



salud



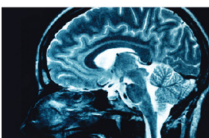
Día Mundial sin Tabaco

>4-5



LAS SEÑALES DE LA ARTRITIS
reumatoide.

>6



Los signos y síntomas
DEL ALZHEIMER.

>7

LOS CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA PUEDE AYUDARLO

Niños tienen menos colesterol pero obesidad sigue alta

El colesterol total alto duplica el riesgo cardiaco.

AP

Los niveles de colesterol en niños y adolescentes estadounidenses han disminuido según las últimas encuestas, pero solo en la mitad de los casos bajaron a lecturas consideradas ideales.

En encuestas realizadas entre 2009 y 2016, el 7 por ciento de los niños tenían colesterol alto, comparado con el 10 por ciento en la década anterior. En los niños, 200 o más se considera colesterol alto. Los niveles ideales son por debajo de 170.

Los investigadores dicen

que los resultados podrían reflejar las tasas de obesidad infantil, que se mantienen altas, contrarrestadas por el hecho de que los niños consumen menos bocadillos que contienen ácidos grasos trans. Los fabricantes empezaron a eliminarlos antes de que Estados Unidos decretara



Los niveles de colesterol en niños y adolescentes estadounidenses han mejorado según las últimas encuestas.

FOTO: SETH WENIG/AP.

su prohibición en 2018.

El análisis se basó en encuestas oficiales realizadas de 1999 a 2016 con 26.000 niños de 6 a 19 años sometidos a entrevistas en el hogar, exámenes físicos y pruebas de laboratorio.

Alrededor de uno de cada cuatro adolescentes y uno de

cada cinco niños mostraron niveles insalubres de grasas en sangre, como colesterol y triglicéridos.

El colesterol alto en la infancia puede provocar cambios que producen el estrechamiento de los vasos sanguíneos, dijo la doctora Amanda Perak, autora prin-

cipal del estudio y cardióloga en el hospital pediátrico Lurie de Chicago. Esos cambios crean riesgos de ataques y otros problemas cardíacos en la edad adulta.

En la mayoría de los casos, los niños pueden bajar el nivel de colesterol con hábitos más sanos: comer más frutas, verduras y granos integrales y menos alimentos procesados y hacer más ejercicio, dijo Perak.

“El estilo de vida ayuda en la amplia mayoría de los casos”, dijo.

La obesidad contribuye a los altos niveles de colesterol, pero las tasas no se han modificado tanto en niños como en adultos en Estados Unidos. En 2015-16, el 21% de los adolescentes, el 18% de los niños de seis a 11 años y el 40% de los adultos eran obesos, según los datos más recientes de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades.

Los resultados aparecieron en el Journal of the American Medical Association.

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

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.

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.

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

MÁS ENTRE LAS CHICAS QUE ENTRE LOS CHICOS

Aumentan los suicidios entre los jóvenes de EE. UU.

Si los padres observan esas señales de advertencia en sus hijos, deben pensar en llevarlo a un profesional de la salud mental.

HEALTHDAY NEWS

Las tasas de suicidio están en aumento entre los niños y adolescentes estadounidenses, pero el mayor aumento sucede entre las chicas, encuentra un estudio reciente.

“En general, encontramos un aumento desproporcionado en las tasas de suicidio de las chicas en comparación con los chicos, lo que resulta en una reducción en la brecha en las tasas de suicidio entre ambos sexos”, señaló la autora del estudio, Donna Ruch, investigadora postdoctoral en el Centro de Prevención e Investigación del Suicidio del Hospital Pediátrico Nacional, en Ohio. Informes recientes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. muestran un mayor aumento en las tasas de suicidio de las chicas que de los chicos.

En este estudio, los in-

vestigadores examinaron los datos sobre los suicidios de jóvenes de 1975 a 2016.

Los hallazgos mostraron que las tasas de suicidio juvenil se redujeron en ambos sexos a principios de los 90. Pero han aumentado en ambos sexos desde 2007, con unos aumentos más grandes entre las chicas que entre los chicos, en particular entre las chicas de 10 a 14 años.

Las tasas de suicidios femeninos por ahorcamiento o asfixia se acercan a las de los chicos, lo que resulta problemático si se considera la “paradoja del género” en la conducta suicida, según el coautor del estudio, Jeff Bridge, director del Centro de Prevención e Investigación del Suicidio.

Las chicas tienen unas tasas más altas de conducta suicida no letal, por ejemplo pensar sobre e intentar suicidarse, pero más chicos que chicas mueren por el suicidio, apuntó Bridge.



El suicidio es la segunda causa principal de muerte en los estadounidenses de 10 a 19 años.

FOTO: THINKSTOCK.

“Uno de los factores contribuyentes potenciales a esta paradoja del género es que los varones tienden a usar medios más violentos, como las armas de fuego o el ahorcamiento”, anotó Bridge del Hospital Pediátrico Nacional. “Esto hace que la reducción en la brecha de género en el

suicidio por ahorcamiento o asfixia que encontramos sea

particularmente preocupante desde una perspectiva de la

salud pública”.

Investigaciones futuras deben observar si los factores de riesgo de suicidio específicos de cada género han cambiado en los últimos años, y cómo esa información podría mejorar los esfuerzos de prevención del suicidio, apuntaron los autores del estudio.

Preguntar a los niños y adolescentes directamente sobre el suicidio no desencadena pensamientos ni conductas suicidas, añadió Bridge.

“Los padres deben ser conscientes de las señales de advertencia del suicidio, que incluyen que un niño haga declaraciones suicidas, que se muestre infeliz durante un periodo largo, que se retraiga de los amigos o de las actividades escolares, o que esté cada vez más agresivo o irritable”, explicó.

El estudio aparece en la edición en línea de la revista JAMA Network Open.



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



Su nueva clínica hispana en FAIRFAX, VA

Ahora podrá tener un médico de cabecera que
HABLA ESPAÑOL



Dr. Chin Oh Kim

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

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



Fumar tabaco es la principal causa del cáncer de pulmón.

FOTO:THINKSTOCK

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

El 31 de mayo de cada año, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y sus asociados mundiales

celebran el Día Mundial Sin Tabaco.

La campaña anual es una oportunidad para concienciar sobre los efectos nocivos y letales del consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco ajeno, y para disuadir del consumo de tabaco en cual-

quiera de sus formas.

El Día Mundial Sin Tabaco 2019 se centra en «el tabaco y la salud pulmonar». La campaña servirá para concienciar sobre:

■ las consecuencias negativas para la salud pulmonar de las personas que tiene el

tabaco, que van desde el cáncer hasta enfermedades respiratorias crónicas; y

■ el papel fundamental que desempeñan los pulmones para la salud y el bienestar de todas las personas.

La campaña también sirve como un llamamiento a la acción, ya que en ella se aboga por políticas eficaces para reducir el consumo de tabaco y se implica a las partes interesadas de múltiples sectores en las actividades de control del tabaco.

Formas en que el tabaco pone en peligro la salud pulmonar de las personas de todo el mundo

Como afecta a la salud

La exposición al tabaco afecta a la salud pulmonar de las personas de todo el mundo.

Estas son:

■ Cáncer de pulmón. Fumar tabaco es la principal causa del cáncer de pulmón, responsable de más de dos tercios de las muertes por cáncer de pulmón en todo el mundo.



Los padres y miembros de la comunidad deben tomar medidas para promover su propia salud y la de sus hijos protegiéndolos de los daños causados por el tabaco.

FOTO:THINKSTOCK

la causa principal de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), una afección en que la acumulación de mu-

buye a la discapacidad.

El abandono temprano del hábito de fumar es el tratamiento más eficaz para retrasar la progresión de la EPOC y mejorar los síntomas del asma.

Los bebés expuestos en el útero a las toxinas del humo de tabaco, a través del tabaquismo materno o de la exposición materna al humo ajeno, experimentan con frecuencia una disminución del crecimiento de los pulmones y de la función pulmonar.

Los niños pequeños expuestos al humo de tabaco ajeno corren el riesgo de agravamiento del asma, la neumonía y la bronquitis, así como infecciones frecuentes de las vías respiratorias inferiores.

■ Tuberculosis. La tuberculosis (TB) daña los pulmones y reduce la actividad y contri-

rollar cáncer de pulmón, enfermedades respiratorias crónicas y reducción de la función pulmonar.

Objetivos:

La medida más eficaz para mejorar la salud pulmonar es reducir el consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco ajeno.

Sin embargo, en algunos países, el conocimiento entre amplios sectores del público en general y, en particular, entre los fumadores sobre las consecuencias del tabaquismo y de la exposición al humo de tabaco ajeno para la salud pulmonar de las personas es escaso.

A pesar de las sólidas pruebas de los daños del tabaco para la salud pulmonar, el potencial

del control del tabaco para mejorar la salud pulmonar sigue siendo subestimado.

La campaña servirá para concienciar sobre:

■ los riesgos que suponen el tabaquismo y la exposición al humo de tabaco ajeno;

■ los peligros particulares del tabaquismo para la salud pulmonar;

■ la carga de letalidad y morbilidad a nivel mundial de las enfermedades pulmonares causadas por el tabaco, incluidas las enfermedades respiratorias crónicas y el cáncer de pulmón;

■ las nuevas pruebas sobre la relación entre el tabaquismo y las muertes por tuberculosis;

■ los efectos de la exposi-



El humo del tabaco contiene más de 7000 sustancias químicas, 69 de las cuales se sabe que causan cáncer.

FOTO:THINKSTOCK

ción al humo de tabaco ajeno sobre la salud pulmonar de las personas de todos los grupos de edad;

■ la importancia de la

salud pulmonar para lograr la salud y el bienestar a nivel general;

■ acciones y medidas viables que los destinatarios

clave, incluidos los gobiernos y la opinión pública, pueden adoptar para reducir los riesgos que plantea el tabaco para la salud pulmonar.

El Tabaco y salud pulmonar

Día Mundial sin Tabaco

El 31 de mayo de cada año, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y sus asociados mundiales lo celebran.

LLAMAMIENTO A LA ACCIÓN:



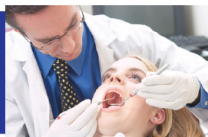
La salud pulmonar no se logra simplemente por la ausencia de enfermedades, y el humo del tabaco repercute de manera importante en la salud pulmonar de los fumadores y no fumadores en todo el mundo.

Para alcanzar la meta de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de reducir en un tercio la mortalidad prematura por ENT para 2030, el control del tabaco debe ser una prioridad para los gobiernos y las comunidades de todo el mundo. En la actualidad, el mundo no está bien encaminado para alcanzar esta meta.

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

Av. Escardó 771 - San Miguel

Enriquez
Dental
Family and Cosmetic Dentistry



Dra. Verónica Enriquez

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

- 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

¡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)

EVITE QUE LA ENFERMEDAD CONTROLE SU VIDA

Las señales de la artritis aparecen mucho antes del diagnóstico

Para diagnosticar la su médico tomará su historial clínico.

HEALTHDAY NEWS

Las dificultades con las actividades cotidianas como vestirse, caminar y comer pueden observarse en los pacientes con artritis reumatoide uno o dos años antes de que reciban un diagnóstico, muestra un estudio reciente.

“Este es un nuevo hallaz-

go, y es bastante interesante”, señaló la autora principal, la Dra. Elena Myasoedova, reumatóloga en la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota.

“Podría reflejar una acumulación de síntomas entre el momento del inicio y el tiempo que se requiere para que los proveedores en realidad diagnostiquen a los pacientes”, planteó en un comunicado de prensa de la Mayo.

El estudio también encon-

tró que unos niveles crónicos aumentados de dificultad en las actividades diarias (discapacidad funcional) continuaron incluso después de que los pacientes fueran diagnosticados con artritis reumatoide e iniciaran el tratamiento.

Esto podría deberse a varios factores, como un aumento en el dolor físico y mental, el uso de tratamientos como los glucocorticoides y los antidepresivos, y la anti-



La artritis reumatoide ataca a las articulaciones de la mano y la muñeca, lo que produce dolor, hinchazón y rigidez.

FOTO: THINKSTOCK.

cipación de alivio de los síntomas, añadió.

En el estudio, los investigadores observaron a 586 pacientes con artritis reumatoide y a 531 personas sin la enfermedad en la base de datos de expedientes médicos del Proyecto epidemiológico de Rochester.

Los hallazgos muestran la importancia del tratamiento temprano de los pacientes con artritis reumatoide, según

Myasoedova.

“Avisar a su proveedor de atención de la salud de las dificultades en la vida cotidiana puede asegurar que los pacientes reciban la ayuda que necesitan”, añadió.

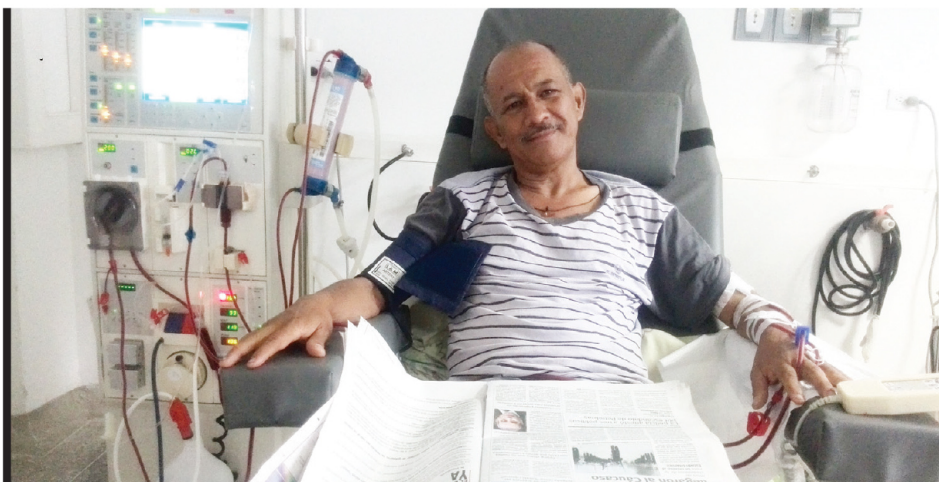
Alrededor de 1.3 millones de estadounidenses han sido diagnosticados con artritis reumatoide, una enfermedad autoinmune que

afecta con la mayor frecuencia a las articulaciones, pero que también puede afectar a otras partes del cuerpo.

La artritis reumatoide es una de las afecciones crónicas más comunes asociadas con la discapacidad funcional en Estados Unidos, y tiene un impacto significativo en el bienestar y la calidad de vida.

Los síntomas pueden incluir dolor o inflamación en las articulaciones, pero un 40 por ciento de los pacientes tienen síntomas que no implican a las articulaciones, como fatiga, fiebre y pérdida del apetito.

1.3
millones tienen
la enfermedad
en EE.UU.



La enfermedad renal más letal para los hombres

Es más probable que la enfermedad renal crónica progrese a insuficiencia renal y muerte en los hombres que en las mujeres, revela un estudio reciente.

Más de 26 millones de personas de Estados Unidos tienen enfermedad renal crónica, que provoca una pérdida gradual de la función de los riñones. En algunos pacientes, puede conducir a insuficiencia renal y a la necesidad de diálisis o un trasplante de riñón.

“Encontramos que las mujeres tenían un riesgo un 17 por ciento más bajo de experimentar [insuficiencia renal], y que el riesgo de muerte era un 31 por ciento más bajo en las mujeres que en los hombres”, señaló la autora del estudio, la Dra. Ana Ricardo, profesora asociada de medicina en la Universidad de Illinois, en Chicago.

AQUI LO TENEMOS TODO

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

Washington
Washington
Maryland
Virginia
Hispanic

UNA ENFERMEDAD QUE AVANZA GRADUALMENTE

Los signos y síntomas del Alzheimer

Si bien no existe una cura, un médico receta ciertos medicamentos para ayudar a retrasar la progresión o aliviarlos.

ALZHEIMER'S ASSOCIATION

Muchas personas experimentan olvidos o retrasos leves de memoria, que son parte del proceso normal de envejecimiento. Todos tenemos dificultad ocasional para recordar una palabra o el nombre de alguien. Sin embargo, una persona con la enfermedad de Alzheimer u otros tipos de demencia, encontrará estos síntomas cada vez más frecuentes y graves.

Los primeros signos de alerta de la enfermedad de Alzheimer son cambios en la personalidad, deterioro en la capacidad de movimiento o al caminar, dificultad para comunicarse, bajo nivel de energía, pérdida de memoria, cambios de estado de ánimo,

problemas de atención y orientación e incapacidad de resolver operaciones aritméticas sencillas.

Etapas y síntomas de la enfermedad de Alzheimer

Por lo general la enfermedad de Alzheimer avanza gradualmente, con una duración de dos a 20 años, con un promedio de siete años en los Estados Unidos. Los científicos ahora saben que la enfermedad de Alzheimer existe en el cuerpo de una persona mucho antes de que aparezcan los síntomas. Los

**24/7 HELPLINE
800.272.3900**

investigadores llaman a esto la fase preclínica o pre-sintomática. Una vez que aparecen los síntomas, aumentan en intensidad a medida que una

persona con la enfermedad de Alzheimer va desde la primera hasta las etapas finales de la enfermedad.

Las etapas de diagnóstico clínico y sus síntomas incluyen:

Deterioro cognitivo leve (DCL) debido a la enfermedad de Alzheimer o efecto prodromico

Los síntomas pueden incluir:

■ Problemas de memoria, que los demás perciben

■ Condiciones del estado de ánimo como depresión, ansiedad, irritabilidad o apatía

■ Bajo rendimiento en pruebas cognitivas Leve (etapa 1)

Al principio de su afección, las personas con la enfermedad de Alzheimer pueden:

■ Ser lentos en su habla y su comprensión

■ Experimentar cambios leves de pérdida de memoria y de su estado de ánimo

■ Tener dificultad para aprender cosas nuevas

■ Perder energía y espontaneidad, aunque los demás no lo puedan notar

■ Perder el hilo del pensamiento a mitad de frase

■ Todavía realizar actividades básicas en forma independiente, pero tal vez necesiten ayuda con las tareas más complicadas

Moderada (etapa 2)

En esta etapa, la persona comienza a ser incapacitada por la enfermedad:

■ Las personas con Alzheimer pueden recordar el pasado distante y, a la vez tener dificultad para recordar hechos recientes.

■ Tienen dificultad para reconocer la fecha, la hora y el lugar.



Si sospecha que usted o un ser amado tiene un problema de memoria, es importante buscar atención médica temprana.

■ Pueden inventar nuevas palabras a medida que pierden su vocabulario viejo.

■ No pueden reconocer rostros familiares antes conocidos.

Grave (etapa 3)

En esta etapa final, los pacientes de Alzheimer:

■ Pierden la capacidad de masticar e tragar alimentos

■ Quedan postrados en cama y se vuelven vulnerables a la neumonía y otras enfermedades

■ Se vuelven cada vez menos receptivos

■ Pierden el control corporal y necesitan atención constante

■ No reconocen a nadie

Eventualmente, un paciente de Alzheimer sucumbe a un estado de coma y a la muerte, como resultado de la etapa final de la enfermedad de Alzheimer, o de una condición médica que ocurre simultáneamente como la neumonía.

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



NO TIENE SEGURO MÉDICO NO PIERDA ESTA OPORTUNIDAD

NOVA Community Health Center está organizando servicios clínicos para la comunidad latina del área.

FERIA DE SALUD

La cita es el
**Sábado
29 de junio**
Atención de
1:00 PM a 2:00 PM.

**Servicios en el exámenes
de sangre**

- Hematología Completa
- Colesterol
- Hepatitis A y B
- Análisis Bioquímico
- Nivel de la hormona estimulante de la tiroides
- Antígeno prostático específico
- Aceptamos una tarifa nominal de \$15 por cada examen para cubrir los gastos administrativos.

Lugar: **NOVA Community Health Center**
Dirección: 10331 Democracy Ln, Fairfax, Virginia 22030

Más información visite

<http://www.nchcenter.org/>

**POR EL DOCTOR
ELMER HUERTA**
Director Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center



VERDADES SOBRE EL CHEQUEO DEL CÁNCER DE LA PRÓSTATA

Hace algunas semanas, un buen amigo me llama para preguntarme si es cierto de que yo estoy opuesto a cualquier tipo de operación en la próstata y me manda un artículo, cuyo título vocifera: Dr. Elmer Huerta: no más chequeo por cáncer de la próstata. La próstata es intocable, su agrandamiento es por la edad y es normal. ¡Nunca se deje operar de la próstata!

En el, se plagian párrafos completos de algunos artículos publicados en esta columna y se mezclan con fantasías del ocioso que escribió tanto

disparate. Algunos sin sentidos son por ejemplo, que los hombres que se hacen un chequeo son sádicos, que las biopsias de la próstata hacen “perforaciones” que causan “impotencia” y que “es mejor morir en paz que morir atormentado”.

Creo que es momento de aclarar nuevamente este asunto. Con esta moda de “fake news”, me pregunto ¿cuántos hombres estarán leyendo esas falsedades y están de repente negándose un tratamiento que les puede salvar la vida!

El primero, “No se haga un chequeo de la próstata sin leer antes este post”, fue el 24 de agosto del 2009, y en el comentábamos un artículo editorial publicado el 1 de

julio de ese año y en el que se cuestionaba las campañas de detección del cáncer de la próstata en grandes poblaciones, debido a que se había descubierto que la mayoría de los cánceres encontrados eran de bajo riesgo y los hombres quedaban con serios efectos secundarios luego recibir un tratamiento innecesario. La recomendación era hacerse el chequeo pero con una previa explicación personalizada de los pro y los contra por parte del doctor. En el artículo, contaba que ya me había hecho mi chequeo, y advertía, que si me encontraban un cáncer, iba a pelear con “uñas y con dientes” para no dejarme tratar si no había necesidad. En la actualidad, casi la mitad de los hombres con cáncer de pró-

tata en EE.UU. no necesitan tratamiento.

El segundo artículo, “Adiós al chequeo del cáncer de la próstata” se publicó el 21 de mayo del 2012 y en el reportamos que después de una larga espera, el Grupo de Trabajo de Medicina Preventiva de los Estados Unidos había concluido que desalentaba el chequeo obligatorio del cáncer de la próstata en los hombres mayores de 50 años (posición que corrigió el 2018, recomendando que el médico y el paciente se sienten a discutir los pro y los contra de tal decisión). Parte de este artículo es el que se ha usado en el mal intencionado texto que circula por el Internet, por lo que para que no queden dudas, transcribo textualmente la recomendación que hicimos entonces: “Para concluir, y ahora si es oficial, si usted tiene 50 años o más, no se haga el chequeo del cáncer de la próstata sin antes leer este post y el anterior” Como se puede leer, nunca dijimos que el hombre no debía hacerse su chequeo del cáncer de la próstata, sino que lo haga bien informado.

El tercer artículo de la serie bajo el título “mayoría de cánceres de la próstata no

necesitarían tratamiento” fue publicado el 7 de setiembre del 2015 y en el reportábamos los resultados de un estudio en el que se demostraba que 67% de los casos de cáncer de la próstata diagnosticados en EEUU no necesitarían tratamiento alguno por ser indolentes y de bajo riesgo.

El cuarto artículo, publicado el 7 de diciembre del 2015, fue una primera aclaración sobre el espurio escrito.

Corolario

Estas son las recomendaciones actuales de chequeo del cáncer de la próstata de la Sociedad Americana del Cáncer:

Siempre después de una franca explicación de los riesgos y beneficios del chequeo, hombres de alto riesgo (raza negra o con padre o hermanos con cáncer de próstata antes de los 65 años) deben empezar el chequeo a los 45 años. Hombres de muy alto riesgo (aquellos con padre o hermanos con cáncer muy jóvenes), deben considerar hacerse el chequeo a los 40 años. Hombres con riesgo promedio, deben empezar a los 50 años. El chequeo consiste en una medición sanguínea del antígeno

prostático específico (PSA) y un examen digital rectal.

Por último, parece que el cáncer de la próstata da muestras de su agresividad desde el inicio, por lo que si un hombre tiene un chequeo inicial normal de la próstata, no es necesario que se lo haga todos los años. Al respecto, la Sociedad Americana del Cáncer recomienda que si el nivel inicial de PSA es menor de 2.5 nanogramos, el chequeo se haga cada dos años y que solo aquellos con PSA mayor de 2.5 deben hacerlo anualmente. Y por último, la edad límite para hacerse el chequeo es de 75 años, de tal modo que seguir haciendo chequeos a hombres mayores de esa edad, no es una buena práctica médica.

Esperamos que nuestra posición con respecto al cáncer de la próstata haya quedado clara, es decir que el chequeo de la próstata es necesario, pero que antes de hacerlo es importante recibir información de los pro y los contra, que la biopsia de la próstata es la única manera de saber si existe cáncer y por último, que -si están indicados- los tratamientos son muy importantes y pueden salvar la vida del paciente.



La obesidad daña el corazón de los niños

La obesidad y la obesidad grave se pueden añadir a la lista de afecciones que ponen a niños y adolescentes en un mayor riesgo de una enfermedad cardíaca temprana.

Eso señala una nueva declaración científica de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, AHA).

“Los padres deben saber que algunas afecciones médicas aumentan las probabilidades de enfermedad cardíaca prematura, pero que estamos aprendiendo más cada día sobre cómo los cambios en el estilo de vida y las terapias médicas pueden reducir su riesgo cardiovascular y ayudar a esos niños a vivir con la mejor salud posible”, enfatizó la presidenta del grupo que redactó de la declaración, la Dra. Sarah Ferranti, jefa de la División de Servicios Ambulatorios de Cardiología del Hospital Pediátrico de Boston.



**¿UD. SE SIÉNTE ASÍ
O SABE QUIÉN LO ESTÁ..?**

**Emociones Anónimas
B.V. Arlington**

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA
Teléfono: 571-451-7672
arlington@mbvna.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.neutricosanonimosbvna.org.mx