saluc

Washington
Warren Hispanic

21 de agosto del 2020

www.washingtonhispanic.com

WASHINGTON HISPANIC



FOTO:ISTOCK PHOTOS

Las vitaminas son esenciales en la lucha contra la COVID-19

AGENCIA

n sistema inmunitario activo es crucial en la lucha contra el coronavirus. El cuerpo necesita suficientes vitaminas y otros nutrientes para poder responder al ataque. No obstante, muchos tienen carencias vitamínicas.

Usar máscaras, mantener la distancia, lavarse las manos: mandamientos que actualmente se aplican en todo el mundo. Aparte de esto no podemos hacer nada más que esperar a que se encuentre un medicamento eficaz contra el coronavirus

o se desarrolle una vacuna. Hay algo más que ahora toma mayor relevancia y que debería desempeñar un papel no menos importante que una buena higiene de manos; algo que no encuentra un lugar destacado ni en el debate público ni en el catálogo de recomendaciones de los Gobiernos.

Un sistema inmunitario activo.

El bioquímico Adrian Gombart, quien investiga en el Instituto Linus Pauling de la Universidad Estatal de Oregón sobre la relevancia de los nutrientes para el sistema inmunitario, desea cambiar este hecho.

Junto con sus colegas, comenzó a crear un documento de revisión que resume los resultados de los estudios sobre diversos nutrientes y su impacto en el sistema inmunitario humano. Hallazgos que pueden ser un arma adicional en la lucha contra el nuevo coronavirus.

Nada funciona sin vitaminas

"Las medidas tomadas son importantes. Pero también es importante que prestemos atención a nuestro estado nutricional para que nuestro sistema inmunitario pueda funcionar", dice Gombart. La vitamina CyDu otros micronutrientes como el zinc, el hierro y el selenio son mucho más que nutrientes "agradables de tener".

En el peor de los casos, la falta de nutrientes puede abrir la puerta al virus, porque el cuerpo no puede defenderse de los intrusos.

enderse de los intrusos. Para las personas que ya pertenecen a un grupo de riesgo, el peligro en la actual situación es particularmente alto.

Esto se basa en una bioquímica simple: "Cada célula de nuestro cuerpo utiliza diferentes micronutrientes para funcionar", dice Gombart.

Los micronutrientes incluyen vitaminas, minerales y ácidos grasos omega.

A diferencia de los macronutrientes como las grasas, los carbohidratos y las proteínas, los micronutrientes no proporcionan energía al cuerpo.

Sin embargo, son esenciales para las funciones básicas de un organismo. No solo para el metabolismo celular, sino también para el sistema inmunita-

Mantener las líneas de defensa

Adrian Gombart está investigando principalmente la vitamina D. "Hace unos años, nuestro grupo de investigación descubrió que la vitamina D regula la expresión de un gen que codifica un péptido antimicrobiano", dice.

Dichos péptidos están involucrados en los mecanismos de defensa inespecíficos de nuestro cuerpo. "La vitamina D también está involucrada en la regulación de otros genes inmuno-relevantes".

Por el contrario, la falta de vitamina D puede crear una brecha en las defensas de nuestro cuerpo; los intrusos tendrían mayor facilidad.

nidad. Los gérmenes penetrantes primero deben pasar a través de la piel y las membranas mucosas. Una vez que han superado esta primera línea de defensa, el cuerpo reacciona a los invasores con fagocitos, proteínas antimicrobianas e inflamación. Estos procesos son parte de los mecanismos de defensa no específicos. Si esta defensa no funciona, el cuerpo tiene que ser más preciso.

El SARS-CoV-2 solo puede combatirse mediante una respuesta inmune muyespecífica. Los linfocitos detectan microorganismos extraños y moléculas extrañas; los virus son uno de ellos.

Los linfocitos pueden producir anticuerpos y atacar a un francotirador en la

2 SALUD

A quién debes llamar si tienes los síntomas de coronavirus

AGENCIA SALUD

i una persona tiene síntomas o alguien en tu familia los tiene, seguramente intentarás buscar información sobre cómo saber si es coronavirus y cómo hacer para que hagan el test.

Primeros síntomas

Los Centros para el Control de las Enfermedades (CDC), la institución que lidera la lucha contra la pandemia en EEUU señala que los casos positivos de coronavirus hasta ahora "han variado" en la presentación de síntomas de leves hasta graves.

Los síntomas más comunes en todos los casos, informan las autoridades de salud, son fiebre, tos, dificultad para respirar. Detallan que los síntomas pueden presentarse entre



FOTO: ISTOCK PHOTOS

2 a 14 días después de la exposición al virus.

La información puede variar ligeramente de estado a estado por eso, lo primero que debes hacer es ir a la página del Departamento de Salud del estado en el que vives para tener la información local de tuárea sobre cómo proceder.

En rasgos generales

las autoridades piden que el primer paso sea llamar a tu proveedor de atención médica, es decir a tu médico. Si existe la sospecha de haber estado en contacto con una persona que tiene covid-19 o ha habido un viaje recientemente desde o hacia un área con propagación, hay que quedarse en casa y llamar al proveedor de atención médica.





Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:

- Examenes completos y Emergencias
 - Limpieza Regular y Profunda
 Rellenos y Blanqueamiento
 - Rellenos y BlanqueamientoTratamientos 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



Evite actividades que suponen mayor riesgo

Algunos tipos de viajes y actividades pueden aumentar el riesgo de exposición al COVID-19. Si realizó actividades que suponen mayor riesgo o piensa que puede haber estado expuesto . Tome medidas de precaución adicionales (además de las que se mencionan anteriormente) para proteger a los demás durante los 14 días. Aquí verá ejemplos de actividades y situaciones que aumentan el riesgo de exposición al COVID-19:

- Encontrarse en un área donde hay altos niveles de propagación del COVID-19. Puede consultar los niveles de los lugares que visitó, incluidos países así como estados, territorios, condados y ciudades de los Estados Unidos.
- Asistir a una reunión social grande como una boda, un funeral o una fiesta.
- Asistir a un encuentro masivo, como un evento deportivo, concierto o desfile
 - Estar entre la multi-

tud, por ejemplo, restaurantes, bares, aeropuertos, estaciones de autobús v tren. o cines.

- Viajar en un crucero o en un barco fluvial.
- Si sabe que ha estado expuesto a alguien con COVID-19, pospongatodo y consulte con su medico.
- Quédese en casa todo el tiempo que sea posible.

Evite estar en contacto con personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del CO-VID-10.

