



GUÍA

salud

Padres atentos a los síntomas de

Trastorno por Déficit de Atención



>4-5



EL DOLOR Y EL INSOMNIO
anticipan esclerosis múltiple. >7



VENTAS DE SUPLEMENTOS
de testosterona disminuyen. >8

PREGUNTE A SU DOCTOR SOBRE LOS EFECTOS

Cambiar los medicamentos para la diabetes pone en riesgo a los pacientes

El uso de sulfonilureas también se asoció con un riesgo más alto de accidente cerebrovascular.

HEALTHDAY NEWS

Usar los medicamentos llamados sulfonilureas con o en lugar de la metformina para controlar el azúcar en la sangre aumenta el riesgo de sufrir las complicaciones graves de la diabetes tipo 2, según un nuevo estudio.

La metformina es un tratamiento de primera línea de la diabetes tipo 2, lo que signifi-

fica que es el primer medicamento con el que se probará. Pero las sulfonilureas son el tratamiento de segunda línea más usado, normalmente junto con la metformina.

Pero se sabe poco sobre los riesgos de añadir o cambiar a las sulfonilureas en comparación con el tratamiento con metformina solo.

Para realizar el estudio, los investigadores canadienses analizaron los datos de más de 77,000 pacientes con diabetes

tipo 2 en Reino Unido que empezaron a tomar metformina entre 1998 y 2013.

Durante un periodo de seguimiento promedio de un poco más de un año, cambiar a o añadir las sulfonilureas se asoció con un riesgo añadido de ataque cardíaco (de 7.8 frente a 6.2 por cada 1,000 personas-año); de muerte por todas las causas (27.3 frente a 21.5), y un nivel de azúcar muy bajo en la sangre (5.5 frente a 0.7), en comparación con el



Más o menos un 25 por ciento de las personas con diabetes tipo 2 al final necesitan insulina para controlar el azúcar en la sangre.

FOTO: THINKSTOCK.

uso continuado solo de metformina.

El uso de sulfonilureas también se asoció con un riesgo más alto de accidente cerebrovascular (6.7 frente a 5.5 por cada 1,000 personas-año) y de muerte cardiovascular (9.4 frente a 8.1), en comparación con el tratamiento solo con metformina, mostraron los hallazgos.

En comparación con añadir sulfonilureas al tratamiento con metformina, cambiar a las sulfonilureas se asoció con un riesgo más alto de ataque

cardíaco y de muerte por todas las causas. Pero el estudio no encontró ninguna diferencia con respecto al accidente cerebrovascular, la muerte cardiovascular o el nivel muy bajo de azúcar en la sangre.

Los hallazgos aparecen en la edición en línea del 18 de julio de la revista BMJ.

Dado que se trató de un estudio observacional, no demuestra una relación de causa y efecto, dijeron el autor principal, Samy Suissa, y sus colaboradores. Suissa es epidemiólogo en la Univer-

sidad de McGill en Montreal, Canadá.

Estos hallazgos podrían ayudar a personalizar las decisiones sobre el tratamiento de las personas con diabetes tipo 2 y a reducir el riesgo de daños, escribieron las investigadoras estadounidenses Lucy D'Agostino McGowan y Christianne Roumie, en un editorial publicado junto con el estudio.

Dijeron que el estudio "está bien diseñado y las relaciones parecen fuertes y consistentes".



FDA planea facilitar venta sin receta de ciertos remedios

El regulador de los medicamentos en Estados Unidos quiere que algunos remedios populares sean más fáciles de vender sin receta.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) propuso el martes nuevas directrices para fabricantes que quieren que sus medicamentos comunes sean vendidos sin receta. En un comunicado, el comisionado de la FDA, el doctor Scott Gottlieb, dijo que está evaluando las vías para asegurarse de que los pacientes no tomen sustancias inapropiadas. Eso podría incluir añadir información a la etiqueta de la caja y ofrecer aplicaciones móviles para ayudar a la gente a decidir si es que un remedio es el más apropiado para ellos. Las farmacéuticas tendrían que hacer estudios mostrando que esas estrategias permiten que los consumidores escojan un remedio y lo usen sin supervisión médica de manera segura.

Muchos medicamentos populares de venta en mostrador antes se comparaban solo con receta, como el tratamiento para la alergia Claritin y el Prilosec para la acidez estomacal.

Emmanuel Learning Child Development Center
CENTRO EDUCATIVO DE DESARROLLO INFANTIL
PARA NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS

12800 New Hampshire Ave
Silver Spring MD 20904
(301) 622 0777

OPEN HOUSE 4 DE AGOSTO 2018

AYUDAMOS A LAS FAMILIAS DE BAJOS INGRESOS PARA EL PROCESO DEL BAUCHOR (AQUI TENEMOS LAS APLICACIONES)

Requisitos: Partida de Nacimiento
 Registro de Vacunas
 ID con foto de la Madre

Pre-School Education Program
Programa Bilingüe

ENTRE LAS PERSONAS MÁS JÓVENES

Las muertes por la enfermedad hepática aumentan rápidamente

Una cantidad creciente de estadounidenses ha fallecido debido a la enfermedad hepática y al cáncer de hígado.

HEALTHDAY NEWS

El aumento entre las personas de 25 a 34 años de edad es particularmente importante porque las muertes se deben a la cirrosis, una enfermedad causada por un consumo excesivo de alcohol, apuntaron los autores de un nuevo estudio. Los investigadores sospechan que el revés económico de 2008 hizo que la gente buscara consuelo en el alcohol.

“Son muertes por desesperación”, lamentó el investigador principal, el Dr. Elliot Tapper, profesor asistente de gastroenterología en la Universidad de Michigan.

Es similar a las muertes por sobredosis en la epidemia de opioides. En ambos casos, las personas intentan aliviar el dolor emocional que sienten, aseguró Tapper.

Pero advirtió que, como se trata de un estudio observacional, no puede probar causalidad.

La cirrosis crea cicatrices en el hígado y causa un daño que puede conducir a afecciones letales, como el cáncer de hígado y la insuficiencia hepática.

Las causas más comunes de cirrosis son beber demasiado durante muchos años, la hepatitis C, o una acumulación de exceso de grasa en el hígado, que se conoce como enfermedad por hígado graso, anotaron los autores del estudio.

Mientras los jóvenes fallecen por cirrosis relacionada con el alcohol, las personas mayores fallecen por cáncer de hígado y enfermedad por hígado graso no alcohólico, explicó Tapper.

Lo más probable es que las afecciones de las que sufren

las personas mayores se deban a la epidemia de obesidad, sugirió. En muchos casos, la enfermedad hepática se puede prevenir mediante un estilo de vida saludable.

Si la cirrosis se detecta pronto, el hígado se repara solo, apuntó Tapper, y perder peso puede revertir la enfermedad por hígado graso.

El Dr. Raymond Chung es director del Centro de Hepatología y del Hígado del Hospital General de Massachusetts, en Boston.

Apuntó que el aumento en las muertes podría deberse a varios factores, incluyendo complicaciones de la epidemia de hepatitis C, además de la alta frecuencia de la enfermedad por hígado graso en la población de EE. UU.

Las muertes de los adultos muy jóvenes son llamativas, añadió Chung, que también pertenece a la junta admi-



Los jóvenes fallecen por cirrosis relacionada con el alcohol.

FOTO: THINKSTOCK.

nistrativa de la Asociación Americana para el Estudio de las Enfermedades Hepáticas (American Association for the Study of Liver Diseases).

Las muertes por cirrosis y cáncer de hígado aumen-

taron con la mayor rapidez en los estados del oeste y del sur. Por ejemplo, las muertes en Kentucky aumentaron en casi un 7 por ciento, en Nuevo México en un 6 por ciento, y en Arkansas en casi un 6 por

ciento.

Solo un estado, Maryland, experimentó una reducción significativa en las muertes por cirrosis, de más o menos un 1 por ciento, mostraron los hallazgos.

Su salud es
nuestra prioridad!

Mary's Center trabaja con Prince George's County Health Connect para brindarle toda la educación, información y asistencia en la inscripción a planes de salud disponibles para usted. Obtenga las respuestas a sus preguntas de cubrimiento médico hoy!!

www.pgchealthconnect.org | www.maryscenter.org

301-927-4500



Mary's
Center

maryland health
connection™

PRINCE GEORGE'S COUNTY
Health Connect
GET COVERED | GET SEEN | GET HEALTHY

¡¡¡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: cancer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

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 a clientes que vivan en Silver Spring.

10% de Descuento en las consultas los días sábados.

Germantown Urology Center
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876
301-428-3040



**VIAGRA
SOCIALIS
GRATIS**
* Con consulta

CITAS EL MISMO DIA
DISPONIBLES
LLAMANDO PRIMERO.



Aunque el trastorno no tiene cura, un tratamiento bien llevado puede hacer que el paciente tenga una vida normal. FOTO: THINKSTOCK.

ZULMA DÍAZ
WASHINGTON HISPANIC

En ediciones anteriores se ha tratado sobre el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad -TDAH, pero en esta publica-

ción desarrollaremos sobre la importancia de la observación de los padres para lograr descubrir los primeros síntomas y no confundirlo con indisciplina poniéndolo en riesgo de un tratamiento temprano.

Indisciplina o déficit de

atención

Póngase un ejemplo, si usted mira a un niño distraído, desorganizado, que se le pierden las cosas y le cuesta trabajo prestar atención. Continúa observándolo y parecería que al pequeño le hablan y no escucha, que quiere

correr todo el tiempo. Ese niño crece y ahora es un adulto disfuncional, descuidado, empieza tareas y no las termina, no presta atención, es impuntual en su trabajo, se le olvidan las cosas, a veces puede ser impulsivo y se le hace difícil mantener relaciones interpersonales saludables, y quienes le rodean perciben sus actitudes como dejadez o falta de compromiso.

Por otro lado, mira a un niño que continuamente grita, no obedece y no responde las reglas de sus padres, cuidadores u otro adulto.

Los comportamientos de inatención y descuido, la dificultad para completar tareas o enfocarse, así como ser olvidadizo o impulsivo forman parte de los múltiples síntomas que exhiben quienes padecen el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Sin embargo, para que un niño, adolescente o adulto pueda ser diagnosticado con la condición, debe replicar estas señales en dos o más escenarios -por ejemplo, en su casa y en la escuela o trabajo- de tal manera que afecte sus funciones cotidianas.

Sobre la frecuente confusión entre lo que es un caso de indisciplina versus uno de TDAH, los expertos especialistas aclaran que, si el menor solo se comporta de esa manera en su casa, "ese niño lo que puede tener es un problema de con-

¿Su niño tiene indisciplina o déficit de atención?

Padres atentos a los síntomas de Trastorno por Déficit de Atención

El TDAH, es un trastorno de carácter neurobiológico originado en la infancia que implica un patrón de déficit de hiperactividad y/o impulsividad y de atención.



Una solución para los niños con TDAH puede ser llevarles a un campamento de verano. FOTO: THINKSTOCK.

capaz de controlarlos sin necesidad de tratamiento.

"Si no tiene los síntomas en dos entornos o más, entonces hay otro problema que podría ser falta de disciplina o algún otro trastorno que puede ser detectado mediante una consulta con un psicólogo o un psiquiatra", reiteró.

El proceso de diagnosticar

Los neurólogos afirman que a partir de los seis años es posible diagnosticar a un menor si presenta más de seis síntomas por al menos seis meses.

El diagnóstico final debe ser por un psiquiatra de niños y adolescentes o por un neurólogo pediátrico. Sin embargo, en muchas ocasiones, es un psicólogo escolar quien detecta la condición y lo refiere a un

especialista.

Aunque el TDAH no es un trastorno curable, existen opciones de tratamientos multidisciplinarios que pueden ayudar a que los pacientes disfruten una vida normal y productiva.

Es fundamental para el diagnóstico de TDAH evaluar que estos síntomas desde una edad temprana: antes de los 12 años; con una intensidad y frecuencia superior a la normal para la edad y la etapa de desarrollo del niño; que deterioren o interfieran de forma significativa en el rendimiento del niño en dos o más de los ámbitos de su vida: escolar o laboral, familiar y social y no

ser causados por otro problema médico, un tóxico, una droga u otro problema psiquiátrico.

Síntomas falta de atención:

- no escucha con atención
- tiene dificultad para completar tareas
- es desorganizado
- se le pierden las cosas
- se distrae fácilmente
- se le olvidan las actividades diarias
- le hablas y parece que no escucha
- falta de atención
- comete muchos errores por descuido
- no presta atención a los

detalles

Síntomas de hiperactividad/impulsividad:

- es inquieto
- se levanta de su silla frecuentemente
- corre excesivamente o en lugares inapropiados
- siempre está en movimiento
- dice que siente como si tuviera un "motor" por dentro
- habla excesivamente
- dificultad para participar en actividades silenciosas
- deja tareas incompletas
- responde abruptamente sin pensar

- no puede esperar su turno
- interrumpe conversaciones
- es impaciente
- quiere ser el primero en todo

Estrategias terapéuticas:

No todos los pacientes con el trastorno de déficit de atención e hiperactividad

TDAH: PLANIFICACIÓN DE VACACIONES

Los niños con TDAH necesitan tener estructurado el tiempo, pero no sólo en las etapas escolares sino también en vacaciones. Obviamente, no pueden estar dos meses sin hacer nada, no es bueno para ellos ni para los padres.

En vacaciones habría que estructurar su tiempo en base a:

- Tiempo para ejercicios de repaso y refuerzo.
- Tiempo para el ocio y fomentar sus relaciones sociales.
- Tiempo para la interacción y comunicación entre los padres y los hijos.

En verano hay que apostar por un aprendizaje más informal, empleando formas más divertidas y lúdicas de adquirir los mismos conocimientos, evitando el formato de enseñanza tradicional, que cuente con mayor flexibilidad horaria y que compagine aprendizajes académicos con otros tipos de aprendizajes más experienciales.

El verano también es el momento de compartir actividades de ocio entre los miembros de la familia, ya que durante el curso escolar se cuenta con menos tiempo.

requieren ser medicados con estimulantes debido a que hay que evaluar si los beneficios del tratamiento químico serán superiores a los efectos secundarios.

Tratamiento:

El tratamiento preferido para los pacientes de TDAH es la terapia ofrecida por un psicólogo en consulta con un neurólogo o psiquiatra.



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

Av. Escardó 771 - San Miguel

**1 de cada 10
niños entre
4 a 17 años
recibe un
diagnóstico
del TDAH.**

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



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

703-642-8306

Disponible horarios en la noche y fines de semana

EN LOS ADOLESCENTES

Los smartphones desencadenan síntomas de TDAH

Más o menos un 10 por ciento reportaron nuevos problemas con la atención, la concentración o con permanecer tranquilos.

HEALTHDAY NEWS

Los adolescentes que usan constantemente sus smartphones podrían tener un mayor riesgo de desarrollar síntomas del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), sugiere un estudio reciente.

Los hallazgos ofrecen información sobre una pregunta que quizá muchos padres se hagan: ¿Esos ubicuos dispositivos digitales, y la constante atención que les prestan los jóvenes, pueden provocar problemas mentales o conductuales?

Según los autores del es-

tudio, la respuesta es que “quizás”.

Los investigadores encontraron que los adolescentes que utilizaban sus dispositivos “muchas veces” al día tenían un riesgo más alto de desarrollar síntomas de TDAH en los dos años siguientes.

Más o menos un 10 por ciento reportaron nuevos problemas con la atención, la concentración o con permanecer tranquilos, que son características del TDAH. Esto es en comparación con menos de un 5 por ciento de sus compañeros que usaban mínimamente su dispositivo.

Pero los hallazgos no prueban que los medios digitales

tengan la culpa, señaló la Dra. Jenny Radesky, autora de un editorial publicado junto con el estudio.

Hay muchos factores más que podrían afectar las probabilidades de un adolescente de reportar esos síntomas, apuntó Radesky, profesora asistente de pediatría en la Universidad de Michigan.

Los investigadores tomaron en cuenta los factores que pudieron, como los ingresos familiares y si los jóvenes tenían síntomas de depresión, fumaban o utilizaban sustancias o alcohol al inicio.

Pero hubo cosas que no pudieron medir, dijo Radesky. Una pieza clave que falta,



La tasa más elevada de síntomas de TDAH ocurrió después, y no antes del uso de los dispositivos.

FOTO: THINKSTOCK.

apuntó, es cómo los padres influían en sus hijos.

Los adolescentes que no vivían pegados a sus teléfonos quizá tenían padres que fijaban más reglas en casa, o que animaban a sus hijos a tener “actividades positivas” que fomentaban su desarrollo mental.

Dicho esto, Radesky afirmó que el estudio es importante.

“Es uno de los primeros que puede observar esta cuestión de forma longitudinal”, dijo, lo que significa que siguió al mismo grupo de adolescentes a lo largo del tiempo.

Pudo mostrar que la tasa

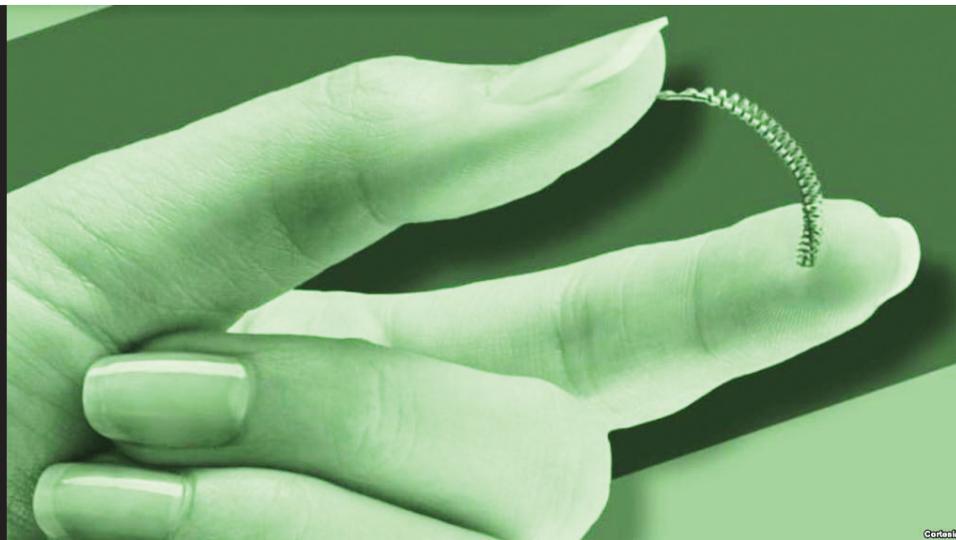
más elevada de síntomas de TDAH ocurrió después, y no antes, del uso empedernido de los dispositivos.

Las distracciones mediáticas, desde la televisión a la música y los videojuegos, no son nada nuevo. Pero la tecnología móvil es distinta, dijo el investigador principal, Adam Leventhal.

“Se trata del acceso implacable y la implicación constante a lo largo del día”, dijo Leventhal, profesor en la Facultad de Medicina Keck de la Universidad de California, en Los Ángeles.

Explicó que es posible que cuando los jóvenes se acostumbran a esa estimulación constante pudieran desarrollar problemas con la paciencia o para “tolerar un retraso en la gratificación”.

Además, comentó Leventhal, cuando uno está al teléfono, con frecuencia hace varias tareas a la vez. Entonces, cuando llega el momento de concentrarse en una sola cosa, algunos podrían tener dificultades.



Bayer suspenderá ventas de implante anticoncepción

El fabricante de un implante anticonceptivo permanente sujeto a miles de reportes de lesiones y repetidas restricciones de seguridad por parte de los reguladores anunció que dejará de vender el dispositivo en Estados Unidos, el único país donde permanece disponible.

Bayer dijo que la seguridad de su implante Essure no ha cambiado, pero dejará de vender el dispositivo a fin de año debido a las débiles ventas.

La compañía alemana había facturado el dispositivo como el único método de esterilización no quirúrgico para mujeres. A medida que las quejas aumentaban y la demanda disminuía, se detuvo la venta de Essure en Canadá, Europa, Sudamérica, Sudáfrica y el Reino Unido.

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



Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.

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.

PONGA ATENCIÓN EN LOS SÍNTOMAS



La existencia de 'señales de advertencia' de ese tipo está muy aceptada en la enfermedad de Alzheimer. FOTO: THINKSTOCK

El dolor y el insomnio anticipan esclerosis múltiple

La esclerosis múltiple afecta al cerebro y a la médula espinal de una persona al dañar la capa aislante que rodea y protege a las células nerviosas.

HEALTHDAY NEWS

El dolor, los problemas para dormir y los trastornos mentales son comunes cinco años antes de que alguien sea diagnosticado con esclerosis múltiple (EM), revela un estudio reciente.

Conocer esos síntomas puede ayudar a los médicos a diagnosticar y comenzar a tratar pronto a la EM, posiblemente ralentizando el daño que causa en el cerebro y la columna vertebral, plantea un equipo de investigadores canadienses.

“La existencia de ‘señales de advertencia’ de ese tipo está muy aceptada en la enfermedad de Alzheimer y en la enfermedad de Parkinson, pero ha habido poca investigación respecto a un patrón

similar en la EM”, comentó la autora principal del estudio, Helen Tremlett, profesora de neurología en la Universidad de Columbia Británica.

En comparación con el grupo de control, la fibromialgia (un síndrome caracterizado por un dolor musculoesquelético generalizado) fue tres veces más común, y el síndrome del intestino irritable fue casi dos veces más común entre los que luego fueron diagnosticados con EM, mostraron los expedientes.

Las personas que fueron diagnosticadas con EM más adelante también tenían unas tasas más altas de migrañas y afecciones de la salud mental como la depresión, la ansiedad y el trastorno bipolar, y tenían un 50 por ciento más de probabilidades de haber acudido a un psiquiatra, encontró

el grupo de Tremlett.

Las personas que luego fueron diagnosticadas con EM también presentaban un mayor uso de medicamentos para trastornos musculoesqueléticos, del sistema nervioso y del tracto urinario, además de antidepresivos y antibióticos, según el estudio, que se publicó esta semana en la revista Multiple Sclerosis Journal.

Los investigadores afirman que sus hallazgos ofrecen evidencias definitivas de que la EM puede verse precedida por unos síntomas iniciales.

“Ahora debemos profundizar en este fenómeno... para ver si hay patrones discernibles relacionados con el sexo, la edad o el tipo de EM, planteó Tremlett en un comunicado de prensa de la universidad.

CarePeople Adult Day Care Center
Home Health & Hospice

(Guardería para Adultos)

6860 Commercial Drive, Springfield, VA 22151

lunes-viernes 8:00 a.m.-2:00 p.m.

Tel.: 703-506-3333 • Servicio de 24 horas 571-297-4747



Sillas de masaje, máquinas de ejercicio, comida de calidad gratis, Bingo, amistades, actividad de agilidad, karaoke...

CarePeople Home Health, Inc.
Virginia & Maryland

Servicio de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

- Servicio por beneficio de Medicaid y Long Term Care (VA, MD EDCD WAIVER, DD WAIVER)
- Les ayudamos a aplicar para Medicaid y Long Term Care



Después del alta del hospital,
le mandamos un ayudante personal a su casa
(cubierto por el Beneficio de Medicaid)

Curso PCA
7/30/18 - 8/03/18 (MD, VA)
Curso CPR
7/21/18, 7/28/18 (MD)
9:30 a.m.-3:30 p.m.

Ayuda en la vida diaria:

- Alimentación
- Necesidades del baño
- El aseo y lavado
- La selección y vestimenta adecuada
- La incontinencia
- La movilidad, para caminar

(atención en la comunidad y servicios a domicilio)

Si alguien en su familia necesita ayuda de salud?

VA: 7620 Little River Turnpike, Suite 500
Annandale, VA 22003

lunes-viernes 9:30 a.m.- 5:30 p.m.

Tel.: 571-297-4747 (7 días-24 horas)

MD: 901 Russell Ave., #150
Gaithersburg, MD 20879

lunes-viernes 9:30 a.m. – 3:30 p.m.

Tel.: 301-966-7000

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



VENTAS DE SUPLEMENTOS DE TESTOSTERONA DISMINUYEN DRÁSTICAMENTE

En previos artículos habíamos descrito la peligrosa tendencia -documentada por múltiples estudios- de que los suplementos de testosterona estaban siendo excesivamente recetados por los médicos. Un artículo en el Journal of the American Geriatrics Society de abril del 2015 denunció que la industria había “inventado un diagnóstico” en el hombre para vender la testosterona y reveló que el número de recetas de esa hormona aumentó de 100 millones en 2007 a 500 millones en 2012 y las ganancias aumentaron de 324 millones en 2002 a dos mil millones de dólares en 2012. En esa década, el número de recetas se multiplicó por diez.

Sin haber aprendido del fiasco que representó el uso indiscriminado de las hormonas femeninas durante la menopausia del siglo pasado -que causó miles de casos de cáncer de la mama, infartos cardiacos y derrames cerebrales- la medicina moderna estuvo a punto de repetir el error. Felizmente -y de acuerdo a un estudio publicado la semana pasada en la Revista de la Asociación Médica de Norteamérica- los médicos se han dado cuenta del problema y -empezando el 2013- las recetas de testosterona han disminuido en 62% en los Estados Unidos, documentán-

dose además que 48% de los hombres que ya la estaban usando, dejaron de usarla.

El hombre y su testosterona

La producción de altas cantidades de testosterona u hormona masculina empieza en la pubertad y alcanza su pico máximo alrededor de los 30 años; desde esa edad, se estima que la producción de testosterona disminuye uno por ciento por año. El problema es que la cantidad de testosterona en la sangre varía mucho, es decir tiene un amplio rango de normalidad. En hombres normales entre 19 y 40 años por ejemplo, el estudio de Framingham demostró que la testosterona varía entre 280 y 873 nanogramos por decilitro, una variabilidad muy grande como para explicar los síntomas que presenta el hombre con la edad.

Lo natural es que debido a la disminución natural de testosterona -y empezando a los cuarentas- el hombre presenta cambios en su vida, los cuales se agrupan en tres categorías: menor resistencia a la actividad física, menor nivel de energía o vitalidad y una disminución en la intensidad de su deseo y potencia sexual.

Esos cambios hacen que el hombre ya no se sienta el mismo de antes, que se agote más de lo usual después de un largo día de trabajo, que tenga necesidad de una siesta a media tarde, que se canse más al hacer ejercicios, que se duerma en las reuniones



y que tenga menor satisfacción en su vida sexual. Sin duda, al preocuparse por esos cambios, el hombre se vuelve irritable, no se concentra en las cosas que hace y “se siente viejo”.

Como en el caso de la mujer menopáusicas, a quien se le decía que los suplementos hormonales le podían resolver el problema, los médicos empezaron a recetar testosterona a millones de hombres con la promesa de devolverles la vitalidad de sus años jóvenes.

Los últimos estudios

De acuerdo al estudio publicado la semana pasada, la marcada disminución del uso de testosterona se inició con la publicación de dos importantes estudios en el 2013 y 2014, los cuales relacionaron el uso de los suplementos de testosterona con un aumento de casos de infartos cardiacos y derrames cerebrales. Esos estudios obligaron -tal como lo reportamos en su momento- a que la Administración de Medicinas y Alimentos de Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés) advierta a los médicos en el 2015 que el término “low T” no existía y que el uso de testosterona podía causar esas graves complicaciones.

Al mismo tiempo, los Institutos Nacionales de la Salud (NIH por sus siglas en inglés) decidieron financiar el primer estudio para comparar la testosterona con un placebo y zanjar la controversia. Los resultados, publicados en el New England Journal of Medicine en febrero del 2016, demostraron que la hormona no fue mejor que el placebo en mejorar ni la vitalidad ni la resistencia al ejercicio, y que el beneficio sobre la disfunción eréctil no fue mejor que la que se obtiene con medicamentos como el sildenafil, tadalafil y vardenafil, actualmente disponibles para tratar la disfunción eréctil.

Corolario

Los resultados de este estudio son

entonces muy importantes pues demuestran que ante la evidencia científica, es posible revertir una peligrosa tendencia y no repetir los mismos errores del pasado. En el balance, médicos y pacientes deben entender que los estudios científicos no justifican el uso de la testosterona, sobre todo considerando que la vida sexual puede mejorarse con otro tipo de medicamentos, los cuales tienen mucho menos efectos secundarios.

Pensamos que hombres y mujeres deben aprender a envejecer con gracia, y para eso deben reconocer que los cambios que causa el paso del tiempo son naturales y por lo tanto, deben aceptarse para saber adaptarse a ellos. Es vital entender que es imposible hacer a los cincuenta, sesenta u ochenta, lo que se hacía a los veinte o treinta.

Sabiendo que el proceso de envejecimiento es solo 30% genético y 70% estilo de vida, no hay duda que adoptar y mantener un estilo de vida saludable es clave para retrasar el envejecimiento. Alimentarse saludablemente -porciones pequeñas de comida fresca cocinada diariamente y usando ingredientes naturales- ejercicio diario, dormir las horas adecuadas, no fumar cigarrillos ni abusar del alcohol y controlar el estrés de la vida diaria, son algunas de las prácticas que nos harán llegar a viejos, lo más jóvenes posible sin necesidad de usar hormonas que pongan en peligro nuestra salud.



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



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
1-877-569-8474