



CUIDADO con los días fríos y el viento que sobrecarga al corazón. >2

GUIA

salud



Noviembre Mes nacional de la diabetes

>4-5



Controle las **CALORÍAS**
SALUDABLES

>7



LA GENÉTICA de la persona
no heterosexual.

>8

SI SU SALUD CARDIACA LE PREOCUPA

Cuidado con los días fríos y el viento que sobrecarga al corazón

El cuerpo contrae los vasos sanguíneos de la piel, lo que aumenta el estrés del corazón y desencadena un ataque cardíaco.

HEALTHDAY NEWS

El fresco aire de otoño y las temperaturas frías de invierno podrían hacerle más vulnerable a los problemas del corazón.

Los investigadores de un estudio encontraron “un aumento en los ataques cardíacos durante las temperaturas bajas, los vientos fuertes, una luz solar de poca duración y una presión atmosférica baja”, señaló el autor sénior, el

Dr. David Erlinge, director de cardiología en la Universidad de Lund, en Suecia.

Pero no todas las noticias son preocupantes.

El riesgo de ataque cardíaco se redujo en alrededor de un 3 por ciento por cada aumento de 13 °F en la temperatura mínima del aire, informa el estudio.

“Es importante anotar que este efecto general es bastante modesto”, señaló el Dr. Usman Baber, profesor asistente de cardiología en la Escuela

de Medicina Icahn de Mount Sinai, en la ciudad de Nueva York.

Los investigadores averiguaron el tiempo que hacía el día de cada ataque cardíaco, para ver si ciertas condiciones parecían hacer que las personas fueran más propensas a los problemas cardíacos.

La temperatura del aire tuvo el efecto más profundo en el riesgo de ataque cardíaco, y el riesgo fue incluso mayor cuando la temperatura bajó de los 32 °F (0 °C). Pero los días

en que la luz solar duraba poco, con vientos fuertes y con una presión atmosférica más baja también se vincularon con un aumento en el riesgo.

El aumento observado en el riesgo de ataque cardíaco podría deberse a los efectos del tiempo en el sistema circulatorio, explicó Erlinge.

“Sabemos que el frío y el viento hacen que el cuerpo contraiga los vasos sanguíneos de la piel para conservar la temperatura y la energía”, comentó Erlinge. “Eso hace que el corazón bombee contra una mayor resistencia, lo que aumenta el estrés del corazón y podría desencadenar un ataque cardíaco”.

“Sospecho que el motivo de esa asociación observada será mucho más complejo”, dijo Baber.

“La fisiología podría tener un rol, pero otros factores, como la conducta del paciente que varía según el tiempo, podrían tener un rol”.



Tómese el tiempo de ponerse un suéter o una chaqueta los días frescos, o cúbrase bien cuando el mercurio baja. FOTO:THINKSTOCK

“Cuando el tiempo cambia, la gente podría comportarse de forma distinta”, continuó Baber. “Quizá estén más estresados”.

El estrés tiene un rol importante en el riesgo de ataque cardíaco. Quizá las personas no tomen los medicamentos con tanta frecuencia”.

La reducción en la actividad física, los cambios en la

dieta y la depresión son otros factores conductuales podrían influir en el riesgo estacional de ataque cardíaco, añadieron los investigadores.

Las personas también podrían ser más propensas a sufrir infecciones respiratorias y gripe durante este tipo de tiempo, y se sabe que esas enfermedades son factores de riesgo del ataque cardíaco.



Springdale Family Dentistry
Dental • Implants • Braces



Victor Lam, DDS
Orthodontist



Thien Le, DDS
Dentist

- **Dentaduras postizas sobre implantes para mejor estabilidad y sin usar adhesivos.**
- **Especialistas en reparar y diseñar dentaduras postizas.**
- **La última tecnología para implantes, coronas y frenillos**
- **Teeth express: Implantes de dientes en 1 día**
- **Creamos coronas el mismo día**
- **Aceptamos medicaid**
- **Consultas **gratis** para implantes y ortodoncia!!**



Implantes dentales
3D avanzados



703.942.6612

5105-C Backlick R. Annandale, VA 22003



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





Anthem HealthKeepers Plus
Offered by HealthKeepers, Inc.

¡Regrese hoy mismo

**al plan Anthem HealthKeepers Plus para contar
con los beneficios de Medicaid o FAMIS!**

¡Mantenga sus doctores y todos sus beneficios, como medicamentos
sin receta sin costo, transporte y mucho más!



**Llame al
1-800-643-2273**
de lunes a viernes,
de 8 a.m. a 5 p.m.

HealthKeepers, Inc. es un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.

AVAMKT-0216-18 SP



Cuide su salud, haga la diferencia

Noviembre: Mes nacional de la diabetes

Aunque todavía no existe una cura, expertos afirman que un estilo de vida saludable puede realmente reducir el impacto de esta enfermedad en su vida.

CDC/REDACCIÓN WASHINGTON HISPANIC

Más de 29 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes, pero

1 de cada 4 no sabe que tiene la enfermedad. Si desconoce que es la diabetes, es importante que sepa que existen tres tipos principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional (la diabetes durante el embarazo, que puede po-

ner en riesgo el embarazo y al bebé, y causar diabetes tipo 2 después). Con la diabetes tipo 1, su cuerpo no puede fabricar insulina (una hormona que regula el azúcar en la sangre), por lo que necesita tomarla diariamente. La diabetes tipo 2

es menos común que la diabetes tipo 2; cerca del 5 por ciento de las personas que tienen diabetes tienen tipo 1. En la actualidad, no se conoce la forma de prevenir la diabetes tipo 1.

La mayoría de las personas con diabetes (9 de cada 10) tienen tipo 2. Con la diabetes tipo 2, su cuerpo no usa la insulina bien y no puede mantener el azúcar en la sangre a los niveles normales. Si usted tiene alguno de los factores de riesgo que se indican a continuación, pregúntele a su médico si debe hacerse una prueba de diabetes. Mientras más pronto lo sepa, más pronto puede empezar a hacer cambios saludables que lo beneficien ahora y en el futuro.

nos, los isleños del Pacífico y algunos asiáticoamericanos tienen un riesgo más alto de tener diabetes tipo 2.

Como manejarla:

- Seguir un plan de alimentación saludable, que incluya comer más frutas y verduras y menos azúcar y sal.

- Estar físicamente activo: 10 a 20 minutos al día es mejor que una hora una vez a la semana.

- Tomar los medicamentos para la diabetes según las indicaciones del médico.

- Hacerse la prueba del azúcar en la sangre en forma rutinaria para entender y hacerle seguimiento a la forma en que los alimentos, la actividad física y los medicamentos afectan sus niveles de azúcar en la sangre.

- Aprender a controlar su diabetes empieza en el momento en que le dan el diagnóstico, pero no termina ahí. Con el pasar de los años y si su condición de salud cambia, su plan de tratamiento también puede necesitar cambios.

- Realizar actividad física menos de tres veces a la semana.

- Haber tenido alguna vez diabetes gestacional o dado a luz a un bebé que pesó más de 9 libras.

La raza y el grupo étnico también influyen: Los afroamericanos, los hispanos o latinoamericanos, los indoamerica-

nos, los isleños del Pacífico y algunos asiáticoamericanos tienen un riesgo más alto de tener diabetes tipo 2.

La prueba A1C mide el



La diabetes tipo 2 es el tipo más común de diabetes. FOTO: THINKSTOCK



Prevenja las complicaciones:

- Comer saludable al escoger productos frescos como frutas, verduras, carnes magras y productos lácteos.

- Las personas con diabetes tipo 1 o 2 tienen un riesgo más alto de sufrir complicaciones graves como las siguientes:

- Enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares: Las personas con diabetes tienen el doble de probabilidad de tener enfermedades del corazón o accidentes cerebrovasculares que las personas que no tienen diabetes, y de tenerlos a edad más temprana.

- vCeguera y problemas de los ojos: La retinopatía diabética (daños a los vasos sanguíneos de la retina), las cataratas (opacidad del cristalino o lente del ojo) y el glaucoma (aumento de la presión del líquido en el

- ojo) pueden causar pérdida de la visión.

- Enfermedades del riñón: Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar los riñones con el transcurso del tiempo, mucho antes de que se empiece a sentir mal.

- Amputaciones: Esto quiere decir que pueden amputarle un pie o una pierna. La diabetes causa daños a los vasos sanguíneos y nervios, especialmente en los pies, y puede causar infecciones graves difíciles de tratar. Puede ser necesario hacer una amputación para evitar que la infección se propague.

Pero controlar sus niveles de azúcar en la sangre puede ayudarlo a evitar o retrasar estas complicaciones graves para la salud, y tratar las complicaciones tan pronto sea posible puede ayudar a prevenir que empeoren.

■ Preparación de comidas saludables

■ Recordatorios y seguimiento de medicación

■ Asistencia con deambulación y movilización

■ Ayuda a vestirse

■ Tareas cotidianas en general

■ Cuidado de la incontinencia

■ Compras, recados y farmacia

ANOTE LOS CUIDADOS EN SU CALENDARIO:

- **Todos los días:** mantenerse activo, comer alimentos saludables y tomarse los medicamentos según la receta; revisar los pies por si tiene partes enrojecidas, inflamadas, con dolor o llagas.

- **En cada visita médica** (al menos 4 veces al año): Chequeo de la presión y de los pies.

- **Dos veces al año:** Prueba A1C y chequeo dental.

- **Una vez al año:** Prueba del colesterol, prueba de funcionamiento de los riñones, visita al podiatra (médico de los pies) y al oculista (médico de los ojos); vacuna contra la influenza o gripe (y otras



vacunas recomendadas por su médico).

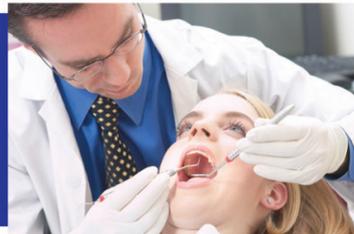
- **La vida con diabetes** tiene altibajos, pero tomar decisiones de estilo de vida saludables le puede

dar más control sobre ellos. Y más control significa menos problemas de salud más adelante y una mejor calidad de vida ahora.

San José Centro Dental San Miguel

ATENCION DENTAL EN EL PERU

A BAJOS PRECIOS APROVECHA TU VIAJE AL PERU Y SACA CITA EN EL MEJOR CENTRO DENTAL



¡Atención esmerada para tí y tu familia!

☎ 464-2153 / 452 2498

- Odontología estética y restauradora
- Ortodoncia y Ortopedia maxilofacial
- Rehabilitación oral
- Odontopediatría
- Cirugía maxilofacial
- Endodoncia
- Periodoncia e implantes
- Desorden temporal mandibular (ATM)

Av. Escardó 771 - San Miguel

WASHINGTON HOME HEALTHCARE

5300 Shawnee Road • Suite 101 • Alexandria, VA 22312

Servicio por beneficio de Medicaid y/o Cuidados a Largo Plazo

VA EDCD WAIVER

Les ayudamos a aplicar para Medicaid y Long Term Care

- Ayuda en la vida diaria
- Atención higiénica
 - Preparación de comidas saludables
 - Recordatorios y seguimiento de medicación
 - Asistencia con deambulación y movilización
 - Ayuda a vestirse
 - Tareas cotidianas en general
 - Cuidado de la incontinencia
 - Compras, recados y farmacia

- Monitoreo de signos vitales
- Administración de medicamentos
 - Citas médicas
 - Seguridad/Supervisión
 - Apoyo en las relaciones sociales (Medicaid)
 - Compañía (conversaciones y pasatiempos)

(Atención en la comunidad y servicio a domicilio)

CURSO DE PCA
Todo los sábados de 9 a.m.
y ofrecemos empleo inmediato



Tel: 703-963-1234



EN LOS DIABÉTICOS

Adoptar una dieta vegana mejora el estado de ánimo

La dieta es clave para el control de la diabetes tipo 2, que afecta a más de 30 millones de personas en Estados Unidos.

HEALTHDAY NEWS

La diabetes es un enemigo formidable que puede agotar a los cuerpos y los ánimos de las personas con un diagnóstico de la enfermedad del azúcar en la sangre.

Pero una dieta basada en las plantas podría mejorar la salud física y mental de las personas infelices con diabetes tipo 2, informa una nueva revisión de las evidencias.

Los diabéticos que cambiaron a una dieta basada en las plantas tendían a experi-

mentar una mejora significativa en su bienestar emocional, según los hallazgos combinados.

Los investigadores que realizaron la revisión creen que esto se debe a que la dieta basada en plantas los ayudó a controlar mejor su diabetes.



Las dietas veganas eliminan todos los productos animales de la comida, incluyendo a los huevos y a los lácteos. FOTO:THINKSTOCK

“Sienten que tienen un mayor control de su salud, y por tanto su estado de ánimo y bienestar general mejoran”, señaló el autor principal del estudio, Anastasios Toumpanakis, candidato doctoral en la Universidad de Londres, en Inglaterra.

La dieta es clave para el control de la diabetes tipo 2, que afecta a más de 30 millones de personas en Estados Unidos, apuntaron los investigadores.

Las dietas veganas eliminan todos los productos animales de la comida, incluyendo a los huevos y a los lá-

cteos, comentó Rahaf AlBochi, dietista y nutricionista registrada, y vocera de la Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics).

Las personas que comían las dietas basadas en plantas experimentaron una mejora en su salud física, y un mejor control de su diabetes, mostraron los hallazgos.

“Estos estudios demuestran que estos patrones de alimentación los ayudaron a controlar mejor los niveles de glucosa en suero [azúcar en la sangre], además de mejorar sus niveles de lípidos y

colesterol”, comentó Toumpanakis.

Las personas que comían las dietas basadas en las plantas también experimentaron un alivio pronunciado en el dolor nervioso relacionado con la diabetes, y los resultados sugieren que un plan de alimentación de este tipo podría ralentizar el daño nervioso progresivo asociado con la diabetes, dijeron los investigadores.

En seis de los estudios, los pacientes pudieron reducir o discontinuar los fármacos que tomaban para la diabetes o para los síntomas de la diabetes.

Los niveles de depresión se redujeron, mientras que la calidad general de vida mejoró.

“Diríamos que las personas con diabetes tipo 2 que siguen una dieta basada en las plantas podrían ser más felices, como sugieren los estudios, la mayoría encontraron que, a través de ese patrón de alimentación, pueden tener un mejor control de su afección”, apuntó Toumpanakis.

“Si mediante la dieta pueden tener el poder de mejorar sus síntomas físicos y sus niveles de glucosa, y reducir o incluso dejar algunos de sus medicamentos, esto tiene un impacto inmenso en su calidad de vida”, añadió.

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

703-642-8306

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

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.

NO OLVIDE REDUCIR LAS PORCIONES

Controle las calorías saludables

Lo alimentos altos en calorías resultan muy beneficiosos para la salud.

HEALTHDAY NEWS

Incluso cuando se alimenta de forma nutritiva, un envejecimiento sano depende de moderar la cantidad de calorías que ingiere.

Sorprendentemente, los estudios muestran que si sigue una dieta saludable, pero come más calorías que el número promedio, no le irá mejor en términos de un envejecimiento sano que a las personas que siguen la dieta occidental tradicional. Lo mejor es un plan de dieta de por vida que provea micronutrientes, fibra y antioxidantes, pero que limite las calorías.

Eso significa que independientemente de que cuente las calorías o los tamaños de las porciones, es importante controlar todos los alimentos ricos en calorías, incluso los saludables. Estos son algunos



las calorías o los tamaños de las porciones, es importante controlar todos los alimentos ricos en calorías, incluso los saludables.

ejemplos.

Aunque los aceites vegetales (por ejemplo de nueces, de oliva, de cártamo, de girasol, de semillas de uva y de sésamo) son mejores para usted que la mantequilla, con toda su grasa saturada, cucharada por cucharada, los aceites en realidad tienen más calorías: 120 a 130 calorías, frente a 100 de la mantequilla.

Use un aerosol de aceite para cubrir las sartenes antes de cocinar y ahorrar las ca-

lorías para cuando de verdad necesite aceite.

Cuando intenta comer una variedad de verduras de colores, la calabaza de invierno y el camote son grandes opciones de color naranja, pero 4 onzas (unos 113 gramos) de calabaza solo tiene 44 calorías, en comparación con 84 calorías en la misma cantidad de camotes. Si necesita una gran porción para sentirse lleno, comer calabaza le permitirá el doble de volumen por el mismo número de calorías.

Entre las frutas más ricas en nutrientes, un plátano grande puede tener 120 calorías, mientras que una taza de fresas tiene apenas 50.

Los alimentos ricos en nutrientes y con muchas calorías siguen siendo buenos para usted, pero piense en reducir los tamaños de las porciones para mantener el límite necesario respecto a la ingesta total de calorías.



Los alimentos ricos en nutrientes y con muchas calorías siguen siendo buenos para usted, reduzca los tamaños de las porciones para mantener el límite necesario del total de calorías.

FOTO:THINKSTOCK

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



NO PIERDAS EL ESPECIAL
de regreso a Clases
\$65 Limpieza
(Niños menores de 18 años)
(Precio regular \$240)

Oferta incluye examen, radiografías, Limpieza y tratamiento de fluoruro. Oferta válida para cada niño menor de 18 años de su familia. Oferta no puede ser combinada con otra promoción y/o pagos de terceras partes.

Paciente Nuevo

\$35

(Precio regular \$220)

Incluye examen completo y las radiografías necesarias con este Cupón. Oferta no puede ser combinada con otra promoción y/o pagos de terceras partes.

Tratamiento Restorativo

20% de descuento

Incluye rellenos, corona, puentes, extracciones y tratamiento de canal con este Cupón. Oferta no puede ser combinada con otra promoción y/o pagos de terceras partes.

Tratamiento Periodontal

(Encías)

10% de descuento

Incluye limpieza profunda y cirugía con este Cupón. Oferta no puede ser combinada con otra promoción y/o pagos de terceras partes.

VA smiles.com

Aceptamos la mayoría de Seguros Dentales (incluyendo Medicaid). Plan de pagos disponible mediante Care Credit.™

Fredericksburg
10608 Leavells Road
Fredericksburg, VA 22407
(540) 710-6000

Stafford
385 Garrisonville Rd #108
Stafford, VA 22554
(540) 657-7645

North Fredericksburg
20 Plantation Dr # 139
Fredericksburg, VA 22406
(540) 368-2273

Manassas
7806 Sudley Road #210
Manassas, VA 20109
(703) 369-2273

Woodbridge
12506 A-B Lake Ridge Dr.
Woodbridge, VA 22192
(571) 572-3445

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



LA GENÉTICA DE LA PERSONA NO HETEROSEXUAL

Tema de un enorme debate durante los últimos 25 años, los fundamentos genéticos de la orientación sexual del ser humano constituyen un asunto de mucha controversia. ¿De qué depende que un ser humano sea heterosexual, homosexual, bisexual o asexual? ¿Es la orientación no-heterosexual escogida voluntariamente durante la vida, es producto de algún trastorno de salud mental, o está determinada por variaciones genéticas que ocurren al momento de la fecundación y es por tanto un fenómeno natural?

Mientras que algunos grupos de científicos están abocados a descubrir las bases genéticas de la orientación sexual, muchos otros lo consideran un ejercicio fútil y peligroso, pues de descubrirlas -dicen- podrían ser usadas para discriminar a personas no-heterosexuales.

Sin embargo, debido a que ciertos grupos de la sociedad consideran -por diversos motivos- que la orientación no-heterosexual implica un

comportamiento aberrante y condenable, muchos padres de familia sufren enormemente cuando alguno de sus hijos le revela que tiene una orientación no-heterosexual. En esa situación, sería muy útil, para esos padres, el entender los fundamentos genéticos de la orientación sexual de sus hijos.

Durante la última reunión anual de la Sociedad Norteamericana de Genética Humana realizada del 16 al 20 de octubre pasado en San Diego, investigadores del Broad Institute del Massachusetts Institute of Technology (MIT) y de la Universidad de Harvard presentaron los resultados del estudio mas grande que se ha hecho hasta ahora para estudiar la genética de las personas no-heterosexuales. Ellos reportan que los seres humanos no-heterosexuales (homosexuales, bisexuales y asexuales) tienen cuatro variaciones genéticas en sus genomas, características nunca antes descritas.

El estudio

Hecho en Estados Unidos, Inglaterra y Suecia, los investigadores analizaron el genoma de cerca de medio millón de personas (mas de 400,000

del UK BioBank de Inglaterra y mas de 69,000 de la compañía norteamericana 23andMe). En aras de transparencia y colaboración, los investigadores usaron un sistema de investigación abierto y compartido (Open Science Framework) y se reunieron repetidamente, en busca de asesoramiento, con miembros de la comunidad LGBT. Una de las preguntas que respondieron los participantes con un sí o con un no fue: ¿Ha tenido usted alguna vez relaciones sexuales con alguien de su mismo sexo?

En total, 450,939 personas dijeron que sus relaciones sexuales fueron estrictamente heterosexuales, mientras que 26,890 personas reportaron por lo menos una relación bisexual u homosexual.

Los genomas de todas esas personas fueron estudiados con una nueva técnica genética llamada estudio de asociación del genoma completo (GWAS por sus siglas en inglés). La prueba analiza el genoma completo de personas que son portadoras de ciertas características (en este caso orientación no-heterosexual) y compararlo con el genoma de personas que no tienen esa característica (en este caso heterosexuales). El

objetivo del análisis es descubrir variaciones genéticas en el grupo con la característica para establecer precisamente una asociación genética.

Lo que encontraron fue que las personas no-heterosexuales presentaron cuatro variaciones genéticas en los cromosomas 7, 11, 12 y 15. Dos estuvieron presentes en hombres y mujeres, mientras que las otras dos fueron exclusivas de hombres, uno en el cromosoma 15, previamente relacionado a la calvicie y el otro en el cromosoma 11, relacionado a receptores olfatorios (muy importantes en la atracción sexual).

Interesantemente, los hombres heterosexuales que presentaron esas variaciones genéticas, tuvieron un comportamiento sexual mas activo y promiscuo, que se interpreta como una ventaja evolutiva para compensar la no reproducción de personas no-heterosexuales.

Por otro lado, se encontró que hombres no-heterosexuales con esas variaciones genéticas, tuvieron mas frecuencia de depresión y psicosis, mientras que mujeres no-heterosexuales con esas variaciones genéticas, tuvieron mas frecuencia de trastorno

bipolar. Se piensa que el estrés que sufren esas personas por la discriminación causa esas condiciones.

No existe un "gen gay"

Los autores del estudio fueron muy enfáticos en aclarar que el estudio genético de la sexualidad humana es muy complejo y que la orientación sexual esta determinada por la interacción de múltiples genes, por lo que la idea de que pueda existir un solo gen que guie la orientación sexual de un ser humano es simplemente equivocada.

En esa misma línea de pensamiento, los autores aclaran que la presencia de esas cuatro variaciones no tienen lo que se denomina poder predictivo. En otras palabras, de ninguna manera se puede decir que un niño que presente alguna de esas cuatro variedades genéticas será homosexual en el futuro.

Los estudios genéticos relacionados a la orientación sexual son muy escasos, y a pesar de que la presente investigación es la mas completa a la fecha, dista mucho de ser definitiva. Los investigadores coinciden en que, debido a que la presencia de esas cuatro variaciones genéticas

solo representan 8 a 12% de la genética de la orientación no-heterosexual, este estudio es solo un atisbo en el futuro de estudios sobre el tema.

Al respecto, el Dr. Dean Hamer, quien usando técnicas antiguas deligamiento genético, postuló en 1993 que el marcador genético Xq28 del cromosoma X estaba relacionado a la homosexualidad, ha aceptado que el presente estudio haya desechado su hipótesis. Este es el tipo de estudio que yo hubiera querido hacer en mi época, dijo en una entrevista a la revista "Science". Rechazó también la idea de que un solo gen gay pueda explicar la orientación sexual del ser humano.

Corolario

La experiencia demuestra que nadie escoge la orientación sexual que tiene. Del mismo modo que usted -si es heterosexual- no sabe cuando decidió tener ese comportamiento, una persona homosexual, bisexual o asexual tampoco lo sabe, es natural para ellos ser como son. Sin duda, este importante estudio de Harvard abre el camino para demostrar las bases genéticas de la orientación sexual del ser humano.



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, anímelo 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



**¿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.neutricosanonimosbv.org.mx