



**DORMIR** de lado izquierdo más beneficioso para la salud.

>3

GUIA

# salud

## Loncheras saludables para el regreso a la escuela

>4-5



**EL VIH DUPLICA** el riesgo de enfermedad cardíaca.

>6



**LA DISFAGIA** en los adultos mayores.

>7

ES IMPORTANTE COMUNICAR A LA ESCUELA

# Tome medidas ante el regreso a la escuela si su hijo tiene alergia

Hable con el personal de salud de su hijo antes de que la escuela comience para informarle sobre las alergias de su hijo.

## HEALTHDAY NEWS

Las alergias y el asma pueden hacer que el inicio del nuevo año escolar sea un desafío para los niños que no están preparados para gestionar las exacerbaciones, advierte un alergólogo.

“Cada grupo de edad es distinto respecto a qué tanto puede manejar cuando se trata de protegerse de las exacerbaciones debido a las alergias y al asma en la escuela, además de las reacciones alérgi-

cas graves por las alergias a los alimentos”, comentó el Dr. Bradley Chipps, presidente del Colegio Americano de las Alergias, el Asma y la Inmunología (American College of Allergy, Asthma and Immunology, ACAAI).

“Pero todo estudiante quiere sentirse bien y ser libre de los desencadenantes cuando no está en casa”, añadió en un comunicado de prensa de la ACAAI.

La organización ofrece los siguientes consejos que pueden ayudar:

Los niños desde preescolar hasta el cuarto curso. Esos estudiantes pequeños necesitan que sus padres hablen por ellos. Hable con los maestros de su hijo antes de que la escuela comience para informarle sobre las alergias de su hijo y el tipo de reacción que podría tener a los alérgenos en el aula.

Reúnase con el enfermero y los administradores escolares para crear un plan de salud para su hijo. También, inspeccione el aula para identificar los posibles desencadenantes alérgicos, como las alfombras que cubren todo el suelo o una mascota en el aula.

Los niños del quinto al octavo grado. A esa edad, es probable que los niños puedan expresarse por sí mismos sobre los posibles alérgenos en el aula, la cafetería u otras áreas de la escuela.

Pero cuando complete el formulario de inscripción de la escuela de su hijo, asegúrese de anotar si tiene alergias o asma, si necesita llevar medicamentos, o si debe evitar ciertos alimentos.

Todos los estados permiten a los estudiantes llevar y utilizar medicamentos para el asma y las reacciones alérgi-



**Todos los estudiantes deben sentirse bien** y libres de los síntomas de las alergias cuando están en la escuela.

FOTO: THINKSTOCK

cas graves. Su hijo debe saber cómo utilizar estos medicamentos en una emergencia.

Los estudiantes de secundaria. Es probable que los adolescentes sepan cómo manejar sus medicamentos para las alergias y el asma, pero quizá se sientan demasiado cohibidos como para llevarlos con ellos. Los padres de los estudiantes de secundaria de-

ben animarlos a considerar el autocuidado como un “próximo paso” en su viaje hacia la independencia.

Los adultos jóvenes tendrán que asumir mucha más responsabilidad respecto a la gestión de su alergia o asma. Los estudiantes que van a vivir lejos de casa quizá deban encontrar un nuevo alergólogo y una farmacia.

## 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

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306



## Bebés expuestos al Zika tiene problemas de salud

Alrededor de un 14 por ciento de los bebés nacidos en territorios de EE. UU. de mujeres infectadas con el virus del Zika tienen problemas de salud que podrían estar relacionados con el virus, señalaron investigadores de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Entre ellos se encontraban el 6 por ciento que tenían uno o más defectos congénitos relacionados con el Zika. Honein dijo que esto es “más de 30 veces mayor que el punto de referencia de esos defectos del cerebro y de los ojos sin el Zika durante el embarazo”. Otro 9 por ciento desarrollaron al menos un problema del sistema nervioso relacionado con el Zika, como convulsiones, problemas para tragar y moverse, pérdida auditiva o un retraso en el desarrollo según las pruebas estandarizadas, apuntó Honein.

LOS EXPERTOS EXPLICAN POR QUÉ

# Dormir de lado izquierdo más beneficioso para la salud

Entre algunas funciones se encuentran se mejora la circulación y la digestión

## HEALTHDAY NEWS

**D**ormir de lado es siempre mejor que boca abajo o de espaldas, pero hay un lado que es el favorito de los expertos. Aquí están las razones que lo justifican.

Quizás cuando se está dando vueltas en la cama en lo único que piensa es en alcanzar esa postura que le permita de una vez por todas conciliar el sueño. Pues bien, el lado que elija es también importante.

Así como dormir boca abajo está desaconsejado porque, entre otras cosas, dificulta la respiración, hay una postura que se apunta como la favorita entre los expertos: la lateral.

Argumentan que reporta un mayor descanso y facilita el funcionamiento de nuestro organismo.

Pero dentro de la posición lateral, el lado izquierdo es el mejor porque aporta más be-

neficios. Éstos son algunos de los más importantes, según la ciencia.

### Bueno para el cerebro:

Dormir sobre el lado izquierdo beneficia el drenaje linfático de nuestro sistema nervioso central, asegura un estudio publicado en la revista científica *The Journal of Neuroscience* y elaborado por las universidades de Stony Brook, Nueva York y Rochester, todas en Estados Unidos.

Es en esta posición, según la investigación, que se facilita la eliminación del exceso de proteínas, de vitaminas, grasas y residuos como los depósitos de beta-amiloides, altamente nocivos para la salud.

La función es muy importante para nuestro organismo ya que ayuda a mantener constante nuestro volumen y presión sanguínea así como a un mejor funcionamiento de



**El lado izquierdo** es el mejor porque evita la presión de importantes vías sanguíneas.

FOTO: THINKSTOCK

nuestro sistema inmune. Un mal drenaje linfático puede acarrear trastornos neurológicos como la esclerosis múltiple.

### 2. Mejora la circulación

De acuerdo con la posición en la que se encuentran nuestros órganos, en este ca-

so especialmente el corazón, dormir hacia el lado izquierdo impide la obstrucción de

la arteria aorta, que bombea sangre desde nuestro corazón hacia el resto del sistema sanguíneo, indicó a CNN el doctor W. Christopher Winter, del Hospital Martha Jefferson de Charlottesville (Estados Unidos).

También, dijo Winter, al dormir sobre el lado izquierdo la vena cava inferior permanece libre, sin ningún órgano que la presione, por lo que la sangre vuelve de manera más fácil del resto del cuerpo a nuestro corazón.

### 3. Facilita la digestión

Esta es una simple cuestión de gravedad. El estómago y los intestinos delgado y grueso están ligeramente inclinados hacia la izquierda

por lo que recostarse sobre el lado izquierdo hace que los alimentos pasen a través de estos órganos con más facilidad.

### 4. Alivia el peso sobre la columna vertebral

Cuando se acueste de lado, su columna está más alineada que de espaldas o boca abajo. Además, de lado se evita que todo el peso del cuerpo recaiga sobre nuestra espalda.

Dormir hacia el lado izquierdo está especialmente aconsejado para embarazadas ya que así evitan que el bebé presione la vena cava y la sangre circula con más facilidad haciendo llegar a la placenta los nutrientes necesarios para el bebé.

## 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**  
**28 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/>

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](http://www.pgchealthconnect.org) | [www.maryscenter.org](http://www.maryscenter.org)

**301-927-4500**



Mary's  
Center

maryland health  
connection

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



# La nutrición un tema importante para tomarlo en cuenta

## Loncheras saludables para el regreso a la escuela

Nutricionista ofrece menús ideales para las loncheras de sus hijos.

**ZULMA DÍAZ**  
WASHINGTON HISPANIC

Con el regreso a clases se toman en consideración los libros, uniformes y demás útiles escolares que necesitan los niños, pero muchas veces pasa desapercibida la importancia que tienen las loncheras para los más pequeños. Y ellos -al igual que los adultos- necesitan de una dieta balanceada para tener el mejor rendimiento, tanto académicamente como en

las actividades extracurriculares, que en muchas ocasiones involucran alguna actividad deportiva. Las loncheras saludables ayudan a complementar y complementar los nutrientes requeridos para una buena salud. Preparar loncheras saludables no debe estresarle todas las mañanas o ser una complicación adicional para los padres. Aunque sí se deben tomar en consideración varios elementos para que cumplan con la encomienda de mantener el sistema operando al máximo.

### La variedad ante todo:

Los nutricionistas recomiendan que los padres o cuidadores deben tener en consideración la variedad. Por ejemplo, si el niño no come vegetales hay que enviarle frutas diferentes. Es importante no casarse con el mismo producto. “También debe tener de todos los grupos de alimentos, carbohidratos, proteínas y grasas”.

Además, los carbohidratos se consiguen en las frutas, la

leche, los farináceos (harinas, hechas preferiblemente de granos enteros), mientras que la proteína está presente en la leche, jamón, quesos, huevos y carnes.

El aporte nutricional de las grasas se debe buscar en aquellos alimentos con grasas buenas como las nueces, las aceitunas, aguacate y la mantequilla de maní.

Dos de estos grupos deben estar representados en cada lonchera, si se puede lograr los tres, mejor. Sino, ese empuje, rendimiento a largo plazo que le da la fibra, la proteína y la grasa

no lo va a conseguir, de leche 2 por ciento o menos a los niños, ya que la leche completa contiene mucha grasa saturada.

No obstante, esto no implica que las galletas o los dulces estén prohibidos en las loncheras. “Hay que considerar que son niños y cuando le das ‘goodies’ o ‘treats’ los mantiene motivados.

Lo importante es la frecuencia y la cantidad con la que se los ofrece”, dijo. “Aunque se debe revisar la etiqueta para que no tenga tanta grasa y azúcar. No debe tener más de 5 gramos de azúcar y de 0 a 3 de grasa”.

### Buenos hábitos alimenticios

Los padres no pueden perder de perspectiva que los buenos hábitos alimenticios se aprenden con el ejemplo. Por lo que si para usted la lonchera es una bolsa de papitas y una soda de lata, no espere que al enviarle una fruta o un yogur a su hijo, éste lo acoja como su comida favorita.

“No le mandes para comer lo que usted no se come. Si no se exponen los niños a los alimentos es bien difícil que lo consuman. Lo mejor es exponerlos a una rutina de comida saludable. Igual que pones las papitas y el dip para ver un juego en la televisión, pon un plato de jamón, quesos, frutas y vegetales”, dijo.

Hay que hacerlo de una forma natural, no invasiva. De esta manera ellos lo van a ver como normal y lo van a comenzar a consumir.

Lo ideal es una lonchera de 100 a 150 calorías que no contenga más de 5 gramos de grasa y no más de un gramo de grasa saturada. Lo deseable es que contenga más de 3 gramos de fibra y 5 gramos de azúcar o menos.

Tome en consideración el ajeteo de la vida moderna y para que no se rompa la cabeza cada vez que se pare frente a la lonchera de su hijo.



### Alergias alimentarias:

Actualmente no existe cura para ninguna alergia alimentaria. El tratamiento se basa en evitar los alimentos y estar preparados para tratar una reacción alérgica si se ingirieren los alimentos accidentalmente. Los antihistamínicos pueden ayudar a moderar los síntomas como la picazón y la urticaria, pero una inyección de epinefrina es necesaria para los síntomas severos o las dificultades para respirar (por ejemplo, in-

flamación en la garganta, dificultad para respirar). Si es necesario suministrar epinefrina, se debe llevar inmediatamente al niño para que reciba médica de emergencia, o si es necesario, llamar al 911.

Si su pediatra considera que no existe ningún riesgo de que su hijo pueda padecer de una reacción alérgica severa (una reacción anafiláctica) a los alimentos, su pediatra recomendará que usted y su hijo. Es esencial que averigüe con su médico cómo y cuándo usar este medicamento.

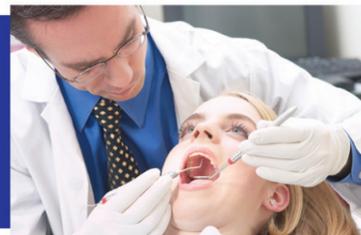
### No descuide las vacunas

Recibir las vacunas recomendadas, según el calendario de vacunación, ayuda a proteger a sus hijos y a aquellos a su alrededor. A lo largo del tiempo, las vacunas han prevenido cantidades incontables de casos de enfermedades infecciosas y han salvado millones de vidas. La mayoría de las vacunas recomendadas están disponibles en el consultorio de su médico, en centros de atención médica.



**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

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



### Meriendas saludables:



- Una rebanada de pan integral con 1/2 cucharada de mantequilla de maní o almendra.
- Una manzana pequeña y un palito de queso bajo en grasa (menos de 3 gramos de grasa por porción)
- Media o una taza de zanahorias con dos cucharadas de aderezo de yogur bajo en grasa
- Una rebanada de pan integral con media rebanada de jamón bajo en sodio (menos de 140 mg de sodio por rebanada)
- y media rebanada de queso bajo en grasa (medio sándwich)
- Dos rollitos de celery (apio) con mayonesa baja en grasa y jamón bajo en sodio
- Media taza de frutas frescas mixtas mezcladas con 1/4 taza de cottage cheese bajo en grasa
- Una caja de cereal alto en fibra (más de 3 gramos de fibra por servicio) y una taza de leche baja en grasa
- Un yogur bajo en grasa sin azúcar añadida con 1/4 taza de granola



## Enriquez Dental

Family and Cosmetic Dentistry

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



“Hablamos español!”  
703-378-4004  
14102 Sullyfield Circle, #500  
Chantilly, VA 20151

¡Ahorre el 15% en su tratamiento dental!

Solo para pacientes sin seguro

Limpieza \$59

(valor regular \$280)  
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)  
(Incluye exámen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)

• Limpieza regular y limpieza profunda

• Frenos invisibles **invisiblealign**

• Endodoncia (root canal)

• Coronas y Puentes

• Dentaduras Completas y parciales

• Blanqueamiento

**Horas de atención:**  
Lun 8-7 pm • Mar 8-5 • Mier 12-7  
Juev 8-5 • Vier 8-5 • Sab 8-1

UN ESTUDIO HECHO A 153 PAÍSES DEMUESTRA

# El VIH duplica el riesgo de enfermedad cardiaca

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

## HEALTHDAY NEWS

Las personas con VIH tienen el doble de probabilidades de desarrollar enfermedad cardiaca que

las que no portan el virus que provoca el SIDA, informan unos investigadores británicos.

Su revisión de estudios de 153 países también encontró que la enfermedad cardiaca

asociada con el VIH se ha multiplicado por más de tres en los últimos 20 años, a medida que más personas con VIH viven más tiempo.

Más de dos terceras partes de la enfermedad cardiaca



El VIH contribuye a la enfermedad cardiaca al aumentar los niveles de grasa en la sangre.

FOTO: THINKSTOCK

asociada con el VIH suceden en las regiones de África subsahariana y del Pacífico asiático, según el estudio.

También encontró que en algunas áreas del mundo, el VIH es equivalente a otros factores de riesgo bien conocidos, como la dieta y el estilo de vida, como una causa importante de enfermedad cardiaca.

Más de 35 millones de personas de todo el mundo tienen VIH, y esa cifra está en aumento. Se cree que el VIH podría provocar una inflamación

de los vasos sanguíneos que estresa al sistema cardiovascular.

También se cree que el VIH podría contribuir a la enfermedad cardiaca al aumentar los niveles de grasa en la sangre, y al afectar a la capacidad del cuerpo de regular los niveles de azúcar, señalaron los investigadores.

“Este estudio tiene implicaciones importantes para la planificación de las políticas de prevención cardiovascular en los países con pocos recursos, donde los casos de

VIH siguen siendo muchos y los de enfermedad cardiovascular están en aumento”, comentó en un comunicado de prensa de la Universidad de Edimburgo el investigador del estudio, el Dr. Anoop Shah, profesor clínico de cardiología en la universidad.

“Ahora tenemos evidencias claras de que el riesgo de enfermedades cardiacas y circulatorias se duplica si se tiene VIH. Esta noticia tendrá importantes implicaciones en la salud pública mundial, pero sobre todo en los países en desarrollo, donde hay incluso más casos de VIH”, apuntó Jeremy Pearson, director médico asociado de la British Heart Foundation. La fundación financió el estudio.

“Los efectos de una enfermedad sobre otra con frecuencia no se comprenden bien. Pero con una población que envejece, la cantidad de personas que viven con más de una enfermedad seguirán en aumento”, apuntó Pearson. “Es esencial que mejoramos nuestra comprensión sobre la interacción entre afecciones para poder ofrecer a los pacientes los mejores tratamientos y consejos”.

Los hallazgos aparecen en una edición reciente de la revista Circulation.



## Bacterias más tolerantes a los desinfectantes de manos

De un tiempo a esta parte, los dispensadores de desinfectantes de manos pueden encontrarse en lugares tan variados como centros de salud, casinos de comida y supermercados. Y claro, porque según investigaciones, esos productos elaborados a base de alcohol son muy útiles para atacar bacterias y evitar infecciones. Y si bien algunas de estas se han reducido con el paso de los años, los científicos se han percatado que otras han aumentado. Es el caso de las infecciones por enterococos, causadas por las bacterias que afectan el tracto digestivo, la vejiga, el corazón y otras partes del cuerpo. Esto ha ocurrido en todas partes del mundo y, al parecer, los expertos ya encontraron la razón, según un nuevo estudio publicado esta semana en Science Translational Medicine. De acuerdo a la investigación, varias cepas de estas bacterias comenzaron a adaptarse a los desinfectantes de manos elaborados a base de alcohol. Esto no significa que sean resistentes a ellos, sino que son más “tolerantes”, es decir, pueden sobrevivir por períodos de tiempo más largos, después de ser expuestas al alcohol.

## TOTAL DENTAL CARE

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

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,  
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,  
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,  
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

Abrimos hasta tarde  
los sábados y domingos.

ORTODONCIA:  
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS  
SERVICIO DE EMERGENCIAS  
Aceptamos la mayoría de seguros  
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses  
sin intereses con crédito aprobado.

PACIENTES NUEVOS

Limpieza

\$49

Incluye: Exámen y consulta.  
Chequeo del cancer bucal  
4 Rayos X (bitewing)  
Precio Regular \$200.  
Sólo pago en efectivo.  
No válido con seguro para terceros.

703-256-1183  
5017-B Backlick Rd.  
Annandale, VA 22003

CONSULTA CON SU MÉDICO SI TIENE DIFICULTAD PARA TRAGAR



La disfagia puede ocurrir a cualquier edad, pero es más frecuente en adultos mayores.

FOTO: THINKSTOCK.

# La disfagia en los adultos mayores

Pueden conducir a problemas como la desnutrición o la deshidratación y la neumonía.

## HEALTHDAY NEWS

Si usted ha desarrollado problemas para tragar al envejecer, un nuevo estudio podría explicar el motivo.

Una pérdida de masa muscular y función en la garganta ayuda a explicar por qué un 15 por ciento de los adultos mayores tienen dificultades para tragar (disfagia), encontraron los investigadores.

“La disfagia tiene unas consecuencias graves para la salud y para la calidad de vida”, señaló la autora principal del estudio, Sonja Molfenter, profesora asistente de ciencias y trastornos de la comu-

nicación en la Universidad de Nueva York, en la ciudad de Nueva York.

“Esta investigación establece la necesidad de programas de ejercicio para los adultos mayores que se dirijan a los músculos de la garganta, igual que los que se dirigen a los músculos de los brazos, las piernas y otras partes del cuerpo humano”, planteó Molfenter en un comunicado de prensa de la universidad.

Las dificultades para tragar también pueden conducir a problemas como la desnutrición, la deshidratación y la neumonía por los alimentos y bebidas que acaban en los pulmones en lugar de bajar por la garganta.

La investigación también ha mostrado que cuando los pacientes con disfagia son admitidos al hospital, permanecen en el hospital, en promedio, un 40 por ciento más de tiempo que los que no tienen disfagia.

Esto equivale a un costo estimado de 547 millones de dólares al año, apuntaron los autores del estudio.

La disfagia en los adultos mayores es preocupante, dado que se prevé que la proporción de adultos mayores en Estados Unidos supere el 20 por ciento en 2030, anotaron los investigadores.

Los hallazgos aparecen en una edición reciente de la revista Dysphagia.

**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  
VA: 08/27-08/31  
MD: 08/13-08/17  
Curso CPR  
09/29/18 (MD)  
11:00 a.m. -3:00 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

<http://www.carepeople.net>

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



## LAS VENTAJAS DE COCINAR Y COMER EN CASA

Una reciente carta, titulada “Deberíamos comer comidas recién cocinadas”, enviada por el Dr. Carlos Monteiro -profesor de nutrición y salud pública de la Universidad de Sao Paulo- a la revista médica The Lancet, tiene una relevancia extraordinaria.

En su carta, Monteiro le hace notar a los editores de la revista, que la recientemente publicada serie de artículos sobre ciencia y política de nutrición, carece de una perspectiva cultural proveniente de países que -como el Perú, Francia, Italia o Japón- todavía promueven el cocinar alimentos frescos.

En primer lugar, el Dr. Monteiro le hace notar a los editores que -con la excepción de un miembro- todos los autores de los artículos son científicos norteamericanos e ingleses, en cuyos países el uso de alimentos ultra-procesados y bebidas azucaradas es la norma. El Dr. Monteiro pide que se incluyan científicos de países que -a pesar de estar bombardeados por propagandas de alimentos ultra-procesados y bebidas azucaradas- aun se enorgullecen

de promover la preparación diaria de alimentos frescos.

Esa distinción -que podría parecerle banal a mucha gente- es muy importante dice el Dr. Monteiro, pues los problemas y soluciones en el campo de la nutrición son muy diferentes en ambos tipos de países. Por ejemplo, artículos científicos que resaltan como tendencia saludable que -en países como EE. UU. e Inglaterra- se consuman más gaseosas dietéticas o barras nutricionales con alto contenido de fibras, no pueden tener esa calificación en países que consumen alimentos frescos y recién cocinados.

Eso porque para países industrializados -como Estados Unidos e Inglaterra, en los que el consumo de alimentos ultra-procesados y bebidas azucaradas es casi la norma - el consumir versiones más ligeras de ese tipo de alimentos no saludables, podría ser considerado como un adelanto. Obviamente, para países en los que todavía se celebran los platillos frescamente preparados la adopción de esos productos no puede ser considerada, de ninguna manera, saludable.

Hace notar el Dr. Monteiro, que en los artículos de la

serie publicada por The Lancet, no se menciona en ningún momento el concepto de cocinar y consumir alimentos frescos preparados diariamente. Eso porque la definición de lo que es un problema de nutrición -y su respectiva solución- se basa en un diferente contexto cultural. Promover clases de cocina en niños y jóvenes por ejemplo -dice el Dr. Monteiro- sonaría como algo utópico en esos países, pero podrían ser vistos como una excelente iniciativa en países acostumbrados a consumir alimentos frescos.

En palabras sencillas -y esta es mi interpretación- el Dr. Monteiro dice ¿cómo es posible que solo se publiquen artículos escritos por científicos que viven en países cuya población solo consume pizzas, salchichas, sándwiches y gaseosas? ¿por qué no incluir también artículos escritos por científicos en cuyos países se prefieren guisos, estofados, sopas. Tal como se plasma en la Guía de Alimentación Brasileña, Monteiro promueve el concepto de cocinar diariamente y disfrutar la comida en buena compañía.

En otro punto importante, el Dr. Monteiro critica el uso del término “procesado” en



los artículos científicos. En ese sentido, dice el experto que no debe confundirse el procesamiento de muchos alimentos naturales, tales como el secado, el molido, la pasteurización, el enfriamiento, la congelación, la fermentación y el envasado, los cuales son necesarios o beneficiosos, con el procesamiento o ultra procesamiento industrial. El procesamiento

industrial, dice Monteiro, es aquel en el que “las matrices complejas de alimentos evolucionados son destruidas y reemplazadas por formulaciones de ingredientes baratos y de larga duración, como almidones procesados, azúcares, grasas hidrogenadas, proteínas aisladas y micronutrientes sintéticos, además de aditivos utilizados para hacer que el producto final sea ape-

tecible o súper apetecible”.

En otras palabras, no deben confundirse los productos naturales y nutritivos que han sufrido algún grado de procesamiento, con los materiales industriales que se usan para fabricar alimentos ultra procesados envasados. Al respecto, le aconsejo estimado lector que lea la lista de ingredientes de algún producto ultra procesado, lo reto a pronunciar el nombre de las sustancias químicas, grasas, aislados de proteínas, preservantes, colorantes, azúcares y sales presentes en esas fórmulas. No debe confundirse un alimento natural mínimamente procesado con uno ultra procesado. Uno es alimento, el otro no.

Por último, dice el Dr. Monteiro que en ninguno de los artículos se menciona el poderoso rol de las grandes empresas transnacionales, que con enormes campañas publicitarias han visto multiplicar sus ganancias vendiendo productos no saludables desde los años ochenta.

### Corolario

Como padres, debemos enseñar -desde muy temprano- a cocinar a nuestros hijos e hijas.



**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](http://www.nei.nih.gov/diabetes)  
1-877-569-8474



**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](http://www.vinhtrandds.com)**

Jueves, Viernes, Sabados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1pm

