saluc



8 de noviembre del 2019

www.washingtonhispanic.com

WASHINGTON HISPANIC



Enfermedad pulmonar aumentan con el vapeo

HEALTHDAY NEWS

l número de estadounidenses afectados por una enfermedad pulmonar grave y a veces letal que se ha vinculado con el vapeo ha alcanzado los 1,888, reportaron por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

Se trata de un aumento respecto a un total de 1,604 casos. Actualmente, se han reportado casos en todos los estados menos Alaska, anotó la agencia.

La mortalidad relacionada también se ha triplicado alcanzando los 37 fallecimientos en 24 estados y el Distrito de Columbia. Han muerto pacientes de 17 a 75 años, y la edad promedio es de 49 años.

El nuevo informe no contenía datos nuevos sobre los posibles factores subyacentes de estas enfermedades. Pero, los CDC anotaron que un 86 por ciento de los casos implicaban a productos que contenían THC, el ingrediente psicoactivo de

la marihuana.

Aunque el THC sigue siendo el principal sospechoso en la investigación de los CDC, un estudio reciente sugirió que otros compuestos podrían tener un rol.

La Dra. Anne Schuchat, subdirectora principal de los CDC, enfatizó que los productos de vapeo que contienen nicotina sin THC no se pueden descartar como una causa potencial de daño. Debido a esto, la recomendación de los CDC de que todo el mundo deje de vapear se mantiene, señaló.

El sarampión destruye "memoria del sistema inmune"

AGENCIAS

a infección por sarampión causa daños a largo plazo en el sistema inmune porque borra su memoria de inmunidades anteriores, dejando a sus víctimas vulnerables a otros contagios peligrosos, indicaron investigaciones.

"Los resultados, descritos en dos estudios publicados simultáneamente, subrayan la importancia de la vacunación, dijeron los científicos y ayudan a explicar por qué los niños a menudo contraen otras enfermedades después de haber tenido sarampión.

Ambas investigaciones muestran por primera vez cómo el sarampión, una de las enfermedades más contagiosas del mundo.

"El virus (del sarampión) es mucho más nocivo de lo que pensamos, lo que significa que la vacuna es mucho más valiosa", aseveró Elledge.

SALUD

POR EL DOCTOR (703) 237-6703



EL MAL ALIENTO

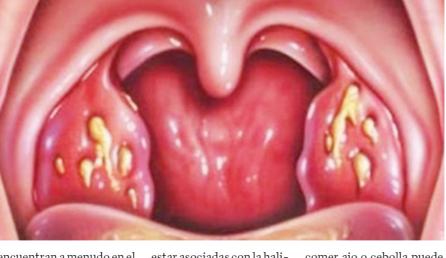
Imal aliento, también llamado halitosis o el mal olor oral, es un síntoma de un olor desagradable que está presente notablemente en la respiración. La preocupación por el mal aliento es la tercera razón más común por la que se buscan atención dental después de la caries dental y la enfermedad de las encías.

El mal aliento puede ser dividido en 2 tipos:

- 1. Mal aliento genuino: el 85% de los casos vienen de dentro de la boca. Esto se conoce como halitosis intraoral o halitosis oral. Se cree que los casos restantes se deben a trastornos en la nariz, los senos, la garganta, los pulmones, el esófago o el estómago, y se conoce como halitosis extraoral.
- 2. Casos no genuinos: ocurre cuando alguien siente que tiene mal aliento pero a otra persona no lo puede detectar. Esto también se llama halitosis fobia o delirio halitosis.

Mal aliento genuino

- I. Halitosis intraoral: hay varias causas potenciales de la halitosis, pero la gran mayoría proviene de una fuente oral. Las causas más comunes son el biofilm productor de olor en la parte posterior de la lengua, debajo de la línea de las encías y en los bolsillos creados por las enfermedades de las encías entre los dientes y las encías. Los olores se producen principalmente debido a la descomposición de las proteínas a aminoácidos individuales, seguido de la descomposición de ciertos aminoácidos para producir gases fétidos detectables: compuestos volátiles de azufre (CVA) como sulfuro de hidrógeno, metil mercaptano, sulfuro de metilo, sulfuro de dimetilo. Otros lugares también pueden contribuir al olor general: nichos inter-dentales y subgingivales, trabajos dentales defectuosos, áreas de impactación de alimentos entre los dientes, abscesos, dentadura impura. Dado que la boca está expuesta a menos oxígeno y es inactiva durante la noche, el olor suele ser peor al despertar "aliento de la mañana".
- Mal aliento de la lengua: la causa real del olor es por las bacterias que metabolizan las células muertas y los alimentos que se encuentran en las grietas de la lengua que producen un gas que contiene azufre. Las grandes cantidades de las bacterias naturales se



encuentran a menudo en el dorso posterior de la lengua donde son relativamente no perturbados por la actividad normal. Esta parte de la lengua es relativamente seca y mal limpiada. Las bacterias aquí producen compuestos volátiles de azufre.

Mal aliento de las encías: Las grietas gingivales son los pequeños surcos entre los dientes y las encías. Están presentes en condiciones normales. aunque pueden inflamar-se cuando la gingivitis está presente. La diferencia entre una grieta gingival y una bolsa periodontal es que la primera es <3 mm de profundidad y la segunda es> 3 mm. Las bolsas periodontales suelen acompañar a la enfermedad periodontal, que es una causa común de halitosis severa. Las bacterias que causan la enfermedad gingival y periodontal también producen los compuestos volátiles de azufre (CVA). Se ha demostrado que el nivel de CVA en la respiración se correlaciona positivamente con la profundidad de la bolsa periodontal, el número de bolsas y si los bolsillos sangran cuando se examinan con una sonda dental. Sin embargo, no todos los pacientes con enfermedad periodontal tienen halitosis y no todos los pacientes con halitosis tienen enfermedad periodontal. Se observa que aquellos con enfermedad periodontal tienden a tener revestimiento de lengua y mal sabor en la boca.

Mal aliento de las amígdalas / amigdalitis: El mal aliento de los amígdalas se crea cuando los depósitos de calcio quedan atrapados en los pliegues amigdalares en la parte posterior de la garganta. No se los puede ver porque están escondidos en los pliegues. Por lo general, se descubren al toser depósitos blancos que parecen cuajadas suaves v tienen un olor putrefacto. Las condiciones de las amígdalas que pueden estar asociadas con la halitosis incluyen la amigdalitis caseosa crónica (el pus de tipo queso puede exudarse de la cripta o el orificio de las amígdalas) y la tonsilolitiasis (cálculos amígdalas).

- Mal aliento de la boca seca: La saliva sirve muchos propósitos, pero una de sus funciones más importantes es ayudar a purgar los restos de comida entre los dientes. La comida que se descompone entre los dientes libera gases que nadie quiere oler. La saliva neutraliza los ácidos producidos por la placa y elimina las células muertas que se acumulan en la lengua, las encías y las mejillas. Si no se eliminan, estas células se descomponen y pueden causar mal aliento.
- Otros: descomposición dental (la caries), colector de extracción dental reciente, aparatos dentales mal ajustados, productos alimenticios volátiles, por ejemplo, la cebolla, el ajo.
- Fumar: el taba-II. quismo está relacionado con la enfermedad periodontal, que es la segunda causa de mal olor oral.
- III. Nariz y senos: el aire existente en las fosas nasales tiene un olor penetrante que difiere del olor oral. El olor nasal puede deberse a una infección sinusal oa cuerpos extraños.
- IV. Estómago: Por lo general, se debe a la mala digestión, el vaciamiento gástrico tardío y el reflujo/ la ERGE (enfermedad de reflujo gastroesofágico). El estómago es considerado como una fuente muy poco frecuente de mal aliento a menos que el paciente tenga reflujo severo de esfínter esofágico débil. El esfínter esofágico inferior, que es la válvula entre el estómago y elesófago, puede no cerrarse adecuadamente debido a una hernia hiatal que permite que el ácido penetre al esófago y los gases escapen

a la boca. V. El mal aliento por la comida y la bebida: comer ajo o cebolla puede tener algunos beneficios maravillosos para la salud, pero usted va a tener aliento de ajo / cebolla. El ajo v la cebolla se exhalan de los pulmones donde pueden afectar la respiración. El suplemento de aceite de pescado puede hacer que el aliento huele a pescado. Bebidas de olor fuerte, como el café y el alcohol también pueden causar mal aliento.

VI. El mal aliento por los medicamentos: algunos tipos de medicamentos también pueden causar mal aliento, por ejemplo, nitratos para tratar la angina de pecho, algunos medicamentos de quimioterapia, tranquilizantes, etc.

VII. El mal aliento por la enfermedad sistémica: la diabetes, la insuficiencia renal y la insuficiencia hepática pueden causar un olor a pescado distintivo. Un hálito afrutado se asocia con cetonas eliminadas a través de la orina y los pulmones de la diabetes no controlada en una condición conocida como cetoacidosis. Estas cetonas tienen un aroma fuerte.

Mal aliento no genuino

Halitofobia (halitosis delirante): las causas de la halitofobia pueden estar relacionadas con una va-

de seguros!

riedad de otros síndromes psicológicos como la ilusión, la hipocondría y los trastornos obsesivos compulsivos. Las personas que sufren de halitofobia son excesivamente conscientes de su aliento y tienden a limpiar su boca compulsivamente, cepillando los dientes, usando mentas frescas y enjuagues bucales. El comportamiento de evitación, la fobia social y el aislamiento social son resultados comunes de la halitofobia. El paciente debe ser referido a un psicólogo o un psiquiatra para el tratamiento y el asesoramiento.

Las Pruebas

Una consulta profesional puede medir los niveles de estos gases olorosos y las enzimas productoras de mal aliento que están presentes en el aliento para determinar el nivel de halitosis. Si el mal aliento es persistente y se han descartado todos los demás factores médicos y dentales, se requieren pruebas y tratamientos especializados.

- Halimeter: un monitor de sulfuro portátil usado para probar los niveles de emisiones de azufre (para ser específico, el sulfuro de hidrógeno) en el aire desde el interior de la boca. Este dispositivo puede ser muy eficaz para determinar los niveles de ciertas bacterias productoras de CVA.
- ■Cromatografía de gases: actualmente se están introduciendo / diseñando dispositivos portátiles, como el "OralChroma", para medir digitalmente los niveles moleculares de los tres principales CVA en una muestra de aire bucal (sulfuro de hidrógeno, metil meraptan, sulfuro de dimetilo). Es preciso en la medición de los componentes de azufre de la respiración y produce resultados visuales en forma de grafía a

través de interfaz de computadora.

- Prueba BANA: esta prueba está dirigida a encontrar los niveles salivales de una enzima que indica la presencia de ciertas bacterias relacionadas con la halitosis.
- ■Prueba de beta-galactosidasa: el nivel salival de esta enzima se correlacionó con el mal olor oral.
- Medición organoléptica: aunque estas pruebas son ampliamente utilizadas en las clínicas respiratorias, la medición más importante del mal aliento (el estándar de oro, como el olfateo real y la puntuación del nivel y el tipo de olor realizado por un experto entrenado).

El Manejo

El mejor método para reducir la halitosis es practicar una buena higiene bucal. Como se mencionó anteriormente, con una mala higiene dental, las bacterias descomponen las partículas de alimentos, produciendo compuestos de azufre que causan olor.

- ■Cepillo de dientes: cepillarse dos veces al día con pasta de dientes de fluoruro para eliminar los desechos de alimentos y la placa. Cepillarse después de comer (guarde un cepillo de dientes en el trabajo o la escuela para cepillar después del almuerzo). Enjuague dos veces al día. Las dentaduras se deben quitar y limpiar por la noche.
- Hilo dental: el uso de hilo dental reduce la acumulación de partículas de alimentos y la placa entre los dientes. El cepillado sólo limpia alrededor del 60% de la superficie del diente.
- ■Prótesis limpias: cualquier cosa que entre en su boca = dentaduras postizas, puente(s), protectores bucales deben limpiarse como se recomienda sobre una



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

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

SALUD 3

CUIDA TU SALUD

POR EL DOCTOR ELMER HUERTA

Director Preventorium del Cáncer Washington Hospital Center

Cronoterapéutica y medicina personalizada

estudio, publicado la semana pasada en European Heart Journal por investigadores de la Universidad de Vigo en España, demuestra que el tomar medicinas para controlar la presión arterial en las noches, en vez de las mañanas, no solamente controla mejor la presión, sino que -y esta es la virtud delestudio-demuestrapor primera vez que disminuye drásticamente la frecuencia de infartos cardiacos y derrames cerebrales. El estudio pone en la mesa la discusión sobre la cronoterapéutica, una relativamente nueva disciplina, que regula la administración de medicamentos de acuerdo con el reloj interno o ciclo circadiano.

El Premio Nobel de medicina y fisiología del 2018, fue otorgado a los científicos norteamericanos Michael Young, Michael Rosbach y Jeffrey Hall por sus contribuciones a entender los mecanismos moleculares de los ritmos circadianos en los seres vivos. Se llama ciclo circadiano (de circa que significa cerca y dies que significa día) a los cambios adaptativos que se producen en las funciones del organismo en relación con las 24 horas que dura la rotación de la tierra alrededor del sol.

La contribución de esos científicos fue demostrar que todos los seres vivos, incluidas las plantas, tienen un mecanismo molecular muv sofisticado que les permite anticipar y adaptar diversas funciones de

su organismo a los cambios horarios producidos por la rotación de la tierra alrededor del sol. Por ejemplo, la presión arterial de una persona es más alta en horas de la mañana v más baja en la noche. Del mismo modo el estado de alerta mental es mucho más agudo en las mañanas que en las tardes, y a la inversa, la coordinación motora y la velocidad de reacción frente al estímulo son mucho mejores en las tardes que en las mañanas.

Los ganadores del premio Nobel describieron un sistema genético muy sofisticado, que controla el reloj biológico no solo de las neuronas, sino de todas las células del organismo. Dicho descubrimiento implica que las variaciones del ritmo circadiano pueden afectar múltiples funciones del organismo, entre ellas, la acción de los medicamentos.

En un interesante -y muy importante estudioinvestigadores españoles decidieron responder a la tan frecuente pregunta de los pacientes que toman medicamentos para controlar su presión arterial: ¿Qué es mejor -para controlar la presión y evitar las complicaciones de la enfermedad-tomar la medicina en la mañana o en la noche?

Para eso, dividieron al azar a más de 19.000 adultos con presión arterial alta en dos grupos. A la mitad de los pacientes se les pidió que tomaran sus medicamentos antes de acostarse, mientras que a la otra mitad se les pidió que los tomaran en la mañana. Los medicamentos que tomaban los voluntarios, pertenecieron a todos los grupos comúnmente usados para controlar la presión arterial.

Los pacientes fueron seguidos hasta por ocho años, con la presión arterial medida en un período de 48 horas -día y noche- al comienzo del estudio y por lo menos un vez al año durante el tiempo del estudio. En total, se registraron 1,752 eventos cardiovasculares, tales como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, muertes por enfermedad cardiovas cular y episodios de insuficiencia cardíaca durante el estudio.

Los resultados indicaron que si bien la presión arterial durante el día fue similar en ambos grupos, la presión arterial durante la noche, fue ligeramente menor en las personas que tomaron su medicina antes de dormir.

Es probable -de acuerdo con lo que se conoce por los estudios del ciclo circadiano- que ese hallazgo es consecuencia de que el sistema hormonal que regula la presión arterial, alcanza un pico en la actividad durante el sueño, por lo que las medicinas que interactúan con este sistema, tienen un mayor efecto cuando se toman justo antes de acos-

Pero el estudio demostró también algo impactante: los pacientes que tomaron sus medicamentos antes de acostarse, tuvieron un riesgo 56% menor de muerte por enfermedad cardiovascular, 49% menor riesgo de derrame cerebral y 44% menor riesgo de infartos cardiacos en comparación con las personas que tomaron su medicina en la mañana. Además, las personas que tomaron sus medicinas en la noche, tuvieron meior función de los riñones.

Sin duda que la introducción de la cronoterapéutica es una extraordinaria adición a la adopción y desarrollo de la medicina personalizada. De acuerdo a los Institutos Nacionales de la Salud de los Estados Unidos, la medicina personalizada se define como "la práctica emergente de la medicina que utiliza el perfil genético de un individuo para guiar las decisiones que se toman en relación con la prevención, diagnóstico y tratamiento de una enfermedad.

El conocimiento del perfil genético de un paciente puede ayudar a los médicos a seleccionar el tratamiento más adecuado y administrarlo usando la dosis o régimen más apropiado. La medicina personalizada se está promoviendo a través de los datos obtenidos del Proyecto del Genoma Humano".

En palabras sencillas, la medicina personalizada es como hacerle ropa o zapatos a medida exacta a cada persona, de acuerdo obviamente en las medidas específicas del cuerpo y los pies de cada uno.



Proteja su corazón durante las fiestas

HEALTHDAY NEWS

uncaesdemasiado pronto para tomar medidas para proteger a su salud cardiaca, y esto incluye ser consciente de los desencadenantes estacionales de los ataques cardiacos.

Los investigadores intentan comprender los motivos, pero estudios realizados por todo el mundo han notado aumentos en las muertes por eventos relacionados con el corazón durante la temporada de fiestas de fin de año.

A diferencia de las muertes por la gripe, no parecen estar relacionadas con el tiempo frío. Los factores compartidos son el estrés emocional de las fiestas y los cambios malsanos en la

dieta, lo que incluye a un exceso de alcohol.

Lamentablemente, algunas personas quizá pasen por alto las señales de advertencia de un ataque cardiaco durante la temporada de fiestas.

Para proteger a su corazón, su método de autodefensa debe ser doble: tome medidas para controlar el estrés, y no ignore los síntomas de un ataque cardiaco, independientemente de la época del año en que ocurran. Esas señales de advertencia incluven a un dolor o presión en el pecho, que podría parecer una restricción incómoda que dure más de unos minutos, o que desaparece y vuelve. Quizá sienta dolor o incomodidad en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago, o comience a sudar frío.



Dra. Verónica Enriquez

· Limpieza regular y limpieza profunda

- · Frenos invisibles invisalian
- · Endodoncia (root canal)
- · Coronas y Puentes
- · Dentaduras Completas y parciales
- Blanqueamiento

 Horas de atención: Lun 8-7 pm · Mar 8-5 · Mier 12-7 Juev 8-5 · Vier 8-5 · Sab 8-1

Solo para pacientes sin seguro



- · Aceptamos la mayoría de seguros dentales; incluyendo Medicaid
- Tratamiento con láser sin necesidad de anestesia
- Atendemos citas de emergencias





COLESTEROL • HIPERTENSIÓN • DOLOR DE ESPALDA DIABETES • FLU • ASMA • VACUNAS • DERMATOLOGÍA ATENDEMOS TODOS LOS DÍAS

6319 CASTLE PL. SUITE 1E, FALLS CHURCH, VA 22044

SIN SEGURO

(Muy cerca a la Ruta 7 W. Broad St. y Ruta 29)

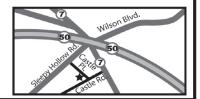


PROMOCIÓN ESPECIAL: CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES PLANES DE SALUD PARA PERSONAS

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL:

03 532 1222



iAhorre el 15% Limpieza \$7

(valor regular \$314) (valor regular \$314)
(Sólo para **pacientes nuevos,** sin seguro)
(Incluye exámen diagnóstico, (Incluye exámen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)

PEDIATRAS PIDEN MÁS INVESTIGACIÓN

Efectos de los edulcorantes artificiales

HEALTHDAY NEWS

ay muchas preguntas sin respuesta sobre la seguridad y los impactos a largo plazo de los edulcorantes artificiales en los niños, señala una declaración de política de la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP).

La declaración de la AAP también recomienda que la cantidad de edulcorantes artificiales aparezca en las etiquetas de los productos, para ayudar a los padres y a los investigadores a comprender mejor la cantidad que los niños consumen, y los posibles efectos en la salud.

"Al observar las evidencias, encontramos que queda mucho por aprender sobre el impacto de los



Los edulcorantes artificiales son la sacarina, el aspartamo, la sucralosa, el neotame y el advantame. FOTO:CORTESIA.

edulcorantes no nutritivos en la salud de los niños", comentó en un comunicado de prensa de la AAP la autora principal de la declaración, la Dra. Carissa Baker-Smith.

"Necesitamos más investigación sobre el uso de los edulcorantes no nutritivos y el riesgo de obesidad y diabetes tipo 2, sobre todo en los niños. Si se toma en cuenta la cantidad de niños que consumen esos productos, que se han vuelto ubicuos, de forma regular, deberíamos comprender mejor cómo impactan a largo plazo a la salud de los niños", enfatizó Baker-Smith.

Un grupo que representa a la industria de comidas y bebidas con pocas calorías cuestionó a la declaración de política de la AAP.

"El Consejo de Control de Calorías (Calorie Control Council) discrepa de esas afirmaciones y mantiene su duradera posición respecto a que, cuando se consumen como parte de una dieta saludable y equilibrada, el consumo de [los edulcorantes artificiales] puede servir como herramienta para gestionar la ingesta total de calorías y azúcar", comentó Robert Rankin, presidente del consejo.

Los edulcorantes artificiales se han utilizado durante más de 60 años. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. ha aprobado a seis como aditivos alimentarios: la sacarina, el aspartamo, el acesulfame de potasio, la sucralosa, el neotame y el advantame. Otros dos, la estevia y el luo han guo (la fruta del monje), están aprobados bajo la designación "reconocidos generalmente como seguros" (GRAS, por sus siglas en inglés).

Esos productos son entre 180 y 20,000 veces más dulces que el azúcar, según la AAP.

Más de una cuarta parte de los niños de EE. UU. reportaron que consumían edulcorantes artificiales, y de esos niños, un 80 por ciento reportaron un uso diario, encontró la Encuesta nacional de examen de salud y nutrición de 2009 a la actualidad.



Conjuntivitis alérgica

ACADEMIA AMERICANA DE OFTALMOLOGÍA

a alergia en los ojos, también llamada conjuntivitis alérgica, es muy común. Se produce cuando los ojos reaccionan a algo que los irrita (llamado alérgeno). Los ojos producen una sustancia llamada histamina para combatir el alérgeno. Como resultado, los párpados y la conjuntiva se vuelven rojos, se hinchan y producen picazón. Los ojos pueden lagrimear y arder. A diferencia de otros tipos de conjuntivitis, la alergia en los ojos no es contagiosa.

Las personas con una alergia en los ojos suelen también tener alergia nasal, con picazón, congestión y estornudos. En general, es una afección temporal asociada con las alergias estacionales.

La alergía en los ojos puede contraerla por el pelo de las mascotas, el polvo, el polen, el humo, los perfumes o, incluso, los alimentos. Si no puede evitar el desencadenante, la alergia puede ser más grave. Si no puede evitar el agente causante, la alergia puede empeorar.

Los síntomas más comunes de una alergia en los ojos son el enrojecimiento, hinchazón o picazón, ardor ysensibilidad a la luz

Una alergia es cuando el sistema inmunitario reacciona a un alérgeno que normalmente es inofensivo. Cuando un alérgeno entra en contacto con los ojos, ciertas células en el interior del ojo (llamadas mastocitos) liberan histamina y otras sustancias para combatir el alérgeno. Esta reacción hace que los ojos se enrojezcan, piquen y lagrimeen.

Los alérgenos en el aire, tanto en lugares cerrados como al aire libre, provocan muchas alergias en los ojos. Estos alérgenos incluyen: polen del césped, los árboles y la ambrosía, polvo, caspa de las mascotas, moho y humo.



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.



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



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.! ¡|nscribase 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!

iRegistrate Hoy!

Obtén \$250 de descuento con el código: ADFRONT

\$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.

SALUD 5

¿CÓMO PUEDO SABER SI PADEZCO LA ENFERMEDAD?

Síntomas de la tiroides



















La glándula tiroides tiene forma de mariposa y normalmente se localiza en la parte de adelante del cuello.

as mujeres son más propensas que los hombres a padecer problemas de tiroides, sobre todo después del embarazo y en

La enfermedad de la tiroides es un padecimiento que se caracteriza por el aumento o disminución de estas hormonas las cuales son encargadas de controlar muchas de las funciones del cuerpo tales como utilizar la energía, mantener la temperatura corporal y el buen funcionamiento del corazón, los músculos, el cerebro y otros órganos.

la menopausia.

Dependiendo de la cantidad de hormonas que produzca la glándula (mucha o muy poca) la persona puede sentirse activa o cansada,

subir o bajar de peso sin explicación aparente.

La tiroides es una glándula que se aloja en la parte superior de la tráquea, tiene forma de mariposa. Su función es producir, almacenar y liberar, en la sangre, hormonas que se encargan de regular la función de estos órganos.

Uno de los grupos más afectados por alteraciones tiroideas son las mujeres. Según el sitio womenshealth.gov son más propensas que los hombres a padecerlo y éstas pueden aparecer a cualquier edad, aunque es más frecuente a partir de los 40 años, sobre todo después de un embarazo o en la etapa de la menopausia.

Algunos de los síntomas

de las enfermedades de la tiroides pueden ser considerados como simples signos de una gripe o cualquier otro padecimiento leve, no obstante cuando se derivan por un alteración de la tiroides requieren de atención con un especialista en endocrinología y muchas veces también el apoyo de un nutricionista.

En esta infografía de nueve síntomas que pueden ser ignorados o confundidos con padecimientos leves. Se recomienda visitar al especialista en caso de padecerlos.

Hispanos propensos a padecer Alzheimer

AGENCIAS

n nuevo estudio publicado por la Asociación estadounidense contra el Alzheimer revela que los hispanos con problemas para dormir podrían correr mayor riesgo de padecer la enfermedad.

Los centros para el Control y la Prevención de Enfermedades proyectan que los hispanos tendrán el mayor aumento de casos de Alzheimer y otros tipos de demencias, por lo que la investigación que traza un posible vínculo entre el insomnio y la declinación en la función neuronal es capital.

Alberto R. Ramos,

neurólogo y catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad de Miami, "los casos investigados tenían deficiencias de memoria y en la capacidad ejecutiva de procesar información que pueden ser el preámbulo a que desarrollen un síndrome de Alzheimer"

Con pruebas de memoria, estado mental y velocidad de procesamiento, el estudio analizó a 16.000 hispanos, en cuatro ciudades estadounidenses. Siete años después, observaron que los problemas de sueño ocasionaron un menoscabo en la memoria v en la forma en que la mente organiza y entiende información.







EXPERTOS AFIRMAN SOBRE SU IMPORTANTE

El sueño profundo 'limpia' las toxinas del día en el cerebro

HEALTHDAY NEWS

as etapas profundas del sueño podrían dar al cerebro la oportunidad de liberarse de unas sustancias potencialmente tóxicas, sugiere un estudio reciente.

Los investigadores encontraron que durante el sueño profundo, la actividad de "ondas lentas" de las células nerviosas parece crear un espacio para que el líquido cefalorraquídeo se mueva de forma rítmica, saliendo y entrando del cerebro, un proceso que se cree que limpia los productos metabólicos residuales.

Esos residuos incluyen a la beta amiloide, una proteína que se acumula de manera anómala en los cerebros de las personas con demencia, señaló la investigadora Laura Lewis, profesora asistente de ingeniería biomédica en la Universidad de Boston.

Pero el principal objetivo de investigaciones como esta es comprender por qué el sueño de mala calidad se vincula con unos



riesgos más elevados de varias afecciones crónicas, desde la demencia y la enfermedad cardiaca hastala depresión, apuntó.

Los investigadores sabían que el líquido cefalorraquideo ayuda a eliminar los productos secundarios metabólicos del cerebro, para que no se acumulen en el órgano. También sabían que el proceso parece acelerarse durante el sueño. Pero todavía persistían preguntas sobre cómo y por qué sucede.

El sueño se caracteriza por ciclos MOR y ciclos no MOR. Durante el sueño

MOR, la respiración y el ritmo cardiaco son relativamente más altos, y las personas con frecuencia tienen unos sueños vívidos. El sueño no MOR incluye etapas de sueño profundo, o de ondas lentas. Durante esas etapas, la actividad de las células del cerebro, la frecuencia cardiaca y el flujo sanguíneo se ralentizan, y la investigación ha encontrado que el sueño profundo podría avudar a la consolidación de la memoria y permitir al cerebro recuperarse de la rutina diaria.

"El cerebro se encarga

de todas esas cosas fundamentales durante el sueño profundo", dijo Lewis.

Su equipo encontró que poner la casa en orden podría ser una de ellas. Cuando los participantes del estudio estaban en un sueño profundo, cada pulso en la actividad cerebral de onda lenta era seguido por oscilaciones en el flujo y el volumen de la sangre, lo que permitía al líquido cefalorraquídeo fluir en las cavidades llenas de líquido del cerebro central.

El líquido cefalorraquídeo se movía en "grandes olas pulsantes" que solo se observaron durante el sueño profundo, explicó

Basándose en lo que se sabe sobre la función del líquido cefalorraquídeo, los expertos dijeron que es razonable concluir que el sueño de ondas lentas fomenta la eliminación de los residuos del cerebro.

El estudio ilustra "ele-gantemente" la importanciadel sueño profundo, según la Dra. Phyllis Zee, una especialista en medicina del sueño que no participó en el trabajo.



Los niveles bajos de actividad física explican el 8 por ciento de las muertes en Estados Unidos cada año.

¿No tiene tiempo para el ejercicio? Una encuesta sugiere lo contrario

HEALTHDAY NEWS

Me encantaría hacer más ejercicio, pero no encuentro el tiempo".

Se trata de un estribillo común en muchas personas, pero quizá no sea cierto para la mayoría, encuentra una encuesta reciente.

Los investigadores de la RAND Corporation, una organización sin fines de lucro, encuestaron a más de 32.000 estadounidenses de a partir de 14 años.

La encuesta encontró que, en general, las personas tienen un promedio de más de cinco horas de tiempo libre al día. Típicamente, los hombres tenían más tiempo libre que las mujeres.

Por otro lado, ni siquiera un 7 por ciento de ese tiempo libre se dedicaba a la actividad física, encontró la encuesta.

En su lugar, las personas parecían pasar la mayor parte de su tiempo libre viendo televisión o usando sus teléfonos inteligentes u otros dispositivos, mostraron los hallazgos.

El estudio desafía la idea de que "una falta de tiempo libre es un motivo importante de que las personas no hagan suficiente actividad física", señaló en un comunicado de prensa corporativo la coautora del estudio, la Dra. Deborah Cohen, investigadora médica de la RAND.

En el estudio, que se llevó a cabo entre 2014 y 2016, el equipo de Cohen no incluyó en sus cálculos del tiempo libre actividades como el autocuidado, las actividades del hogar v el cuidado de la familia: cosas como asearse, hacer la compra y jugar con los niños.

E incluso sin incluir esas tareas, la encuesta encontró que, independientemente de la raza/etnia o la edad, ningún grupo tenía menos de 4.5 horas de tiempo libre al día.

Engeneral, los hombres tenían 30 minutos más de tiempo libre al día que las mujeres, según el estudio, publicado en una edición reciente de la revista Preventing Chronic Disease.

Aun así, independientemente del sexo, se pasaba poco tiempo libre haciendo ejercicio. Los hombres pasaban un promedio de un 6.6 por ciento de su tiempo libre haciendo actividad física, frente a un 5 por ciento entre las mujeres.

La clase pareció plantear una ligera diferencia. Los hombres v las muieres más ricos pasaban más de su tiempo libre en la actividad física y menos frente a pantallas, en comparación con los que tenían unos ingresos más bajos, encontró el estudio.

Pasar menos horas haciendo actividad física puede cobrarse un precio a la salud.

Pero eso podría ser un desafío para millones de estadounidenses. Según la Encuesta nacional de entrevista de salud de EE. UU. más reciente, apenas alrededor de la mitad hacen los 150 minutos de actividad moderada o vigorosa recomendados por semana.

ANNANDALE **GERONTOLOGY CLINIC**

4216 Evergreen Ln., Ste. 121, Annandale, VA 22003

¿Te sientes cansado, enfermo, con dolor? Prueba nuestra:

Terapia Nutricional Intravenosa.

- E incrementa tus defensas y energía
- Fatiga crónica, apetito bajo
- Alivia dolores del cuerpo, musculares y articulares
- Alta dosis de vitamina C, alivia las alergias al polen y plantas

PLEXR (tratamiento cosmético para la piel), elimina:

- Verrugas
- Lunares
- Manchas de vejez (age spots)
- Manchas oscuras (dark spots)

Si no tienes MEDICARE no te preocupes, la consulta más cualquiera de los tratamientos es solamente \$100.

Para mas información, llámanos, tu consulta no molesta

HORARIOS DE ATENCION:

Lun - Mar - Jue - Vie 9:00 - 3:00 PM • Miércoles: CERRADO

Teléf:: 703-249-9832, español/inglés Fax: 703-662-6165

