

Una aliada en el control del Covid-19



FOTO:ISTOCK PHOTOS

Cómo vencer el rechazo a la mascarilla

AGENCIA
SALUD

Ningún objeto simboliza mejor la pandemia que la mascarilla, que podría volverse parte de nuestro atuendo diario en los próximos años.

Sin embargo, también incita rechazo aunque su uso hable de valores como la solidaridad y el cuidado del grupo.

Si este es su caso, piense que al usarla esta salvando vidas y evitando que la pandemia siga creciendo.

Los expertos señalan que la mascarilla es una herramienta de control del coronavirus y que manda un mensaje de solidaridad.

Hace nueve mil años, en lo que hoy es Israel, agricultores ya usaban máscaras esculpidas de

pedra con grandes agujeros para los ojos.

Los arqueólogos que las encontraron en cuevas cerca del Mar Muerto creen que pueden haber sido usadas durante ceremonias y rituales de la era Neolítica para representar antepasados y así no olvidarlos.

Como estas piezas, el registro histórico muestra que las máscaras han estado presentes en la mayoría de las sociedades humanas, ya sea para ocultar total o parcialmente el rostro o para llamar la atención sobre él.

Se trata de objetos con una multiplicidad de usos y significados.

Cubrirse la cara se ha asociado con asumir una identidad diferente —El Llanero Solitario, Batman, el Zorro— y para ceremonias y ritos.

Hay máscaras profundamente políticas como la de Guy Fawkes, usada por manifestantes antipitalistas contemporáneos y el colectivo hacker Anonymous.

Desde finales de la Edad Media, máscaras mortuorias preservaron los rostros de reyes y conquistadores, compositores, poetas y figuras como Isaac Newton.

En 2020, ningún objeto simboliza mejor la pandemia que la mascarilla.

En ausencia de un medicamento o vacuna, funciona como barrera ante el avance de la enfermedad para salvar a otros o para protegerse a uno mismo.

Sin embargo, desde antes de que la Organización Mundial de la Salud declarara la pandemia el 11 marzo de este año, este accesorio se ha instalado en el epicentro de una guerra política y cultural.

e ha convertido en un tema polarizador: incita protestas y desafíos a las autoridades públicas que recuerdan a movimientos reaccionarios del pasado.

El discurso médico no basta para comprender por qué algunas personas las rechazan. Se requiere, más bien, tanto una perspectiva histórica como sociológica. La médica Helene-Mari van der Westhuizen sugiere, por ejemplo, tener en cuenta la variedad de sus significados en diferentes entornos para fomentar su adopción.

“Necesitamos cambiar la conversación”, dice a SINC esta investigadora sudafricana de la Universidad de Oxford, especialista en tuberculosis.

Es probable que estas medidas mejoren la aceptación de las mascarillas y ayuden a frenar el impacto devastador de la pande-

mia”.

El 22 de octubre de 1918 el alcalde de San Francisco James Rolph firmó la Ordenanza de las máscaras.

“Estamos frente a frente con una epidemia letal.

Es el deber de cada persona ayudar a detenerla”, publicó en el periódico San Francisco Chronicle. “Usen mascarillas y salven sus vidas y las de sus hijos y vecinos”.

La pandemia de influenza arrasaba por entonces en Estados Unidos.

A San Francisco pronto se la conoció como la “ciudad enmascarada”. Si bien la mayoría de sus habitantes siguió las recomendaciones de salud pública y adoptó las máscaras de gasa y estopilla de cuatro capas de espesor, hubo quienes las desafiaron.

¿Cuáles son los riesgos de estar frente al computador?

AGENCIA

Muchos desconocen que acciones sencillas como comer frente al computador, pueden causar dañinos efectos para la salud.

Las miles de bacterias que el teclado, mouse y mesa de trabajo transmiten presentan un riesgo de estar frente al computador.

Se calcula que contienen

más de 400 veces que un baño, por lo que la higiene y, sobre todo, comer en este espacio traen consigo una serie de enfermedades.

Es conocimiento de todos que llevar una vida sedentaria puede desencadenar una serie de problemas de salud, como los citados anteriormente, la inactividad física representa el cuarto factor de muerte en el mundo.

Por su parte, artículos publicados en Archives

of Internal Medicine, demuestran que existe una clara asociación entre el acto de sentarse y el riesgo de contraer cualquier enfermedad.

Por lo que, estar sentado más de once horas al día resulta en una probabilidad del 40 % de morir por cualquier causa en absoluto, incluso cuando se va al gimnasio o se sale a caminar, pues estar sentado mucho tiempo puede estar contrarrestando los efectos de salud de dicho entrenamiento.



FOTO:ISTOCK PHOTOS

cardíacos

La Escuela de Salud Pública de Harvard encontró que existe una correlación clara entre sentarse frente al televisor u ordenador por dos horas y factores de riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

El riesgo de padecer enfermedades del corazón puede aumentar en un 15 %; y en el caso de la diabetes, el riesgo puede aumentar hasta en un 20 %.

Muchas de las enfermedades citadas anteriormente también están asociadas a la obesidad; y la obesidad a la falta de actividad física; y la inactividad física a pasar mucho tiempo sentado.

Mientras el ser humano está sentado es más difícil que el cuerpo pueda quemar las calorías que consume de hecho, es probable que esté consumiendo más si se comen bocadillos a la hora del trabajo por lo que la grasa almacenada no podrá procesarse adecuadamente y terminará yendo directamente al estómago, formándose esas molestas "llantitas".

Estrés ocular computacional

La mirada fija a la pantalla de la computadora por tiempo prolongado puede llevar a irritación en los ojos y a una visión borrosa. El resultado se conoce como estrés ocular computacional y aunque no conlleva a consecuencias de salud por mucho tiempo puede tener un impacto negativo en el bienestar y la productividad de la persona afectada.

Desórdenes de tendón

Los tendones son los tejidos que conectan los músculos con los huesos. Estas fibras se pueden inflamar debido a un estrés constante que puede resultar en codos de tenista y en quistes. Los desórdenes del tendón principalmente son el resultado de una mala postura, entre otros, los operadores computacionales y resulta en dolor, hinchazón y dificultad para mover las articulaciones afectadas.¹⁸

Problemas de espalda, cuello y hombros

Sentarse mucho tiempo

frente a una computadora a menudo resulta en dolores en la espalda baja, también conocida como región lumbar, no todos tenemos una buena postura. Los dolores de espalda generalmente son resultado de que las sillas de oficina no den soporte a la región lumbar y fuerzan los músculos para trabajar más. Cuando reemplaces la silla los dolores de espalda desaparecerán. Los problemas en el cuello y en los hombros ocurren cuando la silla está muy abajo o cuando la pantalla de la computadora está muy alta forzando al operador a mover su cabeza hacia atrás para ver bien el monitor.

Disminución de la vista

Cuando estás por mucho tiempo frente a una pantalla, parpadeas menos que cuando realizas otro tipo de actividades. Además, tu vista se enfoca en un punto por mucho tiempo. Estos dos factores fatigan los músculos oculares, secan la vista y generan una sensación generalizada de agotamiento.

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.

703-256-1183

5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

PACIENTES NUEVOS

Limpieza
\$49

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

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



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, Sábados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1 pm

