

Para tomar en cuenta

Los beneficios de tomar suplementos de colágeno



AGENCIA HEALTHLINE

El colágeno es la proteína más abundante en tu cuerpo.

Es el componente principal de los tejidos conectivos que conforman varias partes del cuerpo, incluyendo los tendones, los ligamentos, la piel y los músculos.

El colágeno desempeña muchas funciones importantes, como proporcionar estructura a la piel y fortalecer los huesos.

Los suplementos de colágeno se han vuelto populares en los últimos años. La mayoría están hidrolizados, lo que significa que el colágeno se ha descompuesto, facilitando así su absorción.

También hay varios alimentos que puedes consumir para aumentar tu

ingesta de colágeno, como la piel de cerdo y el caldo de huesos.

Consumir colágeno puede ser bueno para la salud de muchas maneras, desde aliviar el dolor articular hasta mejorar la salud de la piel.

En este artículo discutiremos seis beneficios de tomar colágeno respaldados por la ciencia.

Puede mejorar la salud de la piel

El colágeno es un componente importante de tu piel. Juega un papel importante en el fortalecimiento de la piel, y además puede beneficiar la elasticidad y la hidratación. A medida que envejeces, tu cuerpo produce menos colágeno, dando lugar a la sequedad de la piel y a la formación de arrugas.

Sin embargo, varios estudios han demostrado que los péptidos de colágeno o

los suplementos que contienen colágeno pueden ayudar a retrasar el envejecimiento de la piel al reducir las arrugas y la sequedad.

En un estudio, las mujeres que tomaron un suplemento que contenía de 2.5 a 5 gramos de colágeno durante ocho semanas tuvieron menos sequedad y un aumento significativo en la elasticidad de la piel en comparación con aquellas que no tomaron el suplemento.

Otro estudio encontró que las mujeres que tomaron una bebida mezclada con un suplemento de colágeno diariamente durante 12 semanas tuvieron mayor hidratación en la piel y una disminución significativa de la profundidad de las arrugas en comparación con un grupo de control.

Los efectos de reducción de arrugas de los suplementos de colágeno se han atribuido a la capacidad

que tiene de estimular a tu cuerpo a producir colágeno por sí mismo.

Además, tomar suplementos de colágeno puede promover la producción de otras proteínas que ayudan a dar estructura a la piel, entre ellas, la elastina y la fibrilina.

También hay muchas afirmaciones anecdóticas de que los suplementos de colágeno son útiles para prevenir el acné y otras afecciones de la piel, pero no existe evidencia científica que las respalde.

Ayuda a aliviar el dolor de las articulaciones

El colágeno ayuda a mantener la integridad del cartílago, que es el tejido similar al hule que protege tus articulaciones.

A medida que la cantidad de colágeno en tu cuerpo disminuye al envejecer, aumenta tu riesgo de desa-

rollar trastornos articulares degenerativos como la osteoartritis.

Algunos estudios han demostrado que tomar suplementos de colágeno puede ayudar a mejorar los síntomas de la osteoartritis y reducir el dolor articular en general.

En un estudio, 73 atletas que consumieron 10 gramos de colágeno diariamente durante 24 semanas experimentaron una disminución significativa del dolor articular mientras caminaban y descansaban, en comparación con un grupo que no lo tomó.

En otro estudio, adultos tomaron dos gramos de colágeno al día durante 70 días. Aquellos que lo tomaron tuvieron una reducción significativa en el dolor articular y pudieron desempeñarse mejor al realizar actividad física que aquellos que no lo hicieron.

Algunos investigadores

han planteado que el colágeno suplementario podría acumularse en el cartílago y estimular a tus tejidos a producir colágeno.

Sugieren que esto puede ayudar a que tengas menos inflamación, que tus articulaciones tengan mejor soporte y que el dolor disminuya.

Si quieres intentar tomar un suplemento de colágeno por sus posibles efectos para aliviar el dolor, los estudios sugieren que debes comenzar con una dosis de 8 a 12 gramos diarios.

Se ha demostrado que tomar suplementos de colágeno reduce la inflamación y estimula la síntesis del colágeno en el cuerpo. Esto puede ayudar a aliviar el dolor en personas con trastornos articulares como la osteoartritis.

HAY QUE EVITAR BESOS Y APRETON DE MANOS

Cómo evitar el contagio del COVID-19



Entre los riesgos potenciales de contagio de la enfermedad y otros virus respiratorios se encuentran algunas costumbres propias de la sociedad como la de compartir, dar besos y apretón de manos.

Ahora en tiempo de coronavirus que se exhorta a la población a dejar de lado la costumbre de dar besos y estrechar las manos al momento del saludo.

“Cualquier acción que implique intercambio de secreciones puede poner-

nos en riesgo a contraer el virus”, advierten los médicos. Dar besos, compartir vasos, cubiertos y bombillas se hallan incluidas dentro de estas acciones de alto riesgo.

El infectólogo explica que los utensilios pueden contener secreciones con el virus que logran traspasar de una persona a otra si se comparten. Aseveró que hasta los besos en parejas pueden ser potencialmente peligrosos si una de las partes se encuentra infectada con el coronavirus.

“Hay que tener en cuen-

ta que el virus se halla en las secreciones. La persona infectada con COVID-19 puede contar con un cuadro leve, hasta imperceptible”, menciona.

En otro punto, aclara que, ese mismo virus que a una persona le genera un cuadro leve, a otra le puede producir un cuadro grave. Esto puede ocurrir con el COVID-19 y con cualquier virus respiratorio, como el virus de la influenza.

En caso de contar con algún signo o síntoma respiratorio (tos, secreción nasal, congestión nasal,

dolor de garganta), se ruego quedar en la casa y contactar de inmediato a su médico.

En caso de presentar fiebre, dificultad respiratoria u otro signo de real urgencia, recurrir al servicio de emergencia de salud con la mascarilla puesta.

Un apretón de manos también transmite secreciones

El saludo con apretón de manos puede igualmente ser un vehículo para la transmisión del virus, que ocurre al contacto con secreciones que son imperceptibles al ojo humano.

El COVID-19 puede adherirse a las manos al entrar en contacto con objetos y superficies contaminadas. Este virus ingresa al cuerpo al tocarnos la nariz, los ojos o la boca.

De ahí la importancia de evitar tocarse la cara, no sin antes lavarse correctamente las manos con agua y jabón.

Los beneficios de colágeno

Podría prevenir la pérdida ósea

Tus huesos están hechos principalmente de colágeno, que les da estructura y ayuda a que se mantengan fuertes.

A medida que el colágeno en tu cuerpo se deteriora al envejecer, la masa ósea también se ve afectada.

Esto puede conducir a enfermedades como la osteoporosis, que se caracteriza por una baja densidad ósea y se ha vinculado con un mayor riesgo de fracturas óseas.

Los estudios han demostrado que tomar suplementos de colágeno puede tener ciertos efectos en el cuerpo que ayudan a inhibir la descomposición ósea que conduce a la osteoporosis.

Podría aumentar la masa muscular

Entre el 1% y el 10% del tejido muscular se compone de colágeno. Esta proteína es necesaria para que tus músculos se mantengan fuertes y funcionen correctamente.

Algunos estudios sugieren que los suplementos de colágeno ayudan a aumentar la masa muscular en personas con sarcopenia, una pérdida de masa muscular que ocurre al envejecer.

En un estudio, 27 hombres débiles tomaron 15 gramos de colágeno mientras participaban en un programa de ejercicio diario durante 12 semanas.

En comparación con los hombres que se ejercitaban, pero sin tomar colágeno, ganaron significativamente más masa muscular y fuerza.

Los investigadores han sugerido que tomar

colágeno puede promover la síntesis de proteínas musculares como la creatina, y también podría estimular el crecimiento muscular después de hacer ejercicio.

Es necesario realizar más investigaciones para comprobar el potencial del colágeno para aumentar la masa muscular.

Promueve la salud del corazón

Algunos investigadores han planteado que tomar suplementos de colágeno podría ayudar a reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el corazón.

El colágeno da estructura a las arterias, los vasos sanguíneos que transportan la sangre desde el corazón al resto del cuerpo. Si el colágeno no es suficiente, las arterias pueden volverse débiles y frágiles.

Esto puede conducir a la aterosclerosis, una enfermedad que se caracteriza por el estrechamiento de las arterias. La aterosclerosis tiene el potencial de provocar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

En un estudio, 31 adultos sanos tomaron 16 gramos de colágeno diariamente durante seis meses. Al finalizar el estudio, experimentaron una reducción significativa en las mediciones de rigidez arterial en comparación con las que tenían antes de comenzar a tomar el suplemento.

Además, aumentaron sus niveles de colesterol HDL, o colesterol “bueno” en un promedio de 6%. El HDL es un factor importante en el riesgo de enfermedades cardíacas, incluida la aterosclerosis.

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qaadir
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 1 pm



INEVITABLE HABER DE ESTO

Cómo sobrellevar la muerte de un ser querido



AGENCIA

Sobrellevar con la pérdida de un amigo cercano o un familiar podría ser uno de los mayores retos que podemos enfrentar. La muerte de la pareja, un hermano o un padre puede causar un dolor especialmente profundo. Podemos ver la pérdida como una parte natural de la vida, pero aún así nos pueden embargar el golpe y la confusión, lo que puede dar lugar a largos períodos de tristeza y depresión.

Todos reaccionamos de forma diferente a la muerte y echamos mano de nuestros propios mecanismos para sobrellevar con el dolor que ésta conlleva. Las investigaciones indican que el paso del tiempo les permite a la mayoría de las personas recuperarse de la

pérdida si pueda contar con apoyo de su entorno social y mantenga hábitos saludables. Aceptar la muerte de alguien cercano puede tomar desde meses hasta un año. No hay una duración "normal" de duelo. Usted tampoco debe anticipar que va a pasar por "fases de duelo" investigaciones recientes han surgido que la mayoría de las personas no pasan por estas fases de forma progresiva.

Si usted ha tenido una relación difícil con la persona fallecida, esto puede añadir otra dimensión al proceso de duelo. Podría necesitar reflexionar por algún tiempo antes de lograr mirar la relación con nuevos ojos y acostumbrarse a la pérdida.

Si tomamos en cuenta que la mayoría de nosotros puede superar la pérdida y continuar con nuestras vi-

das, nos damos cuenta de que los seres humanos, por naturaleza, tenemos una gran capacidad de resiliencia. Pero algunas personas lidian con el duelo por más tiempo y se sienten incapaces de llevar a cabo sus actividades cotidianas. Estas personas podrían pasar por lo que se conoce como duelo complicado y les podría beneficiar la ayuda de un profesional de salud mental calificado como un psicólogo que se especialice en el duelo.

Cómo continuar con la vida

Superar la pérdida de un amigo cercano o algún familiar toma tiempo, pero las investigaciones nos sugieren que esto puede ayudar a alcanzar un renovado sentido de propósito y dirección en la vida.

A las personas que es-

tán pasando por el duelo podrían resultarles útiles algunas de estas estrategias para lidiar con su pérdida:

■ **Hable sobre la muerte** de su ser querido con amigos y colegas para poder comprender qué ha sucedido y recordar a su amigo o familiar. Negarse que ocurrió la muerte lleva al aislamiento fácilmente y puede a la vez frustrar a las personas que forman su red de apoyo.

■ **Acepte sus sentimientos.** Después de la muerte de alguien cercano, se puede experimentar todo tipo de emociones. Es normal

sentir tristeza, rabia, frustración y hasta agotamiento.

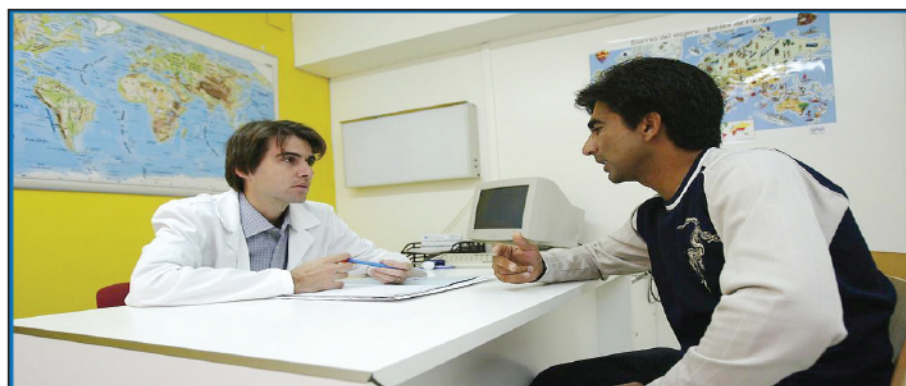
■ **Cuide a usted y a su familia.** Comer bien, hacer ejercicio y descansar le ayudará a superar cada día y a seguir adelante.

■ **Ayude a otras personas** que también lidian con la pérdida. Al ayudar a los demás, se sentirá mejor usted también. Compartir anécdotas sobre los difuntos puede ayudar a todos a lidiar con la pérdida.

■ **Rememore y celebre** la vida de su ser querido. Usted puede hacer un donativo a la entidad benéfica

predilecta del difunto, enmarcar fotos de momentos felices que vivieron juntos, ponerle su nombre a un nuevo bebé o plantar un jardín en su memoria. La elección es suya — sólo usted sabe cuál es la forma más significativa a su mismo de honrar esa relación única.

Si siente que sus emociones le abrumen o que no puede superarlas, quizás hablar con un profesional de salud mental calificado como un psicólogo le podría ayudar a lidiar con sus sentimientos y recuperar el rumbo para salir adelante.



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

SEGURIDAD CORONAVIRUS

Siga estos pasos sencillos para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19.



Lave sus manos por al menos 20 segundos.



¿Estornudó o tosió?
Cúbrase la boca.



Desinfecte superficies alrededor de su hogar y lugar de trabajo.



Si está enfermo, quétese en su hogar.