



La migraña infantil

>5

Ranitidina bajo la lupa de la FDA

AGENCIAS

El fabricante de medicamentos Novartis dijo que está deteniendo la distribución de todos los medicamentos con ranitidina fabricados por Sandoz, una medida que llamado “de precaución” después de que se descubriera que los medicamentos reductores de la acidez contengan una impureza.

La medida se produce después de que la Administración de Medicinas y Alimentos de EE.UU. (FDA, por sus siglas en inglés) y la Agencia Europea de Medicamentos anunciaran a principios de este mes que

las pruebas mostraron que algunos productos de ranitidina contienen NDMA, que se clasifica como un probable carcinógeno humano según las pruebas de laboratorio.

La FDA está evaluando si los bajos niveles de NDMA en ranitidina representan un riesgo para los pacientes y dijo que compartir la información cuando este disponible.

La ranitidina es un bloqueador de histamina-2 de venta libre y recetado, que disminuye la cantidad de acidez estomacal.

“Una pausa preventiva en la distribución de todos los medicamentos que contienen ranitidina Sandoz en todos nuestros mercados permanecer en su lugar bajo mayor

aclaramiento, esto incluye cápsulas en EE.UU. Nuestra investigación interna este en curso para determinar ms detalles. En caso de inquietudes, medidas adicionales adecuadas ser implementado en alineación con las autoridades de salud relevantes según sea necesario”, dijo Novartis en un comunicado enviado por correo electrónico.

El fabricante de medicamentos Sanofi, que fabrica medicamentos de ranitidina vendidos bajo la marca Zantac, dijo en un comunicado enviado por correo electrónico que actualmente “no tiene planes de dejar de distribuir o fabricar Zantac u otros productos de ranitidina fuera de Canadá”.

Una nueva fuente de omega 3

HEALTHDAY NEWS

Hay muchos motivos para consumir omega 3, que son abundantes en el pescado y sus aceites.

Pero un consumo alto de pescado y de sus aceites ha creado una escasez en todo el mundo.

Además, el pescado puede ser caro, y también hay preocupaciones sobre las toxinas, por ejemplo

el mercurio, que afectan a muchos pescados grasos en cierta medida.

Como los ácidos grasos omega 3 tienen un rol en la vista, la salud del cerebro, la reproducción, y un pelo sano, se están buscando otras fuentes.

También recuerde que algunos alimentos de origen vegetal suministran ácidos grasos omega 3, como el aceite de canola, las nueces, las semillas de lino molidas y el edamame, por mencionar unos cuantos.

UNA ENCUESTA DEMUESTRA EL DESCONOCIMIENTO

La mayoría no sabe que el VPH causa cáncer

HEALTHDAY NEWS

Entre los estadounidenses de 18 a 26 años, dos tercios de los hombres y un tercio de las mujeres todavía no saben que el virus del papiloma humano (VPH) es la causa principal de cáncer del cuello uterino, encuentra una nueva encuesta.

Los hallazgos de la encuesta también mostraron que más de un 70 por ciento de los adultos estadounidenses no saben que la infección común de transmisión sexual puede provocar cánceres de ano,

pene y orales.

Los hallazgos provienen de la Encuesta de tendencias nacionales en la información de la salud, en que participaron más de 2,500 hombres y casi 3,700 mujeres.

La infección con el VPH se previene fácilmente mediante la vacunación, pero "la falta de conocimiento podría haber contribuido a las bajas tasas de vacunación contra el VPH en Estados Unidos", lamentó en un comunicado de prensa de la Universidad de Texas Ashish Deshmukh, profesor asistente en la Facultad de Salud Pública de la uni-

versidad, en Houston.

Se necesitan una mayor implicación de los médicos, anotó su equipo. Al observar los datos de la encuesta, los investigadores encontraron que entre las personas elegibles para la vacuna, el médico había aconsejado la vacuna a apenas un 19 por ciento de los hombres y un 31.5 por ciento de las mujeres.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU recomiendan que los chicos y las chicas de 9 a 14 años reciban dos dosis de la vacuna contra el VPH. Ese grupo de edad es el pre-



Los CDC recomiendan que los adultos de 27 a 45 años consulten al médico sobre si se deben vacunar.

FOTO: CORTESÍA

ferido porque es mejor inmunizar contra el VPH, que se transmite por vía sexual, antes del inicio de la actividad sexual. Típicamente se necesitan tres dosis si la primera dosis se administra después de los 15 años.

Como los cánceres vin-

culados con el VPH también pueden afectar a los varones, es importante que los chicos también se vacunen.

"Las campañas de vacunación contra el VPH se han enfocado mucho en la prevención del cán-

cer de cuello uterino en las mujeres, [pero] nuestros hallazgos demuestran una necesidad de educar a ambos sexos sobre el VPH y la vacuna contra el VPH", señaló Deshmukh. El nuevo informe se publicó en la revista JAMA Pediatrics.

Vinculan estrés posttraumático con cáncer de ovario

AGENCIAS REDACCIÓN

WASHINGTON HISPANIC

Las mujeres que exhiben muchos síntomas clásicos del trastorno de estrés posttraumático (TEPT) pueden ser mucho más propensas a desarrollar cáncer de ovario.

Para el estudio, los investigadores pidieron a las mujeres que identificaran el evento más estresante de sus vidas e informaran si experimentaron siete síntomas diferentes de TEPT.

Las mujeres que sufrieron de seis o siete síntomas de TEPT tenían más del doble de probabilidades de desarrollar cáncer de ovario que las mujeres que no informaron ninguno de estos síntomas, encontró el estudio.

"Presumimos que las hormonas del estrés afectan directamente a las células cancerosas que pueden estar en el cuerpo, haciendo que crezcan más rápido y se vuelvan más invasoras", dijo Andrea Roberts, autora principal del estudio y científica investigadora de

Harvard T.H. Chan School of Public Health en Boston.

El cáncer de ovario es el cáncer ginecológico más mortal y la quinta causa más común de muerte relacionada con el cáncer entre las mujeres estadounidenses, señalan Roberts y sus colegas en Cancer Research.

Investigaciones previas también sugieren que los trastornos del estado de ánimo como la depresión y la ansiedad están asociados con un mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer.

El estudio no fue un

experimento controlado diseñado para probar si los eventos traumáticos o los síntomas de TEPT podrían causar cáncer de ovario o cómo.

El estudio también encontró que el vínculo entre el TEPT y el cáncer de ovario persistió para las formas más agresivas de cáncer de ovario.

El tratamiento del TEPT podría ayudar a reducir el riesgo, dijo Roberts.

Solo alrededor de la mitad de las personas con TEPT en los EE. UU. reciben tratamiento, anotó.

Más allá de tratar el TEPT, las mujeres también pueden reducir su riesgo de cáncer de ovario al dejar de fumar, hacer ejercicio regularmente y perder algo de peso si son obesas, agregó.



El estrés posttraumático es una enfermedad de salud mental desencadenada por un episodio aterrador.

FOTO: CORTESÍA

Tu Family Medical and Vision Clinics

Healthcare for All
¡Salud para Todos!

Tu Family Medical and Vision Clinic

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

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

CURSOS DE ASISTENTE MÉDICO EN VIRGINIA BILINGÜES

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

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

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



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

¡Regístrate Hoy!

Solo **\$4,900**

Hay facilidades de pago

Obtén \$250 de descuento con el código: ADFRONT

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

¡Visítenos! Permitanos responder a todas sus preguntas.

VIRGINIA ADVANCED MEDICAL CENTER

Su nueva clínica hispana en **FAIRFAX, VA**

Ahora podrá tener un médico de cabecera que **HABLA ESPAÑOL**

Servicios:

- Especialista en medicina interna
- Graduado de la Universidad de Buenos Aires.
- Investigador de la Universidad Georgetown.
- Medicina general • Alergias
- Análisis completos de sangre (diabetes, anemia, colesterol, tiroide, etc)
- Exámenes de embarazo
- Exámenes físicos • Cuidados de la mujer
- Vacunas • Prueba de la tuberculosis
- Cirugías menores

PRECIOS ACCESIBLES

HORARIO: LUN, MAR, JUE y VIERNES
de 9:00 A.M. a 5:00 P.M.
MIÉRCOLES de 1:00 P.M. hasta 8:00 P.M.

NO NECESITA CITA
ACEPTAMOS A PERSONAS CON O SIN SEGURO

3930 Pender Dr # 320 Fairfax, VA 22030
TLF (703) 817-7770 • (703) 817-1011

Dr. Chin Oh Kim



CUIDA TU SALUD

POR EL DOCTOR ELMER HUERTA

Director Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center

Los médicos virtuales

Como toda ciencia, la medicina -que es además un arte- evoluciona constantemente tomando ventaja de los avances tecnológicos. Sucedió con el invento del microscopio, que permitió el desarrollo de la histología o estudio de los tejidos bajo el microscopio. Así, el diagnóstico de cáncer pasó -de ser algo abstracto y meramente descriptivo- a una ciencia casi exacta, en la que los patólogos pueden distinguir -ahora con el uso de nuevas técnicas y más potentes microscopios- detalles de la biopsia de un tumor y establecer si el cáncer es o no agresivo, un punto esencial para el beneficio del paciente.

Los ejemplos, en los que los avances tecnológicos han producido cambios fundamentales en la práctica de la medicina son innumerables y su aporte ha permitido que el ser humano doble su expectativa de vida. A comienzos del siglo pasado, el ser humano vivía hasta sus cuarentas, en la actualidad, llega a los ochentas en la mayor parte del mundo desarrollado.

Salud y telecomunicaciones

El avance de las telecomunicaciones ha cambiado el modo en que se practica la medicina. Sin duda que la invención del teléfono a fines del siglo antepasado fue la primera tecnología en romper el paradigma de la obligada

entrevista cara a cara entre el médico y el paciente. La primera transmisión de una radiografía por teléfono ocurrió en 1948 entre los hospitales West Chester y Filadelfia. En los años cincuentas y sesentas, múltiples instituciones norteamericanas usaron líneas telefónicas y coaxiales para transmitir videos, radiografías, electrocardiogramas y otros datos de pacientes a distancia. El primer electrocardiograma transatlántico ocurrió en 1967. Al principio muy usadas para subsanar las deficiencias de acceso en las zonas rurales, posteriormente fueron usadas también en las ciudades.

Cuatro tipos de telemedicina

En la actualidad se considera que existen tantas modalidades de uso de telecomunicaciones en medicina, que es casi imposible hacer un inventario. Ante eso, el Centro de Política de Salud Conectada (CCHP, por sus siglas en inglés) ha organizado cuatro modalidades de telemedicina (ellos usan el término más amplio de telesalud): Videollamadas en vivo entre profesionales de la salud para educación y consulta; salud móvil, que permite videollamadas entre un profesional de la salud y un paciente mediante aplicativos en teléfonos inteligentes; monitoreo a distancia de signos y síntomas de pacientes; y recolección y

envío de datos de pacientes a distancia (radiografías, análisis, imágenes de biopsias de pacientes).

Como se puede ver, todas esos usos de la telemedicina -con excepción de la salud móvil- están encaminadas a ayudar en la interpretación de exámenes de diagnóstico y en la educación a distancia. Lo cual lleva a preguntarse -en relación con las videollamadas entre un médico y un paciente- ¿podrán los teléfonos inteligentes reemplazar la visita al médico?

Sabiendo que el diagnóstico médico implica cumplir los tres pasos esenciales del método científico (largas conversaciones para irse dando cuenta del problema, examen clínico del paciente para confirmar o descartar las sospechas, y uso de exámenes auxiliares para afianzar las sospechas), la gran limitación de las videollamadas es que solo permiten hacer más o menos bien la primera de ellas, la conversación. La segunda -el examen clínico- a pesar de las imágenes de alta definición con que se cuentan ahora, será siempre incompleto. Por su parte, el uso de exámenes auxiliares en tiempo real es obviamente imposible.

Esas limitaciones no han impedido que decenas de empresas en Estados Unidos y otros países, hayan lanzado en los últimos años servicios de videollamadas diciendo

que pueden reemplazar la visita al médico.

Ese es un punto controversial. Es posible que las videollamadas puedan resolver problemas simples, cuyo diagnóstico depende más de una buena conversación que de un examen clínico completo, pero que reemplacen a una consulta médica cara a cara, es discutible. Por ejemplo, muchos padecimientos comunes de la vida diaria (resfriados, alergias, dolores de cintura o diarreas) -y que representan 85% de los padecimientos- podrían ser adecuadamente manejados con una videollamada, guiando al paciente para buscar la ayuda correspondiente. En casos más complicados, incluyendo la receta de medicamentos especializados, una visita cara a cara será irremplazable.

Sin duda, como lo sugiere un reciente punto de vista en la revista de la Asociación Médica de Norteamérica, la medicina está a puertas de tener un nuevo tipo de especialista, el médico virtualista, que además de videollamadas, se beneficiará de los elementos de la cuarta revolución industrial. Solo es cuestión de tiempo de que -una vez más- la tecnología cambie para siempre la práctica de la medicina.

Los abortos en EE.UU. bajan a su mínimo desde 1973



AP

El número y la tasa de abortos en Estados Unidos bajaron a su nivel más bajo desde la legalización de la interrupción del embarazo en el país en 1973, indica un nuevo reporte.

Según el informe del Instituto Guttmacher, un grupo de investigación que defiende el derecho al aborto, en 2017 se practicaron 862.000 abortos en todo el país. Esto supone un descenso desde los 926.000 contabilizados en 2014 en su última in-

vestigación.

Uno de los motivos de la caída es que cada vez menos mujeres se quedan embarazadas. La tasa de natalidad, además de la de abortos, se redujeron durante los años que abarca el estudio, agregó.

Guttmacher es la única entidad que se esfuerza por llevar a cabo un conteo de todas las interrupciones del embarazo que se practican en Estados Unidos, preguntando a centros privados.

Los datos federales excluyen a California, Maryland y Nueva Hampshire.

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



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



PUEDE TRATARSE DE FORMA EXITOSA SI SE DETECTA TEMPRANO

¿Cuál es su riesgo de cáncer de próstata?

HEALTHDAY NEWS

El cáncer de próstata es el segundo cáncer más común en los hombres estadounidenses, así que es importante conocer los factores de riesgo y las señales de advertencia, asegura un experto.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society) estima que este año habrá casi 175,000 casos nuevos de cáncer de próstata en Estados Unidos, y más de 31,000 muertes. Uno de cada nueve hombres recibirá un diagnóstico de cáncer

de próstata a lo largo de su vida.

“La enfermedad se puede tratar de forma exitosa cuando se detecta temprano, en general cuando todavía está dentro de la glándula prostática”, indicó el Dr. Alexander Kutikov, jefe de oncología urológica en el Centro Oncológico Fox Chase, en Filadelfia. “Pero algunos tipos son agresivos y se pueden propagar con rapidez. En esos casos, podría haber menos probabilidades de un tratamiento exitoso”.

Los hombres de 55 a 69 años deben pensar en hacerse pruebas de detección del cáncer de próstata, se-

gún la Sociedad Americana de Urología (American Urological Society).

“Como las pruebas de detección tienen ventajas y desventajas, no todo hombre debe recibir pruebas de detección del cáncer de próstata”, señaló Kutikov. “Los hombres deben hablar sobre sus factores de riesgo, opciones de detección y preferencias con un proveedor de atención de la salud antes de decidir si hacerse o no las pruebas”.

Los síntomas del cáncer de próstata pueden incluir problemas para orinar, entre ellos un chorro lento o débil o la necesidad de orinar con una mayor frecuen-



El riesgo aumenta rápidamente después de los 50 años.

FOTO: CORTESÍA.

cia, sobre todo de noche; sangre en la orina; y dolor o ardor al orinar.

Más o menos seis de cada 10 cánceres de próstata se diagnostican en hombres mayores de 65 años.

La raza es otro factor de riesgo. En comparación con los blancos, los negros

tienen un riesgo más alto y son casi el doble de propensos a morir por un cáncer de próstata. Los hombres estadounidenses de origen asiático y los hispanos tienen un riesgo más bajo que los hombres blancos.

Tener un padre o hermano con cáncer de pró-

tata multiplica por más de dos las probabilidades de un hombre de desarrollar la enfermedad. El riesgo es mucho más alto en los hombres con varios familiares afectados, sobre todo si eran jóvenes cuando recibieron el diagnóstico.

Los hombres necesitan de mamografías regulares

HEALTHDAY NEWS

La mamografía ha salvado cientos de miles de vidas al detectar el cáncer de mama temprano en las mujeres.

¿Podrían esas pruebas

radiológicas regulares ayudar también a los hombres?

Un nuevo estudio plantea que hay un beneficio potencial si los hombres que tienen un riesgo alto de cáncer de mama se hacen mamografías con regularidad.

La mamografía detectó con precisión docenas de casos de cáncer de mama en casi 1,900 hombres que se hicieron la prueba en un periodo de 12 años, muestran los resultados.

El estudio también encontró que los hombres que ya han tenido un cáncer de mama tienen 84 veces más probabilidades de desarrollarlo de nuevo que los demás.

Y los hombres con un pariente inmediato, por ejemplo una hermana o una madre, que haya tenido un cáncer de mama tenían el doble de riesgo.

Este año, se diagnosticarán unos 2,670 casos de cáncer de mama en los hombres, en comparación con 268,600 casos nuevos diagnosticados en las mujeres, comentó Robert Smith, vicepresidente de detección del cáncer de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.



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.

CLINICA
Proyecto Salud
CLINIC

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

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.

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

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:

- Exámenes completos y Emergencias
- Limpieza Regular y Profunda
- Rellenos y Blanqueamiento
- Tratamientos de Conductos
 - Coronas y Puentes
- Dentaduras completas y Parciales

Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!

Trabajamos con una gran variedad de seguros!

6329 ARLINGTON BLVD SUITE C
FALLS CHURCH VA 22044
(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com

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

NUEVE SEÑALES QUE LE AYUDARÁN A IDENTIFICARLA



Los niños tienen los mismos tipos de dolores de cabeza que los adultos, pero sus síntomas pueden diferir. FOTO: CORTESIA.

La migraña infantil

AGENCIAS

La migraña afecta al 10 por ciento de los menores de 18 años a nivel mundial, y la dolencia se incrementa durante la pubertad, indicó la neuróloga pediatra mexicana Miriam Jiménez.

La especialista explica que el 50 por ciento de los pacientes tienen antecedentes familiares de migraña, en especial de la madre. Explicó que las manifestaciones de la enfermedad en la edad pediátrica son muy semejantes que en los adultos. Están son algunas señales que expone la Dra. Jimenez para poder identificarla:

- Dolor en un solo lado de la cabeza que es pulsátil, es decir como si fueran palpitaciones intensas.
- Náuseas y vómito
- Empieza entre los ocho y los diez años
- Uno de cada cinco pacientes presenta el fe-

nómeno, llamado aura, que se manifiesta con síntomas previos los cuales avisan del dolor intenso.

- Visión borrosa o doble, adormecimientos, intolerancia a los olores y muchas veces los pacientes refieren haber visto pequeñas luces.

- Dura desde cuatro horas hasta periodos de 72 horas

- Puede ser incapacitante en los pequeños

- Después de la crisis de migraña, los niños experimentan cansancio.

- Pensamiento y lenguaje muy lento, bostezos y fatiga”

La especialista asegura que la migraña puede aumentar cuando los niños están en temporada de exámenes académicos por el estrés, aunque también está asociada con la pérdida de un familiar, una mascota o cuando viven el divorcio de sus padres.

La pediatra sostiene la migraña tiende a incre-

mentar en la adolescencia por los cambios hormonales y que al igual que los adultos no existe un tratamiento que ataque específicamente la migraña solo se recetan analgésicos para tratar el dolor agudo y medicamentos para aminorar las molestias como náuseas y vómito.

“En casos donde el niño tiene más de cuatro crisis de migraña al mes también se les puede dar profilácticos, que son fármacos que se utilizan en otros padecimientos como epilepsia incluso antihipertensivos. Todo con el objetivo de retrasar el número de migrañas”, sentenció la especialista.

La doctora Jiménez instó a que los padres crean a sus hijos cuando les exponen que tienen dolores propios de la migraña, ya que esta afecta la vida social y escolar de los niños y recomendó acudir con un especialista para tratar el padecimiento.

¿Es adicto a los videojuegos? Este tratamiento podría ayudar



La TCC es un tipo de terapia diseñado para ayudar a las personas a cambiar las formas malsanas de pensar y comportarse. FOTO: CORTESIA.

HEALTHDAY NEWS

¿Conoce a alguien que simplemente no puede soltar el controlador en medio de un juego en línea como Fortnite o League of Legends?

Unos investigadores alemanes piensan que han desarrollado una forma de ayudar a abandonar el compulsivo hábito.

En el nuevo estudio, el equipo de la investigación reportó que ha desarrollado un tipo de terapia cognitivo conductual (TCC) a corto plazo para tratar las adicciones a los juegos. Combina componentes de la TCC, un contrato terapéutico y protocolos semanales.

La meta es que alguien pueda usar internet de forma productiva para la escuela o el trabajo, pero que permanezca apartado de conductas problemáticas, como jugar o ver pornografía.

El estudio comparó a personas que recibieron la terapia con personas en una lista de espera para el tratamiento.

“Encontramos una tasa alta de remisión de la adicción a internet y a los juegos de computadora en el grupo de tratamiento, en comparación con los controles de la lista de espera”, comentó el autor del estudio, Klaus Wolfling, director de la clínica am-

bulatoria de adicciones conductuales del Centro Médico Universitario de Mainz.

El trastorno por juego en internet se añadió hace poco al manual de psiquiatría usado por los médicos para diagnosticar la enfermedad mental, llamado DSM-5. Todavía no es un diagnóstico oficial, pero se añadió como una afección que amerita investigación adicional.

Las señales del trastorno por juego en internet son como las de la ludopatía, según los autores del estudio. La obsesión con los juegos, una necesidad de aumentar el tiempo que se pasa en el juego, síntomas de abstinencia cuando el juego no está disponible, y el uso continuado del juego a pesar de las consecuencias negativas son señales de problemas. Wolfling dijo que otra señal es la incapacidad de dejar de jugar el juego durante más de cuatro días consecutivos.

Austern planteó que los padres y otros seres queridos deben prestar atención a qué tanto los juegos afectan a la vida de una persona.

La TCC es un tipo de terapia diseñado para ayudar a las personas a comprender y cambiar las formas malsanas de pensar y comportarse, según la Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association).



¿UD. SE SIENTE ASÍ O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ..?

**Emociones Anónimas
B.V. Arlington**

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA
Teléfono: 571-451-7672
arlington@mbvna.org

Sesiones:
Lunes a Viernes
6:00 a 10:00 p.m.

Sábados y Domingos
11:00 a.m. a 3:00 p.m.

**AYUDA
GRATUITA**

www.neutoricosanonimosbv.org.mx



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, animelo 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