

En los días de cuarentena



Ejercicio dentro de tu casa y mantente en forma

AGENCIA WH

En estos días de cuarentena te damos una serie de consejos para hacer ejercicio sin moverte de casa y de lo más sencillo incluso para los menos expertos. ¡Se acabaron las excusas! Lo único que tienes que hacer para mantenerte en forma es despejar una habitación y realizar unos sencillos ejercicios desde casa. Esta serie de ejercicios son un clásico del deporte y no te llevarán más de 20 minutos. Según vayas notando que tu cuerpo se acostumbra al ejercicio podrás ir invirtiendo más tiempo y realizar otro tipo de ejercicios.

La plancha

La plancha es un ejercicio en auge en los últimos años y es que sus resultados son asombrosos. Además tiene muchas variantes: plancha lateral, plancha con fle-

xión, plancha a una mano y plancha con una pierna levantada. Para hacer una plancha normal, empieza en el suelo, aprieta el estómago y procede a soportar tu peso sobre los codos y las puntas de los dedos de los pies durante 15-20 segundos. La espalda debe estar completamente recta.

Zancadas

Para ejecutar correctamente la realización de este ejercicio debemos colocarnos con los pies juntos y dar un paso hacia adelante, doblando las dos piernas hasta que la rodilla de atrás casi toque el suelo y ambas rodillas estén dobladas a 90 grados. Haz fuerza con los pies y cambia de pierna con cada repetición. Es un ejercicio unilateral muy útil para conseguir desarrollar la fuerza de las piernas por separado y ganar tono por igual en ambas extremidades.

Flexiones

En el caso de que no estés acos-

tumbrado a realizar este tipo de ejercicio, empieza poco a poco y ve aumentando progresivamente las repeticiones en tus flexiones. Comienza apoyando las rodillas en el suelo y cuando ganes más fuerza en los brazos ya realízalas con el cuerpo completamente elevando del suelo, con los pies y las manos como único apoyo.

Sentadillas

Para realizar las sentadillas es importante que aprendas a colocar tu cuerpo en la posición adecuada. Colócate contra la pared para mantener tu espalda completamente recta, comienza a flexionar las rodillas. Verás cómo en poco tiempo y de forma progresiva conseguirás quemar grasa. No fuerces demasiado, ya verás cómo las siguientes veces lograrás alcanzar mayores objetivos.

Abdominales

Coloca tu cuerpo en posición

horizontal en el suelo, si te duele al realizar estos ejercicios, puedes colocar una alfombra o comprar una colchoneta de gimnasio para sentirte más cómodo. Es muy importante que tus pies no se mueva y que mantengas la espalda recta mientras levantas el tronco. No fuerces el cuello al incorporarte. Poco a poco podrás ir incorporando diferentes tipos de abdominales a tu rutina de ejercicio desde casa.

Abdominales hipopresivos

Este tipo de ejercicio cada vez cuenta con más adeptos en sus filas. El hecho de que muchas celebrities hayan apostado por esta técnica ha despertado nuestra curiosidad por los abdominales hipopresivos, ¡y no es para menos! Entre sus múltiples beneficios, destaca el hecho de fortalecer y tonificar tus músculos, reducir el contorno de tu cintura, regular tus parámetros respiratorios aumentando tu capacidad pul-

monar, prevenir el debilitamiento del suelo pélvico tras el parto y mejorar la salud de tu espalda.

Remo

Para practicarlo puedes ayudarte con una banda elástica, o bien adquirir una máquina de remo. Se podría decir que el remo horizontal es uno de los principales ejercicios a la hora de trabajar los músculos de la espalda, ya que gracias a dicho movimiento estarás trabajando tanto esta zona, como los brazos. Además de trabajar tus músculos, también conseguirás optimizar las funciones del sistema respiratorio y cardiovascular.

Salto a la cuerda

Parece un ejercicio sencillo, ¿verdad? Pero lo cierto es que lo que pueda parecer un juego de niños te ayudará a trabajar todos los músculos de tu cuerpo, quemar calorías, desarrollar tus reflejos y mantener el equilibrio.



POR EL DOCTOR ELMER HUERTA

Director Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center

La salud pública después de la pandemia.

Es necesario determinar la severidad de la enfermedad, el grado de contagiosidad, la forma de expansión y los grupos susceptibles.

Imaginemos que una bomba cae y explota en el centro de una ciudad, causando gran destrucción. Sabiendo que este artefacto es una bomba atómica, ¿qué estragos causará a cientos o miles de kilómetros de distancia del lugar de la explosión? ¿Cómo deben actuar las autoridades de salud de

esa ciudad? ¿Deben centrar todas sus actividades solo en la zona afectada o deben estudiar también el efecto de la bomba sobre lugares más alejados del epicentro?

Del mismo modo, y llevando esa analogía a la epidemia de COVID-19 que viven el Perú y otros países, ¿qué tipo de investigaciones en salud pública deben llevarse a cabo para entender mejor este problema y evaluar su impacto en la comunidad en general? En otras palabras, además de contar el número de casos positivos al virus, de hos-



pitalizaciones, de pacientes en unidades de cuidados intensivos (UCI) y el número de fallecimientos, ¿qué otros elementos de salud pública deben estudiarse en la comunidad para tener una idea cabal del impacto de la pandemia? Un artículo publicado la semana pasada en la "Revista Médica de Nueva Inglaterra" propone algunas estrategias que resumiremos en esta nota.

Impacto de la infección

En primer lugar, el impacto de cualquier epidemia se mide con tres elementos principales, el número de personas que se infectan, el grado de contagiosidad y la gravedad de la enfermedad que se produce como consecuencia de la infección.

En el caso del COVID-19, no hay datos claros

sobre el número de personas infectadas. Eso ocurre por un sesgo causado porque, al principio de cualquier epidemia, el conteo de las personas infectadas coincide con el número de los pacientes más enfermos que acuden a los centros de salud. En otras palabras, al principio, solo los más enfermos son contados como casos de la enfermedad y los fallecidos son reportados como un porcentaje de ese número. Por ejemplo, si 100 personas enfermas acuden a los hospitales y cinco fallecen, decimos entonces que el porcentaje de mortalidad es de 5%.

Pero debido a que el COVID-19 puede ser una enfermedad que no causa síntomas, esos datos no reflejan la realidad. Imaginemos que por cada persona que se enferma hay 10 que no presentan síntomas. En ese caso, habría 1.000 infectados (900 sin síntomas y 100 con síntomas). En ese caso, el porcentaje de mortalidad sería de 0,5%, ya no de 5%. Enorme diferencia.

Esa es -de acuerdo con los autores del artículo que comentamos- una de las tareas más importantes de los especialistas en salud pública: diseñar estudios que permitan evaluar el verdadero impacto de la

enfermedad en diversas comunidades de un país.

Cuatro preguntas básicas

Los autores proponen cuatro preguntas fundamentales, las cuales deben ser contestadas por las autoridades de salud pública de cada país.

La primera está relacionada con medir la severidad de la enfermedad. Eso obliga a saber cuántos son asintomáticos, cuántos muestran signos leves, cuántos muestran síntomas más intensos y cuántos se agravan.

La segunda tiene que ver con el grado de contagiosidad del virus. Hasta ahora se sabe que un solo individuo puede contagiar a entre 2 y 3 personas. ¿Se cumple ese parámetro para todas las poblaciones?

La tercera está asociada a determinar quiénes son aquellos que contagian y diseminan el virus, los llamados vectores. ¿Contagian por igual los niños y las personas mayores? ¿Cuánto y durante cuánto tiempo está presente el virus en las secreciones respiratorias?

La cuarta se refiere a determinar quiénes son las personas más susceptibles a complicarse por la enfermedad. ¿Son solo los de edad avanzada con enfermedades preexistentes y aquellos de cualquier edad con disminución de su inmunidad?

Si bien esas cuatro preguntas han sido contestadas con el estudio más grande que se ha hecho al respecto en China, en el que se analizaron los datos de más de 72.000 pacientes, es importante tener datos

locales.

Para el caso del Perú, por ejemplo, de las 18 personas fallecidas, el 28% son mujeres y el 72% son varones. Esos datos son diferentes de los de China (35% y 65%, respectivamente) o Corea del Sur (39% y 61%). Los datos peruanos son más parecidos a los de Italia, según los cuales el 80% de los fallecidos son hombres.

Asimismo, los datos peruanos nos indican una profunda diferencia con los datos chinos o europeos, los cuales muestran que la mayoría de las muertes ocurren en personas mayores de 70 años. De los 18 fallecidos, hasta el cierre de este artículo, el 66% era menor de 69 años, y el 17%, menor de 50 años. ¿Será que la población peruana más joven es más vulnerable o acaso estamos protegiendo bien a nuestra población anciana?

Por otro lado, aún no conocemos el impacto del nuevo coronavirus en la salud de niños con anemia y desnutrición, condiciones tan prevalentes en el país.

Corolario

La evaluación de salud pública de una epidemia es una ciencia dinámica cuyos alcances dependen del rápido y oportuno diseño de intervenciones y de la recolección minuciosa de datos en el campo y su análisis.

Considerando que el Perú ha sentado un precedente histórico en el manejo de una epidemia (primer país en decretar una cuarentena obligatoria de la región), los datos que se obtengan de la experiencia contribuirán, sin duda, al enriquecimiento de la salud pública global.

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



Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.

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.

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

Disponibles 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, Sábados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1 pm



CÓMO SABER SI TUS DEFENSAS ESTÁN BAJAS

El sistema inmunológico y el coronavirus

AGENCIA EMD

El coronavirus es potencialmente mortal tan solo para determinados grupos de riesgo, que se definen en función de la edad y de que padezcan enfermedades previas. Según las estadísticas, el 80,9% de los casos son leves y superan sin ningún problema la enfermedad pero es potencialmente peligroso en personas mayores de 80 años o con otras dolencias o defensas bajas.



Cómo saber si tus defensas están bajas

Las analíticas y otras pruebas muestran la presencia de elementos nocivos para nuestro organismo y también la falta de ciertas sustancias que éste produce de manera natural, pero no son capaces de mostrar si una persona está débil, cansada o si su organismo es especialmente vulnerable ante las enfermedades.

Vitaminas y minerales para subir las defensas

■ **Hierro:** es esencial en la elaboración de hormonas y los tejidos conectivos. Su ausencia puede ser peligrosa para la salud y causar anemia. Los alimentos que contienen más hierro son las lentejas, las espinacas, las frambuesas, la levadura de cerveza, los pistachos, los cereales como el mijo y la espirulina, un tipo de alga azul al que se le atribuyen numerosas propiedades beneficiosas para la salud.

■ **Zinc:** es un componente que ayuda al sistema inmunitario a combatir bac-

terias y virus que invaden el cuerpo. Los alimentos más ricos en zinc son: las ostras, el hígado de ternera, las almejas, las carnes rojas, las avellanas y las almendras, el pollo y el pavo, el queso y los copos de avena.

■ **Vitamina B:** forman un grupo de 8 vitaminas relacionadas con el metabolismo celular. Estas vitaminas se encuentran sobretodo en los cereales integrales, el arroz, la avena, el germen de trigo o en el pilar de la dieta mediterránea, las legumbres.

■ **Vitamina C:** ayuda a la cicatrización de las heridas, mejora la absorción del hierro presente en los alimentos y contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunitario para proteger al cuerpo contra las enfermedades. Los alimentos que contienen más vitamina C son: la grosella negra, la guayaba, el perejil, el pimiento rojo, las coles de bruselas, el brócoli, el kiwi, la papaya, la naranja y el bulbo de hinojo.

■ **Vitamina D:** ayuda a



la absorción de calcio y es esencial para el mantenimiento de la salud de los huesos. También mejora el metabolismo celular, el funcionamiento muscular y la defensa frente a infecciones. A parte del sol, los alimentos que contienen esta vitamina son el aceite de hígado de bacalao, el pescado azul, el marisco, el hígado, los lácteos, los huevos, las setas, el aguacate y el germen de trigo.

■ Otros alimentos que podemos introducir en nuestra dieta son: la cebolla y el ajo en todas las comidas. Ambos son alimentos que ayudan a combatir las infecciones por virus y bacterias. El ajo debe consumirse crudo para que mantenga sus propiedades, mientras que la cebolla no pierde sus propiedades al cocinarse.

■ La miel es un buen

sustituto del azúcar, ya que tiene propiedades antioxidantes y antibacterianas que el azúcar no tiene. Por último, El jengibre es rico en vitaminas, potasio y niacina, y posee propiedades que ayudan a combatir las infecciones causadas por virus y bacterias.

Además, tiene características antitusivas y expectorantes que ayudan a combatir los resfriados y la gripe.



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

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

GERMANTOWN

Se habla español

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.

CITAS EL MISMO DIA
DISPONIBLES
LLAMANDO PRIMERO.

**VIAGRA
O CIALIS
GRATIS**
* Con consulta

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

