



GUIA

# salud

## ¡Alerta!

# Enfermedad paralizante mielitis flácida aguda

>4-5



LA CESÁREA conlleva más riesgos que el parto vaginal.

>6



UNA CAMINATA BREVE y a paso vivo al día previene la artritis.

>8



CON MUCHA POPULARIDAD ENTRE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA

# Ven riesgo de ataques por uso de cigarrillo electrónico

Estados Unidos realiza una campaña contra el uso por parte de menores de edad.

**MATTHEW PERRONE**  
WASHINGTON (AP)

Las autoridades de salud de Estados Unidos investigan si el cigarrillo electrónico puede provocar crisis epilépticas en algunas personas que usan los artefactos de vapeo de nicotina. La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés) estudió 35 informes de crisis en usuarios de los cigarrillos, sobre todo jóvenes. Los reguladores destacaron que todavía no está claro si el vapeo fue el responsable, pero expresaron preocupación y exhortaron a la gente a reportar a las autoridades los sucesos de este tipo.

Los casos, que se remontan a 2010, llegaron a conocimiento de la FDA o centros de control de envenenamiento en todo el país. Aunque constituyen una proporción mínima de usuarios de cigarrillos electrónicos, muchos

problemas de seguridad relacionados con alimentos, suplementos y otros productos de consumo no salen a la luz porque la información es voluntaria. La mayoría de los cigarrillos electrónicos calientan una solución sazonada con nicotina hasta convertirla en un vapor inhalable. Estos artefactos que funcionan con pilas se han convertido en una industria multimillonaria con escasa regulación, incluso para la cantidad de nicotina suministrada.

La intoxicación con nicotina puede provocar crisis epilépticas, convulsiones, vómitos y daños al cerebro.

La FDA dijo que los informes suelen carecer de información sobre la marca del cigarrillo o si el usuario sufría algún trastorno capaz de contribuir a provocar la crisis. En algunos casos fueron usados en combinación con marihuana o anfetaminas.

Estados Unidos está realizando una campaña contra el uso de cigarrillos electró-



La intoxicación con nicotina puede provocar crisis epilépticas, convulsiones, vómitos y daños al cerebro.

FOTO: THINKSTOCK

nicos por parte de menores de edad. Estos productos han adquirido popularidad entre los estudiantes de secundaria.

El mes pasado, la FDA emitió nuevas restricciones a la venta en tiendas y en línea de la mayoría de las marcas. Las autoridades estatales y municipales estudian aplicar restricciones por edad, impuestos y prohibiciones para evitar que los adolescentes los usen.



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.

- 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



Dr. Chin Oh Kim

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

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



Bradren Scott sufre de una enfermedad paralizante llamada mielitis flácida aguda una enfermedad neurológica que afecta un área de la médula espinal. FOTO: DAVID L. PHILLIP/AP

MIKE STOBBE  
AP

Las autoridades de salud estadounidenses están alarmadas por la creciente incidencia de una enfermedad que comienza como una gripe y desemboca en una parálisis motora.

La mielitis flácida aguda es una enfermedad neurológica poco común, pero sería. Afecta un área de la médula espinal llamada sustancia gris. Esto puede causar que los músculos y los reflejos del cuerpo se debiliten.

El año pasado, afectó a por lo menos 220 personas en Estados Unidos, evidenciando una tendencia oscilante de surgir año por medio.

Pero los responsables de salud en Estados Unidos están alarmados al ver que la dolencia está afectando a cada vez más niños.

El doctor Anthony Fauci, director del Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas, estimó que la enfermedad parece tener similitudes con el pollo, que se mantuvo latente durante siglos antes de estallar en brutales epidemias en los siglos XIX y XX.

Fauci, quien publicó un estudio sobre la enfermedad en la revista especializada mBio, descartó sin embargo que la enfermedad llegue a tener un alcance tan amplio como el pollo, que afectó a decenas de miles de niños en Estados Unidos antes de que se inventara la vacuna con el antídoto en la década de 1950.

Pero la magnitud y gravedad del brote en Estados Unidos han sido más pronunciados. Más de

## SÍNTOMAS:



La mielitis flácida aguda es rara, pero puede causar problemas neurológicos graves. Si usted o su hijo presentan cualquiera de los siguientes síntomas, debe buscar atención médica de inmediato:

- Debilidad, junto con pérdida del tono muscular y reflejos en los brazos o las piernas;
- Debilidad o flacidez en la cara;
- Dificultad para mover los ojos;
- Párpados caldos;
- Dificultad para tragar;
- Dificultad para hablar o pronunciar las palabras.

550 estadounidenses han contraído la dolencia en lo que va de esta década, siendo de 32 años el de mayor edad. Más del 90% eran niños, en su mayoría de 4, 5 o 6 años.

### Causas:

Por lo general la víctima primero sufre síntomas como un resfriado con fiebre y parece recuperarse, pero súbitamente

empieza a sufrir la parálisis de alguna extremidad. En algunos casos comienza como algo pequeño, como por un ejemplo que no se le mueve un pulgar.

Hay casos en los que el enfermo pierde la habilidad de comer o de respirar.

Muchas familias dicen que sus hijos pudieron recuperar la movilidad al menos parcialmente, pero son escasos los tes-

timonios de una recuperación total. Las autoridades de salud no contaban con cifras exactas de cuántas personas se recuperaron totalmente, parcialmente o que no se recuperaron, ni tenían cifras de defunciones, aunque los Centros de Control y Prevención de Enfermedades aclaró que son intusuficientes las muertes por esa causa.

Los expertos sospechan que la dolencia es causada por la mutación de un virus que fue identificado hace más de 55 años pero que ha ido mutándose a lo largo de los años, aunque no hay prueba fehaciente de ello.

Y si bien los médicos han probado una gran variedad de tratamientos, esteroides, medicamentos antivirales, antibióticos, depuración sanguínea... no hay pruebas inequívocas de que funcionen.

Infecciones que pueden causar afecciones como la mielitis flácida aguda

Como no sabemos la causa de la mayoría de los casos de AFM, o que desencadena esta afección, no podemos recomendar ninguna medida específica que pueda tomarse para prevenirla. Sin embargo, la mayoría de los niños habiendo tenido una enfermedad respiratoria o fiebre, indicativas de una infección viral, antes de presentar la AFM.

### ¿Quién está en riesgo de contraerlo?

Cualquier persona puede tener mielitis flácida aguda, pero



228  
personas  
afectadas  
en el  
2018.

Las víctimas primero sufre síntomas como un resfriado con fiebre y parece recuperarse, pero súbitamente empieza a sufrir la parálisis de alguna extremidad.

FOTO: AP

la mayoría de los casos recientes han sido en niños.

### Diagnóstico:

La mielitis flácida aguda causa muchos de los mismos síntomas que otras enfermedades neurológicas, como la mielitis transversa y el síndrome de Guillain-Barré. Esto puede hacer que sea difícil de diagnosticar. Para diagnosticarla, el médico puede:

- Realizar un examen neurológico, incluyendo examinar dónde hay debilidad, bajo tono muscular y disminución de los reflejos

■ Observar imágenes de la médula espinal y el cerebro. Esto puede incluir imágenes de resonancia magnética.

■ Hacer pruebas de laboratorio del líquido cefalorraquídeo (el líquido que rodea el cerebro y la médula espinal)

■ Verificar la rapidez del nervio (velocidad de conducción nerviosa) y la respuesta de los músculos a los mensajes de los nervios (electromiografía)

### Tratamientos:

No hay un tratamiento específico para la mielitis flácida aguda. Un neurólogo (espe-

cialista en el tratamiento de enfermedades del cerebro y la médula espinal) puede recomendar tratamientos para los síntomas específicos. Por ejemplo, la terapia física u ocupacional puede ayudar con la debilidad de brazos o piernas.

Los investigadores no conocen el pronóstico a largo plazo de personas con mielitis flácida aguda.

### Prevención:

Dado que los investigadores no conocen la causa exacta de la mielitis flácida aguda, no existe una forma específica de prevenirla. De todas formas, las virus pueden tener un rol en la afección, por lo que puede tomar medidas para prevenir el contagio y la propagación de infecciones virales al:

- Lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua

- Evitar tocarse la cara cuando no se ha lavado las manos
- Evitar el contacto cercano con personas enfermas
- Limpiar y desinfectar las superficies que usted toca en forma frecuente, incluyendo juguetes
- Cubrirse la cara al estornudar y toser con un pañuelo.
- Quedarse en la casa cuando se enferme

**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!

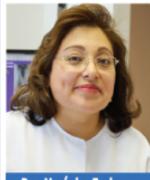
📞 464-2153 / 452 2498

- 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

**Enriquez**  
Dental  
Family and Cosmetic Dentistry

- Aceptamos la mayoría de seguros dentales; incluyendo Medicaid
- Tratamiento con láser sin necesidad de anestesia
- Attendemos citas de emergencias



Dra. Verónica Enriquez

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

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



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



**¡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)

EL INFORME NO DEBE ALARMAR A LAS FUTURAS MADRES

# La cesárea conlleva más riesgos que el parto vaginal

Las cesáreas son necesarias cuando la vida de la madre o del bebé está en riesgo.

## HEALTHDAY NEWS

**P**ara las mujeres embarazadas, una cesárea conlleva un mayor riesgo de complicaciones graves que un parto vaginal,

sobre todo después de los 35 años, encuentra un nuevo estudio.

Los investigadores dijeron que las cesáreas parecen provocar un aumento general del 80 por ciento en el riesgo de complicaciones maternas

graves, cuando se comparan con el parto vaginal.

En las mujeres de a partir de 35 años, el riesgo de las cesáreas es de que casi el triple que el del parto normal, y ese riesgo se multiplica por cinco si se someten a una cesá-



**Las cesáreas conllevan** un riesgo de complicaciones graves para la madre, tanto a corto plazo como en el próximo embarazo.

FOTO: THINKSTOCK.

rea antes de que el trabajo de parto haya comenzado, encontraron los investigadores.

En las mujeres menores de 35 años, hubo un riesgo más o menos un 50 por ciento más alto de complicaciones graves.

“En algunas situaciones, las cesáreas pueden salvar vidas. Pero no es un procedimiento trivial”, dijo la investigadora sénior, la Dra. Catherine Deneux-Tharoux, directora de investigación en el Centro de Epidemiología y

Estadísticas de la Sorbona, en París.

“En sí misma, conlleva riesgos de complicaciones graves para la madre, sobre todo sangrado, y solo se debe elegir como la ruta de parto cuando se haya hablado con el médico sobre el equilibrio entre riesgos y beneficios”.

Las tasas de cesárea se han disparado en las dos últimas décadas en la mayoría de los países desarrollados, donde más de una de cada cinco mujeres dan a luz mediante una

cesárea, apuntaron los autores del estudio en las notas de respaldo.

Para ver qué riesgos podrían plantear esas operaciones para la madre, Deneux-Tharoux y sus colaboradores compararon a 1,444 mujeres que experimentaron complicaciones graves tras el parto con 3,464 mujeres que no las experimentaron.

La proporción de cesáreas fue el doble de alta entre las mujeres que experimentaron las complicaciones graves, en comparación con el grupo sano de “control” (un 36 frente a un 18 por ciento).

Esas complicaciones incluyeron sangrado grave, convulsiones, embolismos (coágulos) pulmonares, accidentes cerebrovasculares, disfunciones de órganos u otros problemas que requerirían admisión a una unidad de cuidados intensivos.

El aumento en el riesgo de complicaciones asociado con las cesáreas persistió incluso después de que los investigadores tomaran en cuenta otros factores que influyen en el riesgo materno, y después de que excluyeran a las mujeres con afecciones preexistentes que pudieran conducir a las complicaciones.



## ¿Es acidez u otra cosa?

Hay muchos antiácidos disponibles sin receta, y quizá resulte sorprendente enterarse de que la acidez, en sí, no es una afección de la salud, sino un síntoma de otra cosa. Primero, asegúrese de distinguirla de la indigestión, que es provocada sobre todo por una saciedad incómoda después de comer. En la acidez, hay una sensación de quemazón en el pecho o el cuello. Podría sentir que algo se devuelve hacia la boca, quizá con un mal sabor. Los platos grasos, fritos y picantes, los cítricos, las bebidas con cafeína, el ajo, la cebolla y los tomates son algunos de los alimentos que pueden provocar acidez. Lo mismo puede suceder con hábitos como fumar y beber alcohol. Hacer cambios en el estilo de vida para evitar esos desencadenantes podría reducir los síntomas de acidez, o su frecuencia. Si sigue teniendo acidez con regularidad, consulte al médico.

### 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

EVITE SOBRE TODO LAS GRASAS TRANS

# Alimentos para reducir los niveles de colesterol



Las manzanas, uvas, fresas y cítricos son buenas opciones, debido a su pectina, un tipo de fibra soluble.

FOTO: THINKSTOCK.

Los alimentos ricos en colesterol, como el marisco y los huevos, no son tan peligrosos como se pensaba.

## HEALTHDAY NEWS

No siempre es posible reducir el colesterol solo mediante la dieta; a veces no hay forma de vencer al ADN, y el uso de medicamentos es obligatorio.

Pero ciertos alimentos pueden formar parte de un plan para mejorar los niveles, tanto para reducir el colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL), que es el malo, como para aumentar el colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL), que es el bueno.

En primer lugar, elija alimentos con fibra soluble. Imagínese que este tipo de fibra es un imán, que atrae al colesterol y lo saca del cuerpo. La avena, el salvado de avena, la cebada, los frijoles, la berenjena y el quimbombó (también conocido como angyu o caca) son buenas fuentes.

Cuando se usan en recetas, esos alimentos tienden a absorber los sabores de otros ingredientes, así que sea aventurero al planificar las recetas, y generoso con las hierbas y las especias.

Las manzanas, uvas, fresas y cítricos son buenas opciones, debido a su pectina, un tipo de fibra soluble.

Luego, elija alimentos con grasas poliinsaturadas. Incluyen a los aceites vegetales, por ejemplo de canola, girasol y cártamo, además del pescado graso como el salmón, rico en ácidos grasos omega 3, y la mayoría de los tipos de semillas y frutos secos.

Los alimentos vegetales también contienen sustancias llamadas esteroides y estanoles vegetales, que ayudan a evitar que el cuerpo absorba el colesterol. Las coles de Bruselas, el germen de trigo y el salvado de trigo, los cacahuates y las almendras, y los aceites de oliva, sésamo y canola son

fuentes particularmente buenas.

En términos de los alimentos que se deben limitar, hable con su médico sobre sus necesidades particulares. Los alimentos ricos en colesterol, como el marisco y los huevos, no son tan peligrosos como se pensaba. Todavía no hay certeza sobre la grasa saturada de la carne, pero algunas investigaciones han encontrado que el yogurt, la leche e incluso el queso con toda su grasa podrían ser buenos.

El tipo de grasa que se debe evitar del todo es la grasa trans. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. prohibió su adición a los alimentos en 2018, pero como algunos fabricantes han recibido extensiones, ciertos artículos podrían estar en las tiendas hasta enero de 2021. Siga revisando los ingredientes de cualquier alimento empacado que piense comprar.

## 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

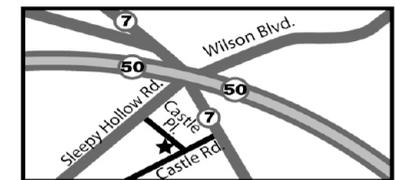
(Muy cerca a la Ruta 7 W. Broad St. y Ruta 29)



**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**



## Aumenta la popularidad de carne de origen vegetal

Desde minihamburguesas de soya hasta salchichas de lentejas, los sustitutos de la carne a base de plantas están ganando popularidad. Y los carnívoros --no los vegetarianos ni los veganos-- son sus principales consumidores. La creciente demanda de alimentos más saludables y sustentables es una de las razones por las que la gente consume más carne a base de plantas. También es una de las razones detrás del aumento en la venta de leche de avena, masa de pizza de coliflor y de cosméticos a base de aceite de coco. Una mejor tecnología y comercialización impulsan las ventas. Startups como Impossible Foods o Beyond Meat --ambas apoyadas por el fundador de Microsoft Bill Gates-- han seducido a muchos carnívoros con productos a base de plantas que se ven y saben a carne. "Si podemos ofrecerles lo que a ellos les gusta, solo que hecho a partir de plantas, lo comprarán y lo preferirán" a la carne animal sostuvo el CEO de Impossible Foods Pat Brown.



# MÁS PERSONAS SE VEN AFECTADAS

## Una caminata breve y a paso vivo al día previene la artritis

Las directrices federales recomiendan la actividad física de bajo impacto para los adultos mayores con artritis.

### HEALTHDAY NEWS

**C**aminar a paso vivo menos de 10 minutos al día puede ayudar a prevenir la discapacidad en las personas con dolor artrítico en la rodilla, la cadera, el tobillo o el pie, informan unos investigadores.

Apenas una hora por semana de actividad física energética “es menos de 10 minutos al día para que las personas

mantengan su independencia. Es muy factible”, señaló la autora principal del estudio, Dorothy Dunlop, profesora de medicina preventiva en la Facultad de Medicina Feinberg de la Universidad del Noroeste, en Chicago.

“Este umbral mínimo podría motivar a los adultos inactivos a comenzar su camino hacia un estilo de vida físicamente activo, con la amplia variedad de beneficios para la salud que la actividad física promueve”, añadió Dunlop en un comunicado de prensa de la universidad.

Dunlop y su equipo analizaron cuatro años de datos de más de 1,500 adultos mayores en Baltimore, Pittsburgh, Columbus, Ohio, y Pawtucket (Rhode Island), que tenían dolor, molestias o rigidez en las articulaciones inferiores debido a la osteoartritis, pero que inicialmente estaban libres de discapacidad.

Se monitorizaron los niveles de actividad física de

los participantes usando un dispositivo portátil.

Una hora por semana de actividad física de moderada a vigorosa reducía su riesgo de discapacidad, encontró el estudio. Específicamente, la actividad reducía el riesgo de caminar demasiado despacio como para cruzar la calle en un 85 por ciento, y su riesgo de ser incapaces de realizar las actividades vitales cotidianas (como las tareas matutinas rutinarias, por ejemplo cruzar una habitación andando, bañarse y vestirse) en casi un 45 por ciento.

Al final de los cuatro años, un 24 por ciento de los participantes que no hacían una hora diaria de actividad física energética caminaban con demasiada lentitud como para cruzar la calle de forma segura, y un 23 por ciento tenían dificultades para realizar sus rutinas matutinas, según el estudio.

Más o menos 2 de cada 5 personas con osteoartritis (la

mayoría de las cuales la tienen en las articulaciones inferiores) desarrollan una discapacidad.

Las directrices federales recomiendan la actividad física de bajo impacto para los adultos mayores con artritis, y recomiendan que los adultos mayores realicen al menos 2.5 horas por semana de actividad con una intensidad moderada.

Pero ese nivel puede resultar excesivo para los adultos mayores inactivos con dolor en las extremidades inferiores, según Dunlop.

“Esperamos que este nuevo hallazgo de salud pública motive a una meta intermedia de actividad física”, añadió. “Una hora por semana es un paso importante para las personas que son ahora inactivas. Las personas pueden comenzar a trabajar para esa meta”.

El estudio aparece en la edición del 1 de abril de la revista American Journal of Preventive Medicine.

FOTO: THINKSTOCK

## 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 Hispanic**  
Washington  
Maryland  
Virginia