

Para enfrentar la pandemia



Como cuidary
hablar con tus hijos

WH ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

Ahora mismo es fácil agobiarse por todo lo que se escucha sobre la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). También es comprensible que tus hijos estén nerviosos. Para los niños puede ser difícil entender lo que ven en internet o en la televisión, o lo que escuchan decir a otras personas, y pueden ser especialmente vulnerables a sentimientos de ansiedad, estrés y tristeza. Sin embargo, mantener una conversación abierta y sincera con tus hijos podrá ayudarlos a entender y sobrellevar la situación e incluso a hacer una contribución positiva para los demás.

1. Hazle preguntas abiertas y escúchalo

Empieza por invitar a tu hijo a hablar del asunto. Averigua cuánto sabe y deja que lleve la iniciativa. Si es demasiado joven y todavía no ha oído hablar del brote, tal vez sea mejor no sacar el tema, pero puedes aprovechar para recordarle los buenos hábitos de higiene sin generarle nuevos miedos.

Busca un entorno seguro y permite que tu hijo hable abiertamente. Los dibujos, las historias y otras actividades podrán ayudarte a iniciar la conversación.

Lo más importante es no restar importancia a sus preocupaciones ni evitarlas. Demuéstrale que entiendes sus sentimientos y transmítele calma diciéndole que es normal asustarse por estas cosas. Demuéstrale que lo

2. Sé honesto: explícale la verdad de la forma más adecuada para su edad

Los niños tienen derecho a conocer información veraz sobre lo que está pasando en el mundo, pero los adultos también tienen la responsabilidad de evitar que sufran. Utiliza un lenguaje adecuado para su edad, observa sus reacciones y sé delicado con su grado de ansiedad.

Si no tienes respuestas para sus preguntas, no hagas suposiciones. Aprovecha la ocasión para buscar las respuestas juntos. Los sitios web de organizaciones internacionales como UNICEF y la Organización Mundial de la Salud son buenas fuentes de información. Explícale que parte de la información que hay en internet no es rigurosa, y que es mejor confiar en los expertos.

3. Enséñale a protegerse a sí mismo y a sus amigos

Una de las mejores formas de proteger a los niños del coronavirus y otras enfermedades es, sencillamente, animarlos a lavarse las manos con frecuencia. No tiene que ser una conversación

alarmante. Prueben a cantar juntos con The Wiggles o a hacer este baile para que el aprendizaje sea divertido. También puedes enseñarle a cubrirse la tos o los estornudos con el codo, explicarle que es mejor no acercarse demasiado a las personas que tengan síntomas y pedirle que te avise si comienza a sentir fiebre, tos o dificultades para respirar.

4. Dale consuelo

Cuando vemos montones de imágenes preocupantes en la televisión o en internet, nos puede dar la sensación de que la crisis está por todas partes. Es posible que los niños no distinguan las imágenes que ven en las pantallas de su propia realidad personal y crean que corren peligro inminente. Ayuda a tu hijo a lidiar con el estrés ofreciéndole oportunidades para jugar y relajarse siempre que sea posible. Sigue las rutinas y los horarios habituales, sobre todo la hora de irse a dormir, o intenta crear una nueva rutina si cambias de entorno.

Si hay un brote en tu zona, recuérdale a tu hijo que es improbable que contraiga la enfermedad, que la mayoría de las personas que tienen el coronavirus no se ponen muy enfermos y que hay muchos adultos trabajando sin descanso para protegerlos a ellos y a sus familias.

Si tu hijo se encuentra mal, explícale que debe quedarse en

casa o en el hospital porque es lo más seguro para él y para sus amigos. Tranquilízalo diciéndole que sabes que a veces es difícil (o que puede asustar o ser aburrido), pero que, si sigue las normas, todo el mundo estará a salvo.

5. Averigua si está siendo víctima de estigmas o si los está difundiendo

El brote de coronavirus ha traído consigo numerosas denuncias de discriminación racial por todo el mundo, así que es importante comprobar que tu hijo no está siendo víctima ni está propiciando el acoso.

Explícale que el coronavirus no tiene nada que ver con la apariencia, el origen o el idioma que habla una persona. Si le han insultado o lo han acosado en la escuela, debería sentirse lo suficientemente cómodo para contárselo a un adulto de confianza.

Recuérdale a tu hijo que todo el mundo merece estar seguro en la escuela. El acoso siempre está mal y todos debemos hacer lo posible por transmitir generosidad y ayudarnos unos a otros.

6. Busca a las personas que están ayudando

Es importante que los niños sepan que la gente se está ayudando con actos de amabilidad y generosidad.

Comparte las historias de los trabajadores de la salud, los

científicos y los jóvenes, que, entre otros, están trabajando para detener el brote y proteger a la comunidad. Para los niños puede ser un gran consuelo saber que hay gente compasiva tomando medidas.

7. Cuídate

Podrás ayudar mejor a tus hijos si tú también estás sobrellevando la situación. Los niños percibirán tu reacción a las noticias, así que les ayudará saber que estás tranquilo y que tienes todo bajo control.

Si sientes ansiedad o estás muy preocupado, tómate un tiempo para ti y habla con otros familiares, amigos o personas de confianza de tu comunidad. Busca tiempo para hacer cosas que te ayuden a relajarte y recuperarte.

8. Conversaciones cercanas y atentas

Es importante asegurarnos de que nuestros hijos no se quedan angustiados. Cuando termine la conversación, trata de identificar su nerviosismo observando su lenguaje corporal y su respiración y prestando atención a si está utilizando su tono de voz habitual.

Recuérdale a tu hijo que puede volver a hablar contigo sobre cualquier tema delicado en cualquier momento. Recuérdale que te importa, que lo escuchas y que siempre estás disponible si hay algo que le preocupe.

LA IMPORTANCIA DE DAR

El amor y el afecto ayuda a superar la enfermedad

LAURAS
WH

La importancia de los amigos en nuestra vida es fundamental; comúnmente se dice que quien tiene un amigo, tiene un tesoro. Y parece que cuantos más amigos tengas, será mejor para tu salud. A los amigos se añaden a la familia como soporte fundamental para afrontar ciertos problemas de salud.

En definitiva, si cuidas tus relaciones sociales, estarás cuidando también tu salud.

Son muchos los estudios que nos vienen a confirmar la importancia de tener una vida social activa para mantener nuestra estabilidad emocional y autoestima dentro de lo que se considera psicológicamente saludable.

Pero si hasta ahora la importancia de las relaciones sociales se limitaba al ámbito psicológico, los últimos estudios apuntan hacia la salud física.

Parece ser que tener unas sólidas relaciones afectivas y formar parte activa de un grupo social que incluya amigos, familiares



y pareja puede disminuir la mortalidad en algunos casos.

Y es que no es lo mismo afrontar un problema de salud como el Coronavirus que sentir el apoyo de los seres queridos, algo que

aumenta las posibilidades de superar la enfermedad.

Lo mismo ocurre en el caso de algunas enfermedades crónicas, en las que el enfermo puede caer en un estado depresivo ante la perspectiva de vivir siempre acompañado de su dolencia.

Así, al sentirse parte importante de un grupo, cuenta con la protección de su círculo íntimo y puede encontrar más fácilmente las fuerzas necesarias para afrontar la situación.

Pero además del soporte anímico que proporcionan los seres queridos, es fundamental lo que se conoce como calor humano ahora

que no se puede tener contacto físico la impotencia de un abrazo debe ser remplazada por una llamada por teléfono o por un iméal donde se le diga a la persona cuanto se le quiere, se trata de un acto de demostración de cariño.

Las propiedades terapéuticas, tanto a nivel emocional están bien comprobadas.

Pero si hay un colectivo especialmente necesitado de demostración de cariño ese es el de los abuelos, que en ocasiones se sienten desplazados de la sociedad. En este caso las relaciones sociales se hacen fundamentales para procurar a

nuestros abuelos una vejez más saludable.

Para ello es necesario que todos no impliquemos en devolver a los abuelos el papel fundamental dentro de la familia, agradeciéndoles todo su esfuerzo en forma de demostraciones habituales de cariño.

Conviene remarcar la necesidad de demostrar nuestro cariño y apoyo tanto a los mayores, como a esas personas que están sufriendo una dolorosa enfermedad, o a esas otras que padecen una dolencia crónica, porque es como mejor podemos ayudarles a superar sus problemas de salud.

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.

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

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, Sabados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1pm



El coronavirus es más peligroso para ancianos

BRIANGEISS

La pandemia de coronavirus que tan rápidamente se está expandiendo afecta duramente a los ancianos. Datos obtenidos del brote inicial en China y más tarde de Italia muestran que los infectados menores de 60 años corren un riesgo bajo aunque no nulo de fallecer a causa de la Covid-19.

Curiosamente, los niños pequeños no parecen experimentar un riesgo mayor de sufrir complicaciones graves debido a la enfermedad causada por este nuevo coronavirus, en contraste con lo que ocurre con otros virus, como la gripe estacional.

Sin embargo, las estadísticas se vuelven más desalentadoras a medida que los pacientes envejecen. Mientras que los pacientes entre 60-70 años tienen un 0,4% de probabilidades de fallecer, los de 70-80 tienen un 1,3%, y los mayores de 80, del 3,6%. Aunque no parezcan unas probabilidades de muerte muy elevadas, en el actual brote que está experimentando Italia, el 83% de quienes sucumbieron ante la infección de Covid-19 tenía más de 60 años.

Por lo tanto, el nuevo coronavirus SARS-CoV-2, que causa la Covid-19, es un patógeno muy serio para los mayores de 60 años. Mientras siga difundiendo, este grupo de más edad seguirá corriendo el riesgo de enfermarse gravemente y morir.

¿Qué es lo que hace que virus como este suponga mayor riesgo para los mayores? Se cree que se debe a los cambios experimentados por el sistema inmunitario humano a medida que envejece.

Las herramientas del cuerpo para luchar contra las infecciones

En la vida diaria, el cuer-



po experimenta un bombardeo constante bacterias, hongos y virus que nos enferman, los patógenos. Un cuerpo humano es un lugar maravilloso para que estos organismos crezcan y prosperen, proporcionándonos un entorno agradable, cálido y con muchos nutrientes.

Ahí es donde entra en acción el sistema inmunitario. Es el sistema de defensa del cuerpo contra este tipo de invasores. Antes incluso de nacer, el cuerpo empieza a producir dos tipos especializados de células sanguíneas, linfocitos B y linfocitos T, capaces de reconocer los patógenos y ayudar a bloquear su crecimiento.

Durante una infección, los linfocitos B pueden multiplicarse y producir anticuerpos que se adhieren a los patógenos y bloquean su capacidad de diseminarse por el cuerpo.

La función de los linfocitos T es reconocer las células infectadas y matarlas. Juntos componen lo que los científicos denominan el sistema inmunitario "adaptativo".

Es posible que su médico le haya hecho algún análisis para comprobar los niveles de glóbulos blancos. Sirve

para medir si tiene más linfocitos B y T de lo habitual, presumiblemente porque están luchando contra una infección.

Las personas muy jóvenes no tienen demasiados linfocitos B o T. Para su cuerpo puede ser un reto controlar la infección porque simplemente no está habituado a la tarea. A medida que madura, el sistema inmune adaptativo aprende a reconocer los patógenos y a manejar estas invasiones constantes, permitiéndonos luchar contra la infección de manera rápida y eficaz.

Aunque los glóbulos blancos son potentes protectores para los humanos, no bastan por sí solos. Por suerte, nuestro sistema inmunitario tiene otra capa, denominada respuesta inmunitaria "innata".

Todas las células tienen su propio sistema inmunitario en miniatura que les permite responder directamente a los patógenos con más rapidez que la que hace falta para movilizar la respuesta adaptativa.

A medida que envejecemos, las respuestas del sistema inmunitario innato y el adaptativo cambian. Los monocitos de los individuos mayores producen

células humanas.

Cuando una célula detecta estas moléculas invasoras, desencadena la producción de interferón, una proteína antiviral. El interferón desencadena la muerte de la célula infectada, limitando la infección.

Otras células inmunitarias innatas, llamadas monocitos, actúan como una especie de portero celular, librándose de todas las células infectadas que encuentran y enviando señales a la respuesta inmunitaria adaptativa para que se ponga en marcha. El sistema inmunitario innato y el adaptativo pueden funcionar juntos como una máquina bien engrasada para detectar y eliminar patógenos.

Los sistemas inmunitarios más viejos son más débiles

Cuando un patógeno invade el cuerpo, la diferen-

cia entre la enfermedad y la salud se convierte en una carrera entre la velocidad a la que dicho patógeno es capaz de expandirse en su interior y la rapidez con la que la respuesta inmunitaria es capaz de reaccionar sin causar demasiados daños colaterales.

A medida que envejecemos, las respuestas del sistema inmunitario innato y el adaptativo cambian, modificando este equilibrio.

Los monocitos de los individuos mayores producen menos interferón en respuesta a la infección viral. Les resulta más difícil matar las células infectadas y transmitir señal.

Brian Geiss es un profesor asociado de microbiología, inmunología y patología en la Universidad Estatal de Colorado y recibe financiación de los Institutos Nacionales de Salud.



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

Urology Center

Se habla español

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
OCIALIS
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. FARSAII

Atendemos Sábados de 8am - 2pm

**10% de
Descuento**

Germantown Urology Center
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876

301-428-3040

