FOTO:ISTOCK PHOTOS

Los beneficios de una correcta respiración en tu día a día

AGENCIA

El oxígeno es un elemento imprescindible para que nuestro organismo funcione correctamente ya que interviene en la gran mayoría de sus procesos, entre ellos en la transformación de los alimentos en energía. Por ello, hay una relación directa entre la respiración y nuestra condición física: si la primera se hace de manera adecuada, la segunda se beneficiará sin duda.

Infórmate sobre la utilidad de esta gran función corporal:

- Incrementa el número de glóbulos rojos. Una buena oxigenación brinda adecuadas condiciones para producir mayor cantidad de sangre y con esto, poder eliminar fácilmente toxinas.
- Mejora la capacidad del cuerpo para asimilar los alimentos. El oxígeno participa del metabolismo de nuestros organismos, proceso esencial para transformar alimentos en energía.
- Favorece el funcionamiento del sistema nervioso. El oxígeno que reciben nuestro cerebro, columna y nervios permite una buena relajación de los mismos, comunicando este estado de calma a la mente y cuerpo.
- Si hacemos una rutina de respiración pausada y profunda podemos también calmar un corazón acelerado, un músculo agotado o atravesar satisfactoriamente estados de ansiedad.
- Mantiene en buen estado a la glándula pituitaria. Esta es la glándula que controla las funciones de las demás y regenera sus células gracias al ingreso correcto del oxígeno.
- Es importante conservarla en condiciones apropiadas para evitar problemas hormonales de cualquier tipo.
- Brinda mayor fuerza y salud a los pulmones.
- Con una buena respiración se mejora la capacidad pulmonar previniendo al organismo de enfermedades respiratorias.
- Además brinda mayor elasticidad a este órgano, favoreciendo su resistencia ante el esfuerzo.
- Aumenta la vitalidad del corazón. Respirar profunda y lentamente aumenta la eficiencia de las funciones cardíacas previniéndonos de posibles deficiencias.

Respirar adecuadamente es importante incluso en momentos de descanso o cuando dormimos, porque un sueño reparador depende también de ello.

Es esencial mantener atención y cuidado a nuestra respiración para estar seguros de realizarla correctamente y así garantizar el rendimiento de nuestro organismo en todos los momentos de nuestro día. Si percibes alguna deficiencia o molestia al inhalar o exhalar, acude a un médico especialista para evitar cualquier complicación.

COMPLICACIONES DEL AZUCAR EN LA SANGRE

La diabetes puede afectar a todo el cuerpo

FOTO:ISTOCK PHOTOS

AGENCIA
NY

Cuando el azúcar en la sangre está fuera de control durante un período prolongado, puede afectar todo el cuerpo, según Ana Kausel, MD, endocrinóloga de Nueva York.

Es por eso que prevenir las complicaciones es uno de los objetivos principales del tratamiento de la diabetes.

Estos son algunos de los riesgos más graves de la diabetes que deberías saber:

1. Diabetes y Salud del Corazón

Solo tener diabetes aumenta el riesgo de enfermedad del corazón de una persona en un 20 por ciento, según la Dra. Kausel. Eso es porque el nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos con el tiempo. Cuanto más tiempo tenga diabetes, mayor será tu riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

Debido al riesgo de enfermedad del corazón, las personas con diabetes deben revisar tu presión arterial y colesterol regularmente en las visitas al médico.

2. Diabetes y Salud Ocular

Tus ojos también tienen pequeños vasos sanguíneos que alimentan la visión, y la presión arterial alta en estos vasos puede dañar la retina. Esto puede conducir a la retinopatía diabética, lo que puede resultar en una visión reducida y potencialmente ceguera.

Debido a este riesgo común, es crítico ver a tu oftalmólogo al menos una vez al año, según la Dra. Kausel.

3. Diabetes y Salud del Pie

La diabetes puede afectar la salud del pie de dos maneras principales: dañar los nervios de los pies (neuropatía) y restringir la circulación sanguínea.

"La diabetes puede afectar cualquier nervio en el organismo," dice la Dra. Kausel. El daño a las terminaciones nerviosas en los pies por diabetes se llama neuropatía diabética. Si tienes neuropatía diabética, tus pies pueden sentirse entumecidos o hormigueantes. Es posible que no puedas sentir lesiones.

Además, la circulación sanguínea deficiente puede causar cortes menores en los pies y provocar problemas mayores.

La falta de glóbulos rojos puede causar que las heridas sanen lentamente o que no se curen. Por lo tanto, es importante no ignorar estas heridas aparentemente pequeñas.

Si tienes diabetes, debe visitar a un podólogo regularmente para evaluar la salud de tus pies. Mantenerte al tanto de estas citas puede prevenir complicaciones graves como dedos en martillo, ulceraciones y amputaciones.

La Dra. Kausel también recomienda evaluar tus pies en casa regularmente. Es beneficioso buscar úlceras o problemas con las uñas de los pies.

4. Diabetes y Salud del Riñón

La diabetes es la causa más común de enfermedad renal terminal. De hecho, aproximadamente una cuarta parte de los adultos estadounidenses con diabetes tienen también enfermedad renal. Esto ocurre porque los vasos sanguíneos dañados por el nivel alto de azúcar en la sangre no funcionan tan bien como deberían, y esto puede dañar los riñones.

Tu médico puede evaluar tu salud renal de dos maneras. Los análisis de sangre pueden ayudar a evaluar la función renal, y los análisis de orina pueden detectar altos niveles de proteína, lo que indica que los riñones no son saludables.

5. Diabetes y Salud Bucal

Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de caries y enfermedad de las encías. De hecho, tu dentista podría ser el primero en detectar la diabetes: Durante una limpieza regular, tu dentista puede notar síntomas de la diabetes que incluyen sangrado de encías, boca seca, aftas orales y otras infecciones, y cortes persistentes o herpes labial que no sanan.

Practica una buena higiene bucal, que incluya cepillarte los dientes dos veces al día y usar hilo dental al menos una vez. Visita a tu dentista para una limpieza regular y un examen oral una o dos veces al año.

6. Diabetes y el Sistema Inmune

Tener diabetes puede afectar tu capacidad para combatir infecciones. Es importante mantenerte actualizado con tus vacunas, especialmente las siguientes:

- La vacuna contra la influenza
- La vacuna antineumocócica
- La vacuna Tdap
- La vacuna contra la hepatitis B
- La vacuna zóster

Las personas con diabetes tienen más probabilidades de contraer infecciones, y también tienen más probabilidades de experimentar complicaciones por una infección. Por ejemplo, la influenza puede elevar el azúcar en la sangre a un nivel peligroso.

¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!
GERMANTOWN Urology Center
Se habla español
Los resultados medicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.
CENTRO DE ALTA CALIDAD
• Eliminación de piedras en el Riñon 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.
CITAS EL MISMO DIA DISPONIBLES LLAMANDO PRIMERO.
VIAGRA o CIALIS GRATIS * Con consulta
Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.
Tratamos la eyaculación precoz
DR. ALLEN A. FARSAII
Atendemos Sábados de 8am – 2pm
10% de Descuento
Germantown Urology Center
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876
301-428-3040

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.
Arlington Blvd
Aspen Ln
Sleepy Hollow
Leesburg Pike
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

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