



Lo que
deben tomar
en cuenta

El uso de máscaras para controlar la transmisión del coronavirus

Las siguientes directrices fueron creadas en respuesta a las preguntas acerca del rol de las máscaras para controlar la transmisión del virus.

Antecedentes

Se considera que el coronavirus se propagan de persona a persona principalmente a través de gotitas cargadas de virus que se generan cuando las personas infectadas hablan, tosen o estornudan; luego estas gotitas pueden depositarse en

las superficies mucosas de las vías respiratorias superiores de las personas susceptibles que están cerca de

la fuente de contagio.

La transmisión también puede producirse a través del contacto directo e indi-

recto con secreciones respiratorias infecciosas (es decir, a través de las manos que transmite material in-

feccioso a los ojos, nariz o boca).

Por eso se recomienda combinar las estrategias de control para la prevención a fin de reducir la transmisión de los virus de influenza en entornos de atención médica.

Incluye realizar el control de origen (colocarle una máscara de manera inmediata al paciente que está siendo evaluado por tener síntomas respiratorios), ubicar a pacientes con presuntos síntomas en habitaciones privadas y hacer que el personal de aten-

ción médica use equipo de protección personal (EPP) cuando cuidan de pacientes con posible coronavirus.

Otra estrategia de prevención para el personal encargado del cuidado de pacientes con coronavirus es que deben usar una máscara cada vez que salen de la sala de aislamiento.

Las siguientes recomendaciones se centran en el uso adecuado de las máscaras como parte de un grupo de las estrategias de control de infecciones en los entornos de atención médica.

PARA EVITAR EL CORONAVIRUS

- Medidas de la comunidad distanciamiento social.
- Medidas ambientales, limpieza habitual de superficies.
- Medidas de protección personal tales como alentar a las personas sintomáticas a:
- Cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar.
- Usar pañuelos para contener las secre-

ciones respiratorias y, después de utilizarlos, desecharlos en el cesto de basura más cercano.

- Realizar higiene de manos, lávelas con agua y jabón no antimicrobiano, y gel desinfectante para manos a base de alcohol en caso de no contar con agua y jabón) luego de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos/materiales contaminados.

Como mantenerse sano mentalmente durante la cuarentena

WH
AGENCIA

Durante esta época de distanciamiento físico e incertidumbre, muchos adultos mayores y cuidadores se sienten aislados, solitarios, inquietos y retraídos.

Quienes padecen de afecciones del comportamiento, como depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia y trastornos previos por drogadicción, corren un riesgo particularmente alto de sufrir ansiedad grave, recaída por consumo de sustancias y pensamientos de suicidio.

Es de suma importancia que se mantenga en contacto con su consejero, terapeuta o psiquiatra si ya padece una condición de salud mental o un trastorno por abuso de sustancias.

La telemedicina, es decir, el video o el chat telefónico, es la forma más segura de tener una cita en este momento. La buena noticia es que con Medicare, los proveedores de atención médica pueden reducir o renunciar al costo compartido en las consultas por telemedicina. (Pregúntele a su proveedor sobre los detalles).

Aliviar el estrés y la ansiedad es ahora de vital



importancia. Lo que siguen son siete consejos que todos podemos usar mientras navegamos en estos tiempos de incertidumbre:

RECOMENDACIONES

■ 1. Manténgase informado y tome medidas prácticas para protegerse a sí mismo y a sus seres queridos. Obtenga los datos de fuentes confiables como los CDC, la Organización Mundial de la Salud, su departamento de salud local y la NCOA.

■ 2. No se quede pegado a las noticias, ya que esto sólo empeorará la angustia que pueda estar sintiendo

en este momento.

■ 3. Realice actividades saludables: Duerma de 7 a 9 horas cada noche; coma una dieta saludable y bien equilibrada; no fume; no beba más de una bebida alcohólica por día o ninguna, según las indicaciones de su médico; y, finalmente, ejercite su cuerpo y su mente.

La meditación, las caminatas, la jardinería y las rutinas de ejercicio en su casa son beneficiosas para su salud mental.

■ 4. Asegúrese de tener al menos un suministro para un mes de los medicamentos recetados y de venta libre que necesite, para controlar su salud mental y otras afecciones. Tome todos sus medicamentos según las indicaciones de sus proveedores de atención médica. Si necesita ayuda para pagar sus medicamentos recetados, visite benefitscheckup.org.

■ 5. Cumpla con sus rutinas regulares tanto como

sea posible. Es posible que necesite crear una nueva rutina para tener en cuenta el trabajo en casa, el ejercicio en el interior, el cuidado de los nietos, la limpieza y otras actividades diarias. Integre viejos y nuevos pasatiempos agradables en su rutina diaria.

■ 6. Manténgase conectado con su familia, amigos y otras redes de apoyo (fe, pasatiempos, etc.). Tener a alguien con quien hablar sobre sus necesidades y sentimientos es vital para la salud mental. Comprométase a ponerse en contacto con al menos una persona por día para mantener una conexión social continua a través del teléfono, o el correo electrónico, la videoconferencia y las redes sociales, si tiene acceso a Internet. Considere la posibilidad de pedirle a una persona que sea su compañero de apoyo y que le haga chequeos diarios.

Si es miembro de un

grupo de apoyo, manténgase conectado a través del teléfono o de una plataforma de video como Zoom. Muchos grupos, como Alcohólicos Anónimos, están trasladando las reuniones a plataformas digitales.

■ 7. Intente en la medida de lo posible ser positivo y disfrutar de las cosas sencillas de la vida. Mucha gente en todo el país está ayudando a sus vecinos y comunidades durante esta crisis.

Después de que esta pandemia termine, es de esperar que seamos más fuertes, más amables y más conectados entre nosotros.

■ 8. Ayude a los demás, cuando sea seguro hacerlo, a través del apoyo a compañeros y vecinos, así como cuidando los niños del personal médico que debe estar en los hospitales que luchan contra COVID-19. Ayudar a los demás nos da una sensación de propósito y de control en estos tiempos de incertidumbre.

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.

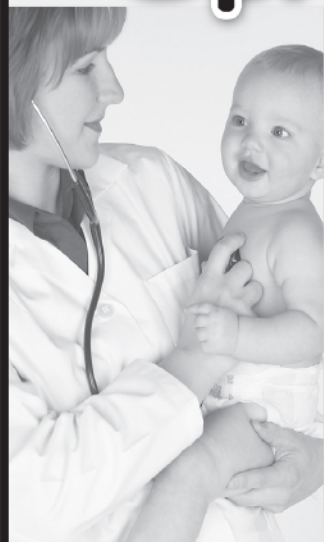
ORTODONCIA:
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses
sin intereses con crédito aprobado.

703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

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

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





WASHINGTON, DC
(OPS/OMS)

En la situación de aislamiento debido a la pandemia por la COVID-19, el consumo de alcohol puede exacerbar los problemas de salud, los comportamientos de riesgo, los problemas de salud mental y la violencia.

La Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud recuerda a las personas que beber alcohol no las protege de la COVID-19, y alienta a los gobiernos a limitar el consumo de alcohol durante la pandemia.

Desvanecer los mitos sobre el alcohol y COVID-19.

Es bien sabido que el alcohol es dañino para la salud en general.

El miedo y la información errónea han generado el mito peligroso de que el consumo de alcohol de alta concentración puede matar el virus COVID-19. ¡No es así!

El consumo de cualquier

alcohol conlleva riesgos para la salud, pero el consumo de alcohol etílico (etanol) de alta concentración, especialmente si ha sido adulterado con metanol, puede tener graves consecuencias para la salud, incluida la muerte.

El consumo de alcohol está asociado con una variedad de enfermedades transmisibles y no transmisibles y con trastornos de salud mental, que puede hacer que una persona sea vulnerable a una serie de enfermedades, incluida la COVID-19.

En particular, el alcohol compromete el sistema inmunológico del cuerpo y aumenta el riesgo de resultados adversos para la salud. Por lo tanto, las personas deben minimizar su consumo de alcohol en todo momento, y particularmente durante la pandemia de COVID-19.

El alcohol es una sustancia psicoactiva que se asocia con trastornos mentales: las personas en riesgo o que tienen un trastorno por consumo de alcohol son particularmente vul-

nerables, especialmente cuando se encuentran en aislamiento. Los servicios médicos y de tratamiento deben estar alertas, vigilantes y listos para responder a cualquier persona que lo necesite.

Restricción del acceso al alcohol durante la pandemia

El alcohol es responsable de tres millones de muertes en todo el mundo. De las seis regiones de la OMS, la Región de las Américas tiene la mayor prevalencia de bebedores y la segunda mayor ingesta de alcohol en la población. Además, también es la Región con la mayor prevalencia de trastornos por consumo de alcohol entre las mujeres y la segunda más alta entre los hombres.

“No hay absolutamente ninguna duda de que el consumo excesivo de alcohol es perjudicial. Durante la pandemia de COVID-19, debemos evitar daños a las personas confinadas en sus hogares con acceso al alcohol en cantidades que serán perjudiciales tanto para su

SU ACCESO DEBE LIMITARSE

El alcohol no protege contra el COVID-19

salud como para la de otras personas en el hogar, que también podrían estar sujetas a violencia”, dijo Maristela Monteiro, asesora principal sobre Alcohol de la OPS.

Las normas y regulaciones existentes para prote-

ger la salud y reducir el daño causado por el alcohol, como restringir el acceso, deben mantenerse e incluso reforzarse durante las situaciones de emergencia y pandemia de COVID-19.

En interés de la salud pública, no debe haber nin-

guna relajación de las regulaciones o su aplicación.

Esto debe complementarse con la comunicación al público de los riesgos del consumo de alcohol, y manteniendo y fortaleciendo los servicios para el consumo de alcohol y drogas.



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 DÍA
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

