonelosis deben comunicarse con su proveedor de atención médica.

La Salmonella es un grupo de bacterias que pueden causar enfermedades gastrointestinales y fiebre llamada salmonelosis. La mayoría de las personas infectadas con Salmonella comienzan a desarrollar síntomas de 12 a 72 horas después de la infección.

La enfermedad generalmente dura de cuatro a siete días y la mayoría de las personas se recuperan sin tratamiento.

CONOZCA LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA

La apnea del sueño sin tratar implica un riesgo alto para el corazón



Si tiene síntomas de apnea del sueño, comuníquese con su proveedor de atención de la salud.

FOTO: CORTESÍA.

HEALTHDAY NEWS

Casi 30 millones de estadounidenses tienen un problema crónico de la salud que multiplica por más de dos su riesgo de morir debido a una enfermedad cardíaca.

La culpable es la apnea del sueño obstructiva, una enfermedad en que las vías respiratorias superiores colapsan durante el sueño, según la Academia Americana de Medicina del Sueño (American Academy of Sleep Medicine, AASM).

La AASM apunta a varias señales de advertencia y factores de riesgo importantes de la apnea del sueño: los ronquidos, el ahogamiento o las bocanadas, la fatiga, la obesidad y la hipertensión.

“Cualquiera que experimente ronquidos, ahogamiento o bocanadas durante el sueño debe hablar con un proveedor médico sobre su riesgo de apnea del sueño”, aconsejó en un comunicado de prensa de la AASM la Dra. Kelly

Carden, presidenta de la academia.

La apnea del sueño sin tratar aumenta las probabilidades de varias enfermedades. ¿Cuáles? Esta lista le ayudará a recordarlas. La insuficiencia cardíaca, la presión arterial elevada, la fibrilación auricular, la hipertensión resistente, la diabetes tipo 2 y el accidente cerebrovascular.

Si tiene síntomas de apnea del sueño, la AASM le recomienda comunicarse con su proveedor de atención de la salud.

NO SEA UNA VÍCTIMA MÁS



Caminar distraído por ir revisando el celular es un factor en los accidentes de tráfico.

FOTO: CORTESÍA.

Caminary los mensajes de texto son una mezcla riesgosa

HEALTHDAY NEWS

Los peligros de la “conducción con distracciones” son bien conocidos, pero enviar y recibir mensajes de texto mientras se camina también podría ser un peligro en las calles, encuentra una revisión reciente.

Los peatones que están ocupados enviando y recibiendo mensajes de texto son menos propensos a mirar en ambas direcciones antes de cruzar la calle, y han provocado una creciente cantidad de “accidentes apenas evitados” con coches, encontró la revisión. Y aunque hablar por el teléfono celular o escuchar música puede distraer, ninguno fue peor que los mensajes de texto.

Muchas de las evidencias provienen de estudios de simulación, en que los investigadores observan a las personas mientras cruzan la calle de forma virtual sin que esto plantee ningún peligro. Y no está claro con qué frecuencia caminar distraído es un factor en

los accidentes de tráfico, señalaron los investigadores canadienses.

“Los experimentos controlados no reflejan necesariamente al mundo real”, dijo Alex Epstein, director del transporte del Consejo Nacional de Seguridad, una organización sin fines de lucro. No participó en el estudio, pero revisó los hallazgos.

Por otro lado, apuntó Epstein, “simplemente es razonable” que si los peatones están distraídos con sus teléfonos, esto pueda comprometer su seguridad.

“Hay que tener todas las facultades disponibles para navegar por las calles”, enfatizó.

En 2018, un estimado de 6,283 peatones fallecieron en accidentes de tráfico en las carreteras de EE. UU., según la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA) de EE. UU.

Los motivos del aumento no están claros, observó Epstein, pero se cree que hay varios factores subyacentes: unos límites de velocidad más altos en mu-

chas áreas del país, la conducción bajo el efecto de las sustancias, y la conducción con distracciones.

Los peligros de la conducción con distracciones, ya sea el uso de los teléfonos celulares, manejar el sistema de navegación del coche o hablar con los pasajeros, están bien documentados. Los mensajes de texto se consideran la distracción más preocupante, según la NHTSA. Enviar o leer un mensaje de texto hace que el conductor saque los ojos de la carretera durante unos 5 segundos, apunta la agencia.

Debido a esto, los mensajes de texto durante la conducción son ahora ilegales en la mayoría de los estados de EE. UU., según la Asociación de Seguridad Vial de los Gobernadores (Governors Highway Safety Association). Muchos también prohíben que los conductores usen teléfonos celulares sostenidos en la mano.

El estudio, que se publicó en la edición de la revista Injury Prevention.

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 1pm



PUEDE SER UNA ENFERMEDAD GRAVE

El hígado graso (no alcohólico)

HOLADOCTOR.COM

Por lo general las personas desconocen que tienen hígado graso de origen no alcohólico debido a que no se presentan síntomas.

Esta afección sólo se puede detectar con estudios de laboratorio en los que se observa una alteración en las pruebas del funcionamiento hepático o las pruebas que se realizan por ultrasonido abdominal.

En realidad, la enfermedad del hígado graso no alcohólico es un término general para una variedad de afecciones hepáticas que afectan a las personas que beben poco o nada de alcohol. Como su nombre lo indica, la característica principal es que se almacena demasiada grasa en las células del hígado.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

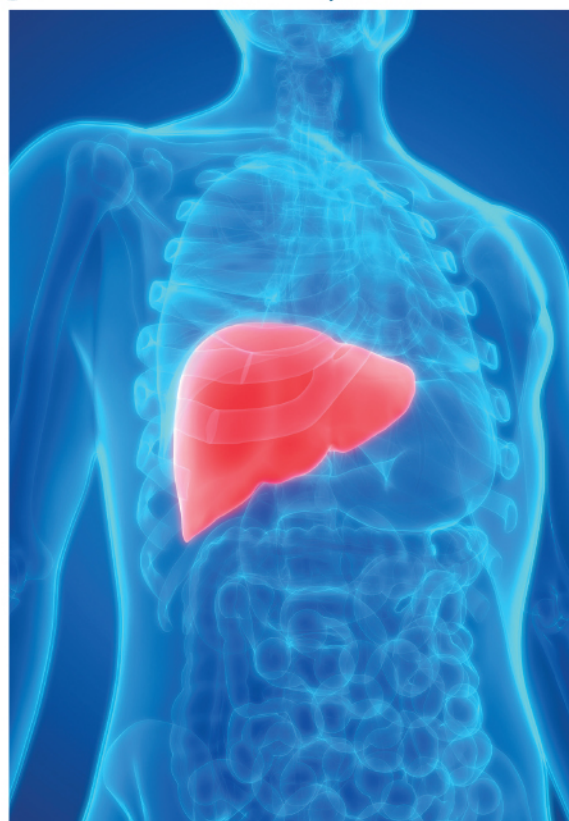
El sobrepeso y la obesidad junto con una dieta alta en calorías, grasas saturadas, azúcares y fructosa, además de una vida sedentaria aumentan los riesgos para desarrollar hígado graso de origen no alcohólico.

Se estima cerca de un 30% de personas en todo el mundo que acumulan grasa abdominal y hasta un 80% en personas con diabetes tipo 2 pueden presentar esta enfermedad.

Otros factores de riesgo relacionados es tener una variante del gen PNPLA3 (lipasa reguladora del metabolismo de los triglicéridos en el tejido adiposo) con mayor susceptibilidad en hispanoamericanos y familiares de primer grado, así como en población mexicana.

¿Qué significa tener hígado graso?

A pesar de que tener grasa en el hígado no sea algo normal, la grasa en sí



La enfermedad de hígado graso no alcohólico es la acumulación de grasa en el hígado que NO es causada por consumir demasiado alcohol.

FOTO: CORTESÍA

misma, posiblemente no dañe al hígado.

Entre la gente con enfermedad por hígado graso no alcohólico, un grupo pequeño podría presentar una afección más grave, llamada esteatohepatitis no alcohólica (EHNA). En este caso, la acumulación de grasa se relaciona con una inflamación de las células hepáticas y diferentes grados de fibrosis.

La esteatohepatitis no alcohólica puede ser una afección grave, capaz de derivar en la presencia de mucha fibrosis en el hígado y cirrosis.

Tratamiento:

Mantén una dieta baja en energía y realiza actividad física que te permitan bajar de peso si fuera necesario y disminuir grasa del hígado, junto con las medidas recomendadas.

¿Puede ser una enfermedad grave?

La mayoría de gente con

enfermedad por hígado graso no alcohólico, especialmente quienes tienen hígado graso simple sin inflamación, casi no presentan problemas debido a la afección.

Sin embargo, alrededor de 25 por ciento de quienes padecen esteatohepatitis no alcohólica podrían presentar fibrosis hepática que empeora con el tiempo.

En general, el avance de la fibrosis es lento y puede demorar años o hasta décadas. En algunos pacientes, la fibrosis puede estabilizarse y existen casos en los que las personas perdieron bastante peso y luego se comprobó que la fibrosis revirtió.

En otras personas, en cambio, la afección continúa avanzando y se acumula la tejido fibroso en el hígado, derivando en cirrosis.

En Estados Unidos, cada vez es más común que la esteatohepatitis no alcohólica sea la razón para requerir un trasplante de hígado.

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

CENTRO DE CIRUGÍA
Plástica & Estética

Consulta por
nuestro Plan de
Financiamiento
sin intereses

PRECIOS
COMPETITIVOS

Llame para conocer
el especial
de la semana

EXCELENTE HISTORIAL
EN PROCEDIMIENTOS
SEGUROS

LIPOSUCCION CON LASER

AUMENTO DE GLUTOS,
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

POR PRIMERA VEZ EN 4 AÑOS

Aumenta la esperanza de vida de EE. UU.

HEALTHDAY NEWS

Tras cuatro años de declive, la esperanza de vida de EE. UU. aumentó en 2018, reportaron las autoridades de salud.

El aumento en la longevidad sucede al mismo tiempo que las muertes por las sobredosis de opioides se redujeron por primera vez en 28 años, al igual que las muertes por seis de las 10 principales causas.

Los nuevos datos podrían ser un destello de buenas noticias para la salud de los estadounidenses, dado que unos declives recientes en las esperanzas de vida promedio pusieron inicialmente en duda el progreso logrado en las últimas décadas.

“La tendencia de tres

años en la esperanza de vida para la población total a reducirse o permanecer constante ha parado, con el aumento en la esperanza de vida en 2018”, comentó el investigador principal, Kenneth Kochanek, del Centro Nacional de Estadísticas de Salud (NCHS) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. “La reducción en la mortalidad por las lesiones accidentales en 2018 es lo contrario de la tendencia de 2014 a 2017”, añadió.

“De 2014 a 2017, el aumento en las muertes por las lesiones accidentales fue lo que más contribuyó a la reducción en la esperanza de vida, y las reducciones en la mortalidad del cáncer compensaron este cambio en la esperanza de vida”, apuntó Kochanek.

Entre 2010 y 2014, la esperanza de vida aumentó de 78.7 años a 78.9 años, y entonces se redujo entre 2014 y 2017, de 78.9 años a 78.6 años.

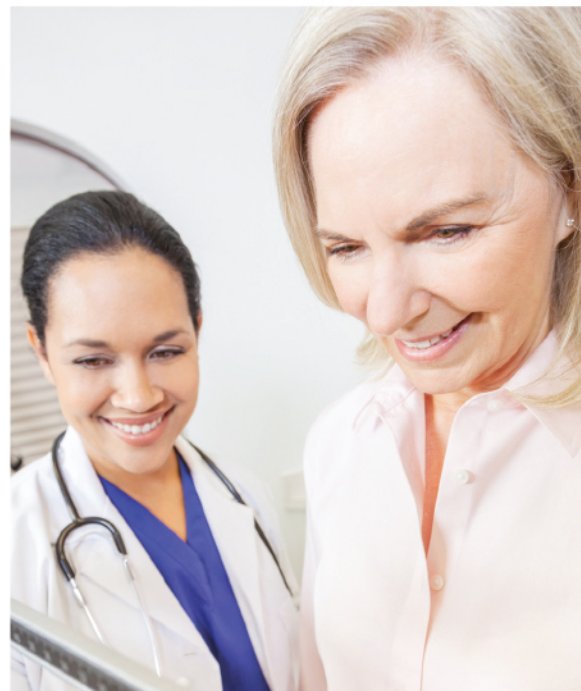
Pero en 2018, volvió a 78.7 años, que sigue estando por debajo del máximo de 78.9 años en 2014, apuntó Kochanek.

Las 10 causas principales de muerte en Estados Unidos son la enfermedad cardíaca, el accidente cerebrovascular, la enfermedad respiratoria crónica, la enfermedad de Alzheimer, la diabetes, la gripe, la enfermedad renal, el suicidio, el

cáncer y los accidentes.

Entre 2017 y 2018, las reducciones en las muertes por el cáncer y las lesiones accidentales fueron las que más contribuyeron al aumento en la esperanza de vida, y los aumentos en la mortalidad por la influenza y la neumonía contrarrestaron el cambio en la esperanza de vida, añadió Kochanek.

Según el Dr. Howard Koh, profesor de la Facultad de Salud Pública T.H. Chan de la Universidad de Harvard, en Boston, “tras años de estancamiento y declive en la esperanza de



Más de la mitad del aumento en la esperanza de vida de 2018 se debió a menos muertes por el cáncer y los accidentes.

FOTO: CORTESÍA.

vida de EE. UU., este aumento de un año sin duda es una buena noticia”.

El informe aparece de NCHS Data Brief de los CDC.s

ESTUDIOS LO AFIRMAN

La carne sigue sin ser saludable

HEALTHDAY NEWS

Tras un fin de semana de salchichas en forma de balón de fútbol americano, es probable que no quiera enterarse de que el estudio más reciente sobre las carnes rojas y procesadas encontró que esos alimentos fomentan el riesgo de enfermedad cardíaca y de los vasos sanguíneos.

“Consuma las carnes rojas y procesadas en moderación, porque incluso dos o más porciones por semana se asocian con un aumento en el riesgo de enfermedad cardíaca y mor-



talidad”, señaló la autora sénior del estudio, Norrina Allen, directora del Instituto de Salud Pública y Medicina de la Universidad del Noroeste, en Chicago.

Estos últimos hallazgos parecen contradecir a un estudio anterior, publica-

do en la edición de otoño de la revista Annals of Internal Medicine, que alegró a los fanáticos de la carne. Ese estudio reportó que los investigadores no podían decir con certeza que comer carnes rojas o procesadas provocara cáncer, diabe-

tes tipo 2 o enfermedad cardíaca.

Muchos recibieron el estudio como una autorización para comer esos alimentos con desenfreno. Pero varios estudios anteriores encontraron vínculos entre las carnes rojas y procesadas y daños para la salud. E importantes organizaciones de la salud, como la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) y la Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society), desaconsejaron rápidamente reintroducir las salchichas y otras carnes en la dieta.

En 2015, una revisión de las evidencias de la Organización Mundial de la Salud concluyó que las carnes procesadas son una sustancia carcinógena probada, y que es probable que la carne roja también lo sea.

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.

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
29 de febrero
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/>

¡¡¡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 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.

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

VIAGRA Ocialis GRATIS
* Con consulta



NO DESCUIDE LOS SÍNTOMAS

¿Tiene gripe? Evite las complicaciones rápidamente

HEALTHDAY NEWS

Cuando uno tiene gripe, el sistema inmunitario está bajo ataque, lo que hace que las complicaciones sean comunes. Otras infecciones pueden aprovechar para atacar al cuerpo, según Libby Richards, profesora asociada de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Purdue en West Lafayette, Indiana.

Las complicaciones comunes incluyen a la neumonía, las infeccio-

nes de los senos nasales, las infecciones de oído y la bronquitis.

“La neumonía puede ocurrir como una infección bacteriana secundaria, y ocurre después de haber tenido síntomas de la gripe durante varios días”, señaló Richards en un comunicado de prensa de la universidad.

“También puede ocurrir como una infección viral, que se desarrolla con una mayor rapidez”.

La neumonía con frecuencia es acompañada de síntomas gripales, como

escalofríos, fiebre y dolores. Los síntomas graves incluyen falta de aliento, dolores de pecho, sudoración, una frecuencia cardíaca alta y una tos mala. Las señales de las infecciones del oído o de los senos nasales incluyen presión facial, descarga y dolor de oído.

Si cree que tiene complicaciones de la gripe, Richards aconseja ir al médico. Quizá necesite un tratamiento adicional, por ejemplo antibióticos, para combatir la infección.

“La vacunación es la



Luchar contra la gripe puede ser una experiencia desagradable, pero el sufrimiento podría continuar.

FOTO: CORTESÍA.

mejor forma de reducir las probabilidades de tener complicaciones de la gripe”, apuntó. “Después de la vacunación, trabajar para mantener un sistema inmunitario sano puede

ayudar a combatir las complicaciones”.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. anotan que las tasas de influenza y enferme-

dades parecidas son actualmente altas en el país. Se ha diagnosticado un estimado de 15 millones de casos, y 8,200 estadounidenses han muerto debido a la influenza en esta temporada.

La mayoría de las mujeres están insatisfechas con el tamaño de sus senos

HEALTHDAY NEWS

Este hallazgo no sorprenderá a la mayoría de las mujeres: menos de un tercio de las mujeres de todo el mundo están satisfechas con el tamaño de sus senos.

Pero un nuevo estudio sugiere que muchas mujeres no se dan cuenta de que esa insatisfacción podría tener implicaciones para su salud.

Encuestas de más de 18,500 mujeres de 40 países,

con una edad promedio de 34 años, encontraron que un 48 por ciento querían unos senos más grandes, un 23 por ciento querían unos senos más pequeños, y apenas un 29 por ciento estaban satisfechas con el tamaño de sus senos.

Lo más preocupante fue el hecho de que las mujeres que estaban inconformes con el tamaño de sus senos dijeron que era menos probable que realizaran autoexámenes y se sentían menos confiadas respecto a encontrar cambios en sus

senos, dos prácticas importantes de autocuidado para la detección temprana del cáncer de mama.

“Nuestros hallazgos son importantes porque indican que la mayoría de las mujeres de todo el mundo podrían estar insatisfechas con el tamaño de sus senos. Se trata de un importante problema de salud pública, porque tienen unas implicaciones significativas para el bienestar físico y psicológico de las mujeres”, señaló el investigador principal, Viren Swami.



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

