



**ALIMENTOS** procesados se vinculan con mayor riesgo de cáncer.

>2

GUIA

# salud

## Deformidad del pie plano

>4-5



**EL CEMENTO** óseo para el dolor en las articulaciones.

>6



**VACUNA** contra el FLU efectiva solo el 25 por ciento contra la cepa.

>7

NO PONGA EN RIESGO SU SALUD Y PESO

# Alimentos procesados se vinculan con mayor riesgo de cáncer

El cáncer de mama, en particular, se asoció con un mayor consumo de alimentos producidos en masa y ultra procesados.

## HEALTHDAY NEWS

Si le preocupa desarrollar cáncer en algún momento, quizá deba pasar de largo ante los alimentos procesados en el supermercado.

Cada aumento de un 10 por ciento de los refrigerios empaquetados, las bebidas con gas, los cereales azucarados y otros alimentos altamente procesados en la dieta aumentan el riesgo de cáncer en un 12 por ciento, sugiere una nueva investigación.

Aunque quizá esos alimentos tengan un sabor delicioso, con frecuencia están llenos de azúcar, sal y grasa. También carecen de vitaminas, fibra y otros tipos de valor nutricional.

Pero el valor nutricional quizá no explique el aumento observado en el riesgo de cáncer, dijeron los investigadores franceses.

“Nuestros resultados sugieren que la calidad nutricional en general más baja de los alimentos ultra procesados no es el único factor implicado en esta relación”, apuntó el autor

líder, el Dr. Bernard Srour, de la Universidad de París.

No se sabe exactamente por qué esos alimentos o los paquetes en que vienen podrían aumentar el riesgo de cáncer, comentó Srour, bioestadístico en la unidad de epidemiología nutricional.

A Marjorie Lynn McCullough, directora estratégica de epidemiología nutricional en la Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society), los hallazgos no la sorprendieron.

“Este estudio respalda lo que recomendamos hace



Los alimentos procesados pueden tener un sabor delicioso, con frecuencia están llenos de azúcar, sal y grasa. FOTO: THINKSTOCK.

tiempo”, aseguró McCullough. “Esto incluye comer una dieta de origen mayormente vegetal rica en verduras y frutas, y eliminar la carne roja, los alimentos procesados y el azúcar”.

En varios países desarrollados, los alimentos ultraprocesados podrían conformar hasta un 50 por ciento de la dieta diaria, anotaron los investigadores.

Esto incluye comida precocinada, por ejemplo productos horneados de producción masiva, como los panes y los panecillos,

los refrigerios y las galletas, además de esos alimentos habituales de la niñez moderna, los nuggets de pollo y los palitos de pescado, señaló Srour.

En esa lista también están las sopas instantáneas, las comidas congeladas o listas para comer, los postres producidos comercialmente y los productos procesados con conservantes aparte de la sal, por ejemplo con nitratos.

Muchos de esos artículos también contienen aceites hidrogenados, almidones modificados, colorantes, emul-

sionantes, texturizadores, edulcorantes y otros aditivos.

Además, otros análisis no descubrieron ninguna asociación significativa entre el riesgo de cáncer y los alimentos menos procesados, como las verduras enlatadas, los quesos y el pan recién hecho.

Por otra parte, los alimentos frescos y mínimamente procesados se asociaron con un riesgo más bajo de cáncer en general, y de cáncer de mama en específico, indicó Srour.

Esos alimentos incluyen las frutas, las verduras, el arroz y la pasta, los huevos, la carne, el pescado y la leche.

El nuevo informe fue publicado en línea de la revista BMJ.

**10%**  
de alimentos  
procesados  
aumentan el  
riesgo de cáncer  
el 12 %.

## Diga NO a la Violencia Doméstica!

Usted No Está Sola!  
Mary's Center Puede Ayudarle:

- Consejería
- Referencias para Asesoría Legal y Grupos de Apoyo
- y más...



Nuestros servicios son GRATIS y CONFIDENCIALES.

No permita que la violencia destruya su vida y la de sus hijos.

Para hacer una cita con el departamento de Servicios Sociales llame al: (202) 748-2611

Patrocinado por el Departamento de Servicios Humanos de DC, Administración de Servicios Familiares



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, Sábados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1pm



## Pacientes con optimismo

# Terapia genética alienta esperanzas en la lucha contra VIH

Alrededor de 19,5 millones de personas infectadas estaban tomando medicamentos contra el sida en 2016, frente a los 17,1 millones del año anterior.

MARILYNN MARCHIONE  
AP

**D**urante más de una década, las drogas más fuertes contra el sida no conseguían controlar totalmente la infección del VIH de Matt Chappell. Pero ahora su cuerpo la controla por sí mismo y los investigadores están tratando de perfeccionar la edición genética que lo hace posible.

Científicos extrajeron algunas de sus células, desactivaron un gene que las ayuda a resistir el VIH y le devolvieron estas células "editadas" en el 2014. Este procedimiento es lo más parecido a una cura que ha conocido este paciente de San Francisco.

"Llevo tres años y medio sin medicinas", comentó Chappell. Logró

resistir el virus incluso mientras recibía tratamiento para un cáncer que debilitó su sistema inmunológico.

Chappell, no obstante, tuvo suerte. Solo unos pocos de los otros 100 pacientes que participaron en este experimento llegaron a estar dos años sin medicinas. Los demás las necesitaron para poder contener el VIH.

Ahora los investigadores creen que pueden mejorar el tratamiento y están tratando de atacar el VIH modificando el ADN del paciente. Se han puesto en marcha nuevos estudios para ensayar estos métodos.

"Las técnicas de terapia genética han avanzado mucho", comentó el doctor Otto Yang, del Instituto UCLA AIDS, uno de los sitios que se enfocan en esta investigación. "Mucha gente piensa que este es el momento justo para explorar esto".

Incluido Anthony Fauci, director del Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas, que financia algunos de los nuevos estudios. No cree que la técnica se popularice demasiado porque ya hay mucha gente que se beneficia con los tratamientos existentes, pero dice que podría ayudar a quienes no logran controlar el virus y que hasta es posible que conduzca a una cura.

"Son técnicas audaces, innovadoras, y la mayoría buscan curar gente", manifestó. "Vale la pena ensayarlas porque tienen sustento científico".

### La cura de un individuo alienta esperanzas

Se sabe de solo una persona que se curó de una infección de VIH, un individuo al que se la hizo trasplan-



Mark Chappell (der) es examinado por el doctor Christophen Schiessl.  
FOTO: JEFF CHIU/AP.

tes de células hace una década. El donante era un hombre con inmunidad natural al virus. No tenía un gene común que facilita la infección de los linfocitos T, pilares del sistema inmunológico.

El trasplante blindó al paciente, pero ese tipo de procedimientos son muy riesgosos y poco prácticos con miras a un uso generalizado. Los científicos han estado tratando de crear otras formas similares de ge-

nerar inmunidad alterando las células del propio paciente. Usan una herramienta de alteración de los genes llamada "zinc finger nucleases", que parte el ADN en el sitio justo para prevenir el ingreso del VIH.

La esperanza es que las medicinas combinadas con la modificación de las células combatan el virus y reduzcan tanto la reserva que el cuerpo será capaz de controlar por sí solo lo poco que queda.

LA BELLEZA NO DEBE SER PRIVILEGIO DE UNOS...

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

thesiger  
Plastic Surgery

CENTRO DE CIRUGÍA  
*Plástica & Estética*

Consulta por  
nuestro Plan de  
Financiamiento  
sin intereses

- LIPOSUCCIÓN CON LASER
- AUMENTO DE GLUTEOS. IMPLANTES E INYECCIONES DE GRASA
- RINOPLASTÍA Y RECONSTRUCCIÓN
- ABDOMINOPLASTÍA (TUMMY TUCK)
- LEVANTAMIENTO E IMPLANTE DE MAMAS
- REJUVENECIMIENTO FACIAL NO QUIRÚRGICO - LIFTING
- TRATAMIENTO PARA ESTRIAS Y CELULITIS
- CONTORNO CORPORAL (CARBOXITERAPIA)

WWW.THESIGERPLASTICSURGERYMD.COM

Consultas  
en Español:

(301) 951-8122

5530 Wisconsin Ave Suite 1235  
Chevy Chase MD 20815



El tobillo puede llegar a ser doloroso, lo que provoca una discapacidad significativa. FOTO: THINKSTOCK.

**AOFAS/ REDACCIÓN**  
WASHINGTON HISPANIC

La deformidad del pie plano adquirida del adulto (DPPAA) es un aplanamiento progresivo del arco del pie que tiene lugar a medida que el tendón tibial posterior

resulta insuficiente.

Este problema puede avanzar desde las etapas tempranas con dolor a lo largo del tendón tibial posterior a una deformidad avanzada y artritis en todo el retropié y tobillo.

La organización profesional de cirujanos ortopédicos de pie y tobillo, (AOFAS, por

sus siglas en Inglés) nos explican en esta edición sobre los síntomas, los factores que lo provocan así como las opciones de tratamiento para tratar este trastorno.

**Síntomas:**

Por lo general, se presenta con dolor o deformidad en

# Trátelo a tiempo porque es un trastorno progresivo

## Deformidad del pie plano adquirida en la adultez

Si el pie plano no presenta ningún síntoma de dolor o limita el movimiento no es necesario tratarlo.

el tobillo o retropié de los pacientes.

Cuando el tendón tibial posterior no funciona de manera adecuada, pueden ocurrir una serie de cambios en el pie y el tobillo.

En las etapas más tempranas, los síntomas generalmente incluyen dolor y sensibilidad a lo largo del tendón tibial posterior por detrás del interior del tobillo.

A medida que el tendón falla de manera progresiva, puede ocurrir una deformidad del pie y el tobillo.

Esta deformidad puede in-

cluir un aplanamiento progresivo del arco del pie, cambio de lugar del talón de modo que ya no se encuentre alineado por debajo del resto de la pierna, rotación y deformidad del antepié, tensión del tendón de Aquiles, desarrollo de artritis y deformidad de la articulación del tobillo.

En determinadas etapas de este trastorno, el dolor puede cambiar desde el interior hasta la cara posterior del tobillo a medida que el talón cambia de lugar hacia afuera y las estructuras se pinzan de manera lateral.

**Factores que lo provocan:**

La disfunción del tendón tibial posterior es la causa más común de deformidad del pie plano adquirida del adulto. Por lo general, no hay un evento específico que inicie el problema, como una lesión repentina y deformidad de la articulación del tobillo. Es más frecuente que el tendón se lesione por el desgaste y desgarro acumulados. La disfunción del tendón tibial posterior ocurre con más frecuencia en los pacientes que ya tienen pie plano por otros motivos.

A medida que el arco se aplanan, se ejerce más presión



Los síntomas incluyen dolor y sensibilidad a lo largo del tendón tibial en sus etapas avanzadas es la deformidad del arco del pie. FOTO: THINKSTOCK.

sobre el tendón tibial posterior, así como también en los ligamentos en el interior del pie y el tobillo.

**Diagnóstico:**

El diagnóstico de la disfunción del tendón tibial posterior y DPPAA, usualmente, se

realiza a partir de una combinación de síntomas, examen físico e imágenes de rayos X. La ubicación del dolor, la forma del pie, la flexibilidad de las articulaciones del retropié y la marcha pueden ayudar al médico a realizar el diagnóstico y, además, evaluar el avance del problema.

**Opciones de tratamiento:**

El tratamiento depende en gran medida de los síntomas de un paciente, los objetivos funcionales, el grado y los aspectos específicos de la deformidad, así como de la presencia de artritis. Algunos pacientes mejoran sin cirugía. El reposo y la inmovilización, los soportes para pie plano, las férulas y la fisioterapia pueden ser opciones adecuadas. Durante una etapa temprana de la enfermedad que implica dolor a lo largo

**TRATAMIENTOS:**

- Tratamiento no quirúrgico  
El tratamiento no quirúrgico de la etapa 1 y 2 del pie plano adquirido en adultos puede tener éxito.
- Uso de zapatos cómodo.
- Modificación de la actividad para evitar la sobrecarga y promover el fortalecimiento y alineación del soporte. Ejercicios para pie plano
- Pérdida de peso.
- Utilización de plantillas ortopédicas personalizadas para sostener el arco longitudinal medial que brinda confort y estabilidad al caminar. Si el tendón tibial posterior se encuentra bien, una serie de ejercicios de fortalecimiento puede tener éxito. En las etapas 1 o 2 esto puede ser combinado con una tobillera y plantillas ortopédicas.
- Tratamiento quirúrgico  
El tratamiento quirúrgico se sugiere para aquellos pacientes en etapas 3 o 4, o que tienen una disfunción superior y han fracasado con el tratamiento conservador.

del tendón, la inmovilización por medio de una bota durante un determinado periodo puede aliviar la tensión del tendón y reducir la inflamación y el dolor.

Una vez que desaparezcan los síntomas, los pacientes generalmente pasan a usar una órtesis que soporta la cara interior del retropié.

Para los pacientes con una deformidad más importante, puede ser necesario usar una tobillera más grande.

Si está considerando una cirugía, su médico le comunicará los aspectos específicos del procedimiento planificado.



La utilización de plantillas ortopédicas personalizadas para sostener el arco longitudinal medial que brinda confort y estabilidad al caminar. FOTO: THINKSTOCK.

## 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**

## Ofrecemos el mejor cuidado dental para su familia

- Coronas, puentes, dentaduras, parciales y rellenos blancos
- Extracciones, Implantes y tratamientos de raíz
- Limpieza regular y profunda
- Invisalign • Whitening

Dra. Aicha Lyazidi | Dra. Maria Salnik  
Dr. Abril Edison (Periodontist) | Dra. Patricia Solarte (ortodoncista) Falls Church  
Dr. Charanpreet Ashtakala | Dr. Tareq Salameh | Dr. Randa Shakashiro (ortodoncista) Woodbridge

• Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid para niños menores de 21 años. • Ortodoncia (Braces) para niños y adultos con excelentes planes de pago mensuales.

105 N. Virginia Ave. Suite 103/105, Falls Church, VA. 22046  
**703-533-7285**

1392 Old Bridge Road, Woodbridge, VA  
**703-490-9094**

American Dental Care | Occoquan Dental | **HABLAMOS ESPAÑOL**

www.americandentalva.com | www.occoquansmiles.com

## DENISE NGUYEN ORTHODONTICS

Especialista en ortodoncia para adultos y niños

ADA | AAC | American Association of Orthodontists | invisalign | iTero

- Frenos de metal o cerámica
- Tratamiento de dientes torcidos y llenos
- Demasiado espacio entre dientes, extra y dientes perdidos
- Tratamiento para sobremordida, mordida abierta y mordida cruzada
- Tratamiento con técnica Invisalign™ "sin freno"
- Impresiones sin polvo con escaneo digital iTero

Consulta Gratis a las 5:30 p.m. y 6:00 p.m.

CENTENNIAL PLAZA  
8298-C Old Courthouse Rd.  
Vienna, VA 22182  
**(703) 847-6544**  
OrthodonticsVienna.com  
OrthodonticsVienna@gmail.com

denise nguyen ORTHODONTICS

¡SE HABLA ESPAÑOL! ¡ACEPTAMOS MEDICAID!  
Horario de atención por cita. Tarifas de tratamiento competitivos. Seguro aceptado.

## 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**

## Una opción no quirúrgica

# El cemento óseo para el dolor en las articulaciones

Es mucho menos invasivo que un reemplazo de rodilla o cadera, y por lo general se realiza de forma ambulatoria.

### HEALTHDAY NEWS

inyectar un cemento basado en el calcio en los huesos de algunas personas con dolor de rodilla o cadera podría ayudarlas a evitar la cirugía de reemplazo de articulaciones, afirman unos médicos de la Universidad Estatal de Ohio.

El cemento de fosfato de calcio se infiltra en la parte esponjosa interior del hueso, rellenando las microfisuras y otras áreas dañadas, y se endurece en unos 10 minutos, apuntó el Dr. Kelton Vasileff, cirujano ortopédico en el Centro Médico Wexner de la

universidad.

El cemento refuerza la parte herida o lesionada de la articulación ósea desde dentro, explicó Vasileff, y al final es reemplazado por hueso nuevo como parte del proceso natural de sanación del cuerpo.

El procedimiento, llamado subcondroplastia, ha estado disponible para las personas con problemas de rodillas durante años, señaló Vasileff. Ahora, él y sus colaboradores están haciendo pruebas para ver si los pacientes de cadera también se pueden beneficiar del mismo.

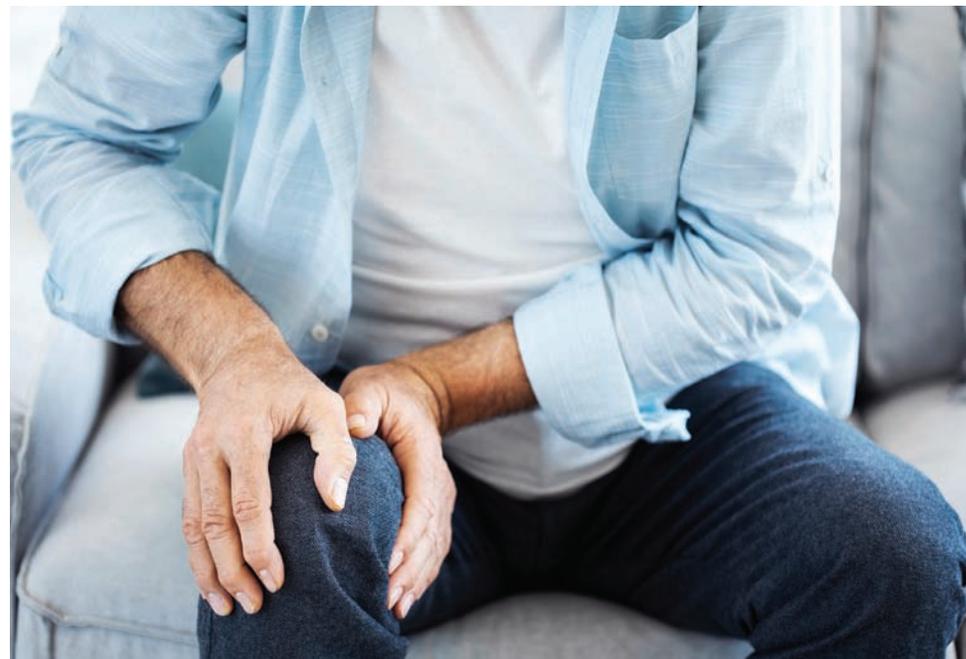
El procedimiento implica

una incisión más pequeña que la cirugía de reemplazo de articulaciones, de forma que hay menos riesgo de infección, y una recuperación más rápida que significa menos de los defectos secundarios asociados con estar postrado en la cama, dijo Vasileff.

Pero la subcondroplastia solo es factible en un rango estrecho de pacientes. Los que tienen un dolor en toda regla provocado por el roce de un hueso contra otro o por la artritis causada por daño en el cartílago y los ligamentos obtienen poco o ningún alivio a partir del procedimiento, apuntó Vasileff.

“En las personas que tienen una artritis significativa en que el cartílago en sí está dañado y se ha reducido, esto no soluciona la artritis”, advirtió Vasileff. “Pero hay algunas personas que podrían tener algunos problemas con el hueso y artritis leve. En esos pacientes que de otra forma quizá necesiten un reemplazo de rodilla o cadera para afrontarlo, esta podría ser una alternativa”.

La subcondroplastia ha



Para las personas con problemas de rodillas durante años existe un procedimiento llamado subcondroplastia ha estado disponible. FOTO: THINKSTOCK

mostrado un potencial sólido, pero al Dr. Matthew Hepinstall, cirujano ortopédico, le preocupa que quizá se haya “sobrevalorado” en pacientes desesperados que desean evitar la cirugía de reemplazo de

articulaciones.

“Las afirmaciones realizadas aún no se basan en las evidencias, aunque sean atractivas a nivel intelectual”, dijo Hepinstall, director asociado en el Centro de Preservación

y Reconstrucción de las Articulaciones del Hospital Lenox Hill, en la ciudad de Nueva York.

“Es importante que no se exagere su valor”, añadió.

Los mejores candidatos para el procedimiento son los pacientes que siguen teniendo algo de cartílago que protege la articulación, pero que de alguna forma han “sobrecargado” y lesionado el hueso, provocando inflamación y dolor, dijo Hepinstall.

“Si inyecta esta sustancia en el hueso, básicamente ofrece respaldo interno, un andamio para proteger al hueso. En teoría eso puede reducir el dolor óseo”, apuntó Hepinstall.

“Lo atractivo de esto es que en lugar de hacer una superficie nueva en una articulación dañada, se inyecta algo para ayudar al hueso, pero se mantiene la anatomía propia del paciente”, siguió Hepinstall.

*Embellezca su figura*

**CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS**  
 • Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné, Eliminación de vellos, inyección de botox, cirugía a rayo laser

**ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA**  
 • Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local o reducción de grasa en laser • Celulitis

**Cirujía cosmética vaginal** (para mejorar su vida sexual)  
 Rejuvenecimiento vaginal.

**FINANCIAMIENTO DISPONIBLE**  
**Dianna Yan, M.D.**  
 American Academy of Cosmetic Surgery

Maryland: 8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877  
**301-963-3669**

Virginia: 8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031  
**703-876-6200**

**25% de descuento en tratamientos de botox, relleno facial, venas y reducción de grasa sin cirugía.**

## TOTAL DENTAL CARE

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

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,  
 EXTRACCIONES, ROOT CANAL.  
 IMPLANTES, COSMÉTICA 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**

**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.

Abrimos hasta tarde  
 los sábados y domingos.

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

**GERMANTOWN**

Se habla español

Urology Center

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

**CENTRO DE ALTA CALIDAD**

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

CITAS EL MISMO DIA  
 DISPONIBLES  
 LLAMANDO PRIMERO.

**VIAGRA  
 OCIALIS  
 GRATIS**  
 \* Con consulta

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

**Tratamos la eyaculación precoz**

**DR. ALLEN A. FARSAII** Atendemos Sábados de 8am - 2pm

**10%**  
 de Descuento  
 a clientes que  
 vivan en  
 Silver Spring.

**10%**  
 de Descuento  
 en las consultas  
 los días  
 sábados.

**Germantown Urology Center**  
 20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876  
**301-428-3040**



CUBRE SOLO EL 25 POR CIENTO CONTRA LA CEPA

# Vacuna contra el FLU la menos efectiva

En los últimos cinco años, la temporada de gripe ha durado de 11 a 20 semanas, pero esta es apenas la semana 12, y la actividad gripal sigue en aumento.

## HEALTHDAY NEWS

La gripe sigue causando estragos en Estados Unidos, en una de las peores temporadas de gripe de años recientes. Y la ineffectividad de la vacuna contra la gripe de este año tiene parte de la culpa.

Según un nuevo informe de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU., la vacuna tiene una efectividad de apenas un 25 por ciento contra la influenza H3N2, que provoca la mayoría de casos de gripe de este año.

Pero en los niños de 6 meses a 8 años, la efectividad de la vacuna es del 59 por ciento, reportó la agencia.

A pesar de la poca concordancia entre la vacuna y la cepa más común de la gripe, los CDC siguen instando a las personas que no se han vacunado contra la gripe a hacerlo, porque la vacuna es más efectiva contra los demás tipos de gripe.

Se determinó que la efectividad general de la vacuna contra todas las cepas es del

36 por ciento, según los CDC.

Pero el Dr. Daniel Jernigan, director de la división de influenza de la agencia, enfatizó a principios de mes que vacunarse contra la gripe sigue valiendo la pena, sobre todo para los niños.

**63 niños han fallecido por la gripe.**

“En esta temporada, apenas un 20 por ciento [de los niños que fallecieron por

la gripe] se habían vacunado, y la mitad de esos niños estaban por lo demás sanos”, dijo. Esas muertes se asociaron con las cepas H3N2, H1N1 e

influenza B. “Todos los tipos distintos de influenza están causando estas muertes”, anotó Jernigan.

Los CDC recomiendan que todo el que tenga a partir de 6 meses de edad reciba una vacuna contra la gripe. La temporada de la gripe no empezará a disminuir en un futuro próximo, explicó la agencia.

Los investigadores de los CDC estiman que la vacuna contra la gripe reduce el riesgo de gripe en más o menos un tercio entre las personas vacunadas.

En Estados Unidos, los niveles de enfermedad gripal son tan altos como los obser-



**La gripe normalmente afecta** más a las personas más jóvenes y a las muy ancianas. FOTO: THINKSTOCK.

vados en el punto álgido de la pandemia de H1N1 en 2009, según el informe.

Este año, las personas de mediana edad se están viendo afectadas a una tasa de casi el doble de la observada en 2014-2015, aunque las autoridades

de salud no están seguras del motivo.

La actualización de los CDC sobre la vacuna se publicó en la edición del 16 de febrero de la revista de la agencia Morbidity and Mortality Weekly Report.



## OMS advierte sobre cesáreas “innecesarias”

La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que las mujeres embarazadas sanas están siendo sometidas a intervenciones médicas innecesarias a un ritmo alarmante. Dada la tendencia, la OMS está lanzando nuevas recomendaciones destinadas a reducir las intervenciones potencialmente dañinas.

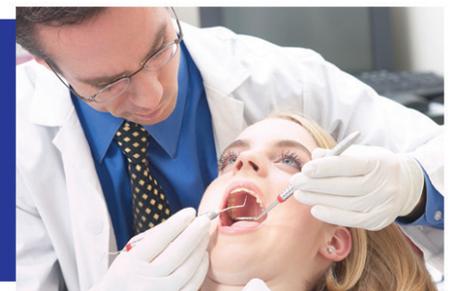
La organización informa que la mayoría de los aproximadamente 140 millones de nacimientos anuales ocurren sin complicaciones. Las nuevas pautas de la OMS incluyen 56 recomendaciones basadas en la evidencia sobre la mejor atención para la madre y el bebé durante el parto e inmediatamente después.

Estos incluyen permitir a una mujer tener un compañero de elección presente durante el pre-parto y el parto; asegurar una buena comunicación entre las mujeres y los proveedores de salud; y permitir que las mujeres tomen decisiones sobre el manejo del dolor y el nacimiento.

**San José** Centro Dental  
San Miguel

ATENCION DENTAL EN EL PERU

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



¡Atención esmerada para tí y tu familia!

☎ 464-2153 / 452 2498

- Odontología estética y restauradora
- Cirugía maxilofacial
- Ortodoncia y Ortopedia maxilofacial
- Endodoncia
- Rehabilitación oral
- Periodoncia e implantes
- Odontopediatría
- Desorden temporal mandibular (ATM)

Av. Escardó 771 - San Miguel

## Virginia & Maryland

(Servicio de Cuidado para personas mayores y personas con enfermedades)



### Servicios de Home Health & Hospicio

- Servicio por beneficio de Medicaid y Long Term Care (Para VA, MD EDCD WAIVER, DD WAIVER)
- Les Ayudamos a aplicar para Medicaid y Long Term Care



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

(cubierto por el Beneficio de Medicaid)

## ¿Busca Trabajo?

### Nuevo Curso para lo Ayudantes (PCA)

02/12/18 – 02/16/18 (MD),  
02/26/18 – 03/02/18 (VA)

**VA:** 7620 Little River Turnpike, #500 Annandale, VA 22003  
Lunes-Viernes 9:30 a.m. – 5:30 p.m.  
Tel: (571) 297 4747 (7 días-24 horas)

**MD:** 901 Russell Ave., #150 Gaithersburg, MD 20879  
Lunes-Viernes 9:30 a.m. – 3:30 p.m.  
Tel: (301) 966 7000

## Ayuda en la vida diaria



- Alimentación
- Necesidades del baño
- El aseo y lavado
- La selección y vestimenta adecuada
- La incontinencia
- La movilidad, para caminar

(Atención en la comunidad y servicios a domicilio)

# Nunca es tarde para hacer ejercicio

## Caminar ayuda a pacientes ancianos a recuperarse

A lo largo de tres años y medio, la actividad de caminar redujo en 25% el tiempo de padecimiento de un problema de movilidad.

LAURAN NEERGAARD  
AP

Nunca es tarde para ponerse en movimiento: una actividad física tan sencilla como caminar ayudó a los adultos mayores con alto riesgo a permanecer móviles después de sufrir enfermedades discapacitantes, incluso pasados los 70 años y habiendo sido personas sedentarias.

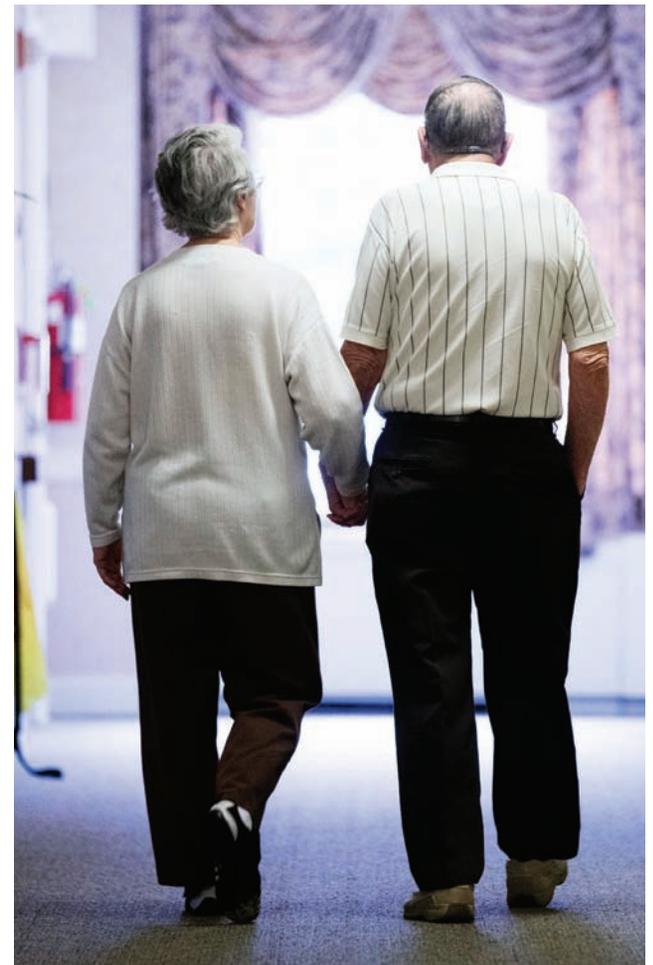
Un especialista en salud pública dijo que el estudio divulgado el lunes indica que el ejercicio puede ser tan importante como la medicación.

“Una vez que se pierde la movilidad en la vida, se pierde la independencia”, dijo Patricia Katz de la Universidad de California en San Francisco, quien no participó del estudio. Lo más notable, dijo Katz, es que los caminantes, “si empiezan a tener problemas, tienen mayores posibilidades de recuperarse y volver a funcionar”.

Los adultos mayores suelen oscilar entre estados de independencia y discapacidad temporal: una fractura de hueso, una operación o una hospitalización que requiere tiempo y rehabilitación para volver a ponerse de pie.

El estudio conocido el lunes investigó si la actividad física regular ayudaba incluso a las personas de edad más avanzada a permanecer en movimiento a pesar de otros problemas de salud.

Se investigó a unos 1.600 adultos de entre 70 y 89 años considerados de alto riesgo por sedentarismo y problemas crónicos como insuficiencia cardíaca o diabetes. Casi la mitad eran mayores de 80 años y para poder enrolarse debían ser capaces de caminar



**Una actividad física** sencilla como caminar ayuda a personas mayores en alto riesgo a permanecer móviles, incluso pasados los 70 años FOTO: MATT ROURKE/AP

400 metros en 15 minutos: es mucho tiempo y a algunos les tomó hasta el último minuto.

“Apuntamos a la gente que podía ser la más beneficiada”, dijo el doctor Thomas Gill, gerontólogo de la Universidad de Yale y jefe de la investigación.

El estudio comparó a las personas que seguían un programa regular de caminatas junto con ejercicios para la fuerza y el equilibrio con un grupo de control al que se im-

partió educación sanitaria. A lo largo de tres años y medio, la actividad de caminar redujo en 25% el tiempo de padecimiento de un problema de movilidad, informaron los investigadores en *Annals of Internal Medicine*.

Los caminantes tenían menores probabilidades de sufrir pérdida de movilidad, mayores probabilidades de recuperarla si la perdían y menores probabilidades de volver a perderla, dijo Gill.