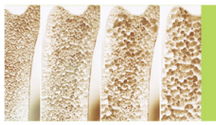
Washington Hispanic
Washington Maryland Virginia



LA EDAD CORRECTA para realizar las pruebas de la osteoporosis. >2

GUIA

salud

Evite el contagio del Sarampión

>4-5





LA TERMOGRAFÍA no es un sustituto de la mamografía. >6

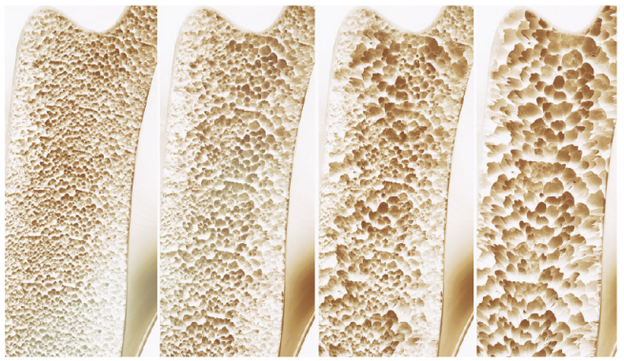


HACER EJERCICIO de noche no arruina el sueño. >8

SI BIEN EL TRATAMIENTO AYUDA, LA ENFERMEDAD NO TIENE CURA

La edad correcta para realizar las pruebas de la osteoporosis

Si usted está sana pero le preocupa la salud ósea y los factores de riesgo, hablé con su médico sobre unas pruebas más tempranas.



HEALTHDAY NEWS

La osteoporosis es una amenaza para muchas mujeres, sobre todo después de la menopausia. Pero el camino hacia unos huesos débiles y frágiles puede comenzar a una edad mucho más temprana.

Cuando la densidad ósea se reduce, pero sin llegar al nivel de osteoporosis, se conoce como osteopenia. La osteopenia afecta a más de 33 millones de estadounidenses mayores de 50 años de edad, tanto hombres como mujeres, mientras que 10 millones sufren de osteoporosis.

3 millones de casos por año en Estados Unidos.

Pero el escáner DEXA, una prueba radiográfica indolora que mida la densidad ósea, no se recomienda a las mujeres hasta los 65 años de edad, cuando quizá necesiten medicamentos que fortalecer los huesos para evitar fracturas. En los hombres, la prevalencia de la osteoporosis no aumenta con la edad hasta los 80 años, pero incluso entonces, no hay directrices sobre las pruebas de detección. ¿Cuál es la respuesta, entonces?

El costo versus el beneficio es uno de los motivos de que las aseguradoras no cubran universalmente el escáner en las mujeres menores de 65 años. Pero una mujer puede ser candidata para unas pruebas más tempranas si tuvo una fractura ósea después de los 45 años, si pierde estatura, si desarrolla una postura encorvada o jorobada, o si tiene un dolor de espalda repentino sin explicación. Si usted está sana pero le preocupa la salud ósea o los factores de riesgo de la osteoporosis, puede hablar con el médico sobre unas pruebas más tempranas.

Los factores que pueden aumentar su riesgo de fractura incluyen la estatura y el peso: las mujeres muy delgadas tienen un riesgo más alto. No hacer suficiente ejercicio, fumar, beber alcohol, los antecedentes familiares de osteoporosis o que uno de los padres se haya roto la cadera son otros. Tener una enfermedad o tomar fármacos asociados con un mayor riesgo de osteoporosis también aumenta el riesgo de fracturas.

Para una mejor salud ósea, asegúrese de que su dieta incluya buenas fuentes de alimentos ricos en calcio, de que obtiene suficiente vitamina D a través de la luz del sol o de un complemento, y de que hace ejercicio regular en que soporte peso. Eso incluye actividades que se realizan de pie, como caminar, que ayuda a desarrollar el hueso. Limite el alcohol a una bebida al día, y no fume.



Asegúrese que la dieta incluya buenas fuentes de alimentos ricos en calcio. FOTO: THINKSTOCK





EL DESCUBRIMIENTO FACILITA SU CUIDADO

Nuevos sensores inalámbricos ayudarán a bebés hospitalizados

La piel de los neonatos es propensa a lesiones y marcas porque no está totalmente desarrollada.

LAURAN NEERGAARD
ASSOCIATED PRESS

Los bebés que nacen prematuros y enfermos suelen ser trasladados a unidades de cuidados intensivos, donde se les cubre de monitores electrónicos cableados que lastiman su frágil piel e impiden a sus padres cargarlos.

Ahora los investigadores han creado pequeños sensores inalámbricos parecidos a la piel que permitirán por fin cortar esos cables.

"Esta necesidad era imperiosa", dijo John Rogers, un bioingeniero de la Universidad de Northwestern que encabezó el desarrollo de los sensores.

"Sin los cables, es mucho más fácil para los padres, madres en particular, interactuar y cargar a sus bebés".

Casi 300.000 recién nacidos en Estados Unidos ingresan a cuidados intensivos cada año porque nacen prematuramente o con serios problemas de salud.

Es crítico dar seguimiento a sus latidos y otros signos vitales para que los médicos y enfermeras puedan rápidamente ubicar si los pequeños pacientes están en problemas.

Pero hoy, eso significa electrodos pegajosos atados a cables conectados a una variedad de monitores que rodean la incubadora.

El nudo de cables impide el contacto piel a piel _ algo que se sabe ayuda a los pequeños a prosperar _ y ni hablar de mecerlos o amamantarlos, dijo la doctora Amy Paller, dermatóloga pediatra de la Universidad de Northwestern.

300.000 recién nacidos nacen prematuramente

Y no importa el cuidado que tengan los médicos y enfermeras para retirar los electrodos, la piel de los neonatos es propensa a lesiones y marcas porque no está totalmente desarrollada.

Para desarrollar los sensores, el equipo de Roger primero desarrolló sensores ultradelgados hechos de un silicón flexible que se mueve como la piel y se adhiere sin necesidad de un fuerte adhesivo.

Luego, unieron los sensores con equipos electrónicos como resortes que se flexionan a medida que el cuerpo se mueve, son a prueba de agua y están fabricados con materiales que _ a diferencia con otros monitores de cuidados intensivos para neonatales _ no interfieren con los rayos equis o los escáneres de resonancia magnética.

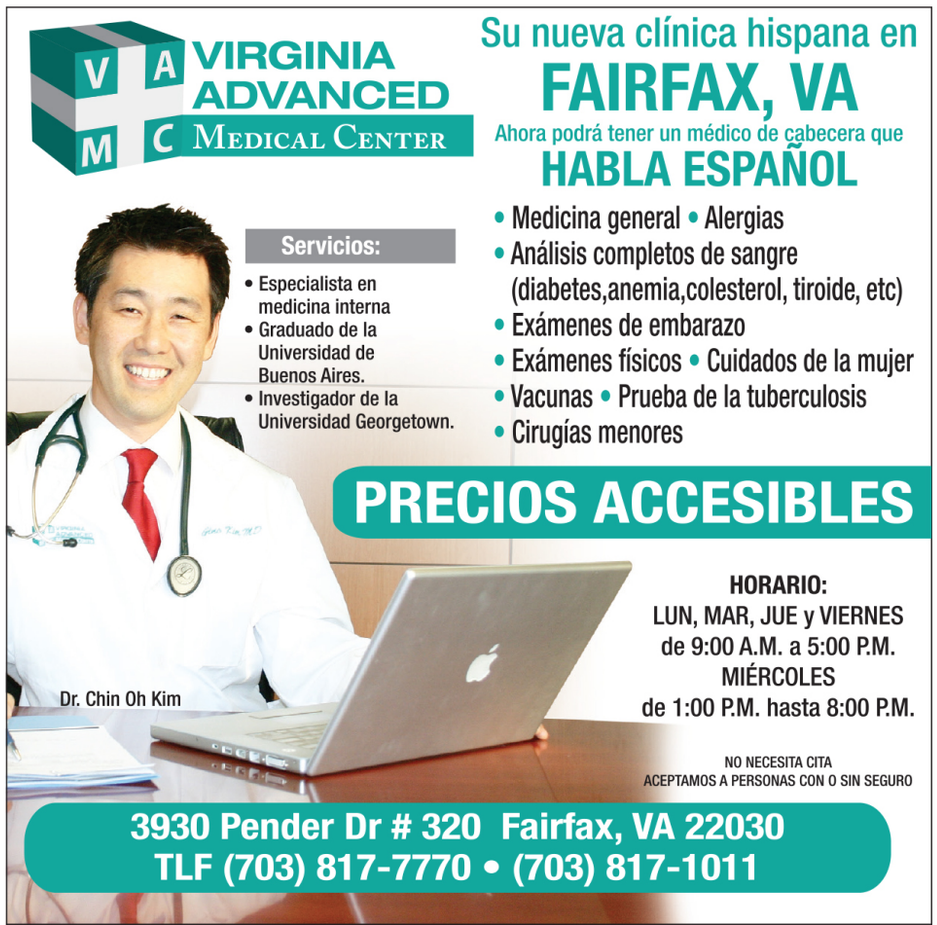
Además son muy ligeros porque no necesitan baterías. Bajo las cunas hay un transmisor que carga de forma inalámbrica los sensores y al mismo tiempo transmite las medidas a las computadoras del hospital.





Un bebé con sensores flexibles inalámbricos en la clínica Ann & Robert H. Lurie Children's Hospital of Chicago. FOTO:AP







Al toser o estornudar, alguien puede propagar el virus cuatro días antes de que aparezca la característica erupción. FOTO: THINKSTOCK.

La vacuna en los niños es la mejor manera de prevención

Aumentan casos de sarampión

La enfermedad se declaró erradicada en Estados Unidos en el 2000, lo que significa que no se propagaba en el país.

LAURAN NEERGAARD
WASHINGTON (AP)

Estados Unidos ha registrado más casos de sarampión en los dos primeros meses de este año que en todo el 2017 y, parte del incremento en la amenaza se debe a la desinformación que hace que algunos padres se opongan a la vacuna, informaron las autoridades federales de salud al Congreso.

Sin embargo, la vacuna es muy efectiva y segura, así que el aumento de casos de sarampión "es realmente inaceptable", dijo el doctor Anthony Fauci, director de infectología en los Institutos Nacionales de la Salud.

La enfermedad se declaró erradicada en Estados Unidos en el 2000, lo que significa que no se propagaba en el país. Sin embargo, los casos aumentaron en años recientes y 2019 se enfila a ser particularmente malo.

Los legisladores demócratas y republicanos en la audiencia del subcomité de Energía y Comercio de la Cámara de Representantes se quejaron de lo que llaman "vacilación a la vacuna", que significa que la gente se opone o retrasa la vacunación. "Estos brotes son trágicos, ya que son totalmente prevenibles", dijo el representante Brett Guthrie, republicano de Kentucky.

"Es un problema de salud pública para el cual la ciencia ya ofreció una solución", coincidió el representante Frank Pallone, demócrata de Nueva Jersey.

A continuación algunas preguntas y respuestas sobre el sarampión:

¿Qué tan peligroso es el sarampión?

El sarampión suele comenzar con fiebre alta y varios días después aparece una erupción en el rostro que se extiende al resto del cuerpo. Entre las complicaciones serias, a 1 de cada 20 pacientes les da neumonía, y 1 de cada 1.000 sufre de inflamación del cerebro, que puede provocar convulsiones, sordera o discapacidad intelectual.

159 casos
en lo que va del año en 10 estados.

Aunque es inusual en Estados Unidos, 1 o 2 de cada 1.000 niños con sarampión muere, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

¿Cómo se propaga?

Al toser o estornudar, y alguien puede propagar el virus cuatro días antes de que aparezca la característica erupción, advirtió Fauci.

El virus puede vivir hasta dos horas en el aire o superficies cercanas. Nueve de cada 10 personas no vacunadas que entren en contacto con alguien con sarampión se contagiarán. Fauci dijo que es "uno de los virus más contagiosos conocidos por el hombre".

¿Qué tan extendido está el sarampión?

En Estados Unidos, los CDC han confirmado 159 casos en lo que va del año en 10 estados: California, Colorado, Connecticut, Georgia, Illinois, Kentucky, Oregon, Texas y Washington. En comparación, hubo 372 casos el año pasado y 120 en 2017.

Pero el sarampión es más común en otras partes del mundo. La Organización Mundial de la Salud dice que cobró 110.000 vidas en 2017 y que hubo un aumento de 30% en casos de sarampión en años recientes. Los estadounidenses no vacunados que viajan al extranjero, o los extranjeros en Estados Unidos, pueden fácilmente portar el virus. Casi 83.000 personas se contagiaron de sarampión en Europa durante 2018, el mayor número en una década.

¿Cuántos niños estadounidenses son vulnerables?

En general, cerca de 92% de los niños estadounidenses cuentan con la vacuna triple (también conocida como MMR) que los protege contra el sarampión, paperas y rubeola. Se necesitan dos dosis, una aproximadamente al año de nacer y la segunda entre los 4 y 6 años. La inmunización completa tiene 97% de efectividad en la prevención del sarampión.

Sin embargo, los CDC dicen que 1 de cada 12 niños no recibe la primera dosis a tiempo y, en algunos lugares, la tasa de vacunación es mucho menor que el promedio nacional. Por ejemplo, un brote en el estado de Washington se vinculó con una comunidad en donde sólo 80% de los niños habían sido vacunados adecuadamente.



El sarampión suele comenzar con fiebre alta y varios días después aparece una erupción en el rostro que se extiende al resto del cuerpo. FOTO: THINKSTOCK.

¿La vacuna es segura?

Sí, dicen Fauci y Messonnier, quienes mencionan décadas de uso por millones de niños cada año y quienes aseguraron que sus propios hijos fueran vacunados.

A finales de la década de los 1990, un estudio relacionó la vacuna triple con el autismo, pero se encontró que ese estudio fue un fraude, y Fauci dijo que investigaciones posteriores no encontraron riesgo de autismo por la vacuna.

Aun así, la desinformación sobre la vacuna es extensa. Fauci dijo que la solución no es criticar a las personas que no tienen forma de saber qué es falso. En lugar de eso, "necesitamos educarlos para demostrarles cuál es la evidencia".

¿Por qué no están vacunados todos?

Algunas personas no pueden ser inmunizadas por motivos médicos —incluidos los infantes y personas con sistemas inmunológicos débiles— y la mayoría de los estados permiten exentarse de la vacunación por motivos religiosos. Sin embargo, aunque la vacunación contra una larga lista de enfermedades contagiosas es un requisito para asistir a la escuela, 17 estados permiten algún tipo de excepción no médica como "creencias personales, morales u otras", según la Conferencia Nacional de Legislaturas Estatales.

En el estado de Washington, los legisladores debaten eliminar las excepciones personales o sicológicas, así como varios otros estados.



La vacuna es muy efectiva y segura, así que el aumento de casos de sarampión "es realmente inaceptable". FOTO: THINKSTOCK.

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
• Ortodoncia y Ortopedia maxilofacial
• Rehabilitación oral
• Odontopediatría
• Cirugía maxilofacial
• Endodoncia
• Periodoncia e implantes
• Desorden temporal mandibular (ATM)
Av. Escardó 771 - San Miguel

Dra. Verónica Enriquez
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
• Limpieza regular y limpieza profunda
• Frenos invisibles invisalign
• Endodoncia (root canal)
• Coronas y Puentes
• Dentaduras Completas y parciales
• Blanqueamiento
"Hablamos español"
703-378-4004
14102 Sullyfield Circle, #500
Chantilly, VA 20151
• 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)

NO EXISTEN DATOS QUE COMPRUEBEN SU EFICACIA

La termografía no es un sustituto de la mamografía

Es una técnica que permite determinar temperaturas a distancia sin necesidad de contacto físico.



La mamografía es el método más efectivo de detección del Cáncer de mama. FOTO: THINKSTOCK

HEALTHDAY NEWS

No se debe engañar a las mujeres para que piensen que una termografía es una alternativa efectiva a una mamografía para la detección del cáncer de mama, advirtió la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. A pesar de las afirmaciones de lo contrario, la termografía no se debe usar en lugar de una mamografía para las pruebas, la detección o el diagnóstico del cáncer de mama, señaló el lunes la agencia.

"No hay datos científicos válidos que demuestren que los dispositivos de termografía, cuando se usan de forma independiente o con otra prueba diagnóstica, sean una herramienta efectiva de detección para ninguna afección médica, incluyendo la detección temprana del cáncer de mama u otras enfermedades y afecciones de la salud", según el comunicado de prensa de la FDA.

La termografía es una prueba no invasiva en que una cámara infrarroja produce imágenes que muestran patrones de calor y de flujo sanguíneo en o cerca de la superficie del cuerpo. Los aparatos de termografía, también llamados aparatos de imágenes digitales en infrarrojo, están aprobados por la FDA solo para usarse junto con otra prueba de detección o diagnóstica como la mamografía, no como una herramienta independiente de diagnóstico.

"La mamografía [tomar imágenes radiográficas de los senos] es el método más efectivo de detección del cáncer de mama, y el único método que se ha probado que aumenta las probabilidades de supervivencia a través de una detección más temprana", enfatizó la FDA.

Pero la agencia dijo que los spas de salud, las clínicas homeopáticas, las unidades móviles de salud y otros centros de atención de la salud están usando la termografía de forma independiente para la detección o el diagnóstico del cáncer de mama.

La FDA dijo que ha "recibido informes de que esos tipos de centros proveen información falsa que puede engañar a las pacientes para que crean que la termografía es una alternativa a, o una mejor opción que, la mamografía".

Esas afirmaciones imprecisas incluyen afirmaciones respecto a que la termografía puede encontrar el cáncer de mama años antes que otros métodos de detección, o que la termografía mejora la detección del cáncer en los senos densos, anotó la agencia.

Dichas afirmaciones son falsas o carecen de evidencias científicas que las respalden, enfatizó la FDA.

Si las mujeres creen esas falsedades, los reguladores temen que podrían no someterse a mamografías de detección para el cáncer de mama.

"Las personas que eligen la termografía en lugar de las mamografías podrían perder la oportunidad de detectar el cáncer en sus etapas más tempranas y más tratables", según el informe.



La obesidad daña el corazón de los niños

La obesidad y la obesidad grave se pueden añadir a la lista de afecciones que ponen a niños y adolescentes en un mayor riesgo de una enfermedad cardiaca temprana. Eso señala una nueva declaración científica de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, AHA). "Los padres deben saber que algunas afecciones médicas aumentan las probabilidades de enfermedad cardiaca prematura, pero que estamos aprendiendo más cada día sobre cómo los cambios en el estilo de vida y las terapias médicas pueden reducir su riesgo cardiovascular y ayudar a esos niños a vivir con la mejor salud posible", enfatizó la presidenta del grupo que redactó de la declaración, la Dra. Sarah Ferranti, jefa de la División de Servicios Ambulatorios de Cardiología del Hospital Pediátrico de Boston.

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

POR EL DOCTOR
VINH TRAN, DDS
(703) 237-6703

SEQUEDAD DE BOCA Y SUS EFECTOS SOBRE LA SALUD ORAL DE LOS ADULTOS

La saliva juega un papel importante en el mantenimiento de dientes sanos y tejidos orales. La boca seca (también llamada xerostomía) se refiere a una condición que resulta de una disminución del volumen de la saliva en la boca. La boca seca puede afectar a personas de cualquier edad, pero es más frecuente en los adultos mayores. Se estima que aproximadamente el 30% de las personas mayores de 65 años se ven afectadas por la xerostomía debido a las disminución de las funciones de las glándulas salivales. La xerostomía puede afectar negativamente a la salud oral y hacer que sea difícil hablar, comer, tragar o digerir los alimentos, así como aumentar el riesgo de infecciones en la boca. Vamos a discutir más adelante la anatomía y fisiología de la saliva, así como los síntomas, causas, complicaciones, diagnóstico y tratamientos de sequedad en la boca.

A. Beneficios de la saliva

La saliva es producida por 3 pares de glándulas salivales mayores que se encuentran fuera de la cavidad oral y aproximadamente 600-1000 diminutas glándulas salivales distribuyen ampliamente dentro de la cavidad oral. Todas las glándulas se componen de un lóbulo y un conducto. Cada glándula constituye una unidad independiente y no está conectada a cada una de los demás. glándulas parótidas son las mayores glándulas salivales situadas a ambos lados de la mandíbula justo por debajo y en frente de las orejas. Los otros pares más pequeños de glándulas salivales son glándulas submandibulares (situado debajo de la mandíbula inferior) y las glándulas sublinguales (que se encuentra debajo de la lengua, en frente de las glándulas submandibulares).



B. ¿Cuáles son las funciones de la saliva?

La saliva es vital para la salud oral debido a sus múltiples funciones:

- 1. Proporcionar recubrimiento lubricado para los tejidos orales.
- 2. Limpiar la boca y la comida clara.
- 3. Mantener el pH de la boca. Por ejemplo, los iones alcalinos en acto la saliva como un tampón para neutralizar los ácidos de los alimentos tales limones o vinagres.
- 4. Proporcionar minerales esenciales para los dientes.
- 5. Las actividades de control de bacterias y hongos en la boca por la producción de lisozima o peroxidasa de IgA con el fin de prevenir la infección.

C. Causas

La xerostomía es causada principalmente mediante la adopción de uno o más medicamentos o puede ser un signo de una enfermedad subyacente.

1. Medicamentos: La boca seca es un efecto secundario común de muchos medicamentos que se utilizan para el tratamiento de una o más condiciones médicas. Un estudio realizado por Screeburg y Schartz reveló que más del 80% de los medicamentos puede causar sequedad de boca. El estudio también mostró más de 400 medicamentos de uso común tienen la boca seca como efecto secundario (la gravedad varía según el medicamento).

A continuación se presentan los medicamentos más comunes que causan sequedad en la boca:

- Los antidepresivos (trata la depresión), tales como amitriptilina, etc.
- Los antipsicóticos (trata la esquizofrenia), como la olanzapina, risperidona, etc.
- Narcóticos / Sedantes
- Los antihistamínicos como Benadryl, etc.
- Los medicamentos antihipertensivos (medicamentos para la presión arterial alta), tales como los bloqueadores alfa, beta-bloqueantes (atenolol, metoprolol), o antagonistas del calcio (verapamilo).
- Los diuréticos ("píldoras de agua")
- Los agentes anti-Parkinson (trata la enfermedad de Parkinson)
- Antiepilépticos (convulsiones tratar / epilepsia)
- Tratamientos contra el cáncer (quimioterapia / radioterapia) que se usan para tratar el cáncer de la cabeza y el cuello pueden dañar las glándulas salivales, lo que resulta en la disminución de la producción de saliva.

2. Condiciones médicas: Algunas condiciones de salud subyacentes también pueden causar sequedad en la boca, incluyendo pero no limitado a:

a. La esclerosis sistémica: una enfermedad autoinmune crónica en la que el sistema inmunológico del cuerpo ataca a sus propias glándulas productoras de humedad tales como lágrimas y la saliva; lo que resulta en ojos secos, piel seca, y boca seca.

b. Diabetes: boca seca es un síntoma común asociado con diabetes mellitus tipo 2. La ampliación de las glándulas salivales, especialmente las glándulas parótidas (ubicado en las mandíbulas, justo por debajo y por delante de los oídos) se observa a menudo en las personas diabéticas. La función de las glándulas salivales en estas personas también se reduce, lo que provoca sequedad en la boca.

c. La desnutrición: a menudo en pacientes que viven en hogares de ancianos o casas de alto nivel. Además de la nutrición desequilibrada, la polifarmacia (uso de múltiples fármacos) en los ancianos también contribuye a secar boca como un efecto secundario de medicamentos.

d. La artritis reumatoide y el lupus son frecuentemente asociados con la boca seca.

e. La respiración bucal: las personas con problemas nasales y orales, como en la rinitis alérgica, faringitis, o agrandamiento de las amígdalas tienden a respirar por la boca, lo que lleva a la boca seca.

Síntomas

- 1.Sensación seca en la boca o sed frecuente. Necesidad de beber agua varias veces por la noche debido a la sed.
- 2.Una sensación pegajosa pegajosa en la boca.
- 3.Los dientes artificiales o implantes dentales no encajan como antes
- 4.Dificultad para tragar o hablar
- 5.Las manchas blancas o manchas en la lengua: pueden producir la candidiasis o candidiasis bucal (una infección por hongos en la boca), causando enrojecimiento o dolor de la lengua.
- 6.Fisuras en las esquinas de la boca, donde los labios se juntan: a menudo causada por un virus llamado herpes simple.
- 7. El mal aliento (halitosis): suele ser causado por sustancias químicas producidas por las bacterias en la boca..
- 8.Las infecciones orales:

Cuando la producción de saliva es inadecuada, la capacidad de saliva para luchar contra las bacterias, virus y levaduras en la boca disminuye, lo que resulta en caries dental, gingivitis, periodontitis y así como herpes labial en la boca.

E. Diagnóstico:

Para determinar si usted tiene la xerostomía, su médico o dentista probablemente examinará la boca y buscará signos y síntomas específicos. A veces, con el fin de identificar la causa de la sequedad en la boca, es necesario medir la cantidad de saliva que producen mediante el uso de estos 2 métodos siguientes.

F. Treatamiento:

Para la boca seca se centran principalmente en los siguientes:

1. Tratamiento de las enfermedades relacionadas con los dientes y las encías.

2. Alimentos y bebidas: Evitar alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar (carbohidratos).

3. La higiene bucal: saber cómo cepillarse los dientes correctamente, utilice un enjuague bucal antiséptico como Clorhexidina (Peridex).

Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:
- Examenes completos y Emergencias
- Limpieza Regular y Profunda
- Rellenos y Blanqueamiento
- Tratamientos de Conductos
- Coronas y Puentes
- Dentaduras completas y Parciales



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

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 LO DEMUESTRA

Hacer ejercicio de noche no arruina el sueño

Cuando uno hace ejercicio incrementa los neurotransmisores buenos que aumentan el deseo de dormir.



El ejercicio nocturno no hace que las personas tengan dificultades para dormirse. FOTO: THINKSTOCK

HEALTHDAY NEWS

A veces, simplemente no es posible incluir una sesión de ejercicio en la mañana o en la tarde. Pero si va al gimnasio de noche, ¿estará despierto la mitad de la noche?

No, según una nueva investigación. El estudio australiano encontró que 30 minutos de entrenamiento a intervalos de alta intensidad no tenía ningún impacto negativo en el sueño.

Otra buena noticia es que los investigadores dijeron que las sesiones de ejercicio también parecían calmar la sensación de hambre.

El estudio monitorizó qué tan bien dormían 11 hombres de mediana edad tras completar 30 minutos de ejercicio a intervalos de alta intensidad en una bicicleta. Los investigadores observaron cómo dormían los hombres tras sesiones de ejercicio en la mañana (de 6 a.m. a 7 a.m.), en la tarde (de 2 p.m. a 4 p.m.), y en la noche (de 7 p.m. a 9 p.m.).

También se midió el impacto del ejercicio en el hambre y en las hormonas del apetito.

"Hubo diferencias muy menores que indicaron que el tiempo total de sueño fue más corto tras el ejercicio matutino, seguido por el ejercicio nocturno, y la duración del sueño fue mayor tras el ejercicio vespertino", comentó la autora del estudio, Penelope Larsen, de la Universidad Charles Sturt en Bathhurst, Australia.

El ejercicio nocturno tampoco hizo que las personas tuvieran dificultades para quedar dormidas. Larsen apuntó que hubo diferencias de apenas uno o dos minutos entre los grupos respecto a la rapidez con que quedaban dormidos.

Los investigadores reportaron una reducción en los niveles de la grelina, la hormona del hambre. Pero los que hacían ejercicio no notaron ningún cambio en sus niveles de hambre. Larsen apuntó que quizá necesitarían haber hecho ejercicio de forma más constante para notar un cambio.

Los voluntarios del estudio tenían estilos de vida sedentarios antes del inicio del estudio. Durante el estudio, hacían ejercicio de intensidad completa durante un minuto, y entonces descansaban cuatro minutos. Repetían ese ciclo seis veces, durante 30 minutos.

Los investigadores también encontraron que los voluntarios del estudio tenían una mayor potencia de ejercicio si lo hacían en la tarde o la noche, en comparación con la mañana.

Dos expertas de EE. UU. que no participaron en el estudio se mostraron de acuerdo respecto a la importancia del ejercicio.

"A las personas podría preocuparles estar demasiado activadas si hacen ejercicio más tarde, pero las personas que hacen ejercicio de forma regular duermen mejor", aseguró Dana Angelo White, profesora clínica asistente en medicina del entrenamiento deportivo y del deporte en la Universidad de Quinnipiac, en Hamden, Connecticut.

"Lo que de verdad importa es sacar tiempo para el ejercicio", anotó. "Y algo es siempre mejor que nada".

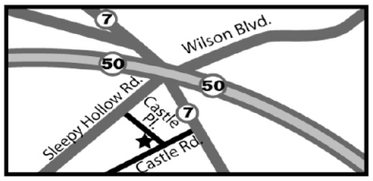
White anotó que el estudio fue muy pequeño (apenas 11 personas), y todos eran hombres. Además, este estudio observó el ejercicio de alta intensidad, y encontró que después las personas dormían bien. Así que no es probable que un paseo después de la cena provoque insomnio, dijo.

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



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
30 de marzo
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/