GUIA

salud

Washington Hispanic

13 de marzo del 2020 www.washingtonhispanic.com WASHINGTON HISPANIC

Los teléfonos inteligentes dificulta el tratamiento de las migrañas.

>2

Los adultos también necesitan vacunas

HEALTHDAY NEWS

Las vacunas lo protegen a usted, y a su familia, de una variedad de enfermedades, así que mantenerlas al día es esencial, señalan los expertos en salud.

"Es importante revisar su expediente de vacunas con su proveedor de atención de la salud", planteó Libby Richards, profesora asociada de enfermería de la Universidad de Purdue en Lafayette, Indiana. "Las vacunas no son solo para los niños. Los adultos también las necesitan".

Cuáles vacunas necesitan los adultos depende de su edad y antecedentes de salud. Las vacunas ayudan al sistema inmunitario a combatir las infecciones más rápida y efectivamente.

Entre las vacuna comunes se encuentran las que protegen contra la culebrilla, la neumonía, la Tdap (tétanos, difteria y pertussis), la influenza, la SPR (sarampión, paperas y rubeola), la hepatitis A y B, y el virus del papiloma humano (VPH).

La vacuna contra la gripe es particularmente importante, sobre todo en las temporadas de influenza severas, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. Aunque haya recibido otras vacunas en la niñez, su efectividad puede debilitarse con el tiempo, así que tal vez ya no esté protegido, advirtió Richards.

Las vacunas contra la culebrilla son efectivas durante cinco años, y se recomiendan para los adultos a partir de los 50 años. Las vacunas contra la neumonía, que se recomiendan para los adultos de a partir de los 65 años, deberían ofrecer una protección de por vida.

Los CDC también recomiendan una vacuna de refuerzo para el tétanos y la difteria cada 10 años.

Las vacunas contra la hepatitis A y B protegen de algunas infecciones del hígado que pueden ocurrir mediante la exposición a fluidos corporales, alimentos y agua contaminados.

Vapear provoca cambios en el ADN

HEALTHDAY NEWS

Las personas que vapean experimentan cambios potencialmente cancerígenos en el ADN similares a los encontrados en los fumadores de cigarrillos.

Esas alteraciones químicas (llamadas cambios epigenéticos) pueden hacer que los genes funcionen mal. Se encuentran en casi todos los tipos de cáncer, además de otras enfermedades graves, anotaron los investigadores.

"Eso no significa que esas personas vayan a desarrollar cáncer" aclaró el líder del estudio, Ahmad Besaratinia, profesor asociado de medicina preventiva de la Facultad de Medicina Keck de la Universidad del Sur de California, en Los Ángeles.

Besaratinia y sus colaboradores dijeron que sus hallazgos amplían la creciente lista de problemas de la salud vinculados con los cigarrillos electrónicos.

El mundo no esta preparado para una pandemia. >3 Desayuno es la comida más adelgazante. >4

REDUZCA SU USO

Los teléfonos inteligentes dificultan el tratamiento de las migrañas

HEALTHDAY NEWS

Si tiene unos terribles dolores de cabeza y pasa mucho tiempo con su teléfono inteligente, un nuevo estudio sugiere que quizá deba soltar el teléfono siempre que pueda.

Los investigadores encontraron que las personas que usan sus teléfonos inteligentes con frecuencia y tienen dolores de cabeza o migrañas también tienden a tomar más fármacos que las que sufren de dolores de cabeza pero no tienen teléfonos inteligentes.

Por supuesto, este estudio no puede probar que los teléfonos inteligentes empeoren los dolores de cabeza, solo que tal vez sea así, señalaron los investigadores. Y una experta en el dolor de cabeza dijo que el estudio plantea más preguntas de las que contesta.

"Aunque la causa de la asociación entre el dolor de cabeza y el uso de los teléfonos inteligentes no está clara, este estudio encuentra una asociación en el uso de los teléfonos inteligentes de los pacientes con dolor de cabeza en términos de un mayor número de pastillas y menos alivio con los analgésicos", comentó la investigadora principal, la Dra. Deepti Vibha. Vibha es profesora asociada del departamento de neurología del Instituto All India de Ciencias Médicas en Nueva Delhi, India.

La Dra. Heidi Moawad, del departamento de educación médica de la Universidad de Case Western Reserve, en Cleveland, fue coautora de un editorial publicado junto con el nuevo informe. Indicó que "estos resultados plantean un tema importante, porque las personas dependen tanto de sus dispositivos móviles".

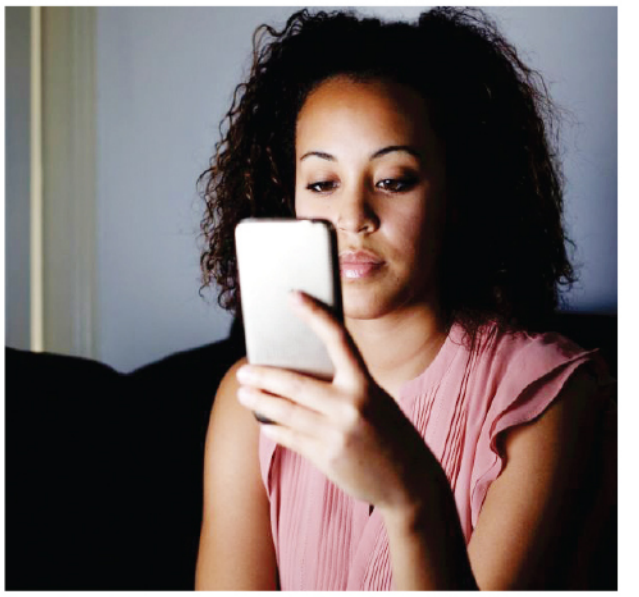
Los hallazgos podrían hacer que algunas personas intenten reducir su uso de los teléfonos inteligentes, pero esto puede ser poco realista para muchas personas, incluso las que sufren de dolores de cabeza, aseguró Moawad.

Un experto en el dolor de cabeza que no participó en la investigación enfatizó que este estudio dista mucho de ser concluyente.

"En muy poco tiempo, los teléfonos celulares se han hecho extremadamente comunes, con una alta tasa de uso no solo para hablar, sino para comprar, leer el correo, escuchar música y ver medios de comunicación", indicó el Dr. Noah Rosen, director del Centro del Dolor de Cabeza de Northwell Health en Great Neck, Nueva York.

Con una creciente tasa de uso, es importante considerar las implicaciones, desde el riesgo de síndrome del túnel carpiano hasta los tumores cerebrales, anotó.

El informe se publicó en la revista Neurology Clinical Practice.



La migraña puede aumentar tras el uso del celular.

FOTO: CORTESÍA.

POR EL BIEN DE SU BEBÉ, NO ESPERE

Deje de fumar antes de quedar embarazada

HEALTHDAY NEWS

Aunque una mujer embarazada deje de fumar en el primer trimestre, su bebé de cualquier forma está en riesgo de tener un cuerpo y una cabeza de menor tamaño, advierte un nuevo estudio.

Los investigadores analizaron los datos de 1.4 millones de parejas de madres e hijos en Finlandia para evaluar cómo fumar durante el embarazo afecta a los recién nacidos.

"El hallazgo más importante de nuestro estudio es que aunque dejar de fumar en el primer trimestre reduce el riesgo de un peso bajo al nacer, parece que el tamaño del cerebro y la longitud del cuerpo en relación con el peso corporal no se recuperan", comentó la autora del estudio, Isabell Rumrich, investigadora de la Universidad del Este de Finlandia.

"Esto enfatiza la importancia de dejar de fumar antes de quedar embarazada, dado que incluso fumar solo durante el principio del embarazo puede tener efectos devastadores en la salud a largo plazo del niño que no ha nacido", añadió Rumrich en un comunicado de prensa de la universidad.

El impacto de fumar en el tamaño del cuerpo y de la cabeza de un bebé fue similar entre aquellos cuyas madres fumaron durante todo el embarazo y aquellos cuyas madres dejaron de fumar en el primer trimestre. Esto resalta la sensibilidad del feto a principios del embarazo, según los investigadores.

Entre los recién nacidos cuyas madres fumaron solo durante el primer trimestre, las tres medidas del tamaño corporal (el peso al nacer, la longitud del cuerpo y la circunferencia de la cabeza) revelaron señales de restricción del crecimiento.

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

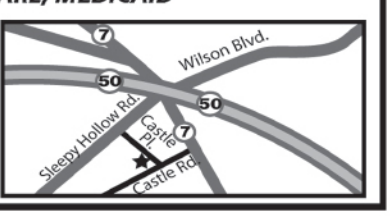
ATENDEMOS TODOS LOS DÍAS

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

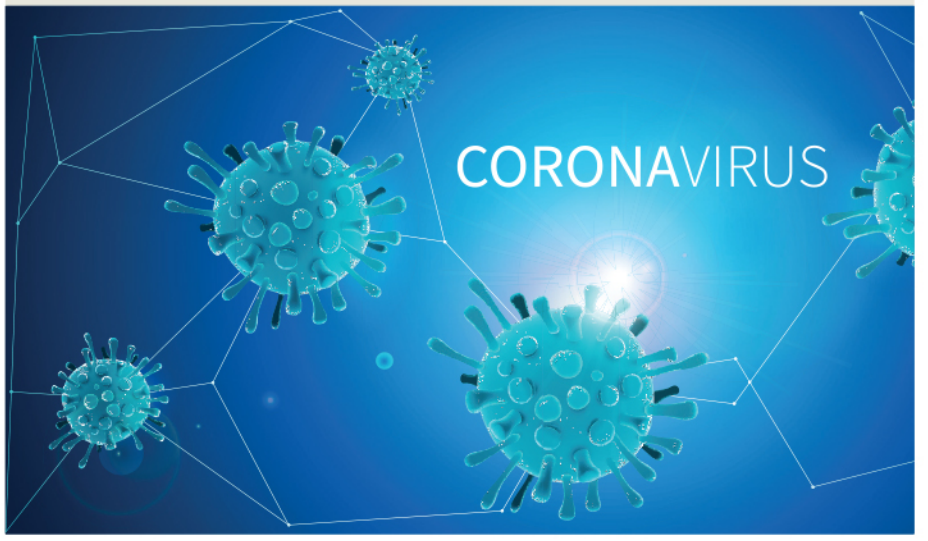


TEL:
703 532 1222

POR EL DOCTOR ELMER HUERTA

Director Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center

El mundo no esta preparado para una pandemia



La presente epidemia causada por el nuevo virus 2019-nCoV esta poniendo a prueba la capacidad de los países para enfrentar una potencial pandemia. Por lo que se ve, no hay una respuesta global coordinada y cada país ejecuta acciones, las cuales son alabadas por algunos y rechazadas por otros. Por ejemplo, Rusia ha cerrado su frontera con China, Estados Unidos y otros países prohíben la entrada de visitantes que hayan estado en Wuhan y muchas aerolíneas han decidido unilateralmente suspender sus vuelos a China.

Pareciera entonces que cada cual baila a su propio ritmo, que no existiera una respuesta coordinada, y sobre todo, basada en evidencia, en ciencia, en estudios que demuestren claramente la eficacia de las acciones que se están tomando.

Las respuestas son de reflejo, viscerales, guiadas más por el temor y la inseguridad, que por la ciencia.

El Dr. Tom Frieden, ex director de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), afirma en unareciente nota de opinión en el Washington Post, que esa realidad nos indica que el mundo no esta preparado para tomar decisiones conjuntas ante una eventual pandemia, la cual, no se discute si va a ocurrir o no, sino cuando va a ocurrir.

El asunto es que en pleno 2020 -como lo demuestra la actual epidemia del nuevo coronavirus- el mundo sigue estando desprevenido, no preparado para enfrentar una pandemia. La prueba de esa aserción esta en un recienteestudio publicado en BMJ en julio del 2019.

El reporte, da los resultados de una iniciativa del Resolve to Save Livesde Vital Strategies, en la que los ministerios de salud de 100 países respondieron un detallado cuestionario (Evaluación Externa Conjunta) sobre 19 áreas técnicas de preparación ante una posible pandemia (el Perú no participó en el estudio).

Los conclusiones son decepcionantes. Primero, ninguno de los 100 países está completamente preparado para enfrentar una epidemia.

Segundo, la cantidad de deficiencias que tienen los países para enfrentar una epidemia, y la lista de acciones que se deben tomar para subsanarlas, es abrumadora: hay más de 7000 tareas prioritarias que esperan acción.

Tercero, si bien es cierto que las Evaluaciones Externas Conjuntas de los 100 países han diagnosticado bien las deficiencias que tienen que subsanar para enfrentar una epidemia, muy pocas de esas han sido enfrentadas y resueltas.

Concluye el reporte que para tener un mundo más seguro, es imperativo que las instituciones globales, sus filiales en los países y los ministerios de salud de los propios países se asesoren y preparen para prevenir, detectar y responder a brotes de enfermedades, abordando el financiamiento, la priorización y la gestión.

ANTES DE REALIZARLO CONSÚLTE CON SU MÉDICO

El ejercicio intenso puede desencadenar problemas cardiacos en las personas que no están preparadas. FOTO:CORTESIA.

El ejercicio de alta intensidad puede llevar riesgos cardiacos

HEALTHDAY NEWS

Para la mayoría de las personas, el ejercicio aeróbico es magnífico. Pero el ejercicio de alta intensidad, como correr en maratones y triatlones, puede conllevar riesgos cardiacos para las que han tenido un entrenamiento inadecuado.

El paro cardiaco repentino, la fibrilación auricular y los ataques cardiacos están entre los riesgos, según una nueva declaración científica de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, AHA).

"El ejercicio es medicina, y no hay duda de que la actividad física entre moderada y vigorosa es en general beneficiosa para la salud cardiovascular", señaló Barry Franklin, presidente del comité que redactó la nueva declaración científica.

"Pero, al igual que con los medicamentos, es posible que haya dosis insuficientes y sobredosis de ejercicio: más no siempre es mejor, y puede conducir a eventos cardiacos, en particular cuando lo realizan individuos inactivos y en mala forma física con enfermedades cardiacas conocidas o sin diagnosticar", advirtió Franklin, director de cardiología preventiva y rehabilitación cardiaca de Beaumont Health en Royal Oak, Michigan.

"Cada vez más personas corren maratones, participan en triatlones y hacen un entrenamiento en intervalos de alta intensidad. El propósito de esta declaración es poner en perspectiva los beneficios y los riesgos de esos programas de entrenamiento vigoroso", comentó en un comunicado de prensa de la AHA.

Antes de iniciar un programa intenso de entrenamiento, la AHA anima a las personas a comenzar con un programa de ejercicio leve y aumentar poco a poco. Pero si tiene síntomas como dolor de pecho, presión en el pecho o una falta de aire grave mientras hace ejercicio, consulte al médico antes de iniciar cualquier programa.

La declaración científica se publicó en la revista de la AHA, Circulation.

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

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qaadir
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 recien nacidos hasta los 21 años de edad, chekeos 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

EXPERTOS EN NUTRICIÓN LO CONFIRMAN

Un desayuno abundante es la comida más adelgazante del día

HEALTHDAY NEWS

Comenzar el día con un gran desayuno y cenar algo ligero puede ayudarlo a quemar más calorías y mantenerlo más delgado, sugiere una investigación reciente.

Comer de esa forma también puede ayudar a evitar que sus niveles de azúcar en la sangre suban demasiado, encontró el pequeño estudio.

"Se debería preferir un desayuno abundante en lugar de una cena copiosa", planteó la autora principal del estudio, Julianne Richter, del Centro del Cerebro, la Conducta y el Metabolismo de la Universidad de Lubeca, en Alemania.

"Esta recomendación se puede aplicar a las personas sanas para prevenir las enfermedades metabólicas [como la diabetes], y también a pacientes con sobrepeso y obesidad para reducir el peso corporal", añadió.

¿Cómo consumir un desayuno abundante mejora su peso y sus niveles de azúcar en la sangre?

Richter dijo que el motivo no está claro, y que se necesitan más estudios. Pero parece que la digestión y el metabolismo se coordinan con el reloj interno del cuerpo, planteó.

Otro motivo podría ser que si no come lo suficiente a una hora temprana, tendrá más hambre a lo largo del día, dijo Richter. Esto podría conducir a comer en exceso, o a comer tipos inadecuados de alimentos más tarde en el día. También anotó que en la mañana se queman más calorías, de forma que tiene sentido comer más cuando la quema de caloría está en su punto máximo.

Consumir un desayuno abundante mejora su peso y sus niveles de azúcar en la sangre.
FOTO:CORTESÍA

Pero no todo el mundo está convencido de que un desayuno copioso sea indispensable.

"A algunas personas no les gusta desayunar mucho, a otras sí. Esto no parece ser un factor importante en el riesgo o la gestión de la obesidad y las afecciones de salud asociadas", dijo Samantha Heller, dietista de Langone Health de la NYU. "Dicho esto, comer una cena más ligera y cerrar la cocina tras la cena sí parece ser un buen consejo práctico para muchos de nosotros", añadió.

Los hallazgos del estudio se publicaron en la edición en línea de la revista Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism.

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

LAS MUJERES SON LAS MÁS AFECTADAS

Las muertes vinculadas con el alcohol se disparan

HEALTHDAY NEWS

Los estadounidenses están bebiendo alcohol hasta morir con cada vez mayor frecuencia, y las mujeres en particular están abusando de la bebida, muestra un estudio reciente.

Las mujeres tienen un riesgo más alto de intoxicación con el alcohol debido a su fisiología, las mujeres pesan menos que los hombres.
FOTO: CORTESÍA.

La tasa de muertes inducidas por el alcohol entre las mujeres aumentó entre un 3.1 y un 3.6 por ciento al año entre 2000 y 2016, mientras que las muertes entre los hombres aumentaron entre un 1.4 y un 1.8 cada año, según los hallazgos.

Lo peor es que las tasas se han acelerado en los últimos años: el aumento anual promedio de las mujeres fue de un 7.1 por ciento entre 2013 y 2016, y el de los hombres fue de un 4.2 por ciento entre 2012 y 2016.

Esto es apenas la punta del iceberg cuando se trata de las muertes relacionadas con el consumo de alcohol. Las muertes documentadas se debían exclusivamente a la enfermedad provocada por la bebida, sobre todo la enfermedad hepática alcohólica, comentó la investigadora principal, Susan Spillane, exmiembro de la División de Epidemiología y Genética del Cáncer del Instituto Nacional del Cáncer de EE. UU.

"Las tasas de muertes inducidas por el alcohol, según las documentó el estudio, son un barómetro de un problema de salud pública mucho mayor, ya que esas tasas capturan solo una porción de todas las muertes relacionadas con el alcohol y no dicen nada de las morbilidades relacionadas con el alcohol", añadió.

En el estudio, Spillane y sus colaboradores examinaron los datos de los certificados de defunción registrados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU, además de estadísticas sobre la población de la Oficina del Censo de EE. UU.

Al dividirlos en subgrupos, los aumentos promedio más grandes en las muertes inducidas por el alcohol se observaron entre los hombres (un 3.3 por ciento) y las mujeres (un 4.2 por ciento) amerindios y nativos de Alaska, además de las mujeres blancas (un 4.2 por ciento).

Los hallazgos se publicaron en la revista JAMA Network Open.

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