



GUIA

salud



Pancreatitis aguda

>4-5



LAS CAÍDAS en personas mayores
generan altos costos en salud. >6



LOS OPIOIDES no son la mejor opción
para el dolor de espalda y la artritis. >8



GUIA

salud



Pancreatitis aguda

>4-5



LAS CAÍDAS en personas mayores
generan altos costos en salud. >6



LOS OPIOIDES no son la mejor opción
para el dolor de espalda y la artritis. >8

La prevención es la clave

Si tiene diabetes, un examen ocular al año es vital

La enfermedad ocular diabética es la principal causa de ceguera en las personas de 40 a 60 años de edad.

HEALTHDAY NEWS

Un examen ocular anual es una parte clave del tratamiento para la diabetes, señalan los expertos.

La enfermedad ocular diabética es la principal causa de ceguera en las personas de 40 a 60 años de edad, advirtió el Dr. Malav Joshi, oftalmólogo en el Instituto del Ojo Krieger, en Baltimore.

Y mientras más tiempo tienen las personas diabetes, mayores son las probabilidades de desarrollar problemas de la vista.

Pero "la enfermedad ocular diabética es prevenible, y se pueden tomar medidas para ralentizarla o incluso rever-



tirla al cuidar su diabetes, su presión arterial y su colesterol", dijo Joshi en un comunicado de prensa de LifeBridge Health.

Un examen de ojo dilatado

puede ayudar a los médicos a detectar los problemas pronto, antes de que haya una pérdida de la vista. Esto es particularmente importante, dado que el daño ocular relacionado



Si usted tiene diabetes, debe hacerse un examen de sus ojos una vez al año para encontrar y tratar los problemas de la vista a tiempo. FOTO: THINKSTOCK

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



con la diabetes quizá no provoquen síntomas de inmediato.

Las afecciones oculares asociadas con la diabetes incluyen:

■ La retinopatía diabética: En las primeras etapas, esto hace que los vasos sanguíneos

se debiliten, pierdan fluido o sangren en la retina. Más adelante, los vasos sanguíneos sangrantes pueden provocar problemas graves de vista.

■ El edema macular diabético: Esto ocurre cuando el fluido o el colesterol salen

de los vasos sanguíneos, haciendo que la parte de la retina esencial para la visión fina se hinche.

■ El glaucoma: Esto afecta al nervio óptico y puede conducir a una ceguera permanente sin una detección y un tratamiento tempranos.

■ Cataratas: Las personas con diabetes tienen un riesgo mucho más alto de cataratas, lo que ocurre cuando la lente se nubla.

Durante un examen de ojo dilatado, los médicos pueden observar las señales de problemas en el interior del ojo, como los vasos sanguíneos anómalos, la inflamación de la retina y el daño en el tejido nervioso. "También nos ayuda a ver las cataratas un poco mejor", dijo Joshi.

Otras medidas que puede tomar para proteger su vista de la diabetes: deje de fumar, siga una dieta sana, haga ejercicio de manera regular y tome todos los medicamentos de la manera indicada.

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.

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.



AUMENTA LA PROBABILIDAD DE DAÑO CARDIACO

Obesidad pone en peligros su corazón

Mantener un peso saludable a lo largo de la vida es importante para la salud cardiaca a medida que las personas envejecen.

HEALTHDAY NEWS

Cuanto más tiempo pasa una persona siendo obesa, mayores probabilidades tiene de desarrollar una enfermedad cardiaca, según un nuevo estudio.

Los investigadores analizaron los datos de más de 9,000 estadounidenses adultos que habían empezado a participar en un estudio cuando tenían un poco más de 60 años.

El estudio incluyó evaluaciones periódicas de su índice

de masa corporal (IMC), un estimado de la grasa corporal basado en el peso y la estatura.

También incluyó revisiones de enfermedad cardiaca y de los niveles en la sangre de la proteína troponina, un marcador del daño cardiaco "silencioso".

Los participantes también proporcionaron información del peso desde que tenían 25 años de edad, lo que dio una visión general a largo plazo de su peso.

El estudio encontró que los

que habían pasado más tiempo con sobrepeso u obesidad tenían más probabilidades de dar positivo de troponina.

Los hallazgos sugieren que

Más de un tercio de los adultos son obesos.

mantener un peso saludable a lo largo de la vida es importante para la salud cardiaca a medida que las personas

envejecen, indicaron los investigadores.

"Hemos observado que el peso de las personas de a partir de 25 años de edad está asociado con el riesgo de sufrir un



A medida que aumentan los años estando obeso, también aumentan los peligros para el corazón.

FOTO: THINKSTOCK.

mayor o menor daño cardiaco, medido a partir de los niveles de la proteína troponina, en un momento posterior de la vida", dijo el autor principal del estudio, el Dr. Chiadi Ndumele, profesor asistente de medicina en la Facultad de Medicina de la Universidad de Johns Hopkins, en Baltimore.

Esto "subraya la probable importancia del control del peso a largo plazo para redu-

cir el riesgo de enfermedad cardiaca", dijo Ndumele en un comunicado de prensa de la universidad.

"Lo que nuestros hallazgos sugieren es que incluso en ausencia de factores de riesgo de enfermedad cardiaca tales como la hipertensión, la diabetes o la enfermedad renal, la cantidad de años que se pasan siendo obeso o con sobrepeso contribuye a que haya una

mayor probabilidad de daño cardiaco", señaló.

Más de un tercio de los adultos estadounidenses son obesos, y el 70 por ciento tienen sobrepeso o son obesos, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. Los resultados del estudio aparecen en una edición reciente de la revista Clinical Chemistry.

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



Conozca sus causas, síntomas y tratamiento

Pancreatitis aguda

Los cálculos, inflamaciones, el consumo de alcohol y sustancias tóxicas, bacterias o daños metabólicos provocan la obstrucción de las vías biliares causando la enfermedad.



Causas

El páncreas es un órgano localizado detrás del estómago. Produce las hormonas insulina y glucagón. También produce químicos, llamados enzimas, necesarios para digerir el alimento.

La mayoría de las veces, las enzimas están únicamente activas después de que llegan al intestino delgado.

Si estas enzimas se vuelven activas dentro del páncreas, pueden digerir el tejido pancreático. Esto causa hinchazón, sangrado y daño al órgano y sus vasos sanguíneos.

Los cálculos biliares son la siguiente causa más común. Cuando los cálculos biliares viajan fuera de la vesícula biliar hasta las vías biliares, bloquean la abertura que drena la bilis y las enzimas. La bilis y las enzimas se "acumulan" en el páncreas y causan hinchazón.

frecuentemente a hombres que a mujeres y desarrollada a causa de ciertas enfermedades, cirugías y hábitos hacen que usted tenga mayor probabilidad de desarrollar esta afección.

REDACCIÓN WASHINGTON HISPANIC

a pancreatitis aguda es una hinchazón e inflamación súbita del páncreas que afecta más



Síntomas

El síntoma principal de la pancreatitis es un dolor que se siente en el cuadrante superior izquierdo o medio del abdomen. El dolor:

- Puede empeorar en cuestión de minutos después de comer o beber al principio, principalmente si los alimentos tienen un alto contenido de grasa.
- Se vuelve constante o más intenso y dura varios días.
- Puede empeorar al acostarse boca arriba.
- Puede propagarse (irradiarse) a la espalda o

por debajo del omóplato izquierdo.

Las personas con pancreatitis aguda a menudo lucen enfermas y tienen fiebre, náuseas, vómitos y sudoración.

Otros síntomas que pueden ocurrir con esta enfermedad incluyen:

- Heces color arcilla
- Hinchazón y llenura
- Hipo
- Indigestión
- Leve coloración amarillenta de la piel y la esclerótica de los ojos (ictericia)
- Distensión abdominal

Afecciones

Problemas autoinmunitarios
Daño a los conductos o el páncreas durante una cirugía

Altos niveles de una grasa llamada triglicéridos; frecuentemente por encima de 1,000 mg/dL

Lesión al páncreas a raíz de un accidente.

Después de ciertos procedimientos utilizados para diagnosticar problemas en la vesícula o en el páncreas (CPRE) o una biopsia guiada por ultrasonido

- Fibrosis quística
- Glándula paratiroides hiperactiva
- Síndrome de Reye
- Uso de ciertas medicinas (especialmente estrógenos, corticosteroides, sulfamidas, diuréticos tiazídicos y azotioiprina)

Ciertas infecciones virales que afectan el páncreas

Tratamiento

El tratamiento a menudo requiere hospitalización y puede incluir:

- Analgésicos
- Líquidos administrados por vía intravenosa (IV)
- Suspender el consumo de alimentos o líquidos por vía oral para limitar la actividad del páncreas

Se puede introducir una sonda a través de la nariz o la

boca para extraer los contenidos del estómago. Esto se puede hacer si el vómito o el dolor fuerte no mejoran. La sonda permanecerá puesta durante 1 o 2 días hasta 1 a 2 semanas.

El tratamiento de la afección que causó el problema puede prevenir ataques recurrentes.

En algunos casos, se necesita terapia para:

- Drenar el líquido que se ha acumulado en el páncreas o a su

alrededor

- Extirpar cálculos biliares
- Aliviar obstrucciones del conducto pancreático

En la mayoría de los casos graves, es necesaria la cirugía para extirpar el tejido pancreático muerto, dañado o infectado.

Evite el tabaco, las bebidas alcohólicas y los alimentos grasos después de que el ataque haya pasado.

Pruebas

El proveedor de atención médica llevará a cabo un examen físico, el cual puede mostrar:

- Protuberancia (masa) o sensibilidad abdominal
- Fiebre
- Presión arterial baja
- Frecuencia cardíaca rápida
- Frecuencia respiratoria rápida

Se llevarán a cabo exámenes de laboratorio que muestran secreción de enzimas pancreáticas. Los exámenes incluyen:

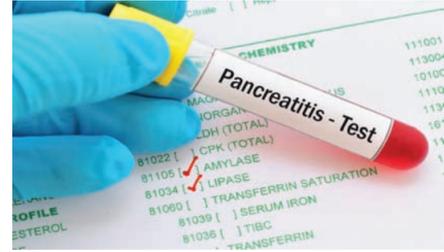
- Nivel de amilasa en sangre elevado
- Nivel de lipasa sérica elevado
- Nivel de amilasa en orina elevado

Otros exámenes de sangre que pueden ayudar a diagnosticar la pancreatitis o sus complicaciones incluyen:

- Conteo sanguíneo completo (CSC)
- Grupo de pruebas metabólicas completas

Los exámenes imagenológicos que pueden mostrar hinchazón del páncreas incluyen:

- Tomografía computarizada del abdomen
- Resonancia magnética del abdomen
- Ecografía del abdomen



Tratamiento

El tratamiento a menudo requiere hospitalización y puede incluir:

- Analgésicos
- Líquidos administrados por vía intravenosa (IV)
- Suspender el consumo de alimentos o líquidos por vía oral para limitar la actividad del páncreas

Se puede introducir una sonda a través de la nariz o la boca para extraer los contenidos del estómago. Esto se puede hacer si el vómito o el dolor fuerte no mejoran. La sonda permanecerá puesta durante 1 o 2 días hasta 1 a 2 semanas.

El tratamiento de la afección que causó el problema puede prevenir ataques recurrentes.

En algunos casos, se necesita terapia para:

- Drenar el líquido que se ha acumulado en el páncreas o a su alrededor
- Extirpar cálculos biliares
- Aliviar obstrucciones del conducto pancreático

En la mayoría de los casos graves, es necesaria la cirugía para extirpar el tejido pancreático muerto, dañado o infectado.

Evite el tabaco, las bebidas alcohólicas y los alimentos grasos después de que el ataque haya pasado.

Prevención

Usted puede reducir el riesgo de episodios nuevos o repetitivos de pancreatitis, tomando medidas para prevenir las afecciones médicas que puedan llevar a la enfermedad:

- NO consuma alcohol en exceso.
- Asegúrese de que los niños reciban las vacunas que los protejan contra las paperas y otras enfermedades de la infancia.
- Trate las afecciones que contribuyan a niveles altos de triglicéridos.

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

San José San Miguel

Centro Dental

ATENCIÓN DENTAL EN EL PERU

A BAJOS PRECIOS
A PROVECHA 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

¿D. SE SIENTE ASÍ O SABE QUIÉN LO ESTÁ..?

Emociones Anónimas
B.V. Arlington

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

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

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

AYUDA GRATUITA

www.neutricosanonimosbv.org.mx

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 1 pm

Virginia & Maryland

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



CarePeople Home Health, Inc.

SERVICIO DE INICIO SALUD Y 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?

CPR 3/10/2018 Sáb (MD)

3/24/2018 Sáb(MD)

Nuevo Curso para lo Ayudantes (PCA)

3/26/18--3/30/18 (VA, MD)

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)

MEDIDAS SENCILLAS PUEDEN AYUDARLE



Las mujeres que se caen tienden a sufrir fracturas de cadera, los hombres son más propensos a incurrir en lesiones de cabeza.

FOTO: THINKSTOCK.

Las caídas en personas mayores generan altos costos en salud

Las lesiones se vinculan con una pérdida de función e independencia, y con la muerte.

HEALTHDAY NEWS

Las caídas en los estadounidenses mayores tienen unas devastadoras consecuencias médicas y económicas, alcanzando los 50 mil millones de dólares al año, encuentra un nuevo estudio.

“Las caídas son un problema de salud pública común, costoso y creciente en los hombres y mujeres de a partir de 65 años de edad”, comentó el investigador líder, Curtis Florence, economista de la salud de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

En 2015, los pagos por las caídas no letales costaron a Medicare casi 29 mil millones de dólares y a Medicaid 8.7 mil millones de dólares, mientras que los pagadores privados y de otro tipo gastaron unos 12 mil millones de dólares, según el informe.

Las caídas pueden provo-

car el inicio del declive de un adulto mayor, conduciendo a más atención, y con frecuencia a una estadía en un hogar de ancianos o un centro de atención a largo plazo, dijo Carney, jefa de medicina geriátrica en Northwell Health en New Hyde Park, Nueva York.

Unos 10,000 estadounidenses cumplen 65 años cada día, y es más probable que haya caídas, con unos costos siempre crecientes, dijo Florence.

Según los estimados actuales, las caídas podrían pasar de unos 29 millones en 2014 a unos 49 millones en 2030, comentó Florence.

Esas medidas incluyen revisar los medicamentos del paciente para identificar a los que pueden provocar debilidad o mareo, lo que puede conducir a las caídas.

En particular, se deben monitorizar los medicamentos para la presión arterial y la diabetes. Cuando la presión arterial o el azúcar en la sangre

bajan demasiado, puede ocurrir un mareo y provocar una caída, dijo Carney.

Las personas mayores que son débiles o inestables cuando están de pie, o que necesitan ayuda para las tareas cotidianas, probablemente sean más vulnerables a las caídas, sugirió. Quizá necesiten cierta asistencia de sus familiares.

Estas son algunas otras formas de prevenir las caídas:

“Los pacientes más sanos pueden enfocarse en el ejercicio, en una vida saludable y en el fortalecimiento de los músculos”, planteó Carney. “Los pacientes con problemas de equilibrio deberían usar bastones”.

Sométase a exámenes regulares de la vista y el oído, y actualice sus gafas, añadieron los expertos. Unas modificaciones sencillas en casa también pueden ayudarle a evitar los tropezones. Éstas incluyen eliminar los peligros de tropezar, mejorar la iluminación e instalar pasamanos en las escaleras y barras en el baño.

Mantenga los síntomas bajo control

Campamentos de verano libre de alergias

Consulte con el alergólogo para que le prepare a su hijo un plan personalizado que pueda compartir con el personal del campamento.

HEALTHDAYNEWS

Sus hijos quizá ya estén deseosos de ir al campamento de verano. Pero con respecto a los niños con asma y alergias, los padres deben tomar medidas adicionales para planificar la experiencia al aire libre.

“Los niños con alergias y asma deben estar más preparados para asegurarse de que se mantienen sanos y disfrutan de su aventura”, planteó el Dr. Bradley Chipps, presidente del Colegio Americano de Alergias, Asma e Inmunología (American College of Allergy, Asthma and Immunology).

“Los padres tienen que asegurarse de que han empacado los medicamentos correctos y de que se han comunicado con el campamento de antemano para mantener los síntomas de su hijo bajo control”, explicó en un comunicado de prensa del colegio.

Antes de que el niño vaya al cam-



Las niños deben prepararse para una primavera particularmente 'desagradable'. FOTO: THINKSTOCK

pamento, consulte con el alergólogo de su hijo para evaluar si los medicamentos son efectivos y los síntomas

están bajo control. Es una buena idea hacer los arreglos necesarios por adelantado, dijo Chipps. También

debería pedir al alergólogo que le prepare un plan personalizado para su hijo que pueda compartir con el

personal del campamento.

Si las alergias alimentarias son un problema, asegúrese que su hijo tenga cuidado con los alérgenos. El niño también debería llevar consigo siempre un autoinyector de epinefrina, y uno de repuesto. Chipps recomienda que hable con el personal de cocina y que informe a los consejeros del campamento y al personal médico de los alimentos que pueden desencadenar una reacción alérgica en su hijo.

Asegúrese de que su hijo tenga todos los suministros médicos necesarios y de que las recetas y las dosis sean las correctas y estén actualizadas, añadió.

Si usted cree que las alergias y el asma de su hijo son demasiado graves para un campamento de verano normal, busque campamentos especiales, dijo Chipps. Por ejemplo, algunos campamentos son solo para niños con asma o solo para los que tienen alergias alimentarias, y cuentan con personal y profesionales médicos especializados.



CDC: Pasó lo peor de la gripe en EEUU

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos dieron a conocer que lo peor de la gripe ya pasó, dando a conocer que llegó a su punto máximo a principios de febrero y que ahora está en declive. Sin embargo, los expertos de salud sostienen que la temporada de gripe aún no ha terminado y es probable que continúe durante semanas. A nivel nacional, 114 niños han muerto a causa de la gripe esta temporada. La cepa dominante esta temporada, la influenza A (H3N2), es especialmente fuerte y tiende a provocar más hospitalizaciones y muertes que otras cepas más comunes.

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

Blancamiento gratis después de tratamiento
Consulta cosmética gratis
(Rayos X no incluidos)

• 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

1392 Old Bridge Road, Woodbridge, VA

703-533-7285

703-490-9094

American Dental Care

Occoquan Dental

**HABLAMOS
ESPAÑOL**

www.americandentalva.com

www.occoquansmiles.com



AUNQUE PROMETEN ALIVIAR EL DOLOR

Los opioides no son la mejor opción para el dolor de espalda y la artritis

Expertos sugieren que podrían mejorarse el dolor con tratamientos no farmacológicos.

HEALTHDAY NEWS

Los peligrosos opioides no son mejores para controlar el dolor crónico de espalda o de la artritis que los medicamentos que no son opioides, incluyendo el Tylenol o el Motrin, según una nueva investigación.

Con el aumento de las muertes por sobredosis de opiáceos en Estados Unidos, los hallazgos sugieren que los medicamentos adictivos como la oxycodona (OxyContin) o la morfina no tienen que ser la primera opción para el dolor incapacitante de artritis o de espalda crónico.

“Encontramos que los opioides no presentaban ninguna ventaja con respecto a los medicamentos no opioides para el dolor, el funcio-

namiento o la calidad de vida de los pacientes con un dolor lumbar y un dolor de osteoartritis”, dijo la autora principal del estudio, el Dr. Erin Krebs.

“Se trata de información importante que los médicos pueden dar a los pacientes que están pensando en tomar opioides”, añadió Krebs, investigadora en el Centro de Asuntos de Veteranos (VA, por sus siglas en inglés) de Investigación de Resultados de Enfermedades Crónicas de Minneapolis.

El estudio, no solo sugiere que tomar opioides probablemente no sea útil, sino que Krebs dijo que los analgésicos recetados probablemente provocarán efectos secundarios desagradables.

“En lugar de eso, deberían pensar en probar otros medicamentos no opioides o trata-



mientos no farmacológicos”, sugirió Krebs.

El dolor de espalda de larga duración afecta a 26 millones de estadounidenses de 20 a 64 años de edad, según la Academia Americana de Medicina del Dolor (American Academy of Pain Medicine). Y aproximadamente 30 millones de adultos sufren dolor de os-

teoartritis, que es la forma de la enfermedad provocada por un desgaste gradual, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

En general, los pacientes con un dolor crónico de espalda o de artritis deberían buscar alivio primero mediante el ejercicio y las terapias de re-

habilitación, dijo Krebs, que también es profesora asociada de medicina en la Universidad de Minnesota.

Eso se debe a que los medicamentos opioides, aunque prometen un control del dolor significativo, conllevan unos riesgos sustanciales.

“Los mayores daños son la muerte accidental, la adicción y la dependencia física”, explicó Krebs. “Todo el mundo que toma opioides (incluso los que no hacen un mal uso de ellos) está en riesgo de estos daños graves”.

El Dr. David Katz, direc-

tor del Centro de Investigación sobre la Prevención de la Universidad de Yale, dijo que para tratar a largo plazo el dolor musculoesquelético, “el uso de opioides es infectivo y desacertado”.

“Cualquier persona que se haya sometido a una cirugía (y yo lo he hecho varias veces) ciertamente conoce el valor de la analgesia con opioides.

Cuando el dolor es agudo y realmente abrumador, los narcóticos potentes funcionan y esencialmente nada más funciona”, dijo. El informe aparece en la edición de la revista Journal of the American Medical Association.

30 millones de adultos sufren dolor de osteoartritis.



DENISE NGUYEN ORTHODONTICS

Especialista en ortodoncia para adultos y niños






- 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



¡SE HABLE 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

