

Evite el contagio del coronavirus

>3

Usan la robótica para tratar un aneurisma cerebral

HEALTHDAY NEWS

Unos médicos canadienses que realizaron la primera cirugía robótica para tratar un aneurisma cerebral afirman que el método podría mejorar la disponibilidad y la precisión de la atención que salva vidas en el accidente cerebrovascular (ACV).

El uso de la tecnolo-

gía también podría ser un primer paso para la cirugía robótica remota para el ACV y otras afecciones que implican a los vasos sanguíneos del cerebro.

“En el futuro, quizá, un paciente podría acabar en un centro pequeño en algún lugar, y el personal podría poner al paciente en la sala adecuada donde se pueda realizar el procedimiento”, explicó el Dr. Mitchell Elkind, presidente electo de la Asociación

Americana del Corazón (American Heart Association). “Y entonces, un experto que esté en otro lugar, quizá a cientos o miles de millas de distancia, podría realizar el procedimiento de forma remota. Es como ciencia ficción. Suena muy emocionante, y tiene mucho potencial”.

Como explicaron los médicos canadienses, la tecnología robótica ya se usa en muchas cirugías, incluyendo procedimien-

tos cardíacos. Pero todavía no se ha probado en las delicadas cirugías neurovasculares, que son procedimientos en los vasos sanguíneos del cerebro.

El grupo de Mendes Pereira usó un brazo robótico para colocar una endoprótesis en la arteria afectada, y entonces usó el mismo “microcatéter” para entrar al aneurisma y hacer que fuera más seguro mediante la colocación de varias espirales.

Farmacéutica somete a pruebas posible vacuna contra virus

AP

Una empresa farmacéutica sometió al análisis de investigadores del gobierno de Estados Unidos una posible vacuna para combatir el coronavirus en seres humanos.

Las acciones de Moderna, una compañía de biotecnología, se dispararon, un día después de que la compañía dijera que envió

viales al Instituto Nacional de Enfermedades Alérgicas e Infecciosas para realizar pruebas en etapas tempranas en Estados Unidos.

Más de 80.000 personas han sido infectadas en todo el mundo por el brote viral que comenzó a fines del año pasado en China. Se han reportado un total de 35 casos en Estados Unidos. Más de 2.600 personas han muerto a causa del virus en China, incluido un ciudadano estadounidense.

CONOZCA LAS SEÑALES

La hipertensión tras el parto

HEALTHDAY NEWS

Todas las madres recientes deben conocer las señales y los síntomas de la hipertensión, aunque no tengan antecedentes de la afección, aconsejan unos investigadores.

No es raro que ocurra hipertensión tras el parto. Si la hipertensión no se trata, las mujeres pueden tener un riesgo de accidente cerebrovascular y otros problemas graves. En algunos casos, puede resultar en la muerte.

No está claro qué causa la hipertensión tras el parto, llamada hipertensión postparto, o quién podría desarrollarla.

“Texas tiene una de las tasas de mortalidad materna más elevadas del país. Como profesionales clínicos, siempre buscamos la forma de adaptar las intervenciones para poder reducir las muertes”, aseguró la autora del estudio, la Dra. Conisha Holloman, miembro de medicina materna y fetal de la Facultad de Medicina McGovern del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Texas, en Houston.

“En nuestro hospital, notamos que muchas mu-



Las madres recientes deben tener cuidado con la hipertensión. FOTO: CORTESIA.

jerer eran readmitidas tras dar a luz, por hipertensión, aunque no tuvieran antecedentes de hipertensión”, señaló Holloman

“Aunque claramente se necesita más investigación sobre las causas de la hipertensión tras el parto, lo

que nuestro estudio revela es una fuerte necesidad de educar a todas las mujeres (no solo a las que pudieran tener un riesgo más alto) sobre las señales y los síntomas de la hipertensión antes de darles el alta”, concluyó.

UNA GUÍA DE CONSEJOS



Tras el baño o la ducha y a lo largo del día, úntese un humectante con ácido hialurónico o glicerina. FOTO: CORTESIA.

Cuidado de la piel de la mujer tras la menopausia

HEALTHDAY NEWS

A veces, las personas se refieren a la menopausia como “el cambio de vida”, pero a muchas mujeres les sorprende que una de las cosas que cambian es su piel, señala una experta.

“Aunque la fluctuación de las hormonas durante la menopausia puede resultar en varios cambios en la piel, no tienen por qué perturbar su vida diaria”, aseguró la Dra. Diane Berson, dermatóloga de la ciudad de Nueva York. “Con el cuidado adecuado, las mujeres pueden seguir teniendo una piel saludable y libre de manchas durante la mediana edad y más allá”.

Durante la menopausia, unos niveles decrecientes de estrógeno resultan en resequeidad y picazón. Lávese con un limpiador suave, dado que

el jabón regular puede resecar demasiado, sugirió Berson en un comunicado de prensa de la Academia Americana de Dermatología (American Academy of Dermatology). Para ayudar a aliviar la picazón en la piel, aplique una compresa fresca y húmeda, y luego un humectante.

Otra forma de aliviar la picazón cutánea es tomar un baño de avena coloidal. La avena coloidal está disponible en la mayoría de farmacias y tiendas de cosméticos. Use agua tibia, no caliente, y seque su piel con toques suaves (en lugar de frotarse) para evitar irritarla más, aconsejó Berson.

Si la fluctuación de las hormonas la deja con acné, lávese con un limpiador que contenga peróxido de benzoilo. Pero si el limpiador le reseca la piel, cambie a un limpiador más suave o a un producto que contenga adapaleno.

Durante la meno-

pausia, pueden aparecer manchas de la edad y áreas más grandes de piel más oscura en su cara, manos, cuello, brazos o pecho. Aplicar un protector solar de amplio espectro con un FPS de 30 o más a la piel expuesta cuando salga puede ayudar a aclarar las manchas de la edad, prevenir las nuevas y reducir su riesgo de cáncer de piel, dijo Berson.

Use también otros métodos para protegerse del sol, como buscar la sombra y usar una camisa de mangas largas, pantalones, un sombrero de ala ancha y gafas de sol.

“Recuerde, como el cáncer de piel puede a veces parecerse a una mancha de la edad, y como el riesgo de cáncer de piel aumenta con la edad, es importante realizar autoexámenes de piel regulares durante la menopausia”, añadió Berson.

Pediatras de Springfield

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

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

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

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306

Vinh Tran, DDS



NUESTROS SERVICIOS:

- Exámenes completos y Emergencias
- Limpieza Regular y Profunda
- Rellenos y Blanqueamiento
- Tratamientos de Conductos
 - Coronas y Puentes
- Dentaduras completas y Parciales

Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!

Trabajamos con una gran variedad de seguros!

6329 ARLINGTON BLVD SUITE C
FALLS CHURCH VA 22044
(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com

Jueves, Viernes, Sabados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1 pm



MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Evite el contagio del coronavirus

CDC

Si usted está enfermo con COVID-19 o sospecha que está infectado por el virus que causa el COVID-19, tome las medidas mencionadas a continuación para ayudar a prevenir que la enfermedad se propague a personas en su casa y en la comunidad.

Quédate en casa, excepto para conseguir atención médica

Debe restringir las actividades fuera de su casa, excepto para conseguir atención médica. No vaya al trabajo, la escuela o a áreas públicas. Evite usar el servicio de transporte público, vehículos compartidos o taxis.

Manténgase alejado de otras personas y de los animales en su casa.

Personas: en la medida de lo posible, permanezca en una habitación específica y lejos de las demás personas que estén en su casa. Además, debería usar un baño aparte, de ser posible.

Animales: mientras esté enfermo, no manipule ni toque mascotas ni otros animales.

Llame antes de ir al médico:

Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica y dígame que tiene o que podría tener COVID-19. Esto ayudará a que en el consultorio del proveedor de atención médica se tomen medidas para evitar que otras personas se infecten o expongan.



Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

FOTO: CORTESIA.

Use una mascarilla:

Usted debería usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas o de animales, y antes de entrar al consultorio de un proveedor de atención médica.

Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), las personas que vivan con usted no deberían permanecer con usted en la misma habitación, o deberían ponerse una mascarilla si entran a su habitación.

Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar:

Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote los pañuelos desechables usados en un bote de basura con una bolsa de plástico adentro; lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 %

de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron. Si las manos están visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón.

Evite compartir artículos del hogar de uso personal:

No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas o animales que estén en su casa. Después de usar estos artículos, se los debe lavar bien con agua y jabón.

Límpiese las manos con frecuencia:

Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol; cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta

que sienta que se secaron. Si las manos están visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Limpie todos los días todas las superficies de contacto frecuente

Las superficies de contacto frecuente incluyen los mesones, las mesas, las manijas de las puertas, las llaves y grifos del baño, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas y las mesas de cama. Limpie también todas las superficies que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales. Use un limpiador de uso doméstico, ya sea un rociador o una toallita, según las instrucciones de

la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz de los productos de limpieza, incluidas las precauciones que debería tomar cuando aplique el producto, como usar guantes o asegurarse de tener buena ventilación mientras esté usando el producto.

Busque atención médica rápidamente si su enfermedad empeora (p. ej., si tiene dificultad para respirar). Antes de hacerlo, llame a su proveedor de atención médica y dígame que tiene COVID-19, o que está siendo evaluado para determinar si lo tiene.

Póngase una mascarilla antes de entrar al consultorio. Estas medidas ayudarán a que en el consultorio del proveedor de atención

médica se pueda evitar la infección o exposición de las otras personas que estén en el consultorio o la sala de espera.

Pídale a su proveedor de atención médica que llame al departamento de salud local o estatal. Las personas que estén bajo monitoreo activo o automonitoreo facilitado deben seguir las indicaciones provistas por los profesionales de salud ocupacional o de su departamento de salud local.

Si tiene una emergencia médica o necesita llamar al 911, avísele al personal del centro de llamadas que tiene COVID-19 o lo están evaluando para determinar si lo tiene. De ser posible, póngase una mascarilla antes de que llegue el servicio médico de emergencias.



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)

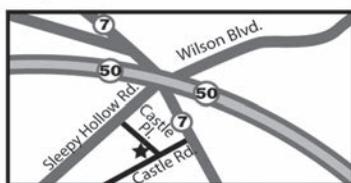


PROMOCIÓN ESPECIAL:
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES
PLANES DE SALUD PARA PERSONAS SIN SEGURO

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL:

703 532 1222



LA TENDINITIS OCURRE EN LOS DEDOS

Lesiones a causa de teléfono inteligente

HEALTHDAY NEWS

Hay un buen motivo para soltar sus dispositivos electrónicos cada vez que pueda: los expertos advierten que usarlos de manera incorrecta o con demasiada frecuencia puede ponerlo en riesgo de una variedad de lesiones.

“Cuando las personas colocan sus manos, brazos o cuello en posturas incómodas durante un periodo prolongado, esto puede conducir a distensiones o lesiones por uso excesivo”, señaló el Dr. Michael

Darowish, cirujano ortopédico del Centro Médico Milton S. Hershey de la Universidad Estatal de Pensilvania (Penn State).

Las lesiones por uso excesivo, de los nervios y del cuello son tres tipos comunes de problemas, afirmó.

Casi todos los tipos de lesiones por uso excesivo, como el “pulgar de pantalla” y la “mano de iPad”, son un tipo de tendinitis.

“Con frecuencia, encontramos que es la tenosinovitis de De Quervain, una inflamación de los tendones que abducen al pulgar”, comentó Darowish en un comunicado de prensa de la

Penn State. “Las mujeres embarazadas y los padres que con frecuencia alzan a sus hijos en brazos también son susceptibles”.

La tendinitis podría ocurrir en los dedos o en las muñecas. El dolor punzante mientras se envían mensajes de texto, el dolor persistente y el dolor muscular son síntomas leves.

El descanso, los antiinflamatorios como el ibuprofeno, y los cambios de actividad pueden aliviar el dolor. Los casos graves podrían requerir inyecciones de cortisona, soportes físicos o incluso cirugía para calmar los tendones inflamados, según Darowish.

Las lesiones nerviosas incluyen el “codo del celular”, que es probablemente una irritación del ner-



Los tipos de lesiones por uso excesivo, como el “pulgar de pantalla” y la “mano de iPad”, son un tipo de tendinitis. FOTO: CORTESÍA

vio cubital, que va desde el codo hasta el meñique (síndrome del túnel cubital) Los síntomas comunes incluyen entumecimiento del dedo anular y del meñique, y tener que “sacudir” la mano. Los síntomas más graves incluyen torpeza y dejar caer los objetos.

De forma similar, el síndrome del túnel carpiano puede agravarse por una ergonomía inadecuada o el uso excesivo, provocando entumecimiento del

pulgar, el índice y el dedo medio.

En la mayoría de los casos, mejorar la ergonomía alivia los síntomas. Otros tratamientos incluyen el descanso, los antiinflamatorios y vendar el codo con una toalla de noche para prevenir la irritación del nervio cubital mientras duerme, indicó Darowish.

Las lesiones del cuello incluyen el “cuello de texto”, que ocurre cuando las personas pasan mucho

tiempo con una computadora portátil o un teléfono y desarrollan espasmos en el cuello debido a una mala postura. Otros síntomas pueden incluir cefaleas tensionales, irritación o tensión en el cuello.

El descanso, el ejercicio y los antiinflamatorios pueden ayudar a aliviar los síntomas, según el Dr. Gregory Thompson, neurocirujano del Sistema de Salud St. Joseph de Penn State Health.

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.



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

TENGA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

El sobrepeso afecta los pulmones

HEALTHDAY NEWS

Aumentar de peso acelera el declive de la función pulmonar de los adultos mayores, sugiere un estudio reciente.

Aunque la función pul-



El aumento de peso no es favorable para los pulmones que envejecen. FOTO: CORTESÍA.

monar se reduce de forma natural a medida que las personas envejecen, los investigadores vincularon un aumento de peso moderado o significativo con un deterioro incluso más marcado.

El estudio también encontró que perder peso ralentizó el deterioro de la función pulmonar en las personas obesas, y que las personas que mantuvieron un peso bajo a lo largo de toda la adultez tenían una reducción mucho más lenta

en la función pulmonar.

“Aunque investigaciones anteriores han mostrado que el aumento de peso se vincula con un declive en la función pulmonar, el nuestro es el primer estudio que analiza a una muestra poblacional tan variada durante un periodo más largo”, aseguró la investigadora principal, Judith García Aymerich, jefa del programa de enfermedades no transmisibles y ambiente del Instituto de

Salud Global (ISGlobal) de Barcelona, en España.

Los autores del estudio señalaron que hay dos explicaciones posibles para el vínculo entre un mayor peso y una reducción en la función pulmonar.

La primera es que una cantidad grande de grasa en el abdomen y el tórax puede limitar el espacio que los pulmones tienen para expandirse cuando las personas inhalan. La segunda es que la grasa produce compuestos inflamatorios que pueden dañar a los pulmones y reducir el diámetro de las vías respiratorias.

Mantener una buena función pulmonar durante la adultez es esencial para prevenir las enfermedades respiratorias crónicas, según los autores del estudio.

“Dados los niveles epidémicos de sobrepeso y obesidad que vemos ahora, es fundamental comprender los efectos de los cambios de peso en la función pulmonar”, señaló García Aymerich en un comunicado de prensa del instituto.

“La buena noticia es que los efectos negativos en la salud pulmonar del exceso de peso y la obesidad se pueden revertir a través de la pérdida de peso. Por tanto, las políticas de salud pública que fomenten unos estilos de vida saludables pueden ser la clave para alcanzar una buena salud pulmonar”, añadió.



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.



National Eye Institute
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

www.nei.nih.gov/diabetes

1-877-569-8474