

GUIA

salud

Prevenga las cataratas

>4-5

El cargador de su celular
PUEDE ELECTROCUTARLO.

>6

Muchas mujeres RECIBEN
OPIOIDES después de dar a luz.

>8

DEBIDO A LOS EFECTOS SECUNDARIOS GRAVES

Médicos prescriben menos medicinas para la tos infantil

La mayoría de los niños mejoran por sí solos y puede que no necesiten medicinas.

HEALTHDAY NEWS

Los médicos estadounidenses están recomendando medicamentos para la tos y el resfriado con menos frecuencia debido a que estos tratamientos pueden ser ineficaces y tener efectos secundarios graves y potencialmente fatales, especialmente para los niños pequeños, sugiere un estudio de EE. UU.

Las recomendaciones contra el uso de medicamentos para la tos y el resfriado en niños pequeños se han vuelto cada vez más comunes desde 2008, cuando la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. aconsejó no suministrar medicamentos de venta libre para la tos y el resfriado a niños menores de 2 años.

Poco después, los fabricantes de medicamentos desaconsejaron los medicamentos contra la tos y el resfriado

para niños menores de 4 años y la Academia Estadounidense de Pediatría recomendó contra estos medicamentos para niños menores de 6 años.

Para ver cómo estas recomendaciones han impactado los hábitos de prescripción de los médicos, los investigadores examinaron datos que representan 3.100 millones de visitas pediátricas durante 14 años, de 2002 a 2015.

Analizaron la prescripción de medicamentos para la tos y el resfriado con y sin opioides,



Aconsejan no suministrar medicamentos de venta libre para la tos y el resfriado a niños menores de 2 años.

FOTO:THINKSTOCK.

así como antihistamínicos.

En comparación con 2008, el período anterior a las recomendaciones contra el uso, en 2009 a 2015 las recetas de medicamentos no opioides para la tos y el resfriado disminuyeron un 70% para los niños menores de 2 años, encontró el estudio.

Y las recomendaciones de medicamentos para la tos y el resfriado con opioides disminuyeron en un 90% entre los niños menores de 6 años.

“Nuestro estudio sugiere que los médicos respondieron a las advertencias profesionales contra el uso de medicamentos para la tos y el resfriado en niños pequeños”, dijo el autor principal del estudio, el Dr. Daniel Horton, investigador de la Escuela de Medicina Rutgers Robert Wood Johnson en New Brunswick, Nueva Jersey.

Sin embargo, las recomendaciones de antihistamínicos para los niños pequeños au-

mentaron más de 10 veces para los niños menores de 4 años y más de 5 veces para los niños de 4 a 5 años.

Los cambios en las recomendaciones de medicamentos para la tos y el resfriado para niños mayores de 2 años fueron demasiado pequeños para descartar la posibilidad de que se debieran al azar, al igual que los cambios en las recomendaciones de antihistamínicos en niños de 4 a 5 años y adolescentes.



Tu Family Medical and Vision Clinics

Healthcare for All!
¡Salud para Todos!

Tu Family Medical and Vision Clinic

2946 Sleepy Hollow Rd. Suite B – Basement
Falls Church, VA 22044
Phone (703)417-9678 • 79

¡Cambia tu Vida con una Nueva Profesión medica con alta demanda. ! *¡Inscribase ahora!*

CURSOS DE ASISTENTE MÉDICO EN VIRGINIA BILINGÜES

Tu Family Medical and Vision Clinic
2946 Sleepy Hollow Rd. Suite B – Basement
Falls Church, VA 22044
Phone 703-417-9678 o 79

Horarios: 9:00 AM - 12PM
2:00 PM- 5:00 P.M • 5:00 P.M.- 8:00 P.M.

Estos cursos se dará en los días siguientes: Lunes, Martes, Jueves y Viernes en los horarios que se muestran arriba.



¡El asistente médico es una de las carreras de más rápido crecimiento en la actualidad!

¡Regístrate Hoy!

Obtén \$250 de descuento con el código: ADFRONT

Solo **\$4,900**

Hay facilidades de pago

El Programa prepara a los candidatos para el Examen de Certificación de Asistente Médico NHA National Healthcare Association

¡Visítenos! Permitanos responder a todas sus preguntas.



AQUI LO TENEMOS TODO

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

Washington Hispanic

Washington Maryland Virginia

PUEDA PRODUCIR VISTA BORROSA, MAREO O DESMAYOS

Algunos medicamentos y la conducción son una combinación peligrosa

Pregunte a su médico sobre los efectos secundarios de los medicamentos.

HEALTHDAY NEWS

Tenga cuidado con qué medicamentos toma antes de conducir.

La mayoría de los medicamentos no afectan la capacidad de conducir, pero algunos fármacos recetados y de venta libre pueden causar efectos secundarios que hacen que conducir sea inseguro, advierte la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU.

Esos efectos secundarios pueden incluir somnolencia/ letargia, vista borrosa, mareo, movimientos lentos, desmayos, incapacidad de concentrarse o prestar atención, náuseas y excitabilidad.

Algunos medicamentos pueden afectar su capacidad de conducción solo durante un periodo corto tras tomarlos, pero los efectos de otros pueden durar varias horas, o incluso hasta el día siguiente.

Las etiquetas de algunos medicamentos advierten que

no se deben operar maquinarias pesadas al tomarlos, y eso incluye conducir un coche, señaló la FDA en un comunicado de prensa.

Hay varios tipos de medicamentos, o cualquier combinación de ellos, que pueden hacer que conducir u operar cualquier tipo de vehículo, ya sea un coche, un autobús, un tren, un avión o un barco, resulte peligroso.

Esos medicamentos incluyen a los analgésicos opioides; los ansiolíticos recetados (como las benzodiazepinas); los anticonvulsivos (antiepilépticos); los antipsicóticos; algunos antidepressivos; los productos que contienen codeína; algunos remedios para el resfriado y antialérgicos,

Siempre siga las indicaciones de uso de un medicamento.

como los antihistamínicos (tanto recetados como de venta libre); los somníferos; los relajantes musculares; los medicamentos para tratar o controlar los síntomas de

diarrea o de mareo; las pastillas para la dieta; los medicamentos para “permanecer despierto” y otros medicamentos con estimulantes (como la cafeína, la efedrina, y la pseudoefedrina).

Además, nunca conduzca cuando ha combinado un medicamento con el alcohol, enfatizó la FDA.

Pregunte a su médico o farmacéutico sobre los efectos secundarios de los medicamentos, incluyendo los que interfieren con la conducción, y/o pida la información impresa sobre los efectos secundarios de cualquier medicamento nuevo.

Para gestionar o minimizar los efectos secundarios de los medicamentos que pueden

afectar a la conducción, su proveedor de atención de la salud puede ajustar su dosis, ajustar la hora a la que toma el medicamento, o cambiar el medicamento a uno que pro-

voque menos efectos secundarios, señaló la FDA.

Siempre siga las indicaciones de uso de un medicamento y lea las advertencias en el envase o en los folletos provistos por la farmacia.

Informe a su proveedor de atención de la salud sobre cualquier producto de salud que esté tomando, lo que incluye los productos recetados, de venta libre y herbales, y también sobre cualquier reacción que experimente.

No deje de usar un medicamento a menos que su médico se lo indique, añadió la FDA.



Algunos fármacos recetados y de venta libre causan efectos secundarios que hacen que conducir sea inseguro. FOTO: THINKSTOCK.

Toda persona es valiosa y merece respeto... Diga NO a la Violencia Doméstica! Cualquiera puede ser una víctima.

La violencia doméstica no distingue raza, sexo o posición social. Sus consecuencias pueden ser devastadoras tanto en la víctima como en los niños que la presencian.

No permita el maltrato!

En Mary's Center podemos ayudarle:

- Consejería
- Referidos para Asesoría Legal y Grupos de Apoyo
- Navegación de recursos y mucho más

Nuestros servicios son **GRATIS y CONFIDENCIALES.**

No permita que la violencia destruya su vida y la de sus hijos.

Para más información, llame al:

202-748-2611.

Patrocinado por el Departamento de Servicios Humanos de DC, Administración de Servicios Familiares



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





MAYO CLINIC/ REDACCION WASHINGTON HISPANIC

Una catarata es una opacidad de la transparencia normal del cristalino del ojo. En el caso de las personas que

tienen cataratas, ver a través de cristalinios opacos es un poco como mirar a través de una ventana empañada o escurchada. La visión nublada consecuencia de las cataratas puede dificultar tareas como leer, conducir un auto (especialmente de noche) o ver

la expresión del rostro de un amigo. Al principio, una mayor iluminación y unos anteojos pueden ayudarte a lidiar con las cataratas. No obstante, si la alteración de su visión interfiere en sus actividades habituales, podrías necesitar una cirugía de cataratas.

Es la causa principal de ceguera en el mundo

Prevenga las cataratas

Agosto es el mes de concientización, por lo que las personas mayores de 40 años deben de hacerse la evaluación anual con un oculista.

SÍNTOMAS

- Visión opaca, borrosa o tenue
- Mayor dificultad para ver de noche
- Sensibilidad a la luz y el resplandor
- Necesidad de luz más brillante para leer y realizar otras actividades
- Visión de «halos» alrededor de las luces
- Cambios frecuentes en la prescripción de sus anteojos o lentes de contacto.
- Pérdida de colores o color amarillento
- Visión doble en un solo ojo



La mayoría de las cataratas se desarrollan lentamente y no alteran la vista en etapas tempranas.

ultravioleta proveniente del sol puede contribuir al desarrollo de cataratas. Usa gafas de sol que bloqueen los rayos ultravioleta B (UVB) cuando estés al aire libre.
vDisminuye el consumo de alcohol. El consumo excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de desarrollar cataratas.

Tratamiento:

Cuando no puede ver bien con sus lentes recetados, el único tratamiento efectivo para las cataratas es la cirugía.

Cuándo considerar la cirugía de cataratas

Consulte con el oculista para saber si la cirugía es adecuada para usted.

Cirugía de cataratas

En la cirugía de cataratas se extrae el lente nublado y se reemplaza con un lente artificial transparente. El lente artificial, llamado lente intraocular, se coloca en el mismo lugar que tu lente natural. Es una parte permanente de tu ojo.

En algunas personas, otros problemas oculares impiden el uso de un lente artificial. En estos casos, una vez que se extrae la catarata, es posible corregir la visión con anteojos o lentes de contacto.

La cirugía de cataratas generalmente se realiza de manera ambulatoria; es decir, que no tendrás que permanecer en el hospital después de la cirugía. Durante la cirugía de cataratas, el oculista utiliza anestesia local para insensibilizar el área alrededor del ojo, pero generalmente el paciente está despierto durante el procedimiento.

Por lo general, la cirugía de cataratas es segura, pero implica riesgos de infección y san-



Las cataratas son la causa más común de pérdida de visión en personas mayores de 40 años. FOTO: THINKSTOCK

grado. La cirugía de cataratas aumenta el riesgo de desprendimiento de retina. Después del procedimiento, sentirás molestia durante

algunos días. La cicatrización generalmente se produce en un plazo de ocho semanas. Si tiene que realizarse la cirugía de cataratas en ambos

ojos, el médico programará la cirugía para extraer la catarata en el segundo ojo después de que se haya recuperado de la primera cirugía.

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.

National Eye Institute
NATIONAL CENTER OF EYES

www.nei.nih.gov/diabetes
1-877-569-8474

Al principio, la opacificación de la visión provocada por una catarata puede afectar únicamente una pequeña parte del lente del ojo y puede que no se de cuenta de la pérdida de visión. A medida que la catarata crece, opacifica más el lente y distorsiona la luz que pasa por este. Esto puede provocar síntomas más evidentes.

Cuando consultar con el médico. Píde una consulta para realizarle un examen ocular si nota cambios en la visión. Si manifiesta cambios repentinos en la visión, como visión doble o destellos, dolor repentino de ojos o cefalea repentina, consulta con el médico de inmediato.

Causas

La mayoría de los casos de cataratas se manifiestan cuando la edad o una lesión cambia el tejido que forma el lente de tu ojo.

Algunos trastornos genéticos hereditarios que provocan otros problemas de salud pueden aumentar el riesgo de padecer cataratas. Las cataratas también pueden ser provocadas por otras afecciones oculares,

cirugías anteriores de ojos o afecciones como la diabetes. El uso de medicamentos esteroides a largo plazo también puede provocar cataratas.

Como se forma una catarata Elente, donde se forman las cataratas, se ubica detrás de la parte coloreada del ojo (iris). El lente focaliza la luz que ingresa al ojo, y produce imágenes nítidas y agudas en la retina, que es la membrana del ojo sensible a la luz que funciona como el carrerete fotográfico que colocamos en una cámara.

A medida que creces, los lentes de sus ojos se hacen menos flexibles, menos transparentes y más gruesos. Algunos

crece, la opacidad se hace más densa y afecta una parte más grande del lente. La catarata se dispersa y obstruye la luz que pasa por el lente, y evita que una imagen nítidamente definida

9 de cada 10
personas que se operan recuperan la visión.

afecciones relacionadas con la edad y de otro tipo hacen que los tejidos dentro del lente se rompan, se aglutinen y opacifican pequeñas zonas dentro del lente.

A medida que la catarata

llegue a la retina. Como consecuencia, la visión se vuelve borrosa.

Las cataratas generalmente se desarrollan en ambos ojos, pero no de manera uniforme. Es posible que la catarata en un

ojo esté más avanzada que en el otro, y provoque una diferencia de visión entre los ojos.

Factores de riesgo

- Envejecimiento
- Diabetes
- Exposición excesiva a la luz del sol
- Pumar
- Obesidad
- Presión arterial alta
- Lesión o inflamación anterior del ojo
- Cirugía anterior de ojos
- Uso prolongado de medicamentos corticosteroides
- Beber alcohol en exceso

Prevención

En ningún estudio se ha demostrado el modo de prevenir

las cataratas ni el modo de desacelerar el avance de esta afección. Sin embargo, los médicos piensan que muchas estrategias podrían ser útiles, por ejemplo:

- Realice exámenes oculares regulares. Los exámenes oculares pueden ayudar a detectar las cataratas y otros problemas oculares en la etapa temprana.
- Deje de fumar.
- Controle otros problemas de salud. Siga su plan de tratamiento si tienes diabetes u otras afecciones que puedan aumentar el riesgo de padecer cataratas.
- Opte por una dieta saludable que incluya muchas frutas y vegetales.
- Use gafas de sol. La luz

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

NO DUERMA CON SU DISPOSITIVO MÓVIL

El cargador de su celular puede electrocutarlo

Busque cargadores certificados, y asegúrese que los cables no estén dañados.

HEALTHDAY NEWS

Debido a su capacidad de distraer, los teléfonos celulares y el sueño no son los mejores compañeros de cama.

Pero además de mantenerlo despierto, una investigación reciente advierte que llevar su teléfono celular a la cama podría literalmente provocar un shock.

El informe describe casos de personas que se electrocutaron y quemaron accidentalmente con los cables del cargador de sus teléfonos.

“Un cargador funciona mediante la transferencia contenida de cierta cantidad de corriente eléctrica”, explicó la autora del estudio, la Dra. Carissa Bunke, médica residente en pediatría en el Hospital Pediátrico C.S. Mott de la Universidad de Michigan, en Ann Arbor.

Pero si esa transferencia eléctrica no se contiene de forma adecuada, los usuarios desprevenidos pueden acabar recibiendo un shock, quemados y en algunos casos, hospitalizados, advirtió.

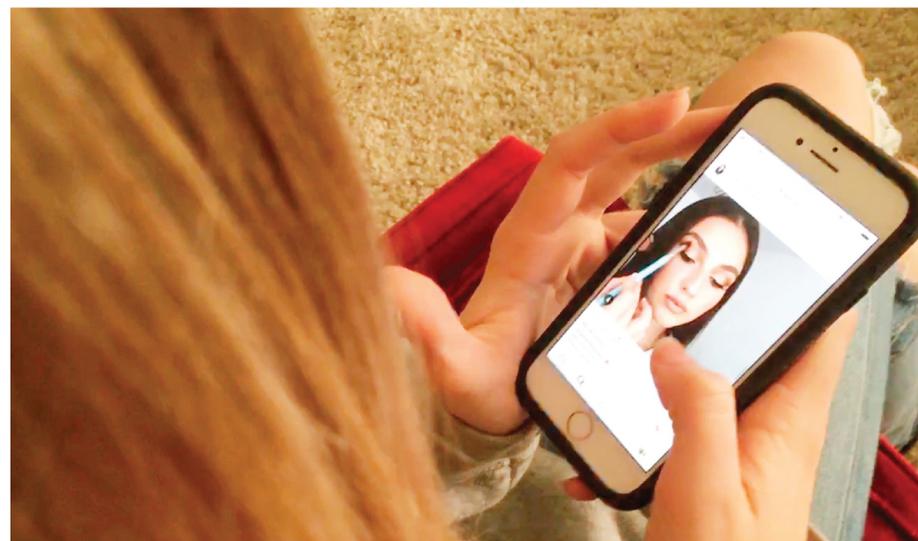
El equipo de Bunke resalta un caso en específico: una mujer de 19 años que buscó

atención en la sala de emergencias cuando experimentó un dolor y una quemazón en el cuello después de irse a

Los cables genéricos más baratos plantean un mayor riesgo.

dormir.

En la cama, la paciente se acostó sin darse cuenta encima del cable del cargador USB de un iPhone de Apple. El cable era un cable gené-



Evite dejar el cargador enchufado sobre la cama cuando no esté conectado al teléfono puede electrocutarlo.

FOTO:THINKSTOCK.



Antes de hacerse su próximo análisis de sangre

Un análisis de sangre quizá parezca algo sencillo, pero puede hacer muchísimo. Puede diagnosticar una enfermedad, revelar qué tan bien funcionan sus órganos y si un tratamiento es efectivo o no, señalan los expertos. Algunos análisis de sangre requieren que los pacientes estén en ayunas antes de extraer la sangre. Es esencial que evite comer antes de ese tipo de prueba, que requiere que la sangre esté libre de nutrientes, como las grasas y los azúcares. Los análisis de glucosa y de lípidos son los tipos de análisis de sangre en ayunas más comunes, dijo Carole Andrews, de Penn State Health en Hershey, Pensilvania, donde es supervisora en el departamento de patología y medicina de laboratorio. La cantidad de sangre recolectada depende del número y tipo de análisis que el médico indicó.

rico barato, que la paciente dejó conectado a un enchufe, aunque el extremo cargador “activo” en realidad no estaba conectado al teléfono en ese momento.

El extremo activo entró en contacto con un largo collar de metal que la mujer usaba. Esto desencadenó una sensación repentina de quemazón,

además de un dolor “grave” alrededor del cuello de la paciente.

“En la mayoría de los casos, un shock o una quemadura solo dañarían ligeramente la capa superior de la piel, y se podría solucionar en casa o en la atención de urgencias”, comentó Bunke.

“En los casos más graves,

unas quemaduras de segundo grado (las que penetran hasta la segunda capa de la piel) podrían provocar lesiones graves visiblemente externas que requieren procedimientos como injertos de piel”, añadió.

En este caso, los médicos encontraron que la corriente eléctrica del cargador había quemado un círculo casi perfecto alrededor del cuello de la paciente.

“Como la quemadura es provocada por electricidad, el shock puede ser doloroso”, apuntó Bunke, y añadió que los casos graves de electrocución pueden incluso desencadenar arritmias cardíacas, dificultades respiratorias o daño muscular.

Pero el riesgo de electrocución no es solo una función de cómo o dónde se colocan los cables del teléfono en la cama, apuntó Bunke. El tipo de cargador que se usa también podría importar, dijo, y los cables genéricos más baratos plantean potencialmente un mayor riesgo que el cargador original de marca.

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,
IMPLANTES, COSMÉTICA 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

PROTEJA A LOS BEBÉS DE AFECCIONES DE POR VIDA

Todas las mujeres embarazadas deben recibir pruebas de la hepatitis B

Es una infección viral del hígado que puede provocar enfermedad hepática y cáncer de hígado.

HEALTHDAY NEWS

Todas las mujeres embarazadas deben recibir pruebas tempranas de la hepatitis B, para prevenir la transmisión de la infección viral a los recién nacidos.

Eso plantea la directriz más reciente del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU.

“Los profesionales clínicos pueden ayudar a las madres y a sus bebés al realizar pruebas de la hepatitis B a todas las embarazos en su primera visita prenatal”, planteó un miembro del grupo de tra-

bajo, el Dr. John Wong.

“Las pruebas de detección ayudan a las embarazadas a recibir la atención adecuada a lo largo del embarazo, y ayudan a reducir las probabilidades de que transmitan el virus al bebé”, señaló Wong, jefe de la División de Toma de Decisiones Clínicas del Centro Médico Tufts, en Boston.

La hepatitis B es una infección viral del hígado que puede provocar enfermedad hepática y cáncer de hígado. Los bebés infectados con la hepatitis B de sus madres tienen unas probabilidades del 90 por ciento de sufrir de una infección de hepatitis B de por vida.

Los bebés se vacunan ruti-

nariamente contra el virus de la hepatitis B poco después de nacer, pero las tasas de infección con el virus de la hepatitis B materno han aumentado en más de un 5 por ciento al año desde 1998, lo que hace que realizar la prueba de detección en todas las mujeres embarazadas sea importante, según el grupo de trabajo.

“Detectar la hepatitis B en las personas embarazadas puede proteger a los bebés de afecciones crónicas de por vida, como el cáncer de hígado o la enfermedad hepática”, enfatizó en un comunicado de prensa del grupo de trabajo uno de sus miembros, la Dra. Melissa Simon.

“Esto es esencial, porque



Casi el 90% de las mujeres embarazadas con hepatitis B aguda transmiten el virus a sus bebés.

La principal fuente de hepatitis B en los niños es la transmisión durante el nacimiento”, explicó Simon, vicepresidenta de investigación clínica del Departamento de Obstetricia y Ginecología de la Facultad de Medicina Feinberg de la Universidad del Noroeste, en

Chicago.

La detección temprana significa que los médicos pueden tomar medidas para reducir el riesgo de transmisión de la hepatitis B de madre a hijo.

La recomendación del grupo de trabajo se publicó

FOTO:THINKSTOCK.
en la edición en línea del 23 de julio de la revista Journal of the American Medical Association.

El grupo de trabajo es un panel independiente y voluntario de expertos nacionales en la prevención y en la medicina basada en la evidencia.

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
31 de agosto
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/>



Servicios:

- Especialista en medicina interna
- Graduado de la Universidad de Buenos Aires.
- Investigador de la Universidad Georgetown.



Dr. Chin Oh Kim

Su nueva clínica hispana en FAIRFAX, VA

Ahora podrá tener un médico de cabecera que
HABLA ESPAÑOL

- 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

EL MAL USO DE OPIOIDES CAUSA PROBLEMAS

Muchas mujeres reciben opioides después de dar a luz

Incluyen analgésicos fuertes recetados como la oxicodona, hidrocodona, fentanilo y tramadol.

HEALTHDAY NEWS

En los últimos años, casi la mitad de las mujeres de EE. UU. que dieron a luz recibieron recetas de opioides.

Esta información proviene de un estudio reciente que encontró que entre un 1 y un 2 por ciento de esas mujeres seguían surtiendo recetas de

opioides un año más tarde. Las más propensas a hacerlo fueron las mujeres a quienes se recetaron opioides antes de dar a luz, y las que recibieron las dosis iniciales más altas.

Los hallazgos provienen de una revisión de los expedientes médicos de más de 308,000 mujeres que dieron a luz en Estados Unidos entre 2008 y 2016.

En ese periodo, el porcentaje de mujeres que surtieron

recetas de opioides tras el parto se redujo. Los investigadores de la Universidad de Michigan sospechan que eso es resultado de un aumento en la concienciación sobre la epidemia de opioides de EE. UU.

Enfatizaron que hay alternativas efectivas a los opioides para el control del dolor, tanto para los partos vaginales como para las cesáreas.

Incluyó a mujeres con un seguro privado que no habían



Los médicos han tratado de reducir la administración de opioides durante el trabajo de parto y después, para aliviar el dolor.

FOTO:THINKSTOCK.

recibido opioides durante un año antes de dar a luz y que no tuvieron complicaciones importantes ni otros procedimientos en el año tras el parto.

“En general, observamos tasas de persistencia de los opioides que son más altas que las que se habían documentado antes entre las mujeres que se sometieron a cesáreas”, comentó el autor del estudio, la Dra. Alex Friedman Peahl, obstetra e investigadora sobre servicios de salud.

“Entre las mujeres que

dieron a luz vaginalmente, una cuarta parte recibieron recetas de opioides, aunque las directrices actuales indican un método escalonado para la gestión del dolor, comenzando con medicamentos no narcóticos, como el ibuprofeno y el acetaminofén. Un 1 por ciento de las madres que dieron a luz vaginalmente seguían recibiendo opioides meses más tarde”, comentó en un comunicado de prensa de la universidad.

Los investigadores espe-

ran que sus hallazgos ayuden a los grupos nacionales que están trabajando para fomentar unas alternativas para las mujeres que dan a luz.

Peahl comentó que les dice a las mujeres que el dolor después del parto es como una montaña.

“Una vez está en el pico, descender es más difícil”, dijo. “Usar analgésicos no narcóticos antes de los opioides puede ayudar a gestionar mejor el dolor al prevenir que llegue a ese pico”.



Edulcorantes artificiales: ¿sí o no?

Los edulcorantes artificiales que existen en Estados Unidos están regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) y los extensos estudios realizados sobre la seguridad de los edulcorantes artificiales han descubierto que consumirlos con moderación no es peligroso para la salud. Los edulcorantes artificiales se los llama “edulcorantes intensos” porque son considerablemente más dulces que el azúcar. Pueden estar presentes en alimentos procesados, tales como las gaseosas, las mezclas de leche en polvo, los caramelos, las mermeladas, las jaleas, los productos lácteos y la pastelería. Uno de los beneficios más codiciados de los edulcorantes artificiales es que casi no contienen calorías, a diferencia de una cucharadita de azúcar que tiene alrededor de 16 calorías, Otra ventaja es que no son carbohidratos por lo tanto, a diferencia del azúcar, no aumentan el nivel de la glucosa.

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

