



salud



Las enfermedades diabéticas del ojo

>4-5



Más adolescentes y niños buscan
atención de **SALUD MENTAL**.

>6



Sepa cuando es recomendable
TOMAR UNA ASPIRINA.

>7

LO IDEAL ES QUE SE REEMPLACE CON AGUA

Evite los refrescos azucarados y proteja su corazón

Este estudio ofrece otra evidencia de que se debe reducir la ingesta de bebidas endulzadas con azúcar.

HEALTHDAY NEWS

Las personas que consumen refrescos, jugos y bebidas deportivas llenas de azúcar con regularidad no le hacen ningún favor a su corazón.

Un nuevo estudio de más de 110,000 profesionales de la salud de EE. UU. encontró que mientras más bebidas azucaradas consumían las personas, mayor era su riesgo de morir de una enfermedad cardiovascular.

Las personas que consumían al menos dos al día tenían alrededor de un tercio más de probabilidades de fallecer de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular (ACV), en comparación con las personas que raras veces consumían bebidas endulzadas con azúcar.

Y no se trataba solo de que ese último grupo cuidara mejor su salud. El riesgo persistió cuando los investigadores tomaron en cuenta la dieta general y hábitos como el ejercicio, el tabaquismo y

el consumo de alcohol.

Aunque los estadounidenses comen bastante comida basura, hay motivos para enfocarse en las bebidas azucaradas en particular, según Vasanti Malik, investigadora líder del estudio.

“Son el mayor contribuyente individual de azúcar añadido a las dietas de los estadounidenses”, apuntó Malik, científica investigadora en la Facultad de Salud Pública T.H. Chan de la Universidad de Harvard.

Los nuevos hallazgos no



Cada lata de refresco azucarado incrementa el riesgo de diabetes 2 o de morir de una enfermedad cardiovascular.

FOTO:THINKSTOCK

prueban que las bebidas azucaradas en sí aumenten las probabilidades de fallecer de una enfermedad cardiovascular, señaló Malik.

Pero, añadió, muchos estudios han vinculado las bebidas con efectos nocivos en la salud, entre ellos el aumento de peso y un mayor riesgo de diabetes tipo 2, enfermedad cardíaca y ACV.

“Si se observa la literatura general, la asociación es potente”, dijo Malik. “Este estudio ofrece otra evidencia de que deberíamos reducir nuestra ingesta de bebidas endulzadas con azúcar”.

Debbie Petitpain, una die-

tista registrada que no participó en el estudio, se mostró de acuerdo.

“Reducir las bebidas endulzadas con azúcar no plantea ninguna desventaja”, dijo Petitpain, vocera de la Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics).

De hecho, añadió, es una forma sencilla de recortar calorías, más fácil, por ejemplo, que comer menos cada noche en la cena.

Pero eso no significa solo reducir los refrescos. “Antes hablábamos solo de los refrescos”, apuntó Petitpain. “Pero los azúcares añadidos

también se ocultan en muchas otras bebidas: los jugos, las bebidas deportivas, las bebidas de café”.

Idealmente, las personas deberían reemplazar esas bebidas con agua, planteó Petitpain. “Pero si de verdad necesita ese sabor dulce”, agregó, “hay alternativas con pocas calorías”.

En este estudio, publicado en la edición en línea del 18 de marzo de la revista Circulation, hubo evidencias de que reemplazar una bebida azucarada cada día con una versión con edulcorante artificial podría reducir el riesgo de fallecer de enfermedad cardíaca.

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 1pm



OFRECE NUEVAS ESPERANZAS PARA LAS MUJERES

Aprueban el primer tratamiento contra la depresión posparto

El medicamento requiere que sea administrado por un proveedor de atención médica en un centro certificado.

HISPANIC PR WIRE

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos aprobó las inyecciones intravenosas (IV) de Zulresso (brexanolona) para el tratamiento de la depresión posparto (DPP) en mujeres adultas. Este es el primer medicamento aprobado por la FDA específicamente para la DPP.

“La depresión posparto es un trastorno grave que, cuando es severo, puede poner en peligro la vida.

Las mujeres pueden tener pensamientos de autolesionarse o lesionar a sus hijos. La depresión posparto también puede interferir con el vínculo madre-hijo.

Esta aprobación marca la primera vez que un medicamento ha sido específicamente aprobado para tratar la



La depresión posparto es un episodio depresivo importante que ocurre después del parto.

FOTO: THINKSTOCK.

depresión posparto, proporcionando una nueva e importante opción de tratamiento”, dijo la Dra. Tiffany Farchione, la directora en funciones de la División de Productos de Psiquiatría del Centro de

Evaluación e Investigación de Medicamentos de la FDA.

“Debido a las inquietudes sobre la posibilidad de que se presenten riesgos graves, incluyendo sedación excesiva o pérdida repentina de

conciencia durante la administración, el Zulresso ha sido aprobado con una estrategia de evaluación y mitigación de riesgos (REMS, por sus siglas en inglés) y sólo está disponible para las pacientes a través de un programa de distribución restringida en centros de salud certificados donde el proveedor de atención de la salud puede monitorear atentamente a la paciente”.

La depresión posparto es un episodio depresivo importante que ocurre después del parto, aunque los síntomas pueden comenzar durante el embarazo.

Al igual que ocurre con otros tipos de depresión, se caracteriza por tristeza y/o

pérdida de interés en las actividades que se solían disfrutar, así como una menor capacidad para sentir placer (anhedonia) y puede presentarse con síntomas como deterioro cognitivo, sentimientos de inutilidad o culpa, o ideación suicida.

1 de cada 9 nuevas madres se ve afectada.

El Zulresso sólo estará disponible a través de un programa restringido llamado Programa REMS de Zulresso que requiere que el medicamento sea administrado por un pro-

veedor de atención médica en un centro de atención médica certificado.

El Zulresso se administra en forma de infusión intravenosa continua durante un total de 60 horas (2.5 días).

Debido al riesgo de daño grave debido a la pérdida repentina de la conciencia, las pacientes deben ser monitoreadas para detectar sedación excesiva y la pérdida repentina de la conciencia, y someterse a un monitoreo continuo de oximetría de pulso (para monitorear los niveles de oxígeno en la sangre).

Mientras reciben la infusión, las pacientes deben estar acompañadas durante las interacciones con sus hijos.

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.

Lugar: **NOVA Community Health Center**
Dirección: **10331 Democracy Ln, Fairfax, Virginia 22030**

Más información visite

<http://www.nchcenter.org/>

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.



**Su nueva clínica hispana en
FAIRFAX, VA**
Ahora podrá tener un médico de cabecera que
HABLA ESPAÑOL

Servicios:

- Especialista en medicina interna
- Graduado de la Universidad de Buenos Aires.
- Investigador de la Universidad Georgetown.



Dr. Chin Oh Kim

- Medicina general • Alergias
- Análisis completos de sangre (diabetes, anemia, colesterol, tiroide, etc)
- Exámenes de embarazo
- Exámenes físicos • Cuidados de la mujer
- Vacunas • Prueba de la tuberculosis
- Cirugías menores

PRECIOS ACCESIBLES

HORARIO:

LUN, MAR, JUE y VIERNES
de 9:00 A.M. a 5:00 P.M.
MIÉRCOLES
de 1:00 P.M. hasta 8:00 P.M.

NO NECESITA CITA
ACEPTAMOS A PERSONAS CON O SIN SEGURO

3930 Pender Dr # 320 Fairfax, VA 22030
TLF (703) 817-7770 • (703) 817-1011



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

Las enfermedades diabéticas del ojo son un grupo de problemas de los ojos que puede afectar a las personas

con diabetes. Estas enfermedades incluyen la retinopatía diabética, el edema macular diabético, las cataratas y el glaucoma.

¿Cómo afecta la diabetes a los ojos?

■ La diabetes puede afectar la salud de los ojos cuando la glucosa en la sangre, también conocida como azúcar en la sangre, está demasiado alta.

■ A corto plazo, es poco probable que tenga alguna pérdida de la vista por el ni-

SÍNTOMAS:

- visión borrosa u ondulada
- cambios frecuentes en la visión, a veces, de un día a otro
- áreas oscuras o pérdida de la visión
- visión deficiente de los colores
- manchas negras o filamentos oscuros (también conocidos como flotadores)
- destellos de luz.

vel alto de glucosa en la sangre. Cuando las personas cambian el plan de cuidado de la diabetes o las medicinas para la diabetes a veces tienen la vista borrosa por unos días o semanas. El nivel alto de glucosa puede cambiar los niveles de los líquidos o hacer que se le hinchen los tejidos de los ojos que le ayudan a enfocar, lo que causa la vista borrosa. Este tipo de vista borrosa es temporal y desaparece a medida que el nivel de glucosa vuelve a la normalidad.

■ Si el nivel de glucosa en la sangre permanece alto por mucho tiempo, puede dañar los pequeños vasos sanguíneos en la parte posterior de los ojos. Este daño puede empeorar du-

rante la prediabetes, cuando el nivel de glucosa es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para que se le diagnostique la diabetes. Se puede filtrar líquido de los vasos sanguíneos dañados causando hinchazón. También se pueden comenzar a formar nuevos vasos sanguíneos débiles. Estos vasos sanguíneos pueden sangrar en la parte media del ojo, formar tejido cicatricial o hacer que la presión suba a un nivel peligroso en la parte interna del ojo.

■ La mayoría de las enfermedades de los ojos asociadas con la diabetes empiezan con problemas de los vasos sanguíneos.

Cuatro enfermedades que afectan los ojos: La retinopatía diabética

La retina es la membrana interior que se encuentra en la parte posterior de cada ojo. La retina es sensible a la luz y la convierte en señales que el cerebro decodifica para que podamos ver el mundo que nos rodea. Los vasos sanguíneos dañados pueden causar daños a la retina, lo que causa una enfermedad que se conoce como la retinopatía diabética.

Durante la etapa temprana de la retinopatía diabética, los vasos sanguíneos pueden debilitarse, abultarse o filtrar líquido hacia la retina. Esta etapa se conoce como la retinopatía

diabética no proliferativa. Si la enfermedad progresa, algunos vasos sanguíneos se cierran, lo que causa la formación, o proliferación, de nuevos vasos sanguíneos en la superficie de los ojos. Esta etapa se conoce como la retinopatía diabética proliferativa. Estos vasos sanguíneos anormales pueden causar problemas graves de la vista.

El edema macular diabético:

La parte de la retina que se necesita para leer, conducir y ver los rostros se conoce como la macula. La diabetes causa la hinchazón de la macula, lo que se conoce como el edema ma-

cular diabético. Con el tiempo, esta enfermedad puede destruir la vista nítida en esta parte del ojo, lo que causa pérdida parcial de la vista o ceguera. El edema macular normalmente se desarrolla en las personas que ya presentan otras señales de la retinopatía diabética.

El glaucoma

El glaucoma es un grupo de enfermedades del ojo que pueden dañar el nervio óptico (el conjunto de nervios que conecta el ojo con el cerebro). La diabetes duplica las probabilidades de tener glaucoma, lo que puede causar pérdida de la vista y ceguera si no se trata a tiempo. Los síntomas dependen del tipo de glaucoma que tenga.

Las cataratas

Los lentes que tenemos dentro de los ojos, llamados cristalinillos, son estructuras transparentes que nos permiten tener

pueden presentar cataratas a edades más tempranas que las personas que no la tienen. Los investigadores piensan que los niveles altos de glucosa hacen que se acumulen depósitos en los cristalinillos.

¿Quién tiene más probabilidad de desarrollar la diabetes y mantenerla?

Algunas personas se ven más afectadas que otras. Los afroamericanos, los hispanos o latinos y las personas mayores tienen un mayor riesgo de pérdida de la vista o ceguera por la diabetes.

Maneras de controlar la diabetes y mantener los ojos sanos

- Controle la glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol, conocidos como los factores clave del manejo de la diabetes.
- Busque ayuda para dejar de fumar, si fuma

■ Hacerse un examen de los ojos con dilatación de las pupilas una vez al año.

■ Cuando el daño recién empieza a desarrollarse, a menudo, no hay señales de advertencia de la enfermedad diabética del



ojo o pérdida de la vista. Si tiene alguno de estos síntomas.

■ Hable con su oculista si tiene alguno de estos síntomas.

¿Cuándo ver a un médico?

Llame al médico de inmediato si nota cambios bruscos en la vista, entre ellos, destellos de luz o más manchas ne-

gras (flotadores) de lo normal. También debería visitar al médico de inmediato si siente que le tienden una cortina sobre los ojos. Estos cambios en la vista pueden ser síntomas de desprendimiento de la retina, que es una emergencia médica.

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

Dra. Verónica Enriquez

- Limpieza regular y limpieza profunda
- Frenos invisibles **invisible**
- Endodoncia (root canal)
- Coronas y Puentes
- Dentaduras Completas y parciales
- Blanqueamiento

Horas de atención:
Lun 8-7pm • 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)
(Solo para pacientes nuevos, sin seguro)
(Incluye examen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)

"Hablamos español"
703-378-4004
14102 Sullyfield Circle, #500
Chantilly, VA 20151

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 ti y tu familia!

464-2153 / 452 2498

- Odontología estética y restauradora
- Ortodoncia y Ortopedia maxilofacial
- Rehabilitación oral
- Odontopediatria
- Cirugía maxilofacial
- Endodoncia
- Periodoncia e implantes
- Desorden temporal mandibular (ATM)

Av. Escardó 771 - San Miguel

EN LAS SALAS DE EMERGENCIAS

Más adolescentes y niños buscan atención de salud mental

Tan solo entre 2011 y 2015 hubo un aumento del 28 % en las visitas psiquiátricas de 6 a 24 años de edad.

HEALTHDAY NEWS

Los departamentos de emergencias de EE. UU. están experimentando un aumento en el número de niños y adolescentes que buscan ayuda por problemas de la salud mental, advierte una nueva investigación.

“Las tendencias no fueron una sorpresa”, afirmó el autor del estudio, Luther Kalb, dado que “el uso del departamento de emergencias por motivos de salud mental ha estado aumentando durante cierto tiempo” en todos los grupos de edad.

¿Pero por qué está sucediendo entre los jóvenes?

“Las crecientes epidemias de suicidio y opioides sin duda son un factor”, dado que “el departamento de emergencias tiene un rol crítico en el tratamiento de las sobredosis”, apuntó.

“Los proveedores del departamento de emergencias también podrían ser más propensos a detectar y/o



El 20 por ciento de los adolescentes de 13 a 18 años han experimentado un trastorno debilitante de salud mental.

FOTO: THINKSTOCK.

preguntar sobre los problemas de salud mental, lo que conduce a una mayor detección”, añadió Kalb, profesor asistente en la Facultad de Salud Pública Bloomberg de la Universidad de Johns Hopkins, en Baltimore. “Quizá los padres también sean más propensos a reportar los síntomas del niño”.

“También hay un aumento en el uso de servicios de salud mental ambulatorios en general entre los jóvenes de EE. UU.”, anotó.

La omnipresencia de los medios sociales también po-

dría tener un rol notable en el aumento del riesgo de depresión de los jóvenes, reconoció Kalb, aunque enfatizó que “no se sabe si los medios sociales tienen un rol en el creciente uso psiquiátrico del departamento de emergencias”.

El análisis reveló que aunque en 2011 había alrededor de 31 visitas relacionadas con la psiquiatría a emergencias por cada 1,000 estadounidenses de 6 a 24 años de edad, esa cifra había aumentado a más de 40 en 2015.

Pero ese número se disparó incluso más entre algunos

grupos.

Por ejemplo, se observó un aumento de alrededor de un 54 por ciento entre los adolescentes como un todo, y entre los niños y adultos jóvenes negros en particular. Entre los adultos hispanos, esa cifra aumentó a más de un 90 por ciento.

Además, las visitas de adolescentes de todas las procedencias que se relacionaban en específico con el riesgo de suicidio se multiplicaron por más de dos durante el periodo del estudio.

Los investigadores también observaron que aunque muchas visitas a emergencias fueron largas (más de la mitad duraron al menos tres horas), apenas alrededor de un 16 por ciento de los pacientes jóvenes fueron atendidos en algún momento por un profesional de la salud mental durante su visita. Esa cifra aumentó a un 36 por ciento entre los que buscaban atención por un intento de suicidio o autolesión.

“Es importante anotar que casi todos estos jóvenes vieron a un médico”, dijo Kalb. “El problema es que no todos los médicos de emergencias tienen entrenamiento en salud mental”.

Los hallazgos aparecen en la edición del marzo de la revista Pediatrics.



Nuevo tratamiento oral contra la tuberculosis

La Organización Mundial de la Salud emitirá un llamado con la meta de erradicar la enfermedad para el 2030. Como parte de estos esfuerzos, la OMS está iniciando un régimen de medicamentos orales que dice puede tratar más eficazmente a las personas con tuberculosis multiresistente. La tuberculosis sigue siendo la enfermedad infecciosa más mortal del mundo, borrando de la faz de la tierra casi 4.500 personas cada día e infectando a 10 millones al año. A pesar de las sombrías estadísticas, se ha avanzado mucho en el diagnóstico, la prevención y el tratamiento de la enfermedad. La OMS dice que se han salvado 54 millones de vidas desde el año 2000. Pero también advierte sobre los riesgos debido a la aparición de TB multiresistente o MDR-TB. El tratamiento actual para la MDR-TB implica un tratamiento de dos años de inyecciones dolorosas que provocan muchos efectos secundarios negativos.

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: Examen 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.



LO QUE DICE UN NUEVO ESTUDIO

Tomar una aspirina a diario si su médico lo recomienda

Las decisiones de tomar o no como método de prevención deben adaptarse individualmente.

AGENCIAS/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

ACC realizada del 16 al 18 de marzo en Nueva Orleans.

Se refiere específicamente a personas sanas que no tienen antecedentes de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular, que podrían estar considerando o ya estar tomando una aspirina para prevenir ese ataque cardíaco o accidente cerebrovascular, dijo la Dra. Erin Michos, una de las los escritores de las nuevas pautas de prevención.

Sin embargo, la nueva recomendación no se aplica para las personas que ya han tenido un derrame cerebral o un ataque cardíaco, o que se han sometido a una cirugía de derivación o un procedimiento para insertar un stent en sus arterias coronarias.

Las personas que ya tienen

un historial de enfermedad cardiovascular, "deben continuar tomando diariamente aspirina en dosis bajas, o según lo recomiende su médico, para prevenir otro evento" dijo Michos, quien es directora asociada de cardiología preventiva del Centro Ciccarone para la Prevención de Enfermedades Cardiovasculares en Johns Hopkins University School of Medicine en Maryland.

Las razones

De acuerdo a los resultados de diversos estudios y análisis, el beneficio de tomar una aspirina diaria en dosis bajas, más que un bienestar para las personas consideradas en riesgo bajo o moderado de enfermedad cardíaca, podría



Durante décadas, una dosis diaria de aspirina se consideró una forma fácil de prevenir un ataque cardíaco, un derrame cerebral u otro evento cardiovascular.

FOTO: THINKSTOCK.

ocasionar hemorragia interna y otros efectos secundarios.

No obstante, la aspirina aún puede considerarse para adultos muy selectos de alto riesgo de entre 40 y 70 años de edad que no corren mayor riesgo de sangrado, si así lo recomiendan sus médicos.

En este sentido, los médicos podrían considerar recomendar la aspirina para

las personas que tienen un historial familiar fuerte de enfermedad cardíaca, o si las pruebas como las exploraciones coronarias de calcio detectan una acumulación considerable de placa dentro de sus arterias.

Pero para la mayoría de las personas consideradas de riesgo bajo o moderado, la mejor prevención radica en no

automedicarse y adquirir hábitos más saludables que van desde la ingesta de alimentos bajos en grasa, altos en fibra, realizar actividad física con regularidad, controlar la presión arterial, realizarse exámenes para medir los niveles del colesterol y triglicéridos, pero sobre todo siempre consultar con su médico ante cualquier duda.



¿UD. 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

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



CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS: LA HISTORIA SE REPITE

El siglo pasado, la humanidad experimentó una de las mayores tragedias de salud pública de su historia: 100 millones de seres humanos perdieron la vida por fumar cigarrillos. Hoy veremos como se produjo semejante hecatombe, y como -gracias al cigarrillo electrónico- estamos a punto de repetir el mismo error.

Un poco de historia

Siendo una planta originaria de América, el tabaco se consumió en estas latitudes básicamente como elemento ceremonial en el culto religioso. Al llegar a Europa, el tabaco se convirtió en un elemento

exótico, fumado en pipas y puros y molido finamente y aspirado en forma de rapé. Ya en los siglos XVI y XVII, muchas autoridades se pronunciaron ante el desagradable uso de esos productos. Pero eso, hasta ese momento era un asunto de higiene, no de salud pública.

El problema de salud pública empezó en 1881, cuando el norteamericano James Bonsack inventó la máquina para fabricar cigarrillos y de un momento a otro se formó la poderosísima industria del tabaco.

Desde el punto de vista del negocio, al comienzo no hubo ningún problema con la venta de los cigarrillos, porque no se sabía el daño que producían. Usando figuras del deporte

y del espectáculo para promocionar sus productos, las ventas fueron muy exitosas. Durante la primera guerra mundial, la Cruz Roja incluía cigarrillos en el paquete básico de subsistencias a millones de soldados.

El problema para la industria del tabaco empezó el 24 de mayo de 1950 cuando la revista de la Asociación Médica de Norteamérica publicó el primer estudio científico que relacionaba el consumo del cigarrillo con el cáncer de pulmón. Desde ese momento, el consumo del tabaco se convirtió en un serio problema de salud pública.

Para enturbiar los hallazgos científicos, la industria fundó su tristemente célebre Instituto del Tabaco en

1958. Dicho Instituto reclutaba -por grandes sumas de dinero- a científicos que se encargaban de poner en duda cada estudio que se publicaba, demostrando la relación entre cigarrillo y cáncer.

Al no poder contrarrestar la enorme evidencia científica, la industria del tabaco empezó un nuevo frente de batalla: la influencia sobre los políticos para evitar su regulación, y aparecieron así, los primeros lobistas de la industria.

La cosa se les complicó después, cuando se descubrió que la nicotina -componente de la hoja del tabaco- era una droga muy adictiva, conociéndose luego que los fabricantes de cigarrillos no solo lo supieron, sino que lo ocultaron del público, manipulando la dosis de nicotina en los cigarrillos para lograr un número mayor de adictos.

Los cigarrillos electrónicos

Inventado en China por el farmacéutico Hon Lik en 2003, empezó a venderse en Europa y Estados Unidos recién en 2006. Su principio fundamental es que -a través de un mecanismo de vapo-

rización a alta temperatura- convierte un líquido con alto contenido de nicotina en vapor. El líquido se encuentra en una pequeña cápsula de plástico dentro del aparato, el que necesita de baterías para calentarse. Al no producir humo, la gente que usa cigarrillo electrónico ya no fuma, sino vapea.

Y repasando la historia, nos damos cuenta de que estamos en un momento comparable a 1881, cuando Bonsack inventó la máquina de fabricar cigarrillos. En esa época, el mundo pasaba del consumo toscos y artesanal del tabaco a un producto sofisticado llamado cigarrillo. En la actualidad estamos pasando de un elemento causante de enfermedad y muerte como el cigarrillo, a un glamoroso producto electrónico moderno, que da la impresión de que es menos dañino que su predecesor (aunque ya hay estudios que están demostrando que también causan enfermedad y muerte).

La gran diferencia con 1881 es que al saberse todo el daño que causa el cigarrillo, en este momento estamos en condiciones de ser más inteligentes al regular los cigarrillos elec-

trónicos, punto que nos lleva a examinar a los lobistas de esta moderna industria.

Lobistas electrónicos

Oliendo el potencial de negocio de los cigarrillos electrónicos, cada una de las grandes compañías tabacaleras, es ahora propietaria de una marca de cigarrillo electrónico, por lo que están usando sus poderosas estrategias para comercializar estos potencialmente dañinos productos.

Una simple búsqueda en Google nos revela una sorprendente cantidad de información sobre los esfuerzos de cabildeo político que esta haciendo la industria del cigarrillo electrónico en el mundo, incluyendo América Latina.

La tendencia actual es que los cigarrillos electrónicos sean tratados como lo que son, aparatos potencialmente dañinos, asociados a derrames cerebrales e infartos cardíacos y que han causado muertes por explotar en el rostro de sus usuarios. En ese sentido, Panamá y otros países tienen leyes muy restrictivas de esos productos, ejemplo que el Perú, sin duda, debe emular.



Revisan implantes mamarios por sus efectos en la salud

Un panel de expertos convocado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) empezó una reunión para discutir la evidencia más reciente sobre los riesgos de contraer enfermedades y complicaciones con los dispositivos, que se han vendido desde mediados de la década de 1960. El aumento de senos es la cirugía estética más popular en Estados Unidos, con casi 300.000 sometidos al procedimiento cada año. Otras 100.000 mujeres reciben implantes para una reconstrucción mamaria luego de una cirugía por cáncer. El panel escuchará a investigadores, cirujanos plásticos, pacientes y fabricantes, y posteriormente emitirá sus recomendaciones. Mientras tanto, la FDA no propuso ninguna restricción nueva ni advertencias. La FDA y otros reguladores alrededor del mundo han luchado sobre cómo abordar un reciente vínculo confirmado de los implantes con un cáncer inusual y miles de quejas sin confirmar sobre que los implantes pueden contribuir a otros padecimientos crónicos.



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.



www.nei.nih.gov/diabetes
1-877-569-8474