



GUIA

# salud

## Abril mes del autismo

>4-5

Una buena limpieza primaveral  
ayuda a controlar las alergias.

>6



LA APNEA DEL SUEÑO aumenta  
el riesgo de Alzheimer.

>8

POR SER DIFÍCIL DE INTERPRETAR LOS RESULTADOS

# La densidad de los senos un riesgo de cáncer de mama

La primera vez en más de 20 años que la FDA ha propuesto cambios en regulaciones

## HEALTHDAY NEWS

**A** las mujeres con senos densos que se someten a mamografías se les debe informar sobre su riesgo más alto de cáncer de

mama, según unas nuevas normas propuestas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU.

La FDA también haría que su regulación de los centros de mamografías fuera más

estricta, dando a la agencia el poder de notificar a las pacientes si se encuentran problemas en un centro, para que puedan repetir las mamografías en otro centro certificado.

“Los pasos que anunciamos buscan modernizar la



Las mamografías siguen siendo el examen perfecto para detectar en cáncer de mama.

FOTO: THINKSTOCK.

detección del cáncer de mama, y ayudar a empoderar a las pacientes con más información cuando estén sopesando decisiones importantes sobre la atención de salud de sus senos”, dijo el Dr. Scott Gottlieb, comisionado de la FDA.

El tejido mamario denso no solo es un factor de riesgo de cáncer de mama, sino que las mamografías pueden ser difíciles de interpretar porque el tejido denso puede ocultar las señales del cáncer de mama, explicó durante la conferencia la Dra. Amy Abernethy, subcomisionada principal de la FDA.

“Las mujeres con senos densos deben hablar con el

proveedor de atención de la salud sobre su densidad mamaria más alta, y cómo se relaciona con el riesgo de cáncer de mama y su situación individual”, planteó Abernethy. “Dado que más de la mitad de las mujeres de más de 40 años en Estados Unidos tienen senos densos, ayudar a garantizar el acceso de las pacientes a la información sobre el impacto que la densidad de los senos y otros factores pueden tener en el riesgo de desarrollar un cáncer de mama es una parte importante de una estrategia de salud integral para los senos”.

Pero una experta en cáncer de mama anotó que a muchas

mujeres y a les informan sobre la densidad de sus senos.

“La enmienda propuesta por la FDA concuerda con los 37 estados y el Distrito de Columbia que actualmente requieren que a las pacientes se les informe sobre la densidad de los senos”, comentó la Dra. Laurie Margolies, jefa de la sección de imágenes del seno del Sistema de Salud Mount Sinai, en la ciudad de Nueva York.

“La mamografía es regulada por el gobierno federal, como debería ser, y el hecho de que se estén solicitando las nuevas directrices y estándares es algo muy bueno, en mi opinión.



**VIRGINIA  
ADVANCED  
MEDICAL CENTER**

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

- 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

### Servicios:

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



Dr. Chin Oh Kim

**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

**¿D. SE SIENTE ASÍ  
O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ..?**

**Emociones Anónimas  
B.V. Arlington**

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA  
Teléfono: 571-451-7672  
arlington@m.bvna.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](http://www.neutricosanonimosbv.org.mx)

**POR EL DOCTOR  
VINH TRAN, DDS**  
(703) 237-6703



## LA IMPORTANCIA DEL ENJUAGUE BUCAL

**S**e ven en todos lados (CVS, Walgreens, Wal-mart...) las botellas de enjuague bucal, pero alguna vez usted se ha preguntado qué es el enjuague bucal en realidad?

■ Es una solución antiséptica, antibacteriana que reduce el número de organismos en la boca.

■ Además se utiliza por las otras propiedades incluso analgésica, anti-inflamatoria, antifúngica.

■ Otro uso incluye la sustitución de saliva para mantener húmeda la boca en los que padecen de la sequedad de la boca y para disminuir el mal aliento

### Cómo usar correctamente

■ El monto (la cantidad) recomendado es 20 ml (3-4 cucharitas).

■ Se recomienda hacer gárgaras por medio minuto y escupir.

■ Evite de enjuagar con agua inmediatamente después.

■ Evite de usar el enjuague bucal después de cepillar los dientes para no quitar el benéfico fluoruro depositado por la pasta dental.

### Los Beneficios

■ Comúnmente se encuentra los enjuagues bucales en forma de antisépticos comerciales, lo cual ha sido una parte integral de la rutina oral higiénica.

■ El enjuague bucal anti caries lleva el flúor para proteger contra los caries.

■ Aunque el diario cepillado de los dientes y el uso de hilo dental es suficiente, el enjuague bucal es importante para prevenir la placa dental, la gingivitis, y el mal aliento.

■ Además es común que se utiliza el enjuague antes y después de los procedimientos quirúrgicos orales tal como la extracción dental.



### Los efectos secundarios

■ Hay varios efectos secundarios menores tales como la tinción de los dientes, distorsión del sabor, sensación de sequedad en la boca.

■ Si la persona es alérgica o sensible a los ingredientes para enjuague bucal, como conservantes, colorantes, sabores o fragancias, puede experimentar dolor, enrojecimiento y/o ulceración.

### Los ingredientes activos

■ El gluconato de clorhexidina - es un antiséptico químico, usado en una solución de 0.12-0.2% como enjuague bucal. Tiene una acción anti-placa significativa y también acción anti-hongo. Es especialmente eficaz contra barras Gram-negativas. Puede prevenir la candidiasis oral en personas inmunocomprometidas y utilizarse como tratamiento de la estomatitis relacionada con la dentadura. La clorhexidina se une a los taninos, por lo que el uso prolongado por los individuos que consumen café, té o vino tinto se asocia con manchas extrínsecas (manchas removibles) de los dientes.

■ El cloruro de cetilpiridinio - utilizado en algunos enjuagues bucales especializados contra la halitosis

■ El zinc - puede limitar la acumulación de tártaro.

■ El peróxido de hidrógeno - elimina las bacterias anaerobias.

■ El fluoruro - tiene acción anti-caries

■ La benzidamina - es un analgésico (contra dolor) Compuestos fenólicos - incluyen constituyentes de aceites esenciales que tienen algunas propiedades antibacterianas, tales como el fenol, el eucaliptol o el mentol. Se han encontrado eficaces para reducir el mal aliento.

### Los ingrediente inactivos

■ Astringentes como el cloruro de zinc proporcionan un sabor agradable.

■ Se añade el alcohol al enjuague bucal para no destruir las bacterias, sino para actuar como un agente portador de ingredientes activos esenciales tales como mentol, eucaliptol y timol que ayudan a penetrar la placa.

■ Conservantes tales como benzoato de sodio o metilparabeno para preservar la frescura una vez que el recipiente ha sido abierto.

■ Los agentes aromatizantes incluyen edulcorantes tales como sorbitol, sucralosa, sacarina sódica y xilitol.

■ Salicilato de metilo - anti-inflamatorio y antiséptico

■ Laurilsulfato sódico - agente espumante.

### Ingredientes específicos

■ Bicarbonato de sodio se utiliza a veces con sal para hacer un enjuague bucal simple casero.

■ La sal (cloruro de sodio) -

los enjuagues bucales de agua salada también se usan rutinariamente después de la cirugía oral, para evitar que los restos de comida se destapen y para prevenir la infección. Algunos cirujanos orales consideran los enjuagues bucales del agua salada el pilar de la limpieza de la herida después de la cirugía. En las extracciones dentales, los baños de boca de agua salada deben comenzar aproximadamente 24 horas después de la extracción dental. Los enjuagues bucales tienden a ser aconsejado aproximadamente 6 veces al día, especialmente después de las comidas para quitar los alimentos de los alvéolos.

■ El enjuague bucal con agua salada se hace disolviendo 0.5-1 cucharadita de sal de mesa en una taza de agua lo más caliente posible sin causar molestias en la boca. La solución salina actúa mediante una acción de limpieza mecánica y una acción anti-séptica, ya que es una solución hipertensora en relación con las bacterias que se someten a lisis o se destruyen. El calor de la solución produce un aumento terapéutico en el flujo sanguíneo al sitio quirúrgico, promoviendo la curación.

■ Un enjuague bucal es un poco más pH neutro que el agua salada, pero hay un problema diferente con enjuagues bucales. Muchos enjuagues bucales tienen alcohol en ellos - algunos hasta el 20%, lo que aumenta el riesgo de cáncer de boca oral, lo que requiere más investigación.

### Cómo seleccionar el Enjuague Bucal

Hay muchos enjuagues bucales con diferentes ingredientes, por lo tanto, a menudo es difícil encontrar uno apropiado. Estas son algunas recomendaciones:

■ 1. Use pH neutro, bajo de alcohol, enjuague bucal con fluoruro

■ 2. Si necesita usar uno que es más antiplaca y antibacterial, utilice un enjuague bucal con clorhexidina (aunque no se recomienda para uso a largo plazo)

■ 3. Use agua salada caliente después de la cirugía durante 2 semanas y como sea necesario solo, no usando diariamente ni a largo plazo

Los Enjuagues Bucleales Comerciales Comunes

■ 1. Colgate optic white oral solution

■ 2. Listerine mouthwash: Eucaliptol, mentol, salicilato de metilo, timol, alcohol 21%, sorbitol, poloxámero 407, ácido benzoico, cloruro de zinc, benzoato sódico, sucralosa, sacarina sódica

■ 3. CVS antiseptic mouthwash: Eucaliptol, mentol, salicilato de metilo, timol, agua, alcohol, sorbitol, sabor, ácido benzoico, sacarina sódica, benzoato sódico

■ 4. Crest: El fluoruro de sodio, el agua, los poloxámeros 407, el cetilpiridinio, el cloruro, la sacarina sódica, la sucralosa del ácido fosfórico, el fosfato disódico del propilparabeno, el azul 1

■ 5. Biotene dry mouth oral rinse: Agua, glicerina, xilitol, sorbitol, propilenglicol, poloxámero 407, benzoato de sodio, hidroxietilcelulosa, metilparabeno, propilparabeno, sabor, fosfato sódico, fosfato disódico

■ 6. Peridex oral rinse: Peridex 0,12%, clorhexidina, alcohol, azul brillante, sacarina

Esperemos que la información antedicha sea provechosa a usted de modo que usted pueda elegir un mouthwash apropiado.

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



CDC/REDACCIÓN  
WASHINGTON HISPANIC

Las tasas de autismo siguen en aumento en Estados Unidos. Actualmente, se cree que más o me-

nos un 1.7 por ciento de los niños (uno de cada 59) tienen un trastorno del espectro autista, un aumento respecto a una tasa estimada del 1.5 por ciento en 2010, según datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

El autismo es un trastorno del desarrollo caracterizado por conductas repetitivas, y por problemas con las habilidades sociales y la comunicación.

Los hallazgos de la Red de

Vigilancia del Autismo y las Discapacidades del Desarrollo (ADDM, por sus siglas en inglés), de los CDC, nos ayudan a saber más acerca de la cantidad de niños que tienen trastornos del espectro autista (TEA), las características de esos niños y la edad que tenían cuando se les hizo la primera evaluación y recibieron el diagnóstico.

Estos hallazgos son fundamentales para lo siguiente:

- Promover la identificación temprana de los niños con TEA.
- Planificar los servicios para los niños y las familias afectadas por los TEA y la capacitación de los profesionales que los proporcionan.
- Guiar las investigaciones futuras sobre los TEA.
- Fundamentar políticas que promuevan mejores resultados en la atención médica y la educación de las personas con TEA.

#### Síntomas:

##### Indicadores precoces:

- No balbucea ninguna palabra al año de edad.
- No señala ningún objeto hasta los 12 meses.
- No responde a su nombre.
- No pronuncia palabras hasta los 16 meses, o frases de dos o más palabras hasta aproximadamente los dos años.
- No establece un contacto visual correcto.
- Alinea de manera excesiva los juguetes u objetos.
- No sonríe ni muestra receptividad social.

## Nuevos datos que hay que saber

# Abril mes del autismo

Muchos niños tienen trastornos del espectro autista (TEA) y necesitan servicios y apoyo ahora y durante su desarrollo hacia la adolescencia y la adultez.



La **intervención temprana** (antes de la edad escolar) tiene un significativo impacto en la capacidad de los niños para aprender nuevas destrezas.

#### Indicadores tardíos:

- No tiene interés en hacer amigos.
- No es capaz de comenzar o mantener una conversación.
- Es poco imaginativo a la hora de jugar.
- Utiliza un lenguaje repetitivo.
- Tiene rutinas y cualquier intento de modificarlas le genera una gran angustia.
- Muestra un apego excesivo a determinados objetos.

#### Cinco datos que hay que saber:

- El porcentaje estimado de niños con TEA fue más alto en el 2014 que en los informes

previos de la Red ADDM. Se identificaron TEA en aproximadamente un 1.7 % de los niños (o en 1 de cada 59 niños), según los datos reportados de 11 comunidades en distintas partes de los Estados Unidos en el 2014.

Las estimaciones previas de la Red ADDM variaron desde 1 de cada 150 (o un 0.66%) hasta 1 de cada 68 (o un 1.5%). El porcentaje de niños con TEA identificados varió ampliamente por comunidad —cinco comunidades reportaron estimaciones más bajas en un rango muy estrecho (1.3 % a 1.4 %), mientras que seis comunidades reportaron estimaciones más altas, con la más alta

acercándose al 3 % en un área de Nueva Jersey. Los CDC continuarán haciendo seguimiento de los TEA a lo largo del tiempo para poder entender mejor si el porcentaje de niños con TEA identificados permanece igual o está cambiando.

■ 2. El porcentaje de TEA entre los niños de raza negra y los niños hispanos se está aproximando al porcentaje en los niños de raza blanca.

Este hallazgo podría indicar que las comunidades están mejor capacitadas para identificar TEA en grupos minoritarios. También podría deberse a actividades de acercamiento

más eficaces dirigidas a las comunidades minoritarias y a los esfuerzos para que a todos los niños se les hagan pruebas para detectar TEA.

■ 3. A los niños con TEA identificados no se les están haciendo evaluaciones del desarrollo integrales lo más pronto posible.

Los registros de la mayoría de los niños con TEA identificados indicaban preocupación por su desarrollo antes de los

3 años de edad. Sin embargo, a menos de la mitad de los niños con TEA se les hizo una evaluación integral del desarrollo antes de esa edad.

Mientras más temprano se evalúa a los niños para detectar retrasos en el desarrollo, más temprano podrán ser vinculados a servicios para abordar esos retrasos, aunque no hayan recibido todavía un diagnóstico de autismo. Por lo tanto, una demora entre el momento en que surge la primera preocupación y el momento en que se hace la primera evaluación integral del desarrollo podría afectar cuándo los niños son vinculados a los servicios que necesitan.

**Hable con el proveedor de atención médica de su hijo acerca de lo que les preocupa.**

■ 4. Los niños con TEA identificados tampoco están recibiendo el diagnóstico lo más pronto posible.

Menos de la mitad de los niños con TEA identificados recibieron su primer diagnóstico antes de los 4 años de edad; sin embargo, los registros de la mayoría indicaban preocupación por su desarrollo antes de los 3 años de edad.

■ 5. Recientes cambios en el criterio de diagnóstico del autismo tuvieron poco impacto en el porcentaje de niños en edad escolar con TEA identificados a través de la vigilancia de la Red ADDM.



#### ¿Qué pueden hacer los padres que tienen inquietudes?

Los padres deben tomar dos medidas importantes si sospechan que su hijo puede tener un TEA:

1. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo acerca de lo que les preocupa.

2. Llame al programa de intervención temprana o al sistema escolar de su localidad para que le hagan una evaluación gratis.

Los padres deben recordar que nunca es demasiado tar-

de para conseguir ayuda para recibir el diagnóstico de TEA de un médico para que su hijo comience a recibir algunos tipos de servicios.

**San José** Centro Dental  
San Miguel

ATENCIÓN 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
- Cirugía maxilofacial
- Ortodoncia y Ortopedia maxilofacial
- Endodoncia
- Rehabilitación oral
- Periodoncia e implantes
- Odontopediatría
- Desorden Temporal mandibular (ATM)

Av. Escardó 771 - San Miguel



**Dra. Verónica Enriquez**

## 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

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



**¡Ahorre el 15% en su tratamiento dental!**  
Solo para pacientes sin seguro

**Limpeza \$59**  
(valor regular \$280)  
(Solo para pacientes nuevos, sin seguro)  
(Incluye examen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)

**Horas de atención:**  
Lun 8-7 pm - Mar 8-5 - Mier 12-7  
Juev 8-5 - Vier 8-5 - Sab 8-1

EVITE QUE SU VIDA SEA UN CALVARIO

# Una buena limpieza primaveral ayuda a controlar las alergias

La caspa, los pelos y la saliva de las mascotas están entre los alérgenos que se acumulan durante el invierno.

## HEALTHDAY NEWS

Cuando por fin llega el momento de guardar los abrigos y las botas de invierno, también es un buen momento para eliminar los alérgenos que se acumularon en el hogar durante la temporada de frío, sugiere un alergólogo.

“Si usted no es alguien que hace una limpieza primaveral con regularidad, este año plantéese hacerla”, aconsejó el Dr. Todd Mahr, presidente del Colegio Americano de Alergias, Asma e Inmunología.

“Una limpieza profunda ayuda a deshacerse de cosas como el polvo, el moho, la caspa de las mascotas y otros

alérgenos, que podrían haberle causado sufrimiento todo el invierno. Muchas personas piensan que la primavera y el otoño son el momento en que sus alergias estacionales se activan. Quizá no se den cuenta de que los alérgenos de interiores pueden provocar un caos en las fosas nasales y los pulmones, y que una limpieza integral puede ayudar”,



Una limpieza integral puede ayudarle a eliminar a los alérgenos de interiores que provocan un caos en las fosas nasales y los pulmones. FOTO: THINKSTOCK.



## Comer demasiado rápido lo engorda

Las personas que comen rápidamente tienden a comer más y a tener un índice de masa corporal más alto que las personas que comen con lentitud. Las personas que comen lentamente se sienten llenas antes, y comen menos en el proceso.

Parte del motivo de esto es el tiempo que el cerebro tarda en recibir mensajes clave del sistema digestivo. La opinión generalizada es que tarda unos 20 minutos, y un estudio encontró que desacelerarse hasta 30 minutos es incluso más efectivo. Pero eso significa que debe encontrar formas para de verdad alargar sus comidas.

Trucos como comer con la mano no dominante pueden ayudar mucho, pero comer rápido puede ser un hábito difícil de vencer. Pero usted también puede intentar desacelerarse por su cuenta, con un tenedor normal: simplemente apóyelo y cuente hasta 10 entre cada uno de sus bocados.

explicó Mahr en un comunicado de prensa del ACAAI.

La mejor forma de controlarlos es pasar la aspiradora y lavar los tapizados con frecuencia, incluyendo la cama de su mascota. Nunca deje entrar a su mascota en su ha-

bitación.

Cambie los filtros de aire cada tres meses, y elija los que tengan una calificación de MERV de 11 o 12, aconsejó Mahr. Combata a los ácaros del polvo pasando con regularidad una aspiradora cicló-

nica. Lave las sábanas y los peluches cada semana.

El moho es otro importante alérgeno de interiores, y se encuentra por lo general en el sótano, el baño y la cocina. Reducir la humedad es la clave de eliminarlo. Use ventiladores en el cuarto de baño y limpie cualquier agua estancada de inmediato. Use detergente y agua para fregar el moho visible de las superficies y séquelas completamente. Aunque el aire fresco y cálido del exterior sea tentador, mantenga las ventanas de casa cerradas durante la primavera, sugirió Mahr, porque las brisas pueden introducir polen a través de las ventanas abiertas. También mantenga cerradas las ventanas de su coche; use el aire acondicionado.

Mahr apuntó que los síntomas de alergias pueden aparecer antes de que la primavera llegue de verdad. Si comienza a tomar sus antialérgicos dos a tres semanas antes.

## TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética  
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUNTES, DENTADURAS,  
EXTRACCIONES, ROOT CANAL.  
IMPLANTES, COSMÉTICA 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

REDUCIRÍA LOS NIVELES DE HORMONAS

# La 'píldora masculina' logra otro avance

El fármaco tardaría al menos tres regímenes de 60 a 90 días antes de comenzar a afectar la producción de esperma.

## HEALTHDAY NEWS

Una píldora anti-conceptiva masculina, que hace mucho es una meta para los hombres (y las mujeres) de todas partes, podría estar un paso más cerca de la realidad, informan investigadores de EE. UU. Afirman que su pastilla experimental parece ser segura al mismo tiempo que reduce los niveles de hormonas que son clave para la producción del esperma.

“Nuestros resultados sugieren que esta pastilla, que combina dos actividades hormonales en una, reduce la producción del esperma al mismo tiempo que preserva la libido”, señaló la investigado-

ra cósenior, la Dra. Christina Wang, profesora de medicina en el Instituto de Investigación Biomédica de Los Ángeles en el Centro Médico Harbor-UCLA en Torrance, California.

Pero nadie debería pensar que la píldora llegará pronto al mercado. “Una anticoncepción masculina hormonal segura y reversible debería estar disponible en unos 10 años”, comentó Wang en un comunicado de prensa de la Sociedad Endocrina (Endocrine Society).

El estudio “muestra promesa para un anticonceptivo masculino reversible en el futuro”, concurre el Dr. Tomer Singer, director de endocrinología reproductiva y fertilidad en el Hospital Le-

nox Hill de la ciudad de Nueva York. Singer no participó en la nueva investigación, y enfatizó que “se necesitan más estudios, que incluyan ensayos prospectivos aleatorios, para confirmar estos hallazgos iniciales”.

Como explicó el grupo de Wang, la píldora es una forma modificada de testosterona que administra las acciones combinadas de una hormona masculina y una hormona femenina (la progesterona).

Los hombres tomaron el placebo o el medicamento una vez al día durante 28 días.

Entre los hombres que tomaron la pastilla anticonceptiva, los niveles promedio de testosterona en circulación bajaron tanto como ocurre en un estado de déficit de



La píldora se evaluará en parejas sexualmente activas.

FOTO: THINKSTOCK.

andrógenos (hormonas masculinas). Pero los hombres no experimentaron ningún efecto secundario grave, como una pérdida importante de la libido, que pueden ocurrir en un estado típico de déficit de andrógenos.

Los efectos secundarios que ocurrieron fueron pocos y leves, e incluyeron fatiga, acné o dolor de cabeza, reportó el grupo de Wang.

En los hombres que tomaron la pastilla anticonceptiva, los niveles de dos hormonas

necesarias para la producción del esperma se redujeron en gran medida, en comparación con los que tomaron el placebo. Y los efectos del fármaco fueron reversibles después de que los hombres dejaron de tomar las pastillas.

## 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**



## Contemplan impuestos a bebidas gaseosas

Diversos estados de Estados Unidos están contemplando la posibilidad de cobrar impuestos a las bebidas gaseosas, pero están teniendo dificultades debido a la presión política que ejerce la industria del sector.

“El problema con estos impuestos es que sea en una ciudad o en un estado, aunque es más común en un estado son sumamente impopulares entre las familias trabajadoras y los pequeños negocios”, declaró William Dermody Jr., vicepresidente de asuntos públicos de la Asociación de Fabricantes de Bebidas. “Esta gente le expresa claramente a sus representantes que no está de acuerdo con este impuesto”.

La semana pasada, la Academia de Pediatría y la Asociación Cardiológica de Estados Unidos exhortaron a iniciar una campaña educativa y a imponer nuevos impuestos a las bebidas azucaradas a fin de reducir la obesidad y la diabetes entre la población infantil.

BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA PARA CONFIRMARLO

# La apnea del sueño aumenta el riesgo de Alzheimer

Expertos afirman que un buen sueño es importante para la salud en general.

## HEALTHDAY NEWS

Cada día, la apnea del sueño deja a millones de estadounidenses sintiéndose somnolientos, y una

nueva investigación sugiere que también podría aumentar sus probabilidades de enfermedad de Alzheimer.

Pero no está claro si la apnea del sueño provoca la acumulación de nudos de la pro-

teína “tau” en el cerebro, que son un marcador de Alzheimer, o si el aumento en la tau provoca la apnea del sueño, apuntaron los investigadores.

“Como la acumulación de tau es una característica de la



La apnea obstructiva del sueño es una afección crónica que puede hacer que la respiración pause con frecuencia durante el sueño. FOTO: THINKSTOCK

enfermedad de Alzheimer, un aumento en la tau plantea la preocupación de que la apnea del sueño podría hacer que [las personas] con apnea del sueño sean más vulnerables al Alzheimer”, señaló el investigador principal, el Dr. Diego Carvalho, neurólogo en la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota.

El nuevo estudio, que se presentará en una reunión de la Academia Americana de Neurología (American Academy of Neurology, AAN), es coherente con trabajos anteriores que sugieren que la apnea del sueño aumenta el riesgo de demencia, afirmó.

“Pero también es posible que la enfermedad de Alzheimer pudiera predisponer a las

personas a la apnea del sueño, o que haya una relación bidireccional entre la apnea del sueño y la enfermedad de Alzheimer”, planteó Carvalho.

La tau, una proteína que forma nudos en el cerebro, se encuentra en las personas con Alzheimer.

“Las personas que sufren apneas durante el sueño deben buscar atención médica para confirmar el diagnóstico de apnea del sueño y tratarla, si está indicado”, enfatizó Carvalho.

Rebecca Edelmayer, directora de implicación científica en la Asociación del Alzheimer (Alzheimer’s Association), revisó el estudio.

“Estos hallazgos concuerdan con muchos de los datos

que hemos visto respecto a que las alteraciones del sueño aumentan el riesgo de deterioro cognitivo”, dijo.

Aunque la conexión específica entre la demencia y el sueño no está clara, Edelmayer dijo que quizá el cerebro reciba menos oxígeno durante los episodios de apnea, y eso estrese al cerebro. Las alteraciones del sueño también alteran los ritmos circadianos del cerebro; el ritmo circadiano es el reloj corporal de 24 horas que alterna entre la alerta y el sueño.

Edelmayer añadió que el cerebro solidifica los recuerdos durante el sueño, y que interrumpir ese proceso podría conducir a problemas de pensamiento y memoria.



## 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](http://www.nei.nih.gov/diabetes)  
1-877-569-8474

**AQUI LO TENEMOS TODO**

Cada **viernes** el mejor periódico hispano le trae **más...**

**Washington**  
Washington  
Maryland  
Virginia **Hispanic**