



## Día Internacional de Lucha contra el Cáncer Infantil.

>4-5



Replantean las lecturas de  
**LA PRESION ARTERIAL.**

>7



**CREMAS ANALGÉSICAS** no son tan  
efectivas como se cree.

>8

ALERTAN SOBRE USO EXCESIVO

# Medicamento para la diarrea tiene un efecto parecido los opioides

La educación sobre los riesgos es clave.

## HEALTHDAY NEWS

Un popular anti-diarreico se está convirtiendo rápidamente en otro producto secundario peligroso de la crisis de opioides, ya que más adictos toman inmensas cantidades del mismo para aliviar los síntomas de abstinencia o para drogarse de forma peligrosa.

Los investigadores encontraron que el número de pacientes que fueron reportados al Sistema Nacional de Datos sobre Intoxicaciones de EE. UU. tras tomar dosis tóxicas

de loperamida (una marca de venta libre es Imodium) se disparó en más de un 90 por ciento entre 2010 y 2016.

¿A qué se debe el aumento? El principal atractivo de la loperamida es que si bien tiene un efecto parecido al de los opioides en la evacuación y no produce la sensación de estar drogado a las dosis recomen-

dadas, puede drogar a alguien en cantidades inmensas.

Encima, es tanto barato como accesible para los adictos que buscan formas de automedicarse los síntomas de abstinencia que por lo general aparecen cuando intentan dejar de tomar los potentes opioides.

“La loperamida es un tratamiento seguro, dirigido y efectivo para la diarrea, y se ha usado desde

916  
sobredosis  
en el 2015 con  
2 muertes

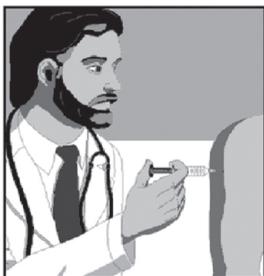
## MEDICINA GENERAL DR. ANTONIO RIVERA

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)

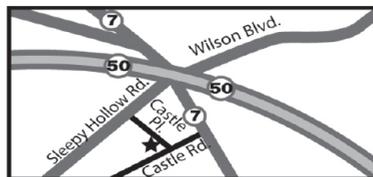


**PROMOCIÓN ESPECIAL:**  
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES  
**PLANES DE SALUD PARA PERSONAS SIN SEGURO**

**ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID**

TEL:

**703 532 1222**



La loperamida, una marca de venta libre es Imodium, tiene un efecto parecido al de los opioides y puede drogar a alguien en grandes cantidades.

FOTO: CORTESIA.

los años 70, y está en la ‘Lista modelo de medicamentos esenciales de la Organización Mundial de la Salud’ para la [diarrea]”, explicó la autora del estudio, la Dra. Diane Calello, directora ejecutiva y médica del Centro de Control de Intoxicaciones de Nueva Jersey (NJPC) de la Universidad de Rutgers.

A las dosis recomendadas, que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. fijó en 8 miligramos (mg) al día, la lo-

peramida no produce euforia ni sedación, señaló.

Pero “una persona puede ‘drogarse’ cuando el fármaco cruza la barrera hematoencefálica en dosis altas, como se vio en este estudio”, anotó Calello. Calello y sus colaboradores encontraron que la mayoría de casos de abuso de loperamida implican unas dosis extremadamente altas, en el rango de 50 a 100 pastillas de 2 mg.

Emily Einstein, subjefa de la rama de políticas científicas

del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas de EE. UU., enfatizó que “es probable que el atractivo de la loperamida se deba a su fácil disponibilidad, no a la calidad de la sensación de drogado que produce.

Parece que muchos de los que usan mal la loperamida no buscan drogarse después de todo, sino que lo hacen para tratar ellos mismos la abstinencia de los opioides”. Los hallazgos aparecen en la revista Clinical Toxicology.



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



UN ESTUDIO TIENE BUENAS Y MALAS NOTICIAS

# La tasa global de suicidio está en declive

20 por ciento de los adolescentes sufren depresión en algún momento, según la Academia Americana de Pediatría.

## HEALTHDAY NEWS

**U**n estudio sobre las muertes por suicidio en todo el mundo tiene noticias buenas y malas.

En cuanto a los números en sí, más personas del mundo mueren por suicidio cada año que nunca antes, revela el nuevo informe. En 2016, unas 817,000 muertes de todo el mundo se atribuyeron al suicidio, mostró el estudio. Se trata de un aumento respecto a los 762,000 suicidios que se calcularon en 1990.

Pero después de que los investigadores ajustaran sus estadísticas para tomar en cuenta los cambios en la edad y el tamaño de la población, encontraron que la tasa de mortalidad por el suicidio en realidad se redujo en casi un tercio entre 1990 y 2016.

Solo estudios posteriores pueden determinar si el declive se debe a unas mejores iniciativas de prevención del suicidio o a mejoras generales en la salud de la población, señalaron los investigadores.



La depresión es un factor de riesgo importante del suicidio.

FOTO: CORTESÍA.

El análisis de datos de 2016 del Estudio de la carga global de enfermedad también encontró que la tasa mundial de muertes por suicidio era más alta entre los hombres (15.6 muertes por cada 100,000) que entre las mujeres (7 muertes por cada 100,000).

Pero lo mismo no sucedió en la mayoría de países con los que los investigadores deno-

minaron un “índice sociodemográfico bajo”, una medida de la fertilidad, los ingresos y nivel educativo. En esos países, las mujeres tenían unas tasas de suicidio más altas que las de los hombres, según el estudio, publicado el 6 de febrero en la revista BMJ.

Los investigadores fueron dirigidos por Mohsen Naghavi, profesor de mediciones

de la salud en la Universidad de Washington, en Seattle. Naghavi y sus colaboradores dijeron que las amplias variaciones en las tendencias del suicidio entre los países

de forma que identificar a las personas con el mayor riesgo es esencial para los esfuerzos de prevención.

En un editorial que se publicó junto con el estudio,

ciones que podrían orientar a las políticas futuras”.

Los resultados podrían ayudar a los gobiernos, a las agencias internacionales, a los donantes, a las organiza-

Línea Nacional de Prevención del Suicidio es <https://suicidepreventionlifeline.org>.

y entre los grupos reflejaban una compleja interacción entre factores que ameritan una mayor investigación.

La meta de la Organización Mundial de la Salud es reducir las muertes por el suicidio en un tercio entre 2015 y 2030,

Ellicott Matthay, experta postdoctoral en la Universidad de California, en San Francisco, se mostró de acuerdo en que los hallazgos se deben interpretar con cierta precaución, pero añadió que “fomentarán investiga-

ciones cívicas, a los médicos y al público a identificar los lugares y los grupos con el mayor riesgo de suicidio, y a determinar las prioridades para las intervenciones, planteó Matthay en un comunicado de prensa de la revista.



Su nueva clínica hispana en  
**FAIRFAX, VA**  
Ahora podrá tener un médico de cabecera que  
**HABLA ESPAÑOL**

### Servicios:

- Especialista en medicina interna
- Graduado de la Universidad de Buenos Aires.
- Investigador de la Universidad Georgetown.



Dr. Chin Oh Kim

**PRECIOS ACCESIBLES**

**HORARIO:**  
LUN, MAR, JUE y VIERNES  
de 9:00 A.M. a 5:00 P.M.  
MIÉRCOLES  
de 1:00 P.M. hasta 8:00 P.M.

NO NECESITA CITA  
ACEPTAMOS A PERSONAS CON O SIN SEGURO

**3930 Pender Dr # 320 Fairfax, VA 22030**  
**TLF (703) 817-7770 • (703) 817-1011**

**¿UD. SE SIENTE ASÍ O SABE QUIÉN LO ESTÁ..?**

**Emociones Anónimas**  
**B.V. Arlington**

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA  
Teléfono: 571-451-7672  
arlington@mbvna.org

Sesiones:  
Lunes a Viernes  
6:00 a 10:00 p.m.

Sábados y Domingos  
11:00 a.m. a 3:00 p.m.

**AYUDA GRATUITA**

www.neutricosanonimosbv.org.mx



# Segunda causa principal de muerte en niños de 5 a 14 años

## 15 de febrero: Día Internacional de Lucha contra el Cáncer Infantil

Una fecha que pretende concienciar sobre esta enfermedad que afecta también a los más pequeños y donde usted puede donar para ayudar.

### INSTITUTO NACIONAL DEL CÁNCER

proximadamente 1 de cada 285 niños en los Estados Unidos será diagnosticado con

cáncer antes de los 20 años. Si bien los avances en el tratamiento han aumentado la tasa de supervivencia en muchos tipos de cáncer infantiles.

El cáncer se produce cuando células anormales crecen y se diseminan rápidamente. A

diferencia de las células normales, las células cancerosas se agrupan o aglomeran para formar un tumor. El tejido sano del cuerpo se dice que es benigno (no canceroso). Hay algunos tumores que se consideran benignos, pero

que es posible que igualmente necesiten terapia para ayudar a controlar los síntomas, etc.

Algunas veces las células cancerosas se separan del tumor original e invaden otras partes del cuerpo. Pueden avanzar y formar nuevos tumores. Si no se tratan correctamente, estas masas malignas seguirán creciendo y posiblemente se diseminan a otras partes del cuerpo. El término médico para esto es metástasis. Es importante tener en cuenta que el cáncer se identifica según la ubicación.

La detección temprana es fundamental para el pronóstico de un paciente con cáncer porque los tumores que permanecen localizados en el sitio original generalmente se controlan o se curan con mayor facilidad que los tumores que han hecho metástasis (han propagado).

### Causas

Se desconoce en gran parte la causa del cáncer infantil y los tipos de cáncer que sufren los niños generalmente no se pueden prevenir. Una pequeña cantidad de tipos de cáncer infantiles puede estar relacionada con el síndrome de Down y otras anomalías cromosómicas, o con la exposición a radiación.

### Tipos

Los cánceres de niños y adolescentes pertenecen principalmente a otros cuatro grupos: leucemias, linfomas, sarcomas y gliomas.

La leucemia es un cáncer de la médula ósea que produce tres tipos de células sanguíneas. Las leucemias son también los tipos de cáncer infantiles más comunes.

Los glóbulos blancos (leucocitos) funcionan como el sistema de defensa del cuerpo contra una infección. En la leucemia la médula ósea produce un exceso de glóbulos blancos cancerosos. Con el tiempo, desplazan a los leucocitos maduros sanos que combaten las infecciones en la médula ósea y el torrente sanguíneo, abriendo la puerta a virus, bacterias y otros microorganismos. Al mismo tiempo, la médula ósea deteriorada produce menos glóbulos rojos portadores de oxígeno y menos plaquetas, las células encargadas de la coagulación que detienen las hemorragias.

### Linfoma

El linfoma es un cáncer del sistema inmunitario y los tejidos linfáticos. Con frecuencia, crece en los ganglios linfáticos y otros tejidos linfáticos, como las amígdalas o el timo. Los linfomas también pueden afectar la médula ósea y otros órganos, y pueden provocar diferentes síntomas según dónde se encuentre el cáncer.

Los tipos de linfomas son, entre otros:

300,000 niños y adolescentes reciben el diagnóstico de cáncer cada año.



El cáncer en la niñez es una de las enfermedades más frecuentes en menores de 18 años en el mundo. FOTO: THINKSTOCK

Enfermedad de Hodgkin (o linfoma de Hodgkin): generalmente avanza a una velocidad lenta, pero predecible y responde muy bien al tratamiento. Linfoma no hodgkiniano: los tres tipos principales de linfomas no hodgkiniano infantil son más agresivos y difíciles de controlar, aunque el índice general de cura sigue siendo de un prometedor 75%.

### Tipos de cáncer cerebrales

Hay muchos tipos de tumores cerebrales, y el tratamiento y las perspectivas de cada uno son diferentes. Debido a que el

cerebro es un sitio frecuente de tumores metastásicos de otras partes del cuerpo, los médicos observan el grado del tumor en lugar de su etapa para determinar el tratamiento más adecuado. El grado, expresado como bajo o alto, describe el aspecto y el comportamiento de las células cancerosas.

Los tumores cerebrales pediátricos se clasifican en cuatro categorías en Astrocitomas, Tumores neuroectodérmicos primitivos, Gliomas del tronco encefálico y Ependimomas.

### Cáncer de hueso

Los tipos de cáncer de hueso primario (que comienzan en los huesos) se producen con mayor frecuencia en niños mayores y adolescentes, pero pueden desarrollarse a cualquier edad. El cáncer de hueso primario es diferente del cáncer de hueso metastásico, que es un cáncer que comienza en cualquier otro lugar del cuerpo y se propaga hacia los huesos. El cáncer de hueso metastásico es más común que el cáncer de hueso primario, debido a que muchos tipos de cáncer (incluidos muchos cánceres en adultos) pueden propagarse a los huesos.

### Estadificación del cáncer

Una vez que el cáncer se diagnostica, el oncólogo solicita pruebas adicionales para establecer el tamaño y la extensión del tumor. La estadificación, como se denomina, en realidad sólo es un idioma universal para expresar esta información.

### Perspectiva

Los cánceres de la infancia tienden a ser más curables que los tumores en los adultos. Mientras que el índice de supervivencia de cinco años para los adultos ha tenido dificultades para superar la marca del 50%, los índices de supervivencia en pediatría actualmente se están acercando al 90%, un aumento significativo desde mediados de los 70, cuando casi la mitad de todos los niños con cáncer morían.

### Síntomas del cáncer infantil

La mayoría de los pacientes, jóvenes o viejos, atraviesan períodos de fatiga extrema cuando el cuerpo gasta energía extra para curarse del cáncer y de los efectos secundarios del tratamiento.

La mayoría de los síntomas del cáncer no son específicos y puede parecerse a otras enfermedades normales de la infancia.

Las células malignas también interfieren en el proceso del metabolismo. Esto priva a las células sanas de nutrientes esenciales. Para empeorar la situación, durante el tratamiento, los pacientes a menudo pierden el apetito. A esto se suman los otros motivos importantes por los cuales un niño con cáncer puede sentirse exhausto: anemia, dolor controlado en forma inadecuada, sin men-



Durante las últimas décadas, los avances en las técnicas diagnósticas han aumentado la supervivencia de estos niños hasta el 76%. FOTO: THINKSTOCK

cionar el efecto agotador del estrés diario de afrontar una enfermedad que pone la vida en peligro

### Tratamiento del cáncer en niños

Los cánceres en niños

no siempre se tratan como los cánceres en adultos. La oncología pediátrica es una especialidad médica que se concentra en la atención de niños con cáncer. Es importante saber que esta pericia existe y que hay tratamientos

efectivos para muchos cánceres en niños.

### Tipos de tratamiento

Los tratamientos comunes son: cirugía, quimioterapia, radioterapia, inmunoterapia y trasplante de células madre.



## ATENCION DENTAL EN EL PERU

**A BAJOS PRECIOS  
APROVECHA TU  
VIAJE AL PERU  
Y SACA CITA EN EL MEJOR  
CENTRO DENTAL**



¡Atención esmerada para ti y tu familia!

☎ 464-2153 / 452 2498

- Odontología estética y restauradora
- Ortodondia y Ortopedia maxilofacial
- Rehabilitación oral
- Odontopediatría

- Cirugía maxilofacial
- Endodoncia
- Periodoncia e implantes
- Desorden temporal mandibular (ATM)

Av. Escardó 771 - San Miguel

# Pediatras de Springfield



Dr. Arshia Qadir  
Dr. Jacqueline Hoang  
Dr. Laurie Moore  
Dr. Mirella Marshall  
Dr. Sonia Singh

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.



5502 Backlick Road  
Springfield, VA 22151

703-642-8306

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

## Dato

1800-877-4159  
Done a St. Jude Children's Hospital para que seguir salvado vidas.

ENTRE LOS JÓVENES ESTADOUNIDENSES

# Aumentan los cánceres vinculados con la obesidad

Se necesita un cambio cultural, explicó, lograr que las personas coman menos y hagan más ejercicio.

## HEALTHDAY NEWS

Más adultos jóvenes estadounidenses tienen dificultades con el peso adicional, y están pagando un precio incluso más alto, dado que las tasas de cánceres relacionados con la obesidad están aumentando en ese grupo.

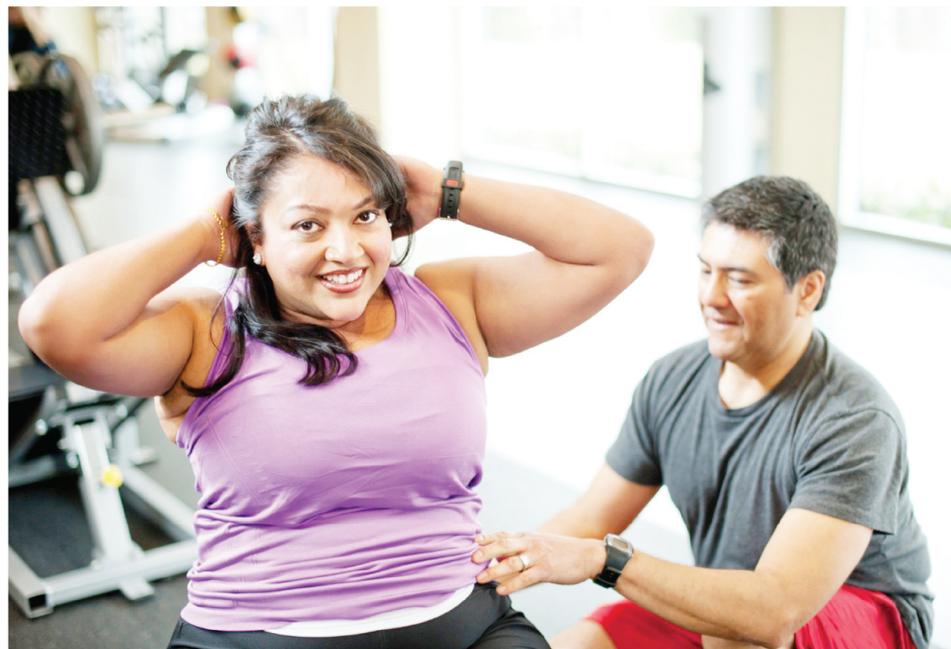
La obesidad ya se ha vinculado con unas tasas crecientes de diabetes tipo 2, enferme-

dad cardiaca y reemplazos de rodilla. Ahora, una nueva investigación sugiere que el cáncer se puede añadir a esa lista, y es inevitable que la tasa de cánceres relacionados con la obesidad siga aumentando entre las personas de 25 a 49 años de edad, informan los investigadores.

“El hecho de que los aumentos fueran sobre todo en los cánceres relacionados con la obesidad se debe a la epidemia de obesidad, y esperaríamos que la incidencia

aumente a medida que esta población más joven envejezca”, señaló el investigador principal, el Dr. Ahmedin Jemal, vicepresidente científico de investigación en vigilancia y servicios de salud de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society).

De hecho, esos cánceres están aumentando con mayor rapidez entre los adultos más jóvenes que entre las personas mayores, y eso podría estancar o revertir años de avances



La obesidad es una de las causas más prevenibles de cáncer.

FOTO: CORTESIA.

en la reducción de la mortalidad por el cáncer, dijeron los autores del estudio.

Para intentar controlar la tendencia al aumento de los cánceres entre las personas obesas, Jemal cree que los médicos de atención primaria deben evaluar la obesidad en todos sus pacientes. Los médicos de familia también deben aconsejar a sus pacientes que pierdan peso.

Aunque las pruebas de detección de la mayoría de esos cánceres no están disponibles o no son útiles para los pacientes más jóvenes, el

cáncer de colon es una excepción, apuntó Jemal.

El año pasado, la Sociedad Americana Contra El Cáncer redujo la edad de inicio de las pruebas de detección del cáncer de colon para las personas promedio de 50 a 45 años.

Las comunidades también deben tomar medidas para fomentar unos estilos de vida saludables, sugirió Jemal. Éstas pueden incluir que sea obligatorio proveer los conteos de calorías de las comidas preparadas y las comidas de restaurantes, y restringir las ventas de las bebidas endul-

zadas con azúcar.

Además, las comunidades pueden proveer más oportunidades para que las personas hagan ejercicio, al crear senderos para bicicletas y para caminar.

Según el estudio, los aumentos en la incidencia de cáncer fueron particularmente graves en 6 de los 12 cánceres relacionados con la obesidad.

Esos cánceres son el de colon, el uterino, el de vesícula biliar, el de riñón y el de páncreas, así como el mieloma múltiple, un cáncer de la médula ósea.

El equipo de Jemal observó 18 tipos de cáncer más, pero solo dos mostraron un aumento similar, mientras que ocho cánceres relacionados con el tabaquismo mostraron una reducción, y los demás se mantuvieron estables.

En el estudio, los investigadores analizaron datos de 25 registros oncológicos estatales que cubren al 67 por ciento de la población de EE. UU. Observaron los 30 tipos de cáncer más comunes, incluyendo 12 cánceres relacionados con la obesidad, diagnosticados de 1995 a 2014.

El informe aparece en la edición en línea del 4 de febrero de la revista The Lancet Public Health.

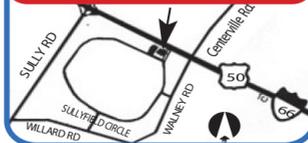
## Enriquez Dental

Family and Cosmetic Dentistry

- Aceptamos la mayoría de seguros dentales; incluyendo Medicaid
- Tratamiento con láser sin necesidad de anestesia
- Atendemos citas de emergencias



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



Dra. Verónica Enriquez

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

### Horas de atención:

Lun 8-7 pm • Mar 8-5 • Mier 12-7  
Juev 8-5 • Vier 8-5 • Sab 8-1

**¡Ahorre el 15%**  
**en su tratamiento dental!**  
Solo para pacientes sin seguro

**Limpieza \$59**  
(valor regular \$280)  
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)  
(Incluye exámen diagnóstico,  
4 radiografías y limpieza)

## 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

LOS NUEVOS NÚMEROS QUE DEBE CONOCER

# Replantean las lecturas de la presión arterial

Los cambios en el estilo de vida son el tratamiento de primera línea, con una reevaluación en seis meses.

## HEALTHDAY NEWS

**H**acia mucho que “140/90” se consideraba el umbral para el control de la hipertensión. Pero en 2017, importantes organizaciones médicas bajaron las definiciones de la presión arterial normal, elevada y alta, con la idea de que iniciar el tratamiento a unos niveles más bajos de la “alta” puede resultar mejor para reducir los ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Esto amplió de forma dramática la cantidad de personas diagnosticadas con hipertensión (presión arterial alta)

y redefinió los objetivos de los que sufren de la afección.

Los números de la presión arterial:

■ **Normal:** Menos de 120/80 mm Hg en ambos números. (El número superior es la presión arterial sistólica, que mide la presión cuando el corazón late; el número inferior es la presión arterial diastólica, que es cuando el corazón descansa entre latidos).

■ **Elevada:** Una lectura sistólica de 120-129 y una lectura diastólica de menos de 80 mm Hg.

■ **Hipertensión en etapa 1:** Una lectura sistólica de 130-139 o una lectura diastólica de

80-89 mm Hg.

■ **Hipertensión en etapa 2:** Una lectura sistólica de 140 o más, o una lectura diastólica de 90 mm Hg o más.

■ **Nivel de crisis que amerita una atención inmediata:** Una lectura sistólica por encima de 180 y/o una lectura diastólica por encima de 120 mm Hg.

Como parte de las nuevas directrices, la medida objetivo para los pacientes con hipertensión con una enfermedad cardíaca existente se redujo a menos de 130/80 mm Hg. Esa directriz también aplica a las personas con un riesgo un 10 por ciento o más alto de desarrollar enfermedad car-

diaca en 10 años. Ahora, a esas personas típicamente les administran medicamentos para alcanzar ese objetivo.

Para los adultos con hipertensión en etapa 1 cuyo riesgo estimado de enfermedad cardíaca a 10 años es de menos de un 10 por ciento, reducir esas cifras a 130/80 es lo deseable.

Los cambios en el estilo de vida son el tratamiento de primera línea, con una reevaluación en un plazo de seis meses. Los hábitos que pueden reducir la presión arterial incluyen perder peso, hacer ejercicio, limitar el alcohol y la sal, y seguir una dieta como la DASH, que enfatiza el tamaño de las porciones y prioriza las ver-



**Siete de cada diez adultos** en los Estados Unidos, de 65 años o más, tienen la presión arterial alta en 140/90 mmHg o más alto, y casi la mitad de ellos no la tiene bajo control. FOTO: THINKSTOCK.

duras, las frutas y los lácteos bajos en grasa.

Dado que tan solo entrar al consultorio del médico puede elevar la presión arterial temporalmente en algunas personas, se recomienda

la monitorización en casa. Además, algunos médicos no siguen las directrices exactas para tomar la presión arterial del paciente en el consultorio, que incluyen dos lecturas con dos minutos de diferencia.



## Nova Community Health Center

Nuestra organización es sin fines de lucro, nos dedicamos a servir a las personas sin seguros de salud del área del DC; cada mes el último sábado a la 1:00 de la tarde tenemos servicios clínicos diagnósticos y los resultados en la semana siguiente en el mismo lugar a la 1:00 pm. Todo ingreso obtenido lo usamos para pagar los costos del laboratorio por eso no aceptamos tarjeta de crédito o cheque.

### 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
- Función renal
- Nivel hígado
- A1C ( glucemia de 3 meses)
- Aceptamos una tarifa nominal de \$15 por cada examen para cubrir los gastos administrativos.

**Estamos abiertos de 01:00 PM a 2:00 PM**  
Durante los siguientes días en el año 2019:

- Febrero 23
- Mayo 25
- Marzo 30
- Junio 29
- Abril 27
- Julio 27

10331 Democracy Ln Fairfax, Virginia 22030 ▪ [www.nchcenter.org](http://www.nchcenter.org)

HAY POCAS EVIDENCIAS DE SU USO

# Cremas analgésicas no son tan efectivas como se cree

Alrededor de un tercio de los adultos de EE. UU. sufren de dolor crónico.

## HEALTHDAY NEWS

A pesar de su amplio uso, las cremas y geles comerciales para el dolor no hacen gran cosa ante el dolor crónico, afirma un informe reciente.

De hecho, el estudio financiado por el gobierno, encargado por el Congreso de EE. UU., encontró que esas cremas y geles no eran mejores que los placebos, apuntaron los investigadores.

“Nuestro estudio de casi 400 pacientes con dolor sugiere que se está engañando a las personas que usan esas

cremas y geles magistrales, porque no hay evidencias científicas que respalden a un beneficio”, comentó el autor sénior del estudio, el Dr. Steven Cohen, director de investigación del dolor en el Centro Médico Militar Nacional Walter Reed.

Los productos pueden costar desde 20 dólares a miles de dólares por tubo, y cada año en Estados Unidos se gastan miles de millones de dólares en ellos, apuntaron los investigadores.

Alrededor de un tercio de los adultos de EE. UU. sufren de dolor crónico, lo que resulta en unos costos de

atención de la salud directos e indirectos de unos 600 mil millones de dólares al año, según Cohen, quien también es profesor de anestesiología y medicina de la atención crítica en la Facultad de Medicina de la Universidad de Johns Hopkins, en Baltimore.

El estudio fue realizado de agosto de 2015 a febrero de 2018, e incluyó a 399 participantes de 18 a 90 años de edad. Casi un 43 por ciento eran militares activos, y los demás participantes eran militares jubilados o dependientes, por ejemplo los cónyuges.

Todos los participantes tenían dolor en áreas especí-

ficas, por ejemplo la cara, la espalda, los glúteos, el cuello, el abdomen, el pecho, la ingle y/o hasta dos extremidades. El periodo promedio durante el cual habían sufrido de dolor era de 6.7 años.

Tenían tres tipos de dolor: dolor neuropático, provocado por una enfermedad o por daño en los nervios, por ejemplo la culebrilla o la diabetes; dolor nociceptivo o no neuropático, provocado por lesiones en el tejido, por ejemplo quemaduras y esguinces; y dolor mixto, provocado por daño en los nervios y en los tejidos, por ejemplo ciertos tipos de dolor de espalda.

Se pidió a los pacientes que se aplicaran una crema magistral o una crema placebo (no sabían cuál usaban) tres veces al día en el área afectada, y que hicieran registros en un diario del dolor dos veces al día. Los diarios se usaron para medir los resultados.

Tras el final del periodo de tratamiento, el estudio no encontró ninguna diferencia estadísticamente significativa en las reducciones en las puntuaciones de dolor entre



**Las cremas y los geles magistrales** típicamente contienen uno o más anestésicos, analgésicos, sedantes, antidepressivos, anticonvulsivos o relajantes musculares.

FOTO: CORTESÍA.

los usuarios del placebo y de las cremas magistrales.

Es posible que las ligeras mejoras que experimentaron todos los participantes se de-

bieran al efecto placebo, anotó Cohen. El estudio aparece en la edición del 5 de febrero de la revista *Annals of Internal Medicine*.



## Estilos de peinado conducen a la pérdida de pelo

Una revisión de 19 estudios de Johns Hopkins encontró que muchos estilos de peinado conducen a una afección conocida como alopecia por tracción. Se trata de la pérdida gradual del pelo debido al daño en el folículo por la tensión prolongada o repetida en las raíces. Los estilos de peinado más dañinos son los que implican mucha tensión o que halan en un sentido, como las colas, las trenzas, los nudos y los moños, además de las rastas, las extensiones y los postizos, sobre todo cuando se pegan al pelo desrizado químicamente. El desrizado también puede conducir a que el pelo se rompa. Las extensiones también pueden provocar daño cuando se pegan directamente al cuero cabelludo y se quitan luego. Los estilos apretados y el peso añadido de los aumentos de pelo pueden conducir a roturas, y finalmente a la pérdida.



## Usted cuida de ella. Ayúdela a cuidar su visión.

La enfermedad diabética del ojo no da señales de aviso y puede causar ceguera. Si tiene algún familiar con diabetes, anímelo a que se haga un examen de los ojos con dilatación de las pupilas por lo menos una vez al año.



[www.nei.nih.gov/diabetes](http://www.nei.nih.gov/diabetes)  
1-877-569-8474