Washington Hispanic
Washington Maryland Virginia

FDA ayuda a los niños a leer las etiquetas. >2

GUIA salud

FOTO: WASHINGTON HISPANIC

Centro de Restauración de Venas realiza tratamiento de

Venas varicosas

>4-5

DETECTE a tiempo los problemas oculares de los niños. >6

NO TODOS son los apropiados escoja el analgésico. >7

PARA CONTROLAR LA OBESIDAD

FDA ayuda a los niños a leer las etiquetas

Conocer el tamaño de la porción de un alimento, las calorías y los nutrientes, pueden hacerse cargo de manejar su propia dieta saludable.

PRNEWSWIRE

Septiembre es el Mes Nacional de la Obesidad Infantil. Para ayudar a los jóvenes a tomar decisiones saludables en la elección de sus alimentos, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) alienta a los niños a ¡Leer la Etiqueta!

La etiqueta de Información Nutricional es una herramienta simple disponible en los paquetes de alimentos y bebidas. Permite que los niños sepan exactamente qué están comiendo y los ayuda a elegir y comparar bocadillos y otros alimentos. Cuanto antes los niños empiecen a usar la etiqueta de Información Nutricional, más pronto tomarán decisiones que los hará sentirse geniales y rumbo hacia una buena salud duradera.

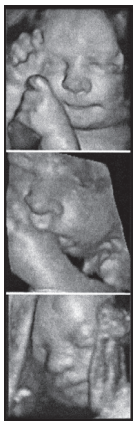
La FDA ha informado cambios finales para actualizar la etiqueta de Información Nutricional para alimentos empaquetados con la información científica más actualizada, incluso la relación entre la dieta y las enfermedades crónicas. La FDA continuará educando a los consumidores sobre todos los aspectos de la nueva etiqueta, enfatizando los importantes cambios y mejoras que se observarán en los próximos dos o tres años.

Los jóvenes pueden seguir los siguientes consejos para comenzar, y pronto verán qué fácil es en realidad leer la etiqueta. Los padres, los cuidadores y otras personas que interactúen con los niños también pueden ayudar a enseñar a leer las etiquetas siguiendo los siguientes pasos:

- Controle el tamaño de las porciones. Toda la información detallada en la etiqueta de Información Nutricional se basa en una porción de la comida. Pero es común que un paquete de alimentos contenga más de una porción.
- Tenga en cuenta las calorías. Para mantener un peso saludable, es importante prestar atención a las calorías. El objetivo es equilibrar la cantidad de calorías que consume con la cantidad de calorías que usa su cuerpo. Como regla general, 400 calorías por porción para un único elemento de comida es elevado y 100 calorías es moderado.
- Elija los nutrientes de manera inteligente. Hay ciertos nutrientes que los jóvenes deberían consumir "menos".

FUENTE U.S. Food and Drug Administration

Los padres u otras personas que interactúen con los niños pueden ayudarle a leer las etiquetas. FOTO:THINKSTOCK.



ANNANDALE Ob Gyn

Cuidado a la Mujer... en todas las etapas de su vida

- ✓ Obstetricia
- ✓ Ginecología
- ✓ Infertilidad
- ✓ Ultrasonido 4D
- ✓ Incontinencia Urinaria
- ✓ Sangrado Irregular
- ✓ Papanicolau, Colposcopia
- ✓ Infecciones Urinarias

CIRUGÍA EN LA MISMA OFICINA:

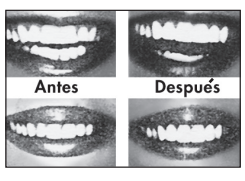
- Histeroscopía
- Laparoscopía Avanzada
- Crioterapia
- Ligación de Trompas
- LEEP Conización por Asa Diátermica
- Reconexión de Tubos (Después de ligamento)
- Densidad de los Huesos

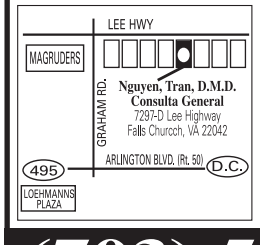
Dr. Anna Khanh Le, M.D. FACOG

Se aceptan la Mayoría de Seguros
Descuento Especial para pacientes sin Seguro
Los Pacientes sin Cita son Bienvenidos
SE HABLA ESPAÑOL

4208 Evergreen Lane, Suite 213 Annandale, VA. 22003
703-642-7522

Consultorio Dental de
Nguyen, Tran, D.M.D.





OFRECEMOS:

- Limpieza y rellenos
- Tratamiento cosmético (Bondings o revestimiento)
- Puentes y coronas
- Terapia de canales
- Tratamiento para la encías
- Extracciones
- El Dr. Nguyen coloca implantes e implantes en coronas

BENEFICIOS:

- Consulta GRATIS
- Atendemos niños a partir de los 4 años de edad
- 18 años de experiencia
- Precios razonables
- Planes de Pagos Disponibles

7297-D Lee Highway
(Esq. con Graham Road)

(703) 536 9886 Falls Church, VA 22042

Dra. Verónica Enriquez

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

- Limpieza regular y limpieza profunda
- Frenos invisibles **invisalign**®
- Endodoncia (root canal)
- Coronas y Puentes
- Dentaduras Completas y parciales
- Blanqueamiento

"Hablamos español"
703-378-4004
14102 Sullyfield Circle, #500
Chantilly, VA 20151

- Horas de atención:
Lun 8:30am -7:00pm, Mart., Juev.,Vier. 8:30am-5:00pm, Mierc., 1:00pm-7:00pm, Sab., 8:00am-12:00pm

¡Ahorre el 15% en su tratamiento dental!
Solo para pacientes sin seguro

Limpieza $79
(valor regular $243)
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)
(Incluye exámen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)

Una causa que es prevenible

OPS reúne estrategias para la prevención del suicidio

Es un problema de salud pública en los países de ingresos altos.

OPS/OMS

En el marco del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) lanzó una nueva publicación que reúne estrategias para la prevención del suicidio en las Américas, donde cada año ocurren alrededor de 65.000 defunciones por esta causa prevenible.

"Conectar. Comunicar. Cuidar." es el lema de este año del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, que se observa desde 2003 impulsado por la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP), en colaboración con la Organización Mundial de la Salud (OMS).

"Conectar" se refiere a la necesidad de fomentar la conexión social entre personas en riesgo para prevenir el suicidio. "Comunicar" hace referencia a la necesidad de hablar e interactuar; y "Cuidar" habla de la importancia de que gobiernos y proveedores de salud prioricen la prevención del suicidio. En esta última se enmarca la nueva publicación de la OPS, elaborada junto con el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, de México, un centro colaborador de la OMS.

El documento "provee información esencial para entender mejor las conductas suicidas y las principales estrategias para su abordaje, desde el registro hasta la evaluación de las intervenciones, tomando en cuenta experiencias en curso en la región", describió Dévora Kestel, jefa de la Unidad de Salud Mental y Uso de Sustancias de la OPS.

El suicidio es una de las principales causas de muerte en el mundo, especialmente entre los jóvenes.
FOTO: THINKSTOCK

El libro Prevención de la conducta suicida ofrece un panorama del suicidio alrededor del mundo desde la expectiva de la OMS, incluye una síntesis del informe sobre la mortalidad por suicidio en las Américas preparado por la OPS y presenta reportes de Centroamérica y la República Dominicana, Chile, Cuba, Guyana, México, Nicaragua y Puerto Rico.

En las últimas décadas, y en particular desde 2000, se han desarrollado varias estrategias nacionales de prevención del suicidio. El suicidio es un tema complejo, con una multitud de factores intervinientes, por lo tanto no hay una sola respuesta a este problema.

El Dr. Eddie Fernández del Center For Vein Restoration, explica al periódico Washington Hispanic que el tratamiento de la insuficiencia venosa es un problema frecuente que afecta a millones de personas pero que se trata de forma rápida y sencilla.

FOTO: WASHINGTON HISPANIC

Trate el problema a tiempo

Venas varicosas

En el Centro de Restauración de Venas en Rockville, MD existen profesionales que hablan su idioma y que le pueden ayudar al tratamiento preventivo de la Insuficiencia venosa.

ZULMA DÍAZ
WASHINGTON HISPANIC

Si ha renunciado a hacer actividades que disfrutaba, como caminar por la playa, andar en bicicleta o leer un libro junto a la piscina, a causa de la inflamación y dolor de piernas junto a un ardor es probable que este comenzando a sufrir problemas de várices o Insuficiencia venosa y es momento de tratar un pequeño gran problema.

El Dr. Eddie Fernández del Center For Vein Restoration, explica que las venas varicosas (várices) son venas hinchadas, retorcidas y dilatadas que se pueden ver bajo la piel. Generalmente aparecen en las piernas, pero pueden ocurrir en otras partes del cuerpo y con frecuencia son de color rojo o azul.

"La insuficiencia venosa crónica tiende a empeorar con el tiempo. Sin embargo, se puede manejar si el tratamiento se inicia en las primeras etapas. Al tomar medidas de cuidados personales, usted puede aliviar la molestia y evitar que la afección empeore. Es probable que necesite procedimientos médicos para tratar la afección", afirma el profesional.

Causas

Normalmente, las válvulas de las venas profundas de la pierna mantienen la sangre fluyendo de nuevo hacia el corazón. Cuando se presenta insuficiencia venosa crónica, las paredes de las venas están debilitadas y las válvulas están dañadas. Esto provoca que las venas permanezcan llenas de sangre, especialmente al estar de pie.

La insuficiencia venosa crónica es una afección prolongada y se debe muy comúnmente al mal funcionamiento (incompetencia) de las válvulas en las venas.

También puede ocurrir como resultado de un coágulo de sangre pasado en las piernas.

El Dr. Fernández, describe que uno de los primero pasos es realizar un examen físico y preguntar acerca de sus síntomas y antecedentes clínicos. "El diagnóstico se hace a menudo sobre la base de la apariencia de las venas de las piernas cuando está de pie o sentado, con las piernas colgando, luego se continúa con un examen de ultrasonido dúplex venosa de la pierna para observar el flujo de sangre por las venas y descartar otros problemas con las piernas, como un coágulo de sangre", afirma.

El Dr. Fernández realiza un tratamiento de las várices a una paciente, la cual afirma que tratar este problema ha aliviado el dolor de las piernas.

FOTOS: WASHINGTON HISPANIC.

30 Millones de personas la padecen.

El tratamiento de las arañas vasculares que se miran en la superficie de la piel se les llama Escleroterapia.

Tratamiento

El médico en un primer momento puede sugerir que usted tome medidas de cuidados personales para ayudar a manejar la insuficiencia venosa:

- Use medias de compresión para disminuir la hinchazón.
- Evite sentarse o estar de pie por períodos prolongados. Incluso mover ligeramente las piernas ayuda a que la sangre circule.
- Tenga cuidado con las heridas si tiene úlceras abiertas o infecciones.
- Bajar de peso si tiene sobrepeso.
- Hacer ejercicio de manera regular.

Pero recomienda buscar tratamiento si nota:

- Varices y son dolorosas.
- Su estado empeora o no mejora con los cuidados personales, como el uso de medias de compresión o evitar permanecer de pie durante mucho tiempo.

Presenta un aumento repentino en el dolor en la pierna o hinchazón, fiebre, enrojecimiento o úlceras en la pierna.

El Dr. Eddie Fernández del Center For Vein Restoration, explica que el tratamiento de la insuficiencia venosa es rápido y sencillo no necesita entrar a una sala de operación, el tratamiento se hace dentro de algunas de las Clínica, ubicadas en Rockville o Silver Spring, MD.

Si necesita hacer una consulta o más información sobre el tema, seguros y futuras citas puede comunicarse Robert Asprilla al 240-389-8620, estará listo a responderá alguna de sus preguntas.

FACTORES DE RIESGO:

- Edad
- Antecedentes familiares que la hayan padecido
- Ser mujer relacionado con los niveles de la hormona progesterona
- Antecedentes de trombosis venosa profunda
- en las piernas
- Obesidad
- Embarazo o múltiples embarazos
- Permanecer sentado o de pie por mucho tiempo
- Estatura alta

SÍNTOMAS:

- Dolor intenso, pesadez o calambres en las piernas
- Picazón y hormigueo
- Dolor que empeora al pararse
- Dolor que mejora al levantar las piernas
- Hinchazón de las piernas
- Enrojecimiento de piernas y tobillos
- Cambios en el color de la piel alrededor de los tobillos
- Venas varicosas superficiales
- Engrosamiento y endurecimiento de la piel en las piernas y en los tobillos (lipodermatoesclerosis)
- Úlceras en las piernas y en los tobillos
- Herida que es lenta para sanar en las piernas y los tobillos

Porque Usted es Valiosa y Merece Respeto...
No Permita que la Maltraten!
85% de las víctimas de violencia doméstica son mujeres y niños testigos de violencia doméstica quienes desarrollarán una alta posibilidad de abusar de sus compañeras e hijos cuando crezcan.

Diga NO
a la Violencia Doméstica!

Usted No Está Sola!
Mary's Center Puede Ayudarle:
- Consejería
- Referencias para Asesoría Legal
- Grupos de Apoyo
- y más...

Nuestros servicios son GRATIS y CONFIDENCIALES.

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

Mary's Center

Para hacer una cita con el departamento de Servicios Sociales llame al: 202-420-7078

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

DC | DEPARTMENT of HUMAN SERVICES

Dr. Richard W. Pei, MD, PhD, FACOG
Dr. Anna Le, FACOG
Dr. Divya Sridharan
Obstetricia, Ginecología e Infertilidad

Cuidado Prenatal y Partos
Papanicolaou y Examen Fisico

Planificación Familiar
Enfermedades Venéreas
Infecciones Vaginales

Sonogramas
Dolor pelvico
Sangrado Irregular

Cirugía Ginecológica
- Incontinencia urinaria y fecal
- Reparación de la relajación vaginal y libiaplasty
- Reparación de ligadura de trompas para lograr un embarazo

"Precio Económico" para pacientes sin seguro

Fairfax Hospital Location
3301 Woodburn Road, Suite 102
Annandale, VA 22003
Woodburn: (703) 698 9668

Annandale Location
4208 Evergreen Ln., Suite 213
Annandale, VA 22003
Evergreen: (703) 642 7522

Herndon Location
106 Elden St., Suite 13
Herndon, VA 20170
Herndon: (703) 436 2433

www.starcareobgyn.com

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

Center for Vein Restoration

Trate el doloroso problemas de las várices

Si tienen algunos de estos síntomas:
- Dolor intenso o calambres en las piernas
- Picazón y hormigueo
- Dolor que empeora al pararse
- Dolor que mejora al levantar las piernas
- Hinchazón de las piernas
- Enrojecimiento de piernas y tobillos
- Cambios en el color de la piel alrededor de los tobillos
- Venas varicosas superficiales
- Engrosamiento y endurecimiento de la piel en las piernas y en los tobillos (lipodermatoesclerosis)
- Úlceras en las piernas y en los tobillos

Es hora de acudir de buscar tratamiento, está padeciendo de la insuficiencia venosa o venas várices, una condición que afecta a millones de personas en Estados Unidos.

Rockville, Maryland
11921 Rockville Pike, Suite 401
Rockville, MD 20852
Phone: (855) 565-8346
Fax: (301) 468-5783

Silver Spring, Maryland
831 University Blvd. East, Suite 24-25
Silver Spring, MD 20903
Phone: (855) 565-8346
Fax: (301) 891-0730

Manténgase alerta ante los posibles síntomas

¿Su hijo necesita gafas?

Con frecuencia, los problemas oculares de los niños no se detectan.

HEALTHDAY NEWS

Casi un 80 por ciento de lo que los niños aprenden en sus primeros 12 años es a través de la vista. La lista para volver a la escuela debe incluir asegurarse de que la vista de su hijo esté bien, aconseja una experta en los ojos.

"Las gafas podrían ser el suministro más importante para volver a la escuela que muchos niños reciban este año", afirmó la Universidad de Loyola Eileen Gable, especialista en los ojos de la universidad.

Los problemas de la vista son la cuarta discapacidad más común en los niños. Pero con frecuencia no se detectan, anotó.

"La vista es compleja, y para los familiares evaluarla puede resultar difícil. Puede parecer que los niños con una vista normal en solo un ojo ven de verdad bien, cuando en realidad no es así. No tener una buena vista en ambos ojos puede provocar una mala percepción de la profundidad, y si no se trata, puede durar toda la vida y limitar las opciones de la carrera profesional", advirtió Gable.

Observe la conducta de su hijo en busca de pistas de que no ve bien.

"Si su hijo entrecierra los ojos, vuelve o inclina la cabeza para ver algo, ve con un ojo cerrado o cambia la posición del cuerpo para ver, es probable que haya un problema de la vista", dijo Gable.

Otra pista es que el niño pierda interés en las actividades.

"Los niños no se quejan de una vista nublada, pero pierden interés rápidamente porque la actividad visual resulta difícil", explicó Gable.

Los cambios en la conducta o las calificaciones en la escuela también pueden ser una señal de problemas de la vista.

"Los maestros son un magnífico recurso, y pueden trabajar con las familias para ayudar a determinar si la conducta de un niño en la escuela o las dificultades con las calificaciones podrían ser una respuesta a un problema en la vista", anotó Gable.

Los problemas de la vista son la cuarta discapacidad más común en los niños. FOTO: THINKSTOCK

Vinh Tran, DDS
NUESTROS SERVICIOS:
• Examenes completos y Emergencias
• Limpieza Regular y Profunda
• Rellenos y Blanqueamiento
• Tratamientos de Conductos
• Coronas y Puentes
• Dentaduras completas y Parciales
Arlington Blvd
Aspen Ln
Sleepy Hollow
Leesburg Pike
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

Embellezca su figura
CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS
• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné, Eliminación de vellos, inyección de botox, cirujía a rayo laser
ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA
• Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local o reducción de grasa en laser • Celulitis
Cirujía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual) Rejuvenecimiento vaginal.
FINANCIAMIENTO DISPONIBLE
Dianna Yan, M.D.
American Academy of Cosmetic Surgery
Descuentos Especiales en tratamientos de liposucción, botox, relleno, venas y rejuvenecimiento vaginal
Maryland
8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877
301-963-3669
Virginia
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031
703-876-6200

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS
Culmore Pediatric Dentistry and Orthodontics
Nueva Oficina
Servicios:
• Pediatria dental
• Ortodoncia (frenillos)
• Oxido nitroso (gas de la risa)
• Sedación moderada consciente
• Anestesia General para niños con Medicaid
6066 Leesburg Pike Suite 101, Falls Church, VA 22041
Phone (703) 938-1415 Fax (703) 255-0295
www.culmorepd.com

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS
Brigth Smile Pediatric Dentistry and Orthodontics
Servicios:
• Pediatria dental
• Ortodoncia (frenillos)
• Oxido nitroso (gas de la risa)
• Sedación moderada consciente
• Anestesia General para niños con Medicaid
410 Pine St. SE Suite #100 Vienna, VA 22180
Phone (703)938-1415 Fax (703) 255-0295
www.brightsmiles-children.com

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

NO TODOS LOS MEDICAMENTOS SIN RECETA SON RECOMENDADOS

Escoja el analgésico apropiado

A la hora de escoger un analgésico sin receta los consumidores deben considerar sus condiciones actuales de salud.

ESPECIAL BPT
REDACCIÓN WH

Es muy probable que, para aliviar achaques y molestias cotidianos, desde neuralgias a dolores musculares, haya buscado en su botiquín un analgésico sin receta (OTC, en inglés. Debido a que casi todos recurrimos a los OTC para lograr un alivio seguro y efectivo, es esencial que sepamos escoger el analgésico más idóneo. Sin embargo, una nueva encuesta indica que no es así.

Según una encuesta nacional realizada por U.S. Pain Foundation (Fundación Estadounidense Contra El Dolor), con apoyo de McNeil Consumer Healthcare, uno de cada cinco estadounidenses no considera ninguno de los factores importantes de seguridad a la hora de seleccionar un analgésico sin receta. Aunque el 97 por ciento de los participantes de la encuesta afirmaron sentirse confiados en el momento de escoger un analgésico, más del 50 por ciento ni siquiera toman en cuenta sus condiciones pre existentes antes de tomar un analgésico OTC, mientras que dos de cada tres tampoco consideran otros medicamentos sin receta que consumen.

Aunque es fácil echar mano al primer analgésico OTC que vemos en el botiquín, no todos son apropiados para cada cual. Por ejemplo, si padece de trastornos estomacales o cardiacos, o si es una persona mayor de 60 años, algunos medicamentos anti inflamatorios sin esteroides (NSAID en inglés) podrían incrementar los riesgos de infartos, accidentes cerebrovasculares o úlceras perforadas.

El Dr. David Biondi, director principal de Asuntos Médicos e Investigaciones Clínicas de McNeil Consumer Healthcare lo explica: "No todos los analgésicos sin receta son apropiados para todos. Si tiene un dolor, siempre es importante considerar primero su estado actual de salud. Un analgésico que le alivió en el pasado podría haber dejado de ser la opción idónea para usted en este momento."

Para tomar decisiones más informadas con respecto a seleccionar el analgésico OTC adecuado para el alivio de su dolor, los consumidores pueden seguir estos cinco consejos para la selección y uso de este tipo de medicamentos:

- Elija el analgésico sin receta más conveniente atendiendo a su estado de salud actual (condiciones pre existentes, edad u otras medicinas). Si tiene dudas, consulte con su médico.
- Lea y siga siempre las instrucciones de la etiqueta de datos sobre el medicamento (Drug Facts) independientemente de que sea la primera o la centésima vez que lo tome. Las instrucciones de dicha etiqueta cambian, al igual que su estado de salud.

Evite seguir tomando el analgésico sin receta por más tiempo del aconsejado en la etiqueta, a menos que sea por indicación de su médica. FOTO: THINKSTOCK.

- Siga la dosis recomendada y esté atento a los demás medicamentos que está tomando, y a cómo podrían interactuar con el analgésico OTC.
- Entérese de cuál es el ingrediente activo de su medicamento, y asegúrese de tomar solo una medicina que contenga dicho ingrediente a la vez.

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

DE TAL PALO TAL ASTILLA

Uno de los refranes mas antiguos (probablemente derivado del latín 'qualis pater talis filius') "de tal palo tal astilla" resalta que las características (físicas o psicológicas) de un miembro de la familia proviene de sus ancestros. Cuando la madre alaba a su hijo por ser un lector empedernido, o lo regaña por su terquedad, le dice "igualito a tu padre… de tal palo tal astilla".

Recientes estudios genéticos le están dando un significado real a esa antigua frase y nos están demostrando que, además de las obvias características visibles externas que heredamos de nuestros padres a través de los genes –color de ojos, forma de la nariz, etc., también heredamos ciertas características de comportamiento sorpresivamente determinadas por el estilo de vida que tuvieron nuestros padres e incluso nuestros abuelos.

En otras palabras –y esto es lo revolucionario del concepto- ciertas experiencias de vida de nuestros padres y abuelos quedaron de alguna manera grabadas en el material genético que nos transmitieron, determinando así nuestro futuro comportamiento.

Epigenética Recordemos que la genética nos ha enseñado dos importantes principios o dogmas. El primero es que los genes con los que hemos nacido no pueden ser cambiados, es decir, lo que se heredó, se heredó y ya no hay manera que el genoma cambie durante la vida.

El segundo dogma es que los caracteres hereditarios sólo están contenidos en los genes de los cromosomas que heredamos de nuestros padres. En otras palabras, lo que no está en los genes no puede ser heredado.

Pero en los últimos años, y gracias a la relativamente nueva ciencia de la epigenética (de 'epi' encima de y genética), ambos dogmas se están derrumbando. Ahora sabemos por ejemplo que debido a la influencia del medio ambiente, el genoma de un ser humano si puede cambiar después del nacimiento, y como mencionamos al inicio de esta columna, las vivencias de nuestros padres y abuelos pueden ser de alguna manera heredados y esa herencia, al parecer, no está contenida en el ADN. Es decir si es posible heredar algo que no está en los genes.

La epigenética estudia el modo en que el medio ambiente (factores socio económicos, alimentación, tabaquismo o abuso del alcohol) es capaz de cambiar la genética de una persona, y como esos cambios pueden predisponer al desarrollo de alguna enfermedad (desarrollo de un cáncer por ejemplo). Es decir, la epigenética estudia la influencia que tiene el medio ambiente sobre la actividad química de los genes, influencia que determina que los genes se aparten de su función normal, desvío que puede alterar el curso de una enfermedad.

Epigenética del comportamiento

Un reciente estudio, publicado en mayo del 2016 por investigadores de la Universidad Georgetown en el "American Journal of Stem Cells", hace una extensa revisión sobre la epigenética, pero no la de los cambios epigenéticos que ocurren después del nacimiento, tales como la influencia que tiene el tabaco, la obesidad y el estrés sobre el futuro desarrollo de enfermedades, sino de los cambios epigenéticos que hemos heredado como consecuencia del estilo de vida del padre. Y esto es importante porque tradicionalmente, siempre se ha insistido en que sea la madre la que practique un estilo de vida saludable para tener un niño normal.

Del mismo modo, se ha encontrado que un padre que ha vivido bajo severo estrés, puede tener hijos con trastornos del comportamiento y que el 75% de los bebes nacidos con el llamado síndrome del feto alcohólico, se producen sin que la madre haya consumido alcohol. Fíjese estimado lector, que no estamos hablando aquí de que el hijo herede la predisposición del padre a ser alcohólico, sino de cambios en la forma de la cabeza, la cara y el desarrollo intelectual del bebe, sin que la madre haya tomado una sola gota de alcohol. La pregunta sería ¿cuáles son los mecanismos que explican este tipo de herencia?

Las investigaciones han encontrado que el papel de ciertos compuestos químicos llamados metilo es fundamental para explicar cómo el medio ambiente puede cambiar la expresión genética de los genes. El aumento o disminución de esos grupos metilo son los que determinan la actividad de los genes por lo que ya se están diseñando medicamentos que puedan influir sobre la llamada metilación del ADN.

Los autores concluyen diciendo que este nuevo campo de investigación debe ser estructurado de tal manera que se sepan aquilatar la contribución epigenética de ambos, del padre y de la madre, en vez de que sean analizadas por separado. La futura salud del hijo no sólo depende entonces de los genes de los padres o los cuidados de la madre durante el embarazo, sino también de las experiencias vividas por los padres desde antes que se conozcan.