

El dolor del cóccix



DR. DAVID BELL,
MAYO CLINIC

Si bien el dolor del cóccix puede resultar incómodo, en la mayoría de los casos, pasa por sí solo en cuestión de pocos meses. Entretanto, hay algunas medidas que usted puede tomar para reducir el dolor. Si el dolor durara más de dos meses, o si empeorara pese a los cuidados, haga una cita con el proveedor de atención médica para explicarle sus dudas.

El cóccix, o rabadilla, es la estructura ósea que está al final de la columna vertebral y ayuda a sostener el piso pélvico. El dolor del cóccix se conoce como “co-xigodinia” y las personas que la

padecen normalmente sienten un dolor sordo en el cóccix o alrededor de esa zona. El dolor puede volverse más agudo o más intenso después de pasar sentado o de pie durante largo rato, al tener relaciones sexuales, al orinar o al defecar.

Son varias las situaciones que pueden llevar a dolor en el cóccix. Por lo general, el dolor deriva de alguna lesión fruto del traumatismo sufrido durante un parto o una caída. El dolor del cóccix, a veces, puede presentarse después de haber permanecido sentado sobre una superficie dura por largo rato o en un asiento mal ajustado o que se sacude. En algunos casos, el dolor puede ser producto de los cambios en la postura sentada que vienen con la obesidad o la vejez.

El dolor del cóccix, rara vez, es consecuencia de algo más grave, como una infección, un tumor benigno o un cáncer.

Por lo general, el dolor del cóccix no requiere ningún tratamiento médico. No obstante, cuando esté sentado, intente lo siguiente para disminuir el dolor: siéntese completamente recto y mantenga la espalda firmemente apoyada en la silla, con las rodillas al mismo nivel que las caderas, los pies sobre el piso y los hombros relajados. Aunque lo mejor es evitar sentarse sobre superficies duras, una superficie demasiado acolchada puede hacerle hundir de forma poco natural y dolorosa, lo cual tampoco es ideal. Escoja una silla que le brinde apoyo y tenga un acolchado moderado.

Si el dolor no alivia con estos cambios, inclínese hacia delante mientras esté sentado para redistribuir el peso. Sentarse sobre un cojín con hueco en el centro o en una cuña con forma de V también puede ayudar a redistribuir el peso a fin de no apoyar todo sobre la zona dolorosa. De igual manera, aplicar calor o hielo sobre la zona dolorosa y tomar analgésicos de venta libre puede ofrecerle alivio.

Continúe con estas técnicas hasta que el dolor desaparezca. En muchos casos, el dolor del cóccix disminuye hasta desaparecer en el transcurso de varias semanas o meses y solamente en una minoría, dura más tiempo.

En el caso de un dolor del cóccix crónico, vale la pena consultar con un especialista en medicina

del dolor o en medicina física y rehabilitación.

En caso necesario, el tratamiento del dolor del cóccix crónico posiblemente incluya aprender técnicas para relajar el piso pélvico, recibir fisioterapia o someterse a una manipulación del cóccix que normalmente se hace a través del recto.

Una inyección de anestésico y corticosteroides también puede ayudar en casos severos o persistentes y estas inyecciones normalmente las administra un anestesiólogo u otro experto en el manejo del dolor. Se piensa en una intervención quirúrgica solamente como último recurso y en casos graves, debido a la posibilidad de complicaciones considerables.

Vigile el asma de los niños durante el otoño



El asma es la afección médica más común entre los niños hospitalizados con la gripe. FOTO: CORTESÍA.

HEALTHDAY NEWS

El otoño puede ser un momento difícil del año para los niños con asma, señala un experto.

“Aunque el asma puede exacerbarse por varios motivos, muchas personas con alergias también tienen asma, y las alergias pueden desencadenar el asma. El otoño es un momento difícil para los que sufren de asma”, comentó el Dr. Gaurav Kumar, pediatra de LifeBridge Health, en Baltimore.

Aunque a muchos niños les va bien con el asma durante el verano, con frecuencia los problemas acompañan al regreso a la escuela.

“Se pasa de las vacaciones al aire libre en verano a estar en un aula de nuevo”, explicó Kumar. “Ahora están en contacto con personas en espacios cerrados. Y por supuesto, lo que sucede es que es más probable que los gérmenes se propaguen de esa forma. Se puede contraer un resfriado de un amigo que tiene un resfriado, y eso se convierte en un desencadenante del asma”.

Los padres deben asegurarse de que el asma de sus hijos esté bajo control. Si un niño dejó de tomar los medicamentos de prevención del asma de manera regular durante el verano, debe continuar con el uso diario ahora, aconsejó Kumar.

Los niños con asma

deben recibir exámenes al menos una vez al año, y en algunos casos incluso tres o cuatro veces al año.

“Un examen del asma es una oportunidad para que reevaluemos cómo ha ido el año y para hacer planes en anticipación de lo que pudiera ocurrir”, apuntó Kumar en un comunicado de prensa de LifeBridge Health.

Una vacuna contra la gripe también es importante, porque los niños con asma tienen un riesgo alto de complicaciones graves relacionadas con la gripe.

La vacuna contra la gripe es “muy segura” en los niños con asma, y “no provoca ningún efecto negativo que desencadene el asma”, añadió Kumar.



El insomnio afecta a hasta un 30 por ciento de la población general. FOTO: CORTESÍA.

Los problemas de sueño estresan al corazón

HEALTHDAY NEWS

Si usted pasa muchas noches viendo al reloj en lugar de dormir, una nueva investigación sugiere que quizá se deba preocupar tanto sobre la salud del corazón como del sueño perdido.

Las personas con unas variantes genéticas vinculadas con el insomnio tienen un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular (ACV), según el estudio.

“Dormir bien es importante para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular”, aseguró la autora del estudio, Susanna Larsson, del Instituto Karolinska en Estocolmo, Suecia.

“Una explicación potencial de las asociaciones que observamos entre el insomnio y la enfermedad cardíaca y el ACV es que los problemas con el insomnio conducen potencialmente al síndrome metabólico, lo

que incluye a la hipertensión, un aumento en el peso corporal y la diabetes tipo 2, lo que aumenta el riesgo de enfermedad de la arteria coronaria y ACV”, advirtió.

Más de 200 variantes genéticas se asocian con los problemas de insomnio.

En el nuevo estudio, los investigadores observaron la información sobre la salud de más de 1.3 millones de personas en Europa. Compararon si las variantes genéticas vinculadas con el insomnio también se asociaban, o no, con el riesgo de afecciones cardíacas y ACV.

El estudio encontró que las personas con una predisposición genética al insomnio tenían un riesgo más alto de enfermedad cardíaca, insuficiencia cardíaca y de un ACV que afectara a los vasos sanguíneos grandes. No hubo un incremento en otros tipos de ACV.

Los investigadores también anotaron que el riesgo de un ritmo cardíaco irregular potencialmente peli-

groso, llamado fabricación auricular, no se vinculó con el insomnio.

Ciertas afecciones, como la enfermedad cardíaca y los factores de riesgo de la enfermedad cardíaca (por ejemplo, la apnea del sueño) podrían provocar dificultades para dormir, lo que dificulta que se determine cuál afección ocurre primero.

Larsson sugirió que “los individuos que duermen mal deben intentar cambiar sus hábitos y reducir el estrés con el objetivo de mejorar su sueño. Nuestra conformación genética tiene solo una influencia muy pequeña en nuestro riesgo de insomnio, que es fomentado sobre todo por las conductas, el estrés y otros factores ambientales”.

Osborne apuntó que la gestión del estrés puede ayudar con el sueño, igual que evitar sustancias estimulantes como los cigarrillos y la cafeína. Aconsejó que si tiene problemas para dormir bien de noche, hable con su médico.

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**

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306



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



CUIDA TU SALUD

POR EL DOCTOR ELMER HUERTA

Director Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center

Las inyecciones intramusculares

La semana pasada, un oyente me preguntó -durante mi programa radial en Washington DC- de porqué en los Estados Unidos casi no se usan las inyecciones intramusculares. Me contaba el radioescucha, de que en los más de 30 años que tiene viviendo en Estados Unidos, ni el ni sus hijos habían recibido jamás una inyección intramuscular. Recordaba -y esa era la razón de su pregunta- que cuando vivía en su país natal, los doctores recetaban inyecciones intramusculares a diestra y siniestra y eran un método muy común -y muy temido- de tratamiento médico. Inmediatamente recordé que en el Perú, las inyecciones intramusculares son también muy usadas por los médicos, por lo que no es raro que en cada barrio, no faltan los anuncios de personas que se ofrecen a aplicar inyecciones intramusculares en su casa o en el domicilio del enfermo.

No tuve una respuesta directa a su pregunta. Intenté explicarle que las inyecciones intramusculares permiten una absorción mas rápida del medicamento, y que eso era deseable en muchas condiciones, pero eso no contestaba la pregunta principal: ¿porqué hay tanta diferencia en la frecuencia del uso de inyecciones intramusculares entre Estados Unidos y algunos países latinoamericanos.

No hay duda de que las

inyecciones intramusculares se usan también en Estados Unidos, pero su uso esta mas o menos circunscrito a dos situaciones: cuando se requiere una respuesta muy rápida a un síntoma en la emergencia del hospital (dolor, agitación) o para la administración de vacunas, como contra la gripe, el tétanos y el virus del papiloma humano (VPH). El hecho es que -aparte de las razones mencionadas- el uso de inyecciones intramusculares en consultorios privados de medicina general es muy raro, y obviamente, no se aplican en la casa de los enfermos ni mucho menos, se anuncian en los vecindarios.

De tal modo que la pregunta persiste. ¿Porqué las inyecciones intramusculares son -aparentemente- mucho más usadas en ciertos países latinoamericanos, que en Estados Unidos? ¿Tendrá algo que ver con el tipo de padecimientos de sus pobladores? ¿Será que las enfermedades en los vecindarios del Perú son mas graves y necesitan que el medicamento llegue inmediatamente a la sangre? ¿Será que los síntomas de los pacientes peruanos necesitan ser aliviados mucho más rápidamente? Será que recetar una inyección intramuscular sea la única manera que tiene el médico de asegurarse de que un paciente indisciplinado reciba el medicamento que necesita? ¿O será que -por alguna razón

cultural- existe la percepción de que las inyecciones intramusculares son mucho mas efectivas que cápsulas, jarabes o tabletas y que el médico que las receta es un mejor doctor?

Rutas de administración de medicamentos

Uno de los capítulos mas interesantes en el curso de farmacología de la facultad de medicina es el que se refiere a la administración de los medicamentos, es decir, el método que se usa para que una sustancia activa -el medicamento- llegue a la sangre, y de ahí al lugar en que se necesita que actúe. Las principales rutas de administración son la oral, sublingual, respiratoria, transdermal, rectal, tópica, ocular, vaginal, ótica y parenteral.

La vía oral implica el uso de pastillas, jarabes, cápsulas y otros preparados que se toman por la boca y se absorben lenta y progresivamente en el aparato digestivo. La sublingual, usa la circulación debajo de la lengua para que un medicamento (nitroglicerina para el espasmo coronario por ejemplo) se absorba muy rápidamente. La respiratoria, permite la absorción de gases de anestesia, broncodilatadores, etc. La transdermal usa parches embebidos en un medicamento que se absorbe lentamente a través de la piel (analgésicos u hormonas por ejemplo). Los supositorios usan la vía rectal, y son muy rápidos y efectivos. La tópica

usa medicinas localmente para problemas locales de la piel. La ocular, ótica y vaginal tienen un uso obvio y la vía parenteral es la que usa una aguja para que el medicamento llegue a su destino. La vía parenteral incluye a su vez, diversas rutas. La endovenosa, usa una vena para administrar el medicamento; la intramuscular, lo hace en el músculo; la subcutánea, inyecta la medicina en la

grasa localizada debajo de la piel; la intracisternal, en las cavidades del cerebro; la intraarticular, en una articulación; la intrapleuroneal, en la cavidad alrededor de los intestinos; y la intracardiaca, dentro del corazón.

Aparte de la facilidad que brinda la administración de un medicamento en el lugar anatómico en que se necesita, sin duda que el principal criterio

para usar la vía parenteral es la rapidez con que se desea el efecto del medicamento. Debido a que el medicamento es inyectado directamente al torrente sanguíneo, la vía endovenosa es la mas rápida, seguida de la intramuscular y subcutánea.

Si un paciente no esta muy enfermo, no debe recibir una inyección intramuscular, y su uso debería estar más restringido.

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
26 de octubre
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 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, tiroides, 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



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!

**Obtén \$250 de descuento
con el código: ADFRONT**

Solo
\$4,900
Hay facilidades de pago



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

¡Visítenos! Permítanos responder a todas sus preguntas.

UTILIZADAS PARA LAS ARTICULACIONES ADOLORIDAS

Las inyecciones de esteroides más riesgosas de lo que se piensa

MAYO CLINIC

Con frecuencia, se utilizan inyecciones de corticosteroides para aliviar el dolor de la artritis, pero un nuevo estudio sugiere que podrían ser más riesgosas de lo que se pensaba.

Los investigadores encontraron que, entre los pacientes que recibieron el tratamiento en su centro, un 8 por ciento tuvieron complicaciones. Con la mayor frecuencia, esto implicó un empeoramiento en el deterioro del cartílago

en la articulación. Pero un pequeño número de pacientes sufrieron pérdida ósea o fracturas por estrés.

Tradicionalmente, los médicos les han dicho a los pacientes que las inyecciones de esteroides quizá no ayuden a su dolor por la artritis, pero que es poco probable que hagan algún año, comentó el investigador sénior, el Dr. Ali Guermazi.

Pero esto, dijo, es minimizar los riesgos.

“Queremos asegurarnos de no ocultarles nada a los pacientes”, apuntó Guermazi, profesor en la Facultad de Medicina de la Universidad de Boston y jefe

de radiología del Sistema de Atención de la Salud de la VA de Boston.

Pero el estudio, publicado en la edición en línea de la revista Radiology, dista mucho de ser el primero en apuntar a los riesgos de las inyecciones de corticosteroides.

Un estudio de 2017, que se reportó en la revista Journal of the American Medical Association (JAMA), es un ejemplo. Siguió los resultados de pacientes con artritis en la rodilla que recibieron inyecciones repetidas a lo largo de dos años, con corticosteroides o un placebo (solución



La osteoartritis afecta a unos 27 millones de personas, según la Arthritis Foundation.

FOTO: CORTESÍA.

salina). Los pacientes que recibieron esteroides en general no experimentaron un alivio del dolor, pero sí mostraron una progresión más rápida del deterioro del cartílago en la articulación de la rodilla.

La osteoartritis es la forma común de desgaste de la artritis, en que el cartílago que amortigua a las

articulaciones se deteriora de manera gradual. El proceso puede conducir a la inflamación, al dolor y a la rigidez; al final, los huesos pueden comenzar a rozarse entre sí, provocando más daño en las articulaciones y discapacidad. La osteoartritis no tiene cura, y el tratamiento implica la gestión de los síntomas mediante la

pérdida de peso, el ejercicio y los antiinflamatorios no esteroides (AINE), como el ibuprofeno y el naproxeno. Las inyecciones de corticosteroides, que reducen la inflamación, son otra opción.

Pero las inyecciones son efectivas solo en algunos pacientes, e incluso entonces el alivio del dolor es temporal, dijo Guermazi. Sino provocaran daño, añadió, eso quizá no fuera un problema. Pero no es así.

“Si un paciente con osteoartritis está pensando en este tratamiento”, planteó Guermazi, “debemos decirle que quizá no le ayude y que podría provocar daño”.

“La importancia de perder peso y de la fisioterapia no se debe subestimar”, dijo Azar.

Si se necesitan medicamentos, comentó que en general comienza con un AINE tópico, y que entonces pasa a un “uso juicioso” de las versiones orales, dado que el uso de los AINE a largo plazo también conlleva riesgos.



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.

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

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

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.

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 1 pm

