



¿Cree que tiene síntomas del COVID-19? Esto es lo que debe hacer

HEALTHDAY NEWS

El coronavirus es oficialmente una pandemia, y los estadounidenses están adoptando el “distanciamiento social” para evitar que las enfermedades y muertes potenciales se disparen.

¿Qué pasa si usted tiene fiebre o experimenta falta de aliento? ¿Debe ir corriendo a la sala de emergencias más cercana?

Tal vez no, dado que la mayoría de los casos de coronavirus son

leves y no hay necesidad de entrar en pánico, anotan los expertos.

Lo primero que debe hacer es comparar sus síntomas con los que experimentan los pacientes con COVID-19, planteó el Dr. William Jaquis, presidente del Colegio Americano de Médicos de Emergencias (American College of Emergency Physicians, ACEP).

La fiebre, una tos seca y la falta de aliento son los tres síntomas más comunes, señaló Jaquis.

El dolor de cabeza, cuerpo y garganta y la fatiga a veces ocurren, pero se asocian con más frecuencia con la gripe, según los

expertos médicos. El COVID-19 raras veces provoca escurrimiento nasal, y estornudar no es un síntoma del virus.

Entonces, evalúe la gravedad de sus síntomas. No vaya corriendo al hospital.

Si puede respirar razonablemente bien o su fiebre responde a remedios sin receta, como el acetaminofén (Tylenol), debe llamar a su médico de familia para hablar sobre sus mejores opciones de atención, aseguran los expertos.

Según la Dra. Aimee Moulin, médica de medicina de emergencias de la Universidad de Califor-

nia, en Davis, “si sus síntomas son leves, puede contactar a su médico de atención primaria, y si siente que puede arreglárselas en casa, se aconseja a las personas que se pongan en autocuarentena”.

Pero no vaya al consultorio de su médico sin llamar primero. Pida una cita para que puedan encontrarse con usted en el parqueo, darle una máscara facial, y llevarlo al consultorio a través de una ruta que exponga el menor número de personas a la enfermedad.

“La sugerencia oficial es que las máscaras faciales no lo protegen a usted de los demás”,

comentó Jaquis. “Protegen a los demás de usted”.

El coronavirus no tiene cura. Las personas que están enfermas en casa deben monitorizar sus síntomas, descansar y permanecer hidratadas, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

La mejor forma de combatir al coronavirus es no infectarse en primer lugar. Según los expertos, la mejor forma de lograrlo es lavarse las manos con frecuencia, evitar a las personas enfermas y el “distanciamiento social”, o evitar a los grandes grupos.

La importancia del magnesio en tu salud

La salud de tu corazón y el equilibrio de tu estado de ánimo dependen en buena parte de este mineral.

AGENCIA
CUERPO MENTE

El magnesio es un mineral que interviene en la síntesis de aminoácidos y proteínas, los equilibrios del potasio y el calcio y la transmisión nerviosa. Un 60-65% del magnesio se encuentra en los huesos, un 25-27% en los músculos y el resto en el líquido extracelular.

Se puede decir que hay pocas reacciones del metabolismo en las que el magnesio no intervenga de una forma u otra. El magnesio es imprescindible para el funcionamiento de gran número de enzimas.

Por ejemplo, el magnesio tiene un papel fundamental en la obtención de serotonina a partir del triptófano. De ahí que se diga, y con razón, que el magnesio es vital para tener un buen estado de ánimo.

También interviene en el funcionamiento de los nervios, de los músculos, en la contractibilidad cardíaca, la obtención de energía de los alimentos, la relajación muscular, la salud de las arterias... En suma, es



un nutriente esencial sin el cual la salud no es posible.

SÍNTOMAS DE LA DEFICIENCIA DE MAGNESIO

La falta moderada de magnesio produce cierto cansancio, contracciones musculares involuntarias, temblor, anorexia, insomnio y cierta irritabilidad. Un déficit ligero puede ser asintomático y sus indicios son casi inapreciables. De ahí su difícil diagnóstico.

¿QUÉ ALIMENTOS CON-

TIENEN MAGNESIO?

Los alimentos de origen vegetal son los que aportan más magnesio por ración. Destacan las verduras de hoja verde, la quinoa, las legumbres, el pan y los cereales integrales, las frutas, ciertas semillas y frutos secos, y en menor medida el pescado y algunas carnes.

Es más, es un elemento clave de la clorofila, sustancia fundamental en los vegetales, donde desempeña un papel parecido al del hierro en la molécula de

hemoglobina.

LOS ALIMENTOS CON MÁS MAGNESIO

100 gramos de estos alimentos aportan los siguientes miligramos de magnesio:

- Pipas de calabaza: 535 mg
- Cacao: 500 mg
- Pipas de girasol 420 mg
- Sésamo 347 mg
- Germen de trigo: 327 mg
- Soja: 250 mg
- Quinoa: 210 mg
- Judía lima: 201 mg
- Mijo: 170 mg
- Arroz integral: 157 mg
- Copos de avena: 140 mg
- Harina de trigo integral: 140 mg
- Judía blanca: 130 mg
- Cebada perlada: 125 mg
- Garbanzo: 108 mg
- Lenteja: 77 mg
- Espinaca: 58 mg

POR PRIMERA VEZ SE OBSERVAN
ESTE TIPO DE DATOS



La orientación sexual tiene un rol en el riesgo de cáncer de piel

HEALTHDAY NEWS

Los hombres gays y bisexuales de Estados Unidos tienen unas tasas más altas de cáncer de piel que los hombres heterosexuales, mientras que las mujeres bisexuales tienen unas tasas más bajas que las mujeres heterosexuales, según un estudio reciente.

Investigadores del Hospital Brigham and Women's de Boston analizaron datos de varias encuestas nacionales realizadas entre 2014 y 2018, y encontraron que las tasas de cáncer de piel fueron de un 8.1 por ciento entre los hombres gays, de un 8.4 por ciento entre los hombres bisexuales, y de un 6.7 por ciento entre los hombres heterosexuales.

Las tasas fueron de un 4.7 por ciento entre las mujeres bisexuales, de un 5.9 por ciento entre las mujeres lesbianas, y de un 6.6 por ciento entre las mujeres heterosexuales. La diferencia en las tasas entre las mujeres lesbianas y las heterosexuales no fue estadísticamente significativa, según los investigadores.

Estos hallazgos po-

drían ser importantes para los programas de educación de los pacientes y de alcance comunitario que buscan reducir el riesgo de cáncer de piel, comentaron los autores del estudio. "Es absolutamente esencial que preguntemos sobre la orientación sexual y la identidad de género en las encuestas nacionales de salud. Si nunca hacemos la pregunta, nunca habríamos sabido que existen esas diferencias", apuntó el autor del estudio, el Dr. Arash Mostaghimi, director del servicio dermatológico para pacientes internos del Brigham and Women's.

"Históricamente, este tipo de variación de salud se ocultaba, pero ahora reconocemos que tiene una significación clínica", anotó Mostaghimi, y añadió que la información sobre la orientación sexual solo se incluyó en esas encuestas nacionales hace poco.

"Esta es la primera vez que hemos podido observar datos sobre las tasas de cáncer de piel entre las minorías sexuales nacionalmente", dijo.

El estudio aparece en la edición de la revista JAMA Dermatology.

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



COMO VIVIR LA CUARENTENA

'Expertos en quedarse en casa'



GACETA MEDICA

El objetivo de la iniciativa es enseñar cómo vivir la cuarentena a través de niños y familias

“Estar juntos es un regalo. Aprovechalo” es el mensaje que lanzan Alma, Mario, Oil, Carla, Héctor, Ibai y Cris, niños “expertos en quedarse en casa” que nos cuentan “sus trucos” para hacer estos días más llevaderos.

En los comienzos de la cuarentena por el coronavirus, los niños de Asion quieren “aportar su granito de arena”. Por experiencia, quieren ayudar a vivir el aislamiento a otros niños que hayan tenido que dejar de ir al colegio o jugar en el parque.

Lo positivo de la situación

Desde Asion aspiran a cambiar la perspectiva de la cuarentena y animar a la sociedad a “ver la situación en positivo y disfrutar de



unos días diferentes para compartir en familia”.

La situación de inmunodeficiencia provocada por

los tratamientos hace que los niños y adolescentes tengan que pasar mucho tiempo aislados.

Esta situación puede tener lugar tanto en los domicilios como en los hospitales y enfrenta a los niños a no poder jugar con amigos o no poder ir al colegio. Lo mismo ocurre con sus familias, que en algunos casos sufren aislamiento social.

Esta situación influye en el área emocional, laboral, escolar, las relaciones sociales o incluso las actividades de ocio.

Actividades en cuarentena

En este contexto, las familias saben lo importante

que es mantener la rutina en momentos de enfermedad y recuperación. Asimismo, la realización de tareas educativas y mantener el contacto con los compañeros es clave para sobrellevar la cuarentena. Hacer deporte y “jugar a todo lo que se nos ocurra” son otras de las recomendaciones de las familias.

Además, los expertos de Asion proponen ideas para pasar la cuarentena a través de unos vídeos. En ellos ofrecen distintas iniciativas como jugar a la consola, al come-cocos, hacer manualidades, disfr-

zarse o tocar instrumentos, entre otras.

Pero, entre todas las posibles actividades que puedan realizarse, Asion manda el mensaje más importante: aprovechar y valorar el tiempo en familia.

El padre de Héctor, uno de los expertos en quedarse en casa, destaca que no hay que tomarlo como una obligación, sino como una ayuda a los demás.

“Eso hará que vuestra cabeza esté ausente de esa sensación de encierro y podáis empezar a disfrutar de lo que tenéis en casa”, comenta el padre de Héctor.

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
28 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/>

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

GERMANTOWN

Urology Center

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

CENTRO DE ALTA CALIDAD

- Eliminación de piedras en el Riñón y la Vejiga sin cirugía.
- Problemas de Próstata: cáncer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.
- Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.

Tratamos la eyaculación precoz

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

**10% de
Descuento**

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

Se habla
español

**VIAGRA
OCIALIS
GRATIS**
* Con consulta



SE HA DIFUNDIDO AMPLIAMENTE LA DUDA

El ibuprofeno empeora los síntomas del coronavirus: ¿Verdadero o falso?

AP

La Organización Mundial de la Salud y otras agencias dicen que no hay evidencia que respalde la afirmación de que el ibuprofeno podría empeorar los síntomas de COVID-19.

La OMS dijo esta semana que realizó una revisión rápida y no encontró ninguna investigación publi-

cada o datos sobre el tema. También verificó con médicos que tratan a pacientes con coronavirus.

La agencia de salud de la ONU dijo que "no estaba al tanto de informes de efecto negativo alguno del ibuprofeno, más allá de los efectos secundarios habituales conocidos". Agregó que no estaba haciendo la recomendación de usar ibuprofeno para el tratamiento de la fiebre en per-

sonas con COVID-19.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos también declaró que no tenía conocimiento de ninguna evidencia de que tomar un medicamento antiinflamatorio no esteroideo como el ibuprofeno pudiera ser perjudicial para las personas infectadas con el nuevo coronavirus.

Las agencias hicieron su pronunciamiento en

respuesta a un tuit el fin de semana pasado del ministro de salud de Francia, quien dijo que las personas que piensan que tienen COVID-19 no deberían tomar ibuprofeno. Olivier Veran sugirió que las personas con fiebre tomaran paracetamol, también conocido como acetaminofeno.

Veran dijo que los medicamentos antiinflamatorios como el ibuprofeno y la cortisona podrían empeorar una infección por coronavirus y que los pacientes deberían consultar a su médico si ya estaban tomando el medicamento.

La advertencia pronto ganó fuerza en las redes



sociales, pero fue cuestionada rápidamente por las principales agencias y reguladores de salud. El posible vínculo entre los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos como el ibuprofeno y COVID-19 se planteó en una carta publicada a principios de este mes en la revista Lancet, donde los médicos teorizaron que esos medicamentos podrían facilitar que el coronavirus infecte las células. La Agencia Europea de Medicamentos dijo que estaba monitoreando

la situación de cerca. La agencia dijo que cuando se trata la fiebre o el dolor del COVID-19, se deben considerar todas las opciones de tratamiento disponibles, incluido el paracetamol y antiinflamatorios no esteroideos como el ibuprofeno. Observó que la mayoría de los países europeos recomiendan el paracetamol (acetaminofeno) como primera opción de tratamiento para la fiebre o el dolor.

En una carta publicada en línea en la revista Science, Garret A. Fitzgerald, de Kings Health Partners, en Londres, y otros calificaron el tuit del ministro de salud francés como un consejo "equivocado". Escribieron que las personas que toman medicamentos como el ibuprofeno por otras razones "no deberían dejar de hacerlo por temor a aumentar su riesgo de COVID-19."

El viernes, el doctor Jerome Salomon, jefe de la agencia de salud pública de Francia, dijo que la advertencia sobre el ibuprofeno se refería a la automedicación, y que las personas deben buscar el consejo de su médico antes de tomar medicamentos si se sospecha de coronavirus.



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

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.

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

