# saluc

Washington
Washing Hispanic

16 de agosto del 2019

www.washingtonhispanic.com

WASHINGTON HISPANIC



# Tratamiento del eczema durante la infancia previene asma y alergias



Los pacientes con eczema tienen piel seca y agrietada.

qué causa el eczema, el nombre co-lectivo de un grupo de afecciones de la piel que provocan manchas rojas y con picazón. El eczema puede aparecer en cualquier parte del cuerpo y puede ser una afección de por vida. Con mayor frecuencia, afecta a los niños, pero los adultos también pueden contraerla.

adie sabe aún

"Probablemente un

tercio de los pacientes con eczema desarrollan una alergia alimentaria", dijo el Dr. Donald Leung, alergólogo e inmunólogo de National Jewish Health, un hospital de investigación en Denver, Colorado, donde se estudia esa condición.

También pueden penetrar otros alérgenos ambientales como el polen. Leung sostiene que los pacientes con eczema deberían consultar a un experto en dermatitis.

# La pérdida auditiva y la demencia

a pérdida de audición en la mediana edad se asocia con mayores probabilida des de deterioro cognitivo y demencia en años posteriores, sugiere un estudio realizado en Taiwán.

"La pérdida de audición es un posible factor de riesgo reversible para la demencia, incluida la enfermedad de Alzheimer", dijo el autor principal del estudio, Charles Tzu-Chi Lee, de la Universidad Nacional Normal de Taiwán en Taipei.

Investigaciones anteriores sugieren que aproximadamente dos tercios del riesgo de demencia es hereditario o genético, lo que significa que aproximadamente un tercio del riesgo proviene de cosas que son modificables, anotó Lee. Entre los factores de riesgo modificables, la pérdida auditiva representa aproximadamente el 9% del riesgo de demencia.

2 SALUD



**Un dispositivo nasal de naloxona Narcan** en el barrio Brooklyn de Nueva York.

# Aumenta uso de antídoto contra sobredosis

### MIKE STOBBE/ASSO-CIATED PRESS

as recetas del antídoto contra sobredosis Naloxona están en alza y los expertos opinan que ello podría ser un motivo por el cual las muertes por sobredosis han dejado de aumentar por primera vez en casi tres décadas.

El número de recetas para naloxona emitidas por las farmacias de Estados Unidos se duplicó del 2017 al 2018, de 271.000 a 557.000, informaron autoridades de salud.

Estados Unidos pasa por la epidemia por sobredosis más mortífera en su historia. Unas 68.000 personas murieron por sobredosis el año pasado, según estadísticas oficiales preliminares.

"Se puede decir que este aumento extraordinario en la prescripción de naloxona contribuye a la estabilización o incluso disminución de la crisis", dice Katherine Keyes, una experta en abuso de drogas en la Universidad de Columbia.

Aproximadamente dos terceras partes de las muertes por 68,000 sobredosis en Estados Unipersonas el año 2018 dos involucran algún tipo de opioide, una serie de drogas que incluye heroina, ciertos analgésicos recetados v fentanilo ilegal. La naloxona es un medicamento que puede revertir los efectos de una sobredosis de opioi-

des, recuperar la respiración y sacar a alguien de la inconsciencia. Primero salió a la venta en 1971 como una inyección y, en 2015, se aprobó un aerosol nasal de más fácil uso.

Las autoridades locales, estatales y federales han aceptado a la naloxona como una medida para

salvar la vida. Algunas ciudades y estados tienen pedidos regulares que permiten que las farmacias lo proporcionen sin receta médica, y las autoridades

han intentado entregarlo a prácticamente cualquiera que pudiera estar en contacto con una persona que sufra de una sobredosis.

Phone (703)417-9678 · 79

Tu Family Medical and Vision Clinic 2946 Sleepy Hollow Rd. Suite B – Basement Falls Church, VA 22044

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

Healthcare for All!

### 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!

Tu Family Medical

and Vision Clinics

iRegistrate Hoy!

Obtén \$250 de descuento

con el código: ADFRONT

\$4,900
Hay facilidades de pago

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

¡Visítenos! Permítanos responder a todas sus preguntas.

AYUDE A SU CORAZÓN

## Afronte el calor extremo

### **HEALTHDAY NEWS**

medida que los eventos de calor extremo se hagan más comunes, debe saber cómo proteger a su corazón.

Las temperaturas calientes y la alta humedad pueden conducir a la deshidratación, lo que hace que el corazón trabaje más arduamente y lo pone en riesgo, según la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, AHA). Mantenerse hidratado hace que para el corazón sea más fácil bombear sangre a sus músculos.

"Si usted es un paciente cardiaco, mayor de 50 años o con sobrepeso, quizá deba tomar precauciones especiales cuando haga calor", aconsejó el presidente de la AHA, el Dr. Robert Harrington.

"Ciertos medicamentos para el corazón, como los bloqueadores de los receptores de la angiotensina [BRA], los inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina [ECA], los betabloqueadores, los bloqueadores de los canales de en California.

Si tiene inquietudes sobre esos medicamentos,



Mantenerse hidratado es la mejor forma de ayudar a su corazón en el verano. Foto:cortesía.

calcio y los diuréticos, que merman el sodio del cuerpo, pueden exagerar la respuesta del cuerpo al calor y hacer que se sienta enfermo durante el calor extremo", advirtió Harrington, un cardiólogo que dirige el Departamento de Medicina de la Universidad de Stanford,

hable con su médico. No deje de tomar su medicamento por su cuenta.

Los bebés y las personas mayores también tienen un mayor riesgo de problemas relacionados con el calor, perotodo el mundo debetomar precauciones durante el calor extremo.

PREVENGA EL CÁNCER DE COLON

## No posponga la colonoscopia

### **HEALTHDAY NEWS**

os pólipos precancerosos son más difíciles de encontrar. Unos tipos más recientes de pruebas de heces buscan cambios en el ADN que podrían ser señales de cáncer. También son mejores para encontrar los pólipos avanzados. Siuna prueba encasa arroja cualquier resultado

positivo, usted tendrá que someterse a una colonoscopia.

Como no pueden detectar un problema tan pronto como una prueba de imágenes, las pruebas de heces para realizar en casa típicamente son adecuadas solo para las personas que tengan un riesgo promedio de cáncer colorrectal, y que no tengan antecedentes de pólipos ni de enfermedad

del colon.

Por otro lado, las pruebas de imágenes pueden encontrar pólipos muy pequeños, que se pueden extirpar y evaluar para ver si hay cáncer. Y no se tienen que repetir con tanta frecuencia como las pruebas de heces en casa, que se deben hacer cada uno a tres años. Las pruebas de imágenes se repiten cada cinco a diez años.

### 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/

### SALUD 3

### **CUIDA TU SALUD**

### **POR EL DOCTOR** MER HUERT

Director Preventorium del Cáncer Washington Hospital Center



## **CUIDADO CON EL USO INNECESARIO DE LA ASPIRINA**

ecientemente, investigadores de la Universidad de Harvard alertaron en un estudio publicado en los Anales de Medicina Interna, que millones de personas están tomando -innecesaria v peligrosamente - una aspirina diaria, pensando que eso les puede prevenir un infarto cardíaco. Es decir, del mismo modo que millones de personas toman innecesariamente suplementos de vitaminas y minerales, creyendo que su uso los va a ayudar, mucha gente pone en peligro su salud tomando una aspirina diaria. Centrándonos en esta noticia, revisaremos también algunos mitos y verdades sobre la aspirina.

### Droga extraordinaria

Por miles de años, egipcios, chinos e indios usaron la infusión de la corteza del árbol de sauce para calmar el dolor y bajar la fiebre, pero fue recién en 1897, que el científico alemán Félix Hoffmann aisló de esa corteza, una sustancia química llamada ácido acetil salicílico, a la que patentaron con el nombre de aspirina.

Además de su uso como analgésico y antiinflamatorio, durante los últimos años, se han demostrado propiedades anticoagulantes, preventivas del primer infarto cardíaco v del cáncer, e incluso, de protección contra la enfermedad de Alzheimer. La aspirina se vende en tres presentaciones, la dosis regular de 325 miligramos, la dosis extra de 500 miligramos - para lafiebre y el dolor - y la dosis baja o "baby aspirina", de 81

Dr. Chin Oh Kim

**VIRGINIA** 

Universidad de

Buenos Aires.

miligramos, que se usa en indicaciones preventivas.

### Aspirina en el infarto cardíaco

Diversos estudios han demostrado que la aspirina es capaz de prevenir la ocurrencia de un segundo infarto cardíaco. En otras palabras, si una persona ya hatenidouninfartocardíaco, el tomar una "baby aspirina" diaria, lo va a ayudar a prevenir un segundo episodio.

De acuerdo con los investigadores de Harvard. es probable que ese hecho médico haya llegado distorsionado al público, quien, pensando que la aspirina podía prevenir todos los infartos, incluido el primero, empezó a consumirlo, muchas veces sin autorización médica. El problema es que, al causar graves sangrados digestivos, el riesgo de consumir una aspirina diaria es mucho mayor que el nulo beneficio.

Los estudios demuestran que la aspirina no disminuye la probabilidad de que ocurra un primer infarto cardíaco en una persona que no tiene factores de riesgo que la predispongan a esa enfermedad. Esos riesgos incluyen presión arterial alta y diabetes, colesterol elevado, fumar cigarrillos o tener obesidad. Se especifica también que el mayor beneficio de la prevención está demostrado en personas entre 50 y 69 años. El grupo de Harvard aclara que la aspirina no debe ser consumida por personas mayores de 70 años.

La aspirina debe tomar-

TLF (703) 817-7770 • (703) 817-1011

### se al primer síntoma de un infarto cardiaco

Eso es cierto, debido a sus propiedades anticoagulantes (impide que las plaquetas de la sangre inicien el proceso de formar un coágulo) la aspirina debe darse al primer síntoma que pueda indicar un ataque cardíaco. De hecho, lo primero que hacen los servicios médicos que visitan al paciente durante una emergencia, es darle una aspirina al paciente. En esa situación, la aspirina puede disminuir la probabilidad de morir por un infarto cardíaco en un 20%.

### La aspirina debe tomarse al primer síntoma de un derrame cerebral

Esees un mitoyel hacerlo puede ser muy peligroso. Sabiendo que el 80% de los derrames cerebrales son causados por la formación de un coagulo dentro de una arteria cerebral (derrame isquémico), y por tanto –al igual que en el caso de un infarto cardiaco- puede beneficiarse de una aspirina, el 20% restante puede ser causado por la ruptura de una arteria, es decir un derrame hemorrágico, el cual puede agravarse por la acción anticoagulante de la aspirina. Es recién después hacer los estudios, y asegurarse de que no sea una hemorragia, que el médico puede darle una aspirina al paciente.

### La aspirina puede causar severos sangrados en el tubo digestivo



un sangrado del tubo digestivo fue 43% mayor en aquellas que tomaban aspirina, comparadas con las que no lo tomaban y que esa complicación estuvo más relacionada a la dosis que al tiempo de uso del medicamento. Por su parte, comparados con aquellos que no la usan, los hombres que toman aspirina tienen 32% mas posibilidad de sufrir un sangrado gastrointestinal. Es por eso que la aspirina no debe ser usada sin una previa evaluación del médico de cabecera.

### Laaspirinapuede prevenir el cáncer del colon

Eso es cierto. El Grupo de Trabajo de Medicina

Preventiva del gobierno

federal de los Estados Unidos recomienda una aspirina de baja dosis durante 5 a 10 años, en hombres y mujeres de 50 a 59 años, con bajo riesgo de sangrado, para prevenir el cáncer del colon y del recto. Ya sea a través del mismo mecanismo que evita que las plaquetas se aglutinen, o de su acción sobre el nucléolo de las células, la aspirina podría prevenir el cáncer del colon.

### **Advertencia**

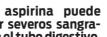
Las dosis bajas de aspirina pueden causar síntomas estomacales (31%), erosiones gastroduodenales (60%), úlcera péptica (7 %) y sangrado gástrico (1%). Esas complicaciones

**Servicios Familiares** 

son mas frecuentes en mayores de 70 años, personas con historia de úlceras o gastritis por Helicobacter pylori o que estén usando antiinflamatorios no esteroideos (AINES), anticoagulantes u otros agentes antiplaquetarios. El uso de preparaciones con recubrimiento entérico no reduce el riesgo de complicaciones gastrointestinales.

### Corolario

No hay duda de que la aspirinatiene muchas propiedades beneficiosas para la salud y la prevención de enfermedades, pero su uso, debe ser vigilado por un médico y no debe ser consumida por personas mayores de 70 años.





Mary's Center LOS PACIENTES Y LOS MÉDICOS DEBEN DISCUTIR LOS FACTORES DE RIESGO, SEÑALAN UNOS EXPERTOS.

# Vinculan ciertos antidepresivos con el trastorno bipolar

### **HEALTHDAY NEWS**

lgunos antidepresivos de uso común aumentar el riesgo de ciertos pacientes de tener un trastorno bipolar o manía.

El vínculo más firme se observó en los pacientes deprimidos a quienes se recetó effexor (venlafaxina) o unos antidepresivos conocidos como inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina (isrs), encontró el estudio británico. los isrs incluyen a citalopram (celexa), escitalopram (lexapro), fluoxetina (prozac), paroxetina (paxil), y sertralina (zoloft).



La Clínica Proyecto Salud ofrece servicios médicos a las Familias Latinas

Si vive en el condado de Montgomery y no tiene Seguro Médico su consulta puede costarle \$30.

También servimos pacientes con Medicaid y Medicare.



Nuestra clínica principal está ubicada en el centro comercial de Westfield, en Wheaton

# 11002 Viers Mill Road Wheaton, Maryland 20902

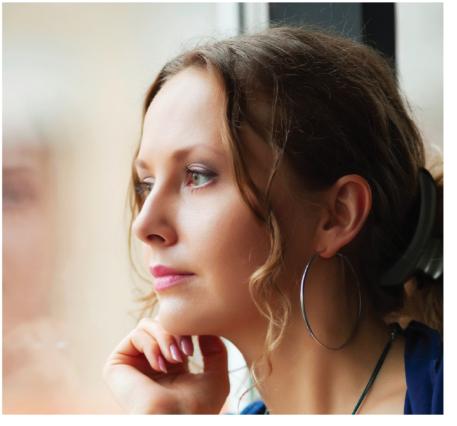
(en el edificio frente al parqueo de Costco y al lado del cine AMC).

Para más información visite nuestra página de internet

### www.proyectosalud.org

Llame hoy para hacer una cita al

301-962-6173



La depresión mayor es uno de los trastornos mentales más comunes en Estados Unidos. FOTO: THINKSTOCK.

Pero muchos pacientes que llegaron a presentar manía o síntomas bipolares probablemente tuvieran un trastorno bipolar subyacente o una predisposición debido a los antecedentes familiares u otros factores, creen los in-

vestigadores. Además, el 1 de cada 10 estudio fue observacional y "no demostramos una asociación causal entre los antidepresivos y la manía y el trastorno bipolar", dijo el investigador líder, el Dr. Rashmi Patel, del departamento de estudios sobre la psicosis del instituto de psiquiatría, psicología y neurociencias del Colegio del Rey de Londres.

Pero los hallazgos resaltan la necesidad de considerar los factores de riesgo del trastorno bipolar en las personas tratadas por depresión mayor, enfatizó Patel.

Éstos incluyen los antecedentes familiares de trastorno bipolar, un episodio depresivo anterior consíntomas psicóticos, la depresión a una edad temprana, o una depresión que no responda al tratamiento, enumeró.

"Si toma antidepresivos y le preocupa que podría estar experimentando efectos adversos, es importante que busque consejo médico para revisar su medicamento, y que no detenga su tratamiento de repente, dado que esto podría resultar en síntomas de abstinencia", advirtió Patel.

Según el Ins-

tituto Nacio-

nal de la Salud Mental de EE. UU., con más de 11 años el trastortoma un no bipolar, también conocido como trastorno maníaco-depresivo, provoca cambios inusuales en el estado de ánimo, la energía, los niveles de actividad y la capacidad de llevar a cabo las tareas cotidianas.

Los autores del estudio anotan que las personas con un trastorno bipolar no diagnosticado podrían ser más propensas a buscar tratamiento cuando están en la etapa depresiva de la enfermedad, lo que podría explicar el vínculo entre los antidepresivos y una conducta bipolar posterior.

La Dra. Ami Baxi, Directora Interina de Psiquiatría de pacientes internos y de emergencia del Hospital Lenox Hill, en la ciudad de Nueva York, apuntó que "a medida que la prevalencia de la depresión aumenta, se recetan

cada vez más antidepresivos, y los pacientes con frecuencia preguntan sobre los riesgos asociados con esos fármacos".

pero en este caso es difícil decir que estos medicamentos provoquen el trastorno bipolar, dado que varios factores de riesgo relacionados con un trastorno bipolar subyacente no fueron evaluados en este estudio, dijo Baxi, que no participó en la investigación.

Estainvestigación indica una correlación entre el tratamiento antidepresivo y los episodios maníacos sin revisar los factores de riesgo preexistentes de contraer un trastorno bipolar, explicó.

"Para los pacientes que estén preocupados sobre este riesgo de conversión a un trastorno bipolar, los resultados de este estudio deben fomentar una conversación con el médico sobre los beneficios de los antidepresivos y sus factores de riesgo de contraer un trastorno bipolar antes de realizar cualquier cambio en los medicamentos", aconsejó.

Patél se mostró de acuerdo y dijo que se deben desarrollar mejores formas de identificar a los pacientes de depresión que podrían estar en riesgo de contraer un trastorno bipolar.

EL DOLOR PROVOCADO PUEDE DURAR DESDE MINUTOS HASTA HORAS

# Prevenga cálculos biliares

Las personas que experimentan síntomas a causa de los cálculos biliares normalmente requieren una cirugía de extracción.

### MAYO CLINIC/REDAC-CIÓN/ WASHINGTON **HISPANIC**

os cálculos biliares son depósitos duros de líquido digestivo que pueden formarse en la vesícula biliar. La vesícula biliar es un órgano pequeño con forma de pera que se encuentra en la parte derecha del abdomen, justo debajo del hígado. La vesícula biliar contiene un líquido digestivo llamado bilis que se libera en el intestino delgado.

El tamaño de los cálculos biliares puede variar desde el tamaño de un grano de arena hasta el de una pelota de golf. Algunas personas presentan un único cálculo biliar, mientras que otras desarrollan muchos cálculos biliares al mismo tiempo. Los cálculos biliares que no provocan signos ni síntomas generalmente no requieren tratamiento.

### **SÍNTOMAS:**

Si un cálculo biliar se aloja en alguna vía y provoca una obstrucción, los signos y síntomas que esto produce pueden incluir los siguientes:

Dolor repentino que se intensifica rápidamente

en la parte superior derecha del abdomen.

- Dolor repentino que se intensifica rápidamente en el centro del abdomen, justo debajo del esternón.
- Dolor de espalda entre los omóplatos
- Dolor en el hombro derecho
  - Náuseas o vómitos

Reduzca su

riesgo siga una dieta

y un peso

saludable.

### Causas:

No está claro por qué se forman los cálculos biliares. Los médicos creen que los cálculos biliares pueden producirsecuando sucede lo siguiente:

- La bilis contiene demasiado colesterol. Normalmente, la bilis contiene las sustancias químicas suficientes para disolver el colesterol eliminado por el hígado. Sin embargo, si el hígado elimina más colesterol del que la bilis puede disolver, el colesterol en exceso puede formar cristales y luego convertirse en cálculos.
- La bilis contiene demasiada bilirrubina. La bilirrubina es una sustancia química que se produce cuando el cuerpo descomponeglóbulos rojos. Determinadas condiciones ha-

cen que el hígado produzca demasiada bilirrubina, como la cirrosis hepática. las infecciones en las vías biliares y determinados trastornos sanguíneos. El exceso de bilirrubina contribuye a la formación de cálculos biliares.

Tu vesícula no se vacía correctamente. Si su vesícula no se vacía correctamente o con la frecuencia suficiente, es posible que la bilis esté

> muy concentradavcontribuva a la formación de cálculos biliares.

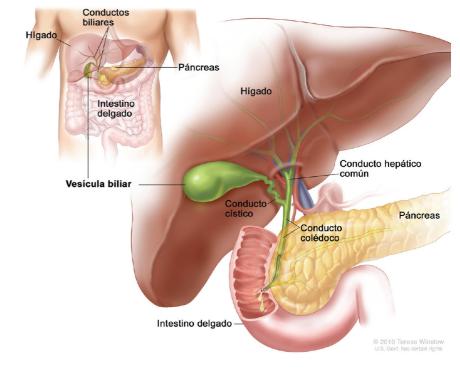
> > Factores de riesgo:

Ser mujer Tener 40 años o más

Pertenecer a la raza indígena americana

Ser méxico-americano

- Tener sobrepeso u obesidad
- Ser sedentario
- Estar embarazada
- Seguir una dieta con un alto contenido de gra-
- Seguir una dieta con un alto contenido de colesterol
- Seguir una dieta baja en fibras
- Tener antecedentes familiares de cálculos bi-
  - Ser diabético



Los cálculos biliares son pedazos de material duro, como piedras, compuestos de colesterol o bilirrubina, que se forman en la vesícula biliar. FOTO:THINKSTOCK.

- Perder peso rápidamente
- Tomar medicamentos que contienen estrógeno, como anticonceptivos orales o medicamentos con hormonas
- Tener una enfermedad hepática

### Cuándo consultar al

### médico:

Pide una consulta con el médico si tienes signos o síntomas que te preocu-

Busca atención médica de inmediato si presentas signos y síntomas de una complicación de cálculos biliares grave, como las

siguientes:

- Dolor abdominal tan intenso que no puedes quedarte sentado o encontrar una posición que te permita estar más cómodo
- Color amarillento en la piel y en la parte blanca de los ojos
- Fiebre alta con esca-



La pancreatitis provoca dolor abdominal intenso y constante y, por lo general, requiere internación. FOTO:THINKSTOCK.



MUCHAS PERSONAS NO RECONOCEN ESTE RIESGO

# Una peligrosa alergia al sésamo afecta a muchos

### **HEALTHDAY NEWS**

ás de 1.5 millones de niños y adultos de Estados Unidos tienen una alergia al sésamo, un número mayor de lo que se creía antes, encuentra un estudio reciente.

Y aunque la alergia al sésamo puede provocar graves reacciones, el sésamo confrecuencia no se declara en las etiquetas de los productos alimenticios, señalaron investigadores de la Universidad del Noroeste.

En Estados Unidos, la ley no obliga a que el sésamo se declare, como es el caso de otros ocho alérgenos: el cacahuate, la leche, el marisco, las nueces de árbol, los huevos, el trigo, la soya y el pescado, junto con las proteínas que se derivan de

Además, las etiquetas que incluyen al sésamo pueden ser confusas. Por ejemplo, se puede etiquetar como tahini, una pasta de semillas de sésamo. Esto aumenta el riesgo de consumo accidental.

"Es importante propugnar el etiquetado del sésamo en los alimento envasados. El sésamo está en muchos alimentos como ingrediente oculto. Es muy difícil de evitar", aseguró en

un comunicado
de prensa de la
Universidad
del Noroeste la autora
principal
del estudio,
la Dra. Ruchi
Gupta, directora del Centro de

Investigación sobre las Alergias a los Alimentos y el Asma de la Facultad de Medicina Feinberg de la universidad, en Chicago.

El estudio aparece en un momento en que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. sopesa si añadir o no al sésamo a la lista de alérgenos alimentarios que requieren un etiquetado obligatorio en los productos. La Unión Europea y Australia lo hacen.

Los investigadores realizaron una encuesta telefónica y en línea de más de 80,000 niños y adultos

de 50,000 familias
de EE. UU. Preguntaron sobre cualquier
sospecha de
alergias a los
alimentos,
incluyendo
sintomas es-

pecíficos de las reacciones y los diagnósticos de alergias a los alimentos.

niños y adultos

tienen una

alergia al sésamo.

> Más de 1.1 millones tienen una alergia al sésamo diagnosticada por un médico o antecedentes de síntomas de una reacción alérgica al sésamo.



**La FDA sopesa** si añadir o no al sésamo a la lista de alérgenos alimentarios que requieren un etiquetado obligatorio en los productos. FOTO:THINKSTOCK.

# La fragilidad no es una parte normal del envejecimiento

Los cuidadores pueden animar a sus seres queridos a hablar con el médico sobre su riesgo.

### **HEALTHDAY NEWS**

s algo que todo el mundo teme que le suceda al envejecer: la falta de fuerza, el paso lento, la pérdida de peso y la incapacidad de realizar las tareas cotidianas fácilmente.

Pero no es solo un producto secundario de envejecer: la fragilidad es una afección médica independiente, informan unos investigadores.

Tristemente, la afección se asocia con una calidad de vida más baja y un riesgo más alto de muerte, hospitalización e institucionalización, anotaron.

Y aunque la fragilidad es más común en los adultos mayores, los jóvenes también pueden hacerse frágiles si tienen una o más enfermedades crónicas discapacitantes.

En su estudio, los investigadores analizaron 46 estudios de más de 120,000 personas de a partir de 60 años que vivían sin ayuda en 28 países. Concluyeron que un 4.3 por ciento de las personas en ese grupo de edad desarrollan fragilidad cada año, y que las mujeres

son más vulnerables que los hombres.

Más de un 20 por ciento de la población del mundo tendrá más de 60 años en 2050, así que se prevé que el número de personas con fragilidad aumente.

La fragilidad no tiene una definición firme, pero típicamente se diagnostica cuando las personas cumplen tres de los siguientes cinco criterios: una actividad física baja, una fuerza de agarre débil, una energía baja, un paso lento al caminar, y una pérdida de peso no intencionada.

Por suerte, las intervenciones como el entrenamiento de fuerza y los complementos de proteína podrían ayudar a prevenir o retrasar la progresión de la fragilidad, segúnlos investigadores. Un estudio anterior encontró que quizá incluso sea posible revertir la fragilidad.

En un comunicado de prensa de la universidad, Ofori-Asenso y sus colaboradores hicieron una llamada a "la evaluación de rutina de la vulnerabilidad de las personas mayores al desarrollo de la fragilidad, de forma que se puedan implementar intervenciones adecuadas de manera oportuna".



# No encuentran ningún vínculo entre videojuegos y violencia

Los videojuegos no desencadenan un comportamiento violento, según estudios científicos.

La Asociación de Software de Entretenimiento, el grupo comercial más grande de la industria, reiteró su postura de que no hay un vínculo causal entre los videojuegos y la violencia.

"Más de 165 millones de estadounidenses disfrutan de videojuegos y miles de millones de personas juegan videojuegos a nivel mundial", dijo el grupo en un comunicado. "Hay otras sociedades, donde los videojuegos gozan de igual popularidad, que no sufren los trágicos niveles de violencia que sufre Estados Unidos".

"No hay estudios longitudinales que muestren un vínculo entre la violencia y los videojuegos", dijo Benjamin Burroughs, profesor de medios emergentes en la Universidad de Nevada, Las Vegas. "Sin duda, no hay vínculo con la violencia con armas de fuego".

Burroughs indicó que algunos estudios muestran un aumento a corto plazo en pensamientos y sentimientos agresivos después de jugar videojuegos, pero nada que alcance el nivel de violencia.



CONSEJOS PARA ADULTOS MAYORES

## Mantenerse activo socialmente reduce el riesgo de demencia



La actividad social mejora la memoria. FOTO: AP.

### **HEALTHDAY NEWS**

iguen acumulándose evidencias de que permanecer socialmente implicado a medida que se envejece puede ayudar a mantener a raya a la demencia.

En un nuevo estudio, los investigadores británicos encontraron que ser socialmente activo en la cincuentena y la sesentena reducir el riesgo de desarrollar demencia.

Los hallazgos mostraron que las personas en la sesentena que interactuaban con amigos casi todos los días tenían un riesgo un 12 por ciento más bajo de desarrollar demencia que las personas que veían a un par de amigos cada pocos

"Esto tiene implicaciones importantes para las personas en la mediana edad, ya que sugiere que mantenerse socialmente activo es importante para la salud del cerebro. Sabemos que ofrece otras ventajas de salud en términos de beneficios para la salud física y

mental", señaló el investigador principal, Andrew Sommerlad, investigador en la división de psiquiatría del Colegio Universitario de Londres.

La actividad social durante la mediana edad se vinculó con tener memoria y habilidades de razonamiento mejores, dijo.

## La actividad física,

la estimulación mental y la implicación social aparecen por todas partes en estos estudios en todo el mundo", aseguró Gandy.

"Creemos que esto podría deberse a que el contacto social nos da la oportunidad de ejercitar distintos aspectos del pensamiento, como la memoria y el lenguaje, lo que podría hacer que las personas sean más resilientes contra el daño que se acumula en el cerebro de las personas que desarrollan demencia", explicó Sommerlad.

En el estudio, Sommerlad y sus colaboradores recolectaron datos de más de 10,200 personas que

participaron en el Estudio de Whitehall II entre 1985 y 2013. En ese periodo, se preguntó a los participantes sobre su contacto con amigos y familia-

En 1997, los participantes estudio también tomaron pruebas de sus habilidades de pensamiento. Se dio

seguimiento al grupo hasta 2017.

investigadoresLos también encontraron una asociación entre ser socialmente activo y el riesgo de

demencia en las personas en su cincuentena y su setentena, pero no tuvo significación estadística.

Sommerlad dijo que otros estudios han mostrado resultados similares, pero que este estudio siguió a las personas durante un periodo mucho más largo.

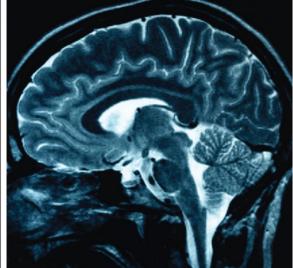
"Esto nos da mucha más confianza en la idea de que un mayor contacto social podría reducir el riesgo de demencia, aunque un estudio como este nunca puede probarlo de forma definitiva", apuntó, dado que solo puede mostrar una asocia-

En cualquier caso, Sommerlad animó a las personas a mantenerse conectadas.

El Dr. Sam Gandy es director del Centro de Salud Cognitiva y Atención Neurológica de la NFL de Mount Sinai, en la ciudad de Nueva York. Dijo que "tiendo a creer que estos hallazgos son correctos".

Muchos estudios han mostrado que ser mental y físicamente activos afecta a la conservación de una mente aguda, anotó.

Algunos pacientes en estos estudios podrían haber tenido los inicios de un deterioro cognitivo leve, que es la etapa temprana de la demencia, indicó. Pero tiene confianza en que esta posibilidad es bien conocida v que los investigadores pueden tomarla en cuenta.



sospecha que usted o un ser amado tiene un problema de memoria, busque atención médica. FOTO: THINKSTOCK.

### El Alzheimer

### ALZHEIMER'S ASSOCIATION

os primeros signos de alerta de la enfermedad de Alzheimer son cambios en la personalidad, deterioro en la capacidad de movimiento o al caminar, dificultad para comunicarse, bajo nivel de energía, pérdida de memoria, cambios de estado de ánimo, problemas de atención y orientación e incapacidad de resolver operaciones aritméticas sencillas.

En general, puede ser el momento de solicitar una evaluación por un médico cualificado para determi-nar si la pérdida de memoria u otro síntoma en usted o un ser amado, esta aumentando en frecuencia o gravedad, esta interfiriendo con las actividades diarias (como tareas laborales o quehaceres del hogar) y causando una impresión en sus amigos y familiares.

Las etapas de diagnóstico clínico y sus síntomas incluven:

Los síntomas pueden incluir:

- Problemas de memoria, que los demás perciben
- Condiciones del estado de ánimo como depresión, ansiedad, irritabilidad o apatía
- Bajo rendimiento en pruebas cognitivas

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

■ Ser lentos en su habla y su comprensión.

### 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



### **NUESTROS SERVICIOS:**

- Examenes completos y EmergenciasLimpieza 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 1 pm

AUMENTA EL RIESGO DE ATAOUES CARDIACOS Y ACCIDENTES CEREBROVASCULARES

# La FDA reporta más convulsiones entre los vapeadores

### Las convulsiones son efectos secundarios potenciales conocidos de la intoxicación con nicotina.

### **HEALTHDAY NEWS**

a habido 118 informes más sobre usuarios de cigarrillos elechan sufrido convulsiones desde que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. advirtiera por primera vez al público sobre el peligro en abril.

Esto lleva al número total de casos reportados a 127 entre 2010 y 2019, señaló la agencia.

Pero los casos adicionales no necesariamente indiquen un aumento en la tasa o el número de los incidentes de ese tipo, según la FDA.

La agencia dijo que no ha determinado ninguna marca, producto o problema de producto específicos asociados con los casos de convulsiones entre los usuarios

de cigarrillos electrónicos.

Pero la FDA dijo que le preocupa la posibilidad de un vínculo entre el uso de los cigarrillos electrónicos y las convulsiones u otras afecciones médicas si-

milares, y pide a los usuarios de cigarrillos electrónicos, a los médicos y a otros que provean toda la información posible cuando reporten cualquier problema

de salud o seguridad que se origine en los productos de tabaco.

Lo pueden hacer a través del Portal de informes de seguridad en línea de la

Al proveer atención a los pacientes que han sufrido una convulsión u otro evento neurológico, los proveedores de atención de

la salud deben preguntar a los pacientes sobre el uso de los cigarrillos electrónicos, aconsejó la FDA.

Además, los proveedores de atención de la salud deben ayudar a los pa-

casos reportados

entre 2010

de 2019.

cientes a reportar cualquier problema de salud asociado con los cigarrillos electrónicos, planteó la agencia en un comunicado de

Cuando reporten un problema, la FDA pide toda la información posible para ayudar a identificar las tendencias, los patrones o las causas.

prensa.

Esos detalles incluyen el nombre de la persona; el nombre del fabricante; la marca, el modelo y el número de serie del cigarrillo electrónico o del líquido para el cigarrillo electró-



Se han reportado convulsiones entre usuarios primerizos y usuarios experimentados.

nico; dónde se compraron el dispositivo o el líquido; si el dispositivo o el líquido se modificar on de cualquier manera, o si el dispositivo funcionó mal.

Otra información que la FDA busca incluye cualquier uso o exposición a otros productos de tabaco, medicamentos, complementos, sustancias de abuso o toxinas más o menos en el mismo periodo: cualquier otro síntoma o advertencia antes de la

convulsión, como náuseas, vómitos, un cambio en la conducta del usuario, el nivel de alerta, la vista o el oído; y los antecedentes de uso de los cigarrillos electrónicos.



Un neurólogo dijo que los médicos deben ahora estar alertas a este peligro potencial

### Ante olas de calor, los ventiladores quizá hagan más daño que bien

Los ventiladores eléctricos tal vez lo hagan sentirse más fresco, pero en realidad pueden aumentar el riesgo de enfermar por el calor e incluso de fallecer debido a un golpe de calor, muestran las evidencias. Los ventiladores eléctricos podrían contribuir a un aumento potencialmente peligroso de la temperatura central de la persona si las temperaturas de exteriores superan a los 95° F (35° C), señala una revisión reciente de las evidencias de Cochrane.

"El ventilador en realidad nos soplará un aire que está más caliente que nuestros cuerpos", advirtió el coautor del estudio, Mike Clarke, director de la Unidad de Ensayos Clínicos de Irlanda del Norte de la Universidad de la Reina, en Belfast.

Según la Dra. Teresa Amato, directora de medicina de emergencias de Long Island Jewish Forest Hills de Northwell Health, en Forest Hills, Nueva York, "si suda más y no lo reemplaza rápidamente con líquidos, hay un aumento teórico en el riesgo de deshidratación, lo que podría potencialmente poner a una persona en un mayor riesgo de un golpe de calor o de enfermedades relacionadas con el calor".

**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

03 532 1222

