Washington Hispanic
Washington Maryland Virginia



LA TASA DE SUICIDIO entre los jóvenes en sus niveles más altos >2

GUIA

salud



Prevenga la intoxicación alimentaria.

>4-5



Niños van **SALA DE EMERGENCIAS** por tragar artículos de aseo personal. >6



Hágase la **PRUEBA DEL VIH** >7

CONOZCA ALGUNAS SEÑALES DE ADVERTENCIA

La tasa de suicidio entre los jóvenes en sus niveles más altos

Hay drogas y alcohol fácilmente disponibles, que profundizan los sentimientos o pensamientos suicidas.

HEALTHDAY NEWS

Las tasas de suicidio de los adolescentes y adultos jóvenes han alcanzado su punto máximo en casi dos décadas, informa un estudio reciente.

Las tasas de suicidio entre los adolescentes han aumentado de forma particular, con un cambio porcentual anual de un 10 por ciento entre 2014 y 2017 entre los de 15 a 19 años, apuntaron los investigadores.

"Es realmente un cambio sin precedentes", señaló el autor principal, Oren Miron, asociado de investigación en la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, en Boston.



El aumento de suicidio es particularmente fuerte entre los chicos adolescentes. FOTO:THINKSTOCK.

"Podemos remontarnos décadas y no se encuentra ningún aumento tan marcado".

Las tasas de suicidio entre los jóvenes de 15 a 19 años y las de los de 20 a 24 años están en su nivel más alto desde 2000, advirtió Miron.

El aumento es particularmente fuerte entre los chicos adolescentes: un incremento de un 14 por ciento al año entre 2015 y 2017.

Por otro lado, las tasas de suicidio de las chicas adolescentes aumentaron en un 8 por ciento al año entre 2000 y 2017.

"Los padres y los maestros deben ser conscientes de que las tasas han alcanzado su nivel más alto registrado, y deben estar atentos a los jóvenes de ambos sexos", aconsejó Miron.

Apuntó que la epidemia de opioides podría estar fomentando parte del aumento, y es probable que los medios sociales sean otro factor contribuyente.

Los jóvenes de hoy en día se enfrentan a muchas presiones, y algunos podrían llegar al punto de quiebre, aseguró Pamela Cantor, psicóloga clínica en Natick, Massachusetts, especializada en la prevención del suicidio.

Cantor no participó en el nuevo estudio.

Dijo que algunos jóvenes están "intensamente programados" para el logro, y tienen muy poco tiempo para disfrutar de su juventud.

Otros problemas incluyen la inestabilidad familiar, la competencia, las presiones sociales y "los padres que intentan allanarles el camino, de forma que cuando sus hijos tienen una dificultad no saben cómo afrontarla", apuntó.

Encima de eso, si un adolescente tiene inclinaciones suicidas, obtener un arma de fuego es demasiado fácil, advirtió Cantor. Según la Clínica Mayo, las señales de advertencia del suicidio adolescente incluyen:

- Hablar o escribir sobre el suicidio.
- Retraerse del contacto social.
- Experimentar cambios repentinos en el estado de ánimo.
- Usar alcohol o drogas con una mayor frecuencia.
- Expresar sentimientos de desesperanza.
- Participar en conductas riesgosas o autodestructivas.
- Cambiar los patrones de alimentación o sueño.
- Regalar sus posesiones sin motivo aparente.

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/

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

NO VALE LA PENA EL RIESGO

Se duplica el uso de marihuana en el embarazo

El uso de ambos es legal en 10 estados, pero sigue siendo ilegal a nivel federal.

LINDSEY TANNER
ASSOCIATED PRESS

El uso de marihuana durante el embarazo en Estados Unidos se ha duplicado y es más común en el primer trimestre, dice un estudio del gobierno.

En total, 7% de las mujeres embarazadas, o 1 de cada 14, dijeron haber utilizado marihuana en el último mes. Los datos provienen de un estudio nacional de salud en el 2016-2017, y representan un aumento respecto al poco más de 3% reportado en el período 2002-2003.

Algunos estudios han vinculado el consumo de marihuana durante el embarazo con el aumento en las probabilidades de alumbramientos prematuros y nacimiento de bebés con poco peso.

Estudios de animales han vinculado las altas dosis al principio del embarazo con anormalidades cerebrales en fetos, pero se desconoce si el uso típico en los seres humanos presenta riesgos similares, dijo la doctora Nora Volkow, directora del Instituto Nacional contra el Abuso de Drogas.

"Debido a que no sabemos exactamente cuán dañina es, es mejor pecar de cautos", dijo Volkow, una de las autoras del análisis.

1 de cada 14, dijeron haber utilizado en el último mes.

La marihuana durante el embarazo "no vale la pena el riesgo", dijo.

El artículo fue presentado en una reunión médica y publicado en la internet por la revista Journal of the American Medical Association.

El uso durante el primer trimestre de embarazo subió de casi 6% a 12%.

Muchas de las mujeres podrían haber usado marihuana antes de darse cuenta de que estaban embarazadas, o haberla utilizado para aliviar el malestar mañanero, aunque pocas mujeres dijeron que un doctor les había recomendado la droga, dijo Volkow.

Entre las mujeres que no estaban embarazadas, el índice de uso de marihuana aumentó de casi 7% a casi 12%, o 1 de cada 8 personas.

Los resultados están basados en sondeos de salud donde participaron casi medio millón de mujeres estadounidenses, las cuales respondieron cuestionarios durante un período en el que un creciente número de estados legalizaba el uso de marihuana recreativa o medicinal.

El uso de ambos es legal en 10 estados, pero sigue siendo ilegal a nivel federal.



El consumo de marihuana durante el embarazo aumenta las probabilidades de alumbramientos prematuros y nacimiento de bebés con poco peso. FOTO:THINKSTOCK.

Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:
• Examenes 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

VIRGINIA ADVANCED MEDICAL CENTER

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


Dr. Chin Oh Kim

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



La intoxicación alimentaria, una enfermedad causada por bacterias u otros agentes patógenos en los alimentos. FOTO: THINKSTOCK.

Durante la temporada de picnic del verano

Prevenga la intoxicación alimentaria

Con las prácticas adecuadas usted puede reducir sustancialmente el riesgo de contaminación, afirman los expertos.



Las bacterias pueden duplicarse en un período de 20 minutos. FOTO: THINKSTOCK.

PRNEWSWIRE-HISPANIC PR WIRE

Ahora que estamos en pleno verano, llegan los picnic y parrilladas por lo que la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos le recuerda que las bacterias transmitidas en los alimentos se multiplican más rápidamente durante el clima cálido y esto puede ocasionar la intoxicación alimentaria.

Precauciones básicas: Antes de la hora del picnic

■ Descongele la carne, las aves y los mariscos en la refrigeradora o sumergiendo bolsas selladas en agua fría. También se pueden descongelar en la microonda, pero únicamente si el alimento será asado inmediatamente después. Si deja el alimento en adobo, utilice la refrigeradora y no el mostrador. Nunca reutilice el adobo que estuvo en contacto con alimentos crudos a menos que lo hierva primero o hayas apartado parte del adobo antes de adobar el alimento para preparar salsa más tarde.

■ Lave completamente todos los alimentos frescos antes de comerlos, incluso si planea pelarlos. Las frutas y verduras recortadas y peladas se deberían refrigerar o conservar con hielo para mantener la calidad y seguridad.

■ Si el lugar de su picnic no ofrece acceso a agua limpia, llévese agua o toallas mojadas para limpiar las superficies y las manos.

Cuando prepara la hielera

■ Coloque el alimento de la refrigeradora directamente en una hielera aislada inmediatamente antes de salir de la casa y utilice bastante hielo o bolsas de hielo para mantenerlo a 40 °F o menos.

■ Coloque las carnes, aves y mariscos crudos en una hielera separada si es posible, o envuélvelos bien y colóquelos en el fondo de la hielera donde los jugos no pueden gotear sobre otros alimentos.

■ Ponga las hieleras en el compartimento de pasajeros del vehículo – es más fresco que el maletero. Una vez que llegue al lugar del picnic, mantenga los alimentos en las hieleras hasta el momento de servirlos (fuera de la luz directa) y evite abrir las tapas lo más posible.



Cuando se prepara l a parrillada

■ Tenga listos utensilios y platos limpios. Cocine la carne, las aves y los mariscos hasta que alcancen las temperaturas correctas. Utilice un termómetro de alimentos para estar seguro. Mantenga calientes las carnes cocidas a 140 °F o más hasta el momento de servirlas y póngalas a un lado de la parrilla para mantenerlas calientes.

■ Vigile la hora y la temperatura exterior No deje que los alimentos calientes o fríos se expongan a la "zona peligrosa" (entre 40 °F y 140 °F) durante más de 2 horas – o 1 hora si la temperatura exterior llega a más de 90 °F. Si sucede, deséchelos.

Enfermedades de transmisión alimentaria:

En todo el mundo se propagan más de 200 enfermedades a través de los alimentos, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), y millones de personas enferman al año a consecuencia de brotes transmitidos por alimentos.

De acuerdo con los datos que aporta esta organización, "las enfermedades diarreicas matan a unos 1,5 millones de niños cada año, y la mayoría se atribuyen a alimentos o agua contaminados". Los principales problemas de seguridad alimentaria en todo el mundo incluyen, según la OMS, los riesgos microbiológicos (bacterias como Salmonella o E. coli) y los contaminantes químicos de alimentos.

¡No se olvide de incluir un termómetro de alimentos!

MITOS:

Mito 1: No es posible la contaminación cruzada en el refrigerador ¡el frío hace que los gérmenes no puedan subsistir allí!

Realidad: las bacterias pueden sobrevivir y algunas incluso crecer en entornos fríos y húmedos, como el refrigerador.

¡De hecho, las bacterias de la Listeria pueden crecer en temperaturas inferiores a 40 °F! Un estudio reciente reveló que el compartimiento para alimentos del refrigerador es uno de los lugares de la cocina con mayor cantidad de gérmenes y contiene salmonela y Listeria.

Para reducir el riesgo de contaminación cruzada en el refrigerador:

■ Mantenga las frutas y verduras frescas separadas de la carne cruda, las carnes de aves de corral, los mariscos y los huevos.

■ Limpie los derrames de comida y bebida inmediatamente y

■ limpie el refrigerador regularmente con agua caliente y jabón líquido. ¡No se olvide de limpiar las paredes del refrigerador y las partes inferiores de los estantes!

Mito 2: dejé comida fuera del refrigerador durante todo el día, pero si la pongo en el refrigerador ahora, las bacterias morirán.

Realidad: las temperaturas del refrigerador pueden retrasar el desarrollo de las bacterias, pero no van a detener el crecimiento de bacterias en los alimentos.

Si los alimentos permanecen a temperatura ambiente por más de dos horas, llevarlos al refrigerador retrasará pero no evitará el crecimiento de las bacterias. Para proteger a su familia, debe refrigerar los alimentos durante 2 horas o congelar las carnes, aves de corral, mariscos, huevos, frutas y verduras frescas y todas las sobras cocidas en un plazo de 2 horas después de la cocción o la compra. Refrigere durante 1 hora si la temperatura es inferior a 90 °F.

Si bien la refrigeración retrasa el crecimiento de bacterias, la mayoría de los productos perecederos solo pueden almacenarse durante unos días en el refrigerador. Para mantener alimentos perecederos durante más días, como la mayoría de carnes, aves de corral y mariscos, lo recomendable es congelarlos.

Mito 3: no necesito limpiar los cajones del refrigerador porque solo almacené frutas y verduras.

Realidad: las bacterias que están presentes naturalmente en las frutas y verduras frescas pueden causar contaminación cruzada en su refrigerador.

¡Un estudio reciente de la NSF International reveló que el compartimiento para alimentos del refrigerador es la zona #1 para el desarrollo de gérmenes en las cocinas de los consumidores! Para evitar la acumulación de bacterias que pueden causar una intoxicación alimentaria, es fundamental limpiar todos los cajones del refrigerador a menudo con agua caliente y jabón líquido, enjuagar bien y secar con un paño limpio o dejar secar fuera del refrigerador.

San José Centro Dental
San Miguel
ATENCION DENTAL EN EL PERU
A BAJOS PRECIOS
APROVECHA TU VIAJE AL PERU
Y SACA CITA EN EL MEJOR CENTRO DENTAL
¡Atención esmerada para tí 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

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 recien nacidos hasta los 21 años de edad, chekeos 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

DEBIDO A QUE TIENEN UNA CURIOSIDAD NATURAL A ESA EDAD

Niños en emergencias por tragar artículos de aseo personal

Un 86 por ciento de las lesiones fueron intoxicaciones, otras lesiones incluyeron quemaduras químicas de la piel o los ojos.

HEALTHDAY NEWS

Si se da un paseo por los pasillos de los productos de belleza, verá filas de paquetes coloridos, incluso algunos con imágenes de frutas. Es fácil ver cómo más o menos una docena de niños al día acaban en la sala de emergencia debido a la exposición a esos atractivos menjunjes químicos.

A lo largo de un periodo de 15 años, casi 65,000 niños menores de 5 años fueron tratados en los departamentos de emergencias de EE. UU. por lesiones relacionadas con los productos de cuidado personal, informa un estudio reciente.

"Aunque parece un número pequeño en 15 años, esos datos representan a personas, a un niño. Es poco común, pero cuando le sucede a uno, es devastador", señaló la autora del estudio, Rebecca McAdams, asociada sénior de investigación en el Centro de Investigación y Políticas de Lesiones del Hospital Pediátrico Nacional en Columbus, Ohio.

Según el Sistema Nacional de Datos sobre las Intoxicaciones, los productos de cuidado personal provocaron siete muertes de niños entre 1999 y 2015.

800-222-1222

número de control de intoxicaciones

¿Qué tipos de productos deberían preocuparle? Los investigadores dijeron que los productos de cuidado personal son los que "limpian, embellecen, promueven el atractivo o alteran la apariencia". Incluyen a los perfumes, los alisadores y permanentes para el pelo, los esmaltes y quitaesmaltes para las uñas, los humectantes, los desodorantes y los champús.

"Los niños tienen una curiosidad natural a esa edad. Exploran las cosas naturalmente poniéndoselas en la boca" dijo McAdams. "Son productos atractivos, y los niños no saben leer. No pueden diferenciar entre qué es una crema y qué es un yogurt, entre chocolate y un exfoliante corporal".

El Dr. Jeffrey Fine, toxicólogo pediátrico en el departamento de emergencias de Langone Health de la NYU, en la ciudad de Nueva York, dijo que por suerte la mayoría de esos productos usualmente no provocan lesiones graves ni muertes.

Los productos de cuidado de las uñas, en particular el quitaesmaltes, provocaron alrededor de un 28 por ciento de las lesiones, seguidos por los productos de cuidado del pelo (un 27 por ciento) y de la piel (un 25 por ciento). Los perfumes provocaron alrededor de un 13 por ciento de las lesiones, mostraron los hallazgos.

Más de la mitad de los niños que fueron admitidos al hospital se habían expuesto a productos de cuidado del pelo, como alisadores del pelo o soluciones para permanentes, encontró el estudio.

¿Qué pueden hacer los padres para proteger a sus hijos pequeños de esos ubicuos productos del hogar?

Como otros artículos peligrosos, por ejemplo los medicamentos, guarde los productos de cuidado personal en un lugar alto, apartado y fuera de la vista, sugiere McAdams. Lo mejor es un armario cerrado con llave. Nunca deje esos productos sin atender, y guárdelos de inmediato tras su uso. Otra medida importante es mantener todo en su envase original.



Los perfumes, los alisadores así como los esmaltes y quitaesmaltes para las uñas son algunos de los productos que son atractivos para los niños. FOTO: THINKSTOCK.



El 37% del continente americano sufre apnea del sueño

El 37% de los adultos en América del Norte, Central y del Sur podrían sufrir de apnea obstructiva del sueño (AOS), según una revisión de los estudios epidemiológicos presentados en la reunión anual de la Associated Professional Sleep Societies en San Antonio, Texas.

Hasta 81 millones de adultos en el hemisferio pueden tener AOS de moderada a grave, con casi el 18% de la población adulta. Estados Unidos, Brasil y Colombia tienen el mayor número de diagnósticos.

"Este es un estudio importante sobre la prevalencia de la AOS en muchos países", dijo el doctor James Rowley, de la Universidad Estatal de Wayne en Detroit, Michigan, quien no participó en la investigación.

Los hallazgos se basan en un récord mundial de casi mil millones de personas, o uno de cada siete, tiene AOS.



TENGA UN DIAGNÓSTICO TEMPRANO

Hágase la prueba del VIH

Más de 35 millones de personas de todo el mundo tienen VIH, y esa cifra está en aumento.



Los CDC animan a latinos y latinas de todas las edades a hacerse la prueba del VIH en casa o con su médico familiar.

FOTO:THINKSTOCK.

PRNEWSWIRE-HISPANIC PR WIRE

Cada 27 de junio, se celebra el Día Nacional de la Prueba del VIH, representa la unión de esfuerzos de departamentos de salud y otras organizaciones para elevar la conciencia y realizar eventos sobre la importancia de hacerse el examen, incluso desde la comodidad de la casa y ofrecer los recursos de cuidado de salud y tratamiento.

"El tema de este año, 'Haciéndolo a Mi Manera', subraya cómo y por qué las personas deben convertir la prueba en parte de su vida, en sus términos y a su manera. Y alentamos a las personas a compartir sus experiencias individuales sobre la importancia de hacerlo y qué los motiva a hacerse la prueba y a mantenerse saludables", de acuerdo con Mariana Nonino, Directora de proyectos de la Fundación Pinyon y participante de la iniciativa PACT (Partnering and Communicating Together to Act Against AIDS).

A través de "Haciéndolo a Mi Manera", los CDC animan a latinos y latinas de todas las edades a hacerse la prueba del VIH en casa, con su médico familiar, en una clínica, por su cuenta o en la compañía de sus seres queridos o amigos, a fin de que conozcan su estatus y, en su caso, puedan obtener atención y tratamiento.

"El mensaje central de la campaña es que las prueba del VIH debe convertirse en algo habitual para todos nosotros, como cualquier otro chequeo médico o dental. Porque la prueba es la clave para un diagnóstico precoz y para recibir tratamiento", destacó Mariana Nonino.

Los mensajes ponen a disposición de latinos y latinas toda la información necesaria para decidir cuál prueba del VIH es la más apropiada para su estilo de vida y situación personal, y los anima a compartir su experiencia en las redes sociales, a fin de alentar a muchas más personas a hacerse la prueba.

Cifras oficiales muestran que las comunidades latinas de los Estados Unidos están siendo desproporcionadamente afectadas por la incidencia del VIH: Los hispanos representan la cuarta parte de todos los nuevos contagios del virus, a pesar de constituir el 18% de la población del país.

7 de cada 10 nuevos contagios ocurren entre latinos gay o bisexuales.

Además, 7 de cada 10 nuevos contagios ocurren entre latinos gay o bisexuales, pero la buena noticia es que alrededor de la mitad de los latinos que viven con el VIH han logrado la supresión del virus, gracias a un tratamiento oportuno con retrovirales.

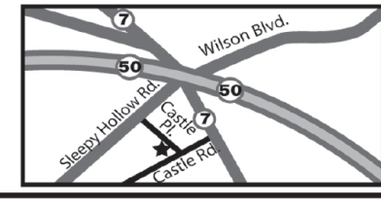
MEDICINA GENERAL
DR. ANTONIO RIVERA

COLESTEROL • HIPERTENSIÓN • DOLOR DE ESPALDA
DIABETES • FLU • ASMA • VACUNAS • DERMATOLOGÍA

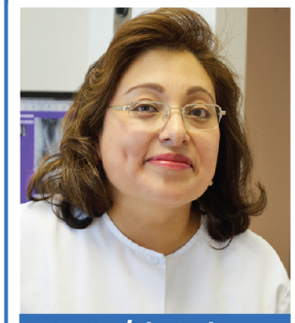
ATENDEMOS TODOS LOS DÍAS
6319 CASTLE PL. SUITE 1E, FALLS CHURCH, VA 22044
(Muy cerca a la Ruta 7 W. Broad St. y Ruta 29)



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



Dra. Verónica Enriquez

Enriquez Dental
Family and Cosmetic Dentistry

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

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



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



- 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 $79
(valor regular $314)
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)
(Incluye exámen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)

EN LAS PERSONAS MAYORES

Corregir la visión mejora la calidad de vida

La cirugía de cataratas mejora muchísimo la vida de las personas y hacer que se involucren más en las actividades corrientes.

MAYO CLINIC

La tasa de deterioro entre personas con cirugía de cataratas fue más lenta después de la cirugía en comparación con el deterioro anterior a la cirugía y fue similar al deterioro de quienes no tienen cataratas.

Los investigadores señalan que los científicos aún no saben por qué los problemas de visión afectan el deterioro cognoscitivo. No obstante, creen que el aislamiento, la vergüenza y la falta de actividad física resultantes de los problemas de salud, podrían contribuir al problema.

"No hay duda de que la cirugía de cataratas muy probablemente mejora la visión de una persona, lo que le puede permitir permanecer activa e independiente", sostiene el Dr. Thomas Steinemann, profesor de oftalmología de la Case Western University y oftalmólogo en el Metro-Health Medical Center en Cleveland.

El Dr. Steinemann es parte de otro estudio que se está desarrollando en Case Western, sobre cirugía de cataratas y el deterioro cognoscitivo.

Los datos preliminares sugieren que la mejoría de la visión no es la única ventaja de la cirugía de cataratas, también mejora la calidad de vida y retarda o disminuye el deterioro cognoscitivo en los adultos.

Además, los resultados sugieren que los pacientes que han tenido cirugía de cataratas — y quienes los cuidan — tienen menos problemas emocionales en comparación con los pacientes que no han tenido cirugía de cataratas y quienes los cuidan.



Corregir la visión de la personas adultas mejora la calidad de vida. FOTO: THINKSTOCK.

Corregir la visión mejora la calidad de vida

El Dr. Steinemann ha podido comprobar que la corrección de los problemas de visión, incluyendo las cataratas, puede representar una gran diferencia en la calidad de vida de una persona.

A veces algo tan sencillo como cambiar de anteojos puede representar una enorme diferencia en la vida de una persona mayor con problemas de visión, sostiene el Dr. Steinemann.

Un nuevo estudio publicado en JAMA Ophthalmology determinó que casi 40 por ciento de los adultos de 78 años o más que participaron en el estudio necesitaban anteojos o estaban usando una prescripción que ya no les servía. Muchos de quienes participaron en el estudio tenían problemas para llegar al consultorio del oftalmólogo.

"La mayoría de quienes participaron en el estudio tenían una visión menor de 20/40, que se considera la visión límite para conducir", dijo el Dr. Steinemann.

"Inclusive algo tan simple como confirmar si la fórmula de los anteojos es adecuada puede ayudar en gran medida. Ayuda a mantener la capacidad de conducir, permite poder buscar sus píldoras y distinguir los alimentos que tiene en su plato".



¿Qué tan nociva es la TV para su salud?

Varios estudios citan riesgos de salud debidos al vínculo entre un estilo de vida sedentario y la cantidad de horas que una persona pasa viendo la tele. Los adultos jóvenes que ven tres o más horas de televisión al día y hacen poco ejercicio tienen unas probabilidades más altas de problemas cognitivos en la mediana edad, según un estudio de 25 años de duración que se publicó en la revista JAMA Psychiatry. La misma cantidad de tiempo frente a la tele también podría duplicar el riesgo de muerte precoz, en comparación con ver una hora o menos al día, según una investigación publicada en la revista Journal of the American Heart Association.
Las personas que ven televisión cinco horas o más al día tienen un riesgo de más del doble de fallecer de un coágulo sanguíneo en los pulmones, en comparación con las que ven 2 horas y media al día. Una vez más, es probable que se deba a todo ese tiempo sentado.

