



**ANALGÉSICOS** comunes son tan efectivos como opioides.

>2

GUIA

# salud

## Nuevos lineamientos para la detección de la presión arterial

>4-5



**USO DE MEDIAS** de compresión y sus beneficios terapéuticos.

>7



**EL TRATAMIENTO** conductual controla la incontinencia urinaria.

>8

DEBIDO A LA EPIDEMIA EN EL PAÍS

# Analgésicos comunes son tan efectivos como opioides

El uso habitual a menudo comienza con una prescripción para dolor a corto plazo.

LINDSEY TANNER  
AP

Las salas de emergencias de hospitales son usualmente el sitio donde muchos pacientes reciben opioides poderosos, pero ¿qué pasaría si los médicos simplemente ofrecen analgésicos comunes?

Un nuevo estudio que probó ese enfoque en pacientes con fracturas y esguinces concluyó que los analgésicos como Tylenol y Motrin combatieron dolores fuertes con similar efectividad que los opioides.

Los resultados cuestionan prácticas comunes en salas de emergencias para tratar dolores severos a corto plazo y pudieran motivar cambios que

ayudarían a prevenir adicción entre los pacientes.

El estudio solamente examinó el alivio de dolor a corto plazo y no evaluó cómo los pacientes lidiaron con el dolor tras salir del hospital.

Pero dada la enorme magnitud de la epidemia de

a corto plazo y el uso de esas drogas en salas de emergencia ha aumentado en años recientes. Estudios previos han mostrado que se prescribieron opioides en casi un tercio de las visitas a salas de emergencias y aproximadamente uno de cada cinco pacientes

## Oxycodona, hidrocodona y codeína son opioides.

opioides en Estados Unidos — más de 2 millones de personas adictas a opioides por prescripción o heroína — los expertos dicen que cualquier impacto en el problema pudiera ser significativo.

El uso habitual de opioides a menudo comienza con una prescripción para dolor

son enviados a casa con prescripciones para opioides.

“Prevenir que nuevos pacientes se vuelvan adictos a opioides pudiera tener un mayor efecto en la epidemia de opioides que proveer tratamiento a pacientes ya adictos”, dijo el doctor Demetrios Kyriacou, especialista en



Los analgésicos comunes como Tylenol y Motrin combaten dolores fuertes con similar efectividad que los opioides.

FOTO: AP.

medicina de emergencia en la Universidad Northwestern, en un editorial que acompaña el estudio. El estudio involucró a 411 adultos en dos salas de emergencias en el Montefiore Medical Center en Nueva York. Entre las lesiones de los pacientes estaban fracturas y esguinces en piernas y brazos. Todos recibieron acetaminofeno, el principal ingrediente del Tylenol, además de ibuprofeno, el principal

ingrediente del Motrin, o uno de tres opioides: oxycodona, hidrocodona o codeína. Recibieron dosis estándar y no se les informó qué medicamentos recibían.

Los pacientes calificaron su nivel de dolor antes de tomar el medicamento y dos horas después. Como promedio, el dolor bajó de casi 9 en una escala de 10 puntos a unos 5, con diferencias apenas notables entre los grupos.

El ibuprofeno y el acetaminofeno actúan de forma diferente para combatir el dolor, por lo que su uso combinado pudiera ser especialmente potente, dijo el doctor Andrew Chang, profesor de medicina de emergencia en el Albany Medical College, que encabezó el estudio.

Los resultados fueron publicados en la revista médica Journal of the American Medical Association.

## 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)

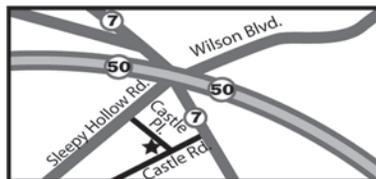


**PROMOCIÓN ESPECIAL:**  
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES  
PLANES DE SALUD PARA PERSONAS  
SIN SEGURO

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE  
SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL:

**703 532 1222**



## 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

## A pesar de los efectos en la salud Consumo de tabaco no disminuye

REDACCIÓN  
HEALTHDAY NEWS

La longevidad fascinación de EE. UU. con los cancerígenos cigarrillos se está desvaneciendo, pero aún no ha desaparecido.

Uno de cada cinco adultos de EE. UU. seguía consumiendo tabaco en 2015, y la mayoría eran fumadores, reportó un nuevo estudio del gobierno federal sobre los productos de tabaco.

Había 49 millones de consumidores de tabaco, según la Encuesta nacional de entrevista de salud de EE. UU. de 2015. De ellos, 42 millones usaban cigarrillos, cigarros o nargüiles y pipas de agua.

Los demás utilizaban cigarrillos electrónicos o productos de tabaco sin humo, como el tabaco de mascar, el rapé, tabaco de chupar, snus y tabaco soluble.

El consumo de tabaco fue más común en los hombres que en las mujeres, y entre

los adultos más jóvenes, de 25 a 44, que en los mayores de a partir de 65.

El consumo de tabaco también fue más alto entre ciertas personas: las del oeste medio, las que tenían ingresos familiares inferiores a los 35,000 dólares, los que carecían de seguro o tenían Medicaid, los que sufrían de una discapacidad y las lesbianas, gais o bisexuales.

El consumo de tabaco fue mucho más alto entre los adultos con un distrés psicológico grave, según el informe de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. y el Centro de Productos de Tabaco de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU.

Los datos también mostraron que 9.5 millones de

adultos estadounidenses reportaron el consumo de al menos dos productos de tabaco “todos los días” o “algunos días”, y los cigarrillos fueron los productos

de consumo más común (un 15 por ciento), seguidos de los cigarrillos electrónicos (un 3.5 por ciento). “Demasiados estadounidenses resultan lesionados por fumar cigarrillos, que es

la causa principal de muertes y enfermedades prevenibles del país”, comentó en un comunicado de prensa de los CDC la Dra. Brenda Fitzgerald, directora de la agencia.

Según el comisionado de la FDA, el Dr. Scott Gottlieb, “estos resultados dejan en claro que se necesita más acción para reducir las enfermedades y las muertes provocadas por el consumo de cigarrillos, y la FDA ha anunciado un método integral para

lograr justo eso”.

Gottlieb señaló que “como parte de este esfuerzo, la FDA se está enfocando en el rol que la nicotina tiene en la creación y el sostenimiento de la adicción a los cigarrillos combustibles, buscando regular el contenido de nicotina en los cigarrillos para lograr que sean mínimamente adictivos o que no sean adictivos. Esto se sumará a esfuerzos por fomentar la innovación de productos potencialmente menos nocivos, como los sistemas electrónicos de administración de la nicotina”.



**49**  
millones de  
estadounidenses  
consumen de  
tabaco.



CON LA TEMPORADA DE FIESTAS

### Prevenga una infección de norovirus

Las reuniones de fin de año, traen alegría y muchas invitaciones a comer o degustar platillos preparados por familiares y amigos, es importante tener sumo cuidado en la forma de cómo los elabora para evitar la contaminación con el norovirus. La infección por estos virus afecta el estómago y los intestinos causando una enfermedad llamada gastroenteritis (inflamación del estómago y los intestinos).

Tal vez usted haya escuchado que la enfermedad por norovirus también se conoce como “intoxicación alimenticia” o “gripe estomacal”. La intoxicación alimenticia es causada por norovirus. Sin embargo, otros microbios y sustancias químicas también pueden causarla.

### Virginia & Maryland



**CarePeople Home Health, Inc.**

Servicios de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

**SI ALGUIEN EN SU FAMILIA, SU AMIGO O SU VECINO NECESITA AYUDA DE SALUD, LLÁMENOS. ¡LE AYUDAREMOS!**

#### Ayuda en la vida diaria

(Atención en la comunidad y servicios a domicilio)

- Alimentación
- Necesidades del baño
- El aseo y lavado
- La selección y vestimenta adecuada
- La incontinencia
- La movilidad, para caminar

#### Servicios de Home Health y Hospicio

- Servicio por beneficio de Medicaid y Long Term Care (VA, MD EDCD WAIVER)
- Les ayudamos a aplicar para Medicaid y Long Term Care

**¡Cubierto por el Beneficio de Medicaid!**

Después del alta del hospital, nosotros le mandamos un ayudante personal a su casa



## NUEVO CURSO AYUDANTE DE CUIDADO PERSONAL (PCA) EN MARYLAND

11 DE DICIEMBRE A 15 DE DICIEMBRE  
lunes-viernes 9:30 a.m. – 5:30 p.m.

**Oficina Principal:**

**7620 Little River Turnpike, Suite 500, Annandale, VA**

**Oficina en Maryland:**

**901 Russell Ave., Suite 150, Gaithersburg, MD 20879**

**Servicios las 24 horas 571-297-4747 (VA, MD)**

**301-966-7000**



Un examen de presión arterial en la consulta con el médico puede determinar si usted está sano o padece de hipertensión. FOTO:THINKSTOCK

**AGENCIAS/ REDACCIÓN WASHINGTON HISPANIC**

La American Heart Association cambió este lunes los rangos para la detección de esta condición de manera que puedan prevenirse enfermedades cardiovasculares tomando medidas a tiempo. Ahora el límite para considerar a una persona hipertensa: 130/80 es el nuevo valor que reemplaza al 140/90. ¿La razón? La American Heart Association y el American College of Cardiology buscan reducir lo antes posible otros problemas consecuencia de la tensión alta.

“Al bajar la definición de alta presión sanguínea, los lineamientos recomiendan una intervención más temprana para prevenir un mayor incremento de la presión

# Nuevos lineamientos para la detección presión arterial

EN EE.UU. SE REDEFINIÓ EL LÍMITE PARA CONSIDERAR A UNA PERSONA HIPERTENSA

Los nuevos lineamientos fueron publicados en la revista de la American Heart Association y en la del American College of Cardiology.

sanguínea y las complicaciones de la hipertensión”, se lee entre los argumentos que explican la decisión. Aseguran que con esto eliminan el término prehipertenso, que había sido utilizado para definir a aquellos con presión arterial a partir de 120/80.

**Más personas la padecen:**

Hasta este lunes, uno de cada tres adultos estadounidenses (32%) eran hipertensos al registrar una tensión desde 140/90. La nueva norma suma a otros 30 millones de ciudadanos entre quienes padecen esta enfermedad.

Temen que el mayor impacto se dé entre los jóvenes: que se triplique entre los hombres menores de 45 años y se duplique en las mujeres en ese mismo rango de edad. Sin embargo, estas organizaciones médicas creen que solo habrá un “pequeño aumento” de aquellos que deberán ser medicados.

“No tengo dudas de que generará controversia. Estoy seguro de que habrá gente al registrar una tensión desde 140/90. La nueva norma suma a otros 30 millones de ciudadanos entre quienes padecen esta enfermedad.”

lidió el panel que fijó la nueva norma. Whelton considera que bajar la marca a 130 permitirá prevenir enfermedades cardíacas, infartos y otras afecciones que son consecuencia directa de la alta presión. Una vez que una persona alcanza los 130/80 “ya ha duplicado sus riesgos de sufrir complicaciones cardiovasculares comparado con aquellos que tienen una presión sanguínea normal (por debajo de



120/80)”, explicó el médico. En su página web, la American Heart Association cataloga a la hipertensión como un “asesino silencioso”. Explican que la mayoría de las veces no hay síntomas visibles que puedan delatarla; aseguran que una mala alimentación, una dieta con mucha sal, grasas saturadas, azúcares y alcohol pueden labrar el camino hacia esta enfermedad; que estar en sobrepeso obliga al corazón y al sistema circulatorio a hacer un esfuerzo adicional para regular al organismo.

“Queremos ser claros con la gente: Si ya has duplicado tus riesgos, necesitas saberlo. Esto no significa que requieras medicación, pero es una alerta de que debes ir bajando tu presión sanguínea, en primera instancia sin usar medicinas”, asegura el médico.

**¿Qué es la hipertensión arterial?**

La hipertensión arterial (también conocida como hipertensión) ocurre cuando la sangre se mueve a través de las arterias con una presión mayor que la normal. Muchos factores distintos pueden ocasionar la hipertensión arterial.

Si la presión arterial se vuelve demasiado alta o se mantiene alta por mucho tiempo, puede ocasionar problemas de salud.

**Síntomas:**

La mayoría de personas que padecen de hipertensión arterial no tienen ningún síntoma. Esta es la razón por la que a veces se le conoce como el “enemigo silencioso” y por eso es tan importante que revise su presión arterial regularmente.

**Causas:**

Su médico le puede ayudar a encontrar las causas de su hipertensión. En general, existen 2 tipos de hipertensión arterial: La hipertensión primaria, también conocida como hipertensión esencial, es cuando se desconoce la causa de la hipertensión arterial. Este tipo de presión arterial por lo general tarda muchos años en desarrollarse y es probablemente el resultado de su estilo de vida, entorno y cómo su cuerpo cambia a medida que envejece. La hipertensión secundaria es cuando un problema de salud o medicamento provoca la



Bajar la marca a 130 permitirá prevenir enfermedades cardíacas, infartos y otras afecciones consecuencia directa de la alta presión. FOTO:THINKSTOCK

hipertensión arterial.

Los factores que pueden ocasionar la hipertensión secundaria incluyen: Ciertos medicamentos, tales como las píldoras anti-conceptivas, NSAID (un tipo de analgésico) y corticosteroides. Consumo excesivo de alcohol. Consumo excesivo de licor. Problemas renales. Obesidad. Problemas de las glándulas tiroideas o suprarrenales.

**Factores de riesgo:**

Los siguientes son algunos factores comunes que pueden provocar la hipertensión arterial:

Una dieta con alto contenido de sal, grasa o colesterol. Las condiciones crónicas tales como problemas renales y hormonales, diabetes y colesterol alto. Historial familiar: Es más probable que padezca de hipertensión arterial si sus padres u otros familiares cercanos también la padecen. Falta de actividad física. Vejez: Mientras mayor sea, es más probable que padezca de hipertensión arterial. Sobrepeso y obesidad. Raza: Las personas de color no latinas tienen más probabilidades de padecer de hipertensión arterial que las personas de otras razas. Estrés.

Consumo de tabaco o beber demasiado alcohol.

**Tratamiento:**

Usted y su médico trabajarán juntos para encontrar la mejor manera de disminuir su presión arterial. El tratamiento generalmente inicia con cambios que puede hacer en su estilo de vida para ayudar a bajar la presión arterial y reducir así el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. Si estos cambios no funcionan, es probable que también deba tomar medicamentos. Incluso si necesita tomar medicamentos, hacer algunos cambios en su estilo de vida puede ayudarle a reducir la cantidad de medicamentos que debe tomar.

## ¡GRAN APERTURA!

Centro Médico con Equipo de Última Generación para servir a los residentes de las comunidades de Falls Church, Annandale, Springfield y todo el Norte de Virginia

**7306 Maple Place, Annandale, VA 22003**  
**Teléfono (703) 333 5001**  
**Abierto 365 días de 8 a.m. – 10 p.m.**



•Podemos ser su doctor primario si necesita uno. / TAMBIÉN HABLAMOS ESPAÑOL

[www.progressiveurgentcare.com](http://www.progressiveurgentcare.com)  
[www.facebook.com/progressiveurgentcare2016](https://www.facebook.com/progressiveurgentcare2016)

## PROGRESSIVE URGENT & PRIMARY CARE

### Centro de Atención de Cuidados Primarios y Emergencias

Equipo de médicos con amplia experiencia en cuidados primarios y de emergencia

Dr. Ngoc Ly • Dr. Tu-Van Tran • Dr. Khiem Tran

- Médicos afiliados a la mayoría de seguros, Medicare y Medicaid
- Precios asequibles para pacientes sin seguro médico
- No se requiere cita previa, no tiempo largo de espera
- Brindamos una completa gama de servicios de prevención, cuidados primarios y de emergencia
- Clínica ambulatoria para tratamiento inmediato de heridas menores y enfermedades. Le evitamos costosas visitas a la sala de emergencias
- Tratamientos de hipertensión, diabetes, problemas digestivos, oído, nariz, garganta, articulaciones y dolores de espalda, gota, problemas femeninos, prueba de papanicolaou
- Radiografía y laboratorio en casa CON RESULTADOS INMEDIATOS
- Ubicación muy conveniente y con espacioso estacionamiento a espaldas de la clínica



**¿UD. SE SIENTE ASÍ O SABE 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](http://www.neutricosanonimosbv.org.mx)

**¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!**

**GERMANTOWN Urology Center**  
 Se habla español

Los resultados médicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.

**CENTRO DE ALTA CALIDAD**

- Eliminación de piedras en el Riñón y la Vejiga sin cirugía.
- Problemas de Próstata: cancer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.

**Tratamos la eyaculación precoz**

**DR. ALLEN A. FARSAI** Atendemos Sábados de 8am – 2pm

**10% de Descuento** a clientes que vivan en Silver Spring.  
**10% de Descuento** en las consultas los días sábados.

**Germantown Urology Center**  
 20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876  
**301-428-3040**

**VIAGRA O CIALIS GRATIS** \* Con consulta

Según sugiere un estudio de los NIH

# Obesidad durante el embarazo conduce a crecimiento fetal excesivo

La macrosomía es común entre los niños nacidos de mujeres que padecen de diabetes gestacional.

## PRNEWSWIRE

La obesidad durante el embarazo—aparte de sus consecuencias para la salud como la diabetes—puede representar el riesgo más alto de dar a luz un bebé atípicamente grande, según investigadores de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés).

“Nuestros resultados subrayan la importancia de alcanzar un peso corporal saludable antes del embarazo”, dijo Cuilin Zhang, M.D., Ph.D., autora principal del estudio e investigadora de la División de Investigación Intramuros de la Salud de la Población del Instituto Nacional de la Salud Infantil y el Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver de los NIH. “También sugieren que los médicos deben vigilar cuidadosamente los embarazos de todas las mujeres obesas, independientemente de si padecen o no afecciones médicas relacionadas con la obesidad”.

La macrosomía—gran tamaño corporal al nacer—es común entre los niños

nacidos de mujeres obesas, especialmente aquellas que padecen de diabetes gestacional (alto contenido de azúcar en la sangre durante el embarazo). La macrosomía aumenta el riesgo de que un bebé sufra una fractura ósea durante el nacimiento. También aumenta la probabilidad de que el bebé necesite nacer por cesárea. Tener un bebé grande también incrementa el riesgo de hemorragia postparto, o sangramiento excesivo al dar a luz, para una madre.

En el estudio actual, los investigadores analizaron ecografías tomadas durante el embarazo de más de 2,800 mujeres embarazadas: 443 mujeres obesas sin afecciones médicas acompañantes, como diabetes, y más de 2300 mujeres no obesas. Los investigadores categorizaron el peso de las mujeres según la puntuación de su índice de masa corporal (IMC). Las mujeres con un IMC entre 30 y 44.9 fueron clasificadas como obesas, mientras que aquellas con un IMC de 29.9 fueron consideradas como no obesas.

A partir de la semana 21



Alcanzar un peso corporal saludable antes del embarazo, es importante, para evitar el bebes con mucho peso. FOTO: THINKSTOCK

del embarazo, las ecografías revelaron que para los fetos de mujeres obesas, el fémur (hueso del muslo) y el húmero (hueso de la parte superior del brazo) eran más largos que los de los fetos de mujeres no obesas. Las diferencias entre los fetos de mujeres obesas y no obesas continuaron hasta la semana 38 del embarazo. Para los fetos en el grupo obeso, la longitud promedio del

fémur fue 0.8 milímetro más larga (aproximadamente 0.03 pulgada), en comparación con el grupo no obeso, y la longitud del húmero fue aproximadamente 1.1 milímetros más larga (aproximadamente 0.04 pulgada), en comparación con el grupo no obeso. El peso promedio al nacer fue aproximadamente 100 gramos (aproximadamente 0.2 libras) más pesado en el gru-

po obeso. Además, los bebés nacidos de mujeres obesas tuvieron más probabilidad de ser clasificados como grandes para la edad gestacional (peso al nacer superior al percentil 90), en comparación con los bebés nacidos de mujeres no obesas.

El estudio no pudo determinar exactamente por qué los fetos de mujeres obesas eran más grandes y pesados

que los fetos en el grupo no obeso. Los investigadores teorizan que debido a que las mujeres obesas tienen más probabilidad de presentar resistencia a la insulina (dificultad para usar la insulina para hacer descender el nivel de azúcar en la sangre), los niveles más altos de azúcar en la sangre pudieran haber impulsado crecimiento excesivo en sus fetos.

## 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.

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**

## Embellezca su figura

### CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS

• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné,  
Eliminación de vellos, inyección de botox, cirugía a rayo laser

### ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA

• Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo  
anestesia local o reducción de grasa en laser • Celulitis  
Cirujía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual)  
Rejuvenecimiento vaginal.

### FINANCIAMIENTO DISPONIBLE

Dianna Yan, M.D.

American Academy of Cosmetic Surgery

Maryland  
8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877

**301-963-3669**

Virginia  
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031

**703-876-6200**

AQUI LO TENEMOS TODO

Cada viernes el  
mejor periódico hispano  
le trae más...

Washington  
Maryland  
Virginia  
**Hispanic**

EVITE QUE SE HINCHEN LAS PIERNAS DURANTE EL DÍA

# Uso de medias de compresión y sus beneficios terapéuticos

Hay varias sugerencias que es necesario tener en cuenta para evitar efectos secundarios.

MAYO CLINIC  
REDACCIÓN

Las medias de compresión no son iguales a los calcetines normales. Por lo general, las medias de compresión se prescriben con ciertas especificaciones y requieren que un profesional las mida y pruebe.

Las medias de compresión, a veces llamadas medias de várices, aprietan suavemente las piernas de tal forma que promueven el flujo sanguíneo de las piernas hacia el corazón. Las medias de compresión que llegan al muslo o a la cintura ayudan a reducir la acumulación de sangre en las

piernas y permiten evitar mareos o caídas al ponerse de pie (hipotensión ortostática). Las medias de compresión que llegan hasta la rodilla ayudan a restringir la hinchazón por acumulación de líquidos en la parte inferior de las piernas y sirven también para prevenir úlceras venosas o el desarrollo de coágulos sanguíneos en las piernas, especialmente cuando se las usa después de una cirugía o de haber estado inactivo durante un tiempo. Además, las medias de compresión ayudan a reducir el dolor provocado por las venas varicosas.

Las medias de compresión que aprietan poco se venden sin receta médica; en cam-

bio, las medias que aprietan fuerte necesitan tener la prescripción de un proveedor de atención médica y, según la afección a tratarse, ciertas especificaciones como la fuerza de la compresión y la longitud de la media. Además, hay que tomar en cuenta varias preferencias personales, tales como el modelo de punta abierta o cerrada y el color, así como las distintas marcas entre las que escoger.

Normalmente, esta prescripción se surte en una tienda de suministros médicos donde personal capacitado las mide y prueba bien. Un factor importante es medir las piernas cuando están lo menos hinchadas posible, cosa que

suele ocurrir temprano en la mañana. Cuando las piernas están muy hinchadas, posiblemente sea necesario usar vendas de compresión primero para reducir la hinchazón al mínimo antes de medirlas y probarlas.

El diseño de las medias de compresión hace que la mayor presión esté alrededor del tobillo y que esta vaya disminuyendo a medida que la media sube por la pierna.

A fin de obtener los mejores resultados, asegúrese de que la piel esté seca, sobre todo después de aplicarse loción, porque la humedad dificulta subir las medias. Sentarse también ayuda para tener estabilidad mientras



Use las medias de compresión según se lo prescribieron.

FOTO:THINKSTOCK

uno sube las medias por las piernas. Una vez puestas las medias, revise que las costuras corran rectas por la pierna y que las medias no estén amontonadas o arrugadas en ninguna parte, especialmente en los tobillos. No doble el borde superior de la media.

Para proteger de daños a las medias de compresión, puede usar calcetines normales, pantuflas o zapatos sobre ellas y tener cuidado de no engancharlas en las uñas (de pies y manos) ni en las joyas, porque tal vez sea necesario

reemplazarlas si se rasgan o tienen carreras. Las medias de compresión también deben reemplazarse cuando empiezan a amontonarse (no quedan extendidas), a arrugarse, a resbalarse, o a estirarse después de un rato.

Si se le hinchan las piernas, usted necesita tomar medidas para reducir la hinchazón, tales como recostarse con los pies elevados o usar vendas de compresión durante la noche. Comuníquese con el proveedor de atención médica si la hinchazón continúa.



DETECTA SI EL PACIENTE TOMÓ LA MEDICINA

## Sale la primera píldora digital

Reguladores federales en Estados Unidos aprobaron la primera píldora digital "Abilify" que incluye un sensor que puede detectar si el paciente ha tomado o no la medicina.

Los pacientes pueden seguir las dosis en sus celulares y permitir que sus médicos tengan acceso a la información a través de un portal web. Las compañías dijeron que el sensor "se activa cuando llega a los jugos gástricos en el estómago y se comunica con el parche".

La FDA dijo que el nuevo Abilify está aprobado para el tratamiento de esquizofrenia, trastorno bipolar y como tratamiento adicional para depresión en adultos

## 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



## Ejercicios ayudan a prevenirla

# El tratamiento conductual controla la incontinencia

Las investigaciones realizadas por los Institutos Nacionales de Salud revelan que entre el 25 y el 45 por ciento de las mujeres padece algún grado de incontinencia urinaria.

MAYOCLINIC/  
REDACCIÓN WH

La incontinencia urinaria se vuelve más común con la edad, especialmente en las mujeres; pero eso no significa que usted tenga que soportarla, sino que lo mejor sería que fuese al médico para que la evalúen. En muchos casos, esta afección puede controlarse con el tratamiento conductual que enseña técnicas para reducir la incontinencia.

Incontinencia urinaria significa perder el control de la vejiga y, como resultado, perder orina accidentalmente. Las mujeres tienen

el doble de probabilidad que los hombres de padecerla. La frecuencia de la afección en las mujeres se debe a varios factores, entre ellos los embarazos, los partos, la menopausia y la anatomía de las vías urinarias femeninas.

Existen dos tipos de incontinencia urinaria. La primera se conoce como incontinencia por esfuerzo y ocurre debido al esfuerzo ejercido sobre la vejiga y el piso pélvico por toser o estornudar, como en su caso, aunque también por correr, saltar o hacer otras actividades. La incontinencia por esfuerzo normalmente lleva a una fuga leve a moderada de orina.

El segundo tipo se llama

incontinencia por urgencia y consiste en la repentina e intensa urgencia de orinar, seguida por una pérdida involuntaria de orina. La incontinencia por urgencia es producto de las contracciones musculares de la vejiga y deriva en más pérdida de orina que la incontinencia por esfuerzo. A pesar de que la incontinencia por esfuerzo generalmente puede anticiparse según la actividad de la persona, la incontinencia por urgencia es más esporádica y difícil de predecir, por lo que perturba más las actividades cotidianas.

Existen maneras de recuperar el control de la vejiga, y una de las más eficaces es con

los ejercicios de los músculos del piso pélvico que refuerzan aquellos que regulan la micción. Los ejercicios difieren un poco entre la incontinencia por esfuerzo y la incontinencia por urgencia. Según sus síntomas personales, el proveedor de atención médica puede enseñarle estos ejercicios e indicarle la frecuencia con la que debe hacerlos.

Otras técnicas conductuales que también pueden resultar útiles, dependiendo de las circunstancias específicas, incluyen entrenar la vejiga (retrasar la micción hasta sentir urgencia), ir con horario al baño y controlar la ingesta de alimentos y líquidos.

Cuando vaya al proveedor



**Haga una cita** con su proveedor de atención médica y hablele de sus síntomas. FOTO: THINKSTOCK

de atención médica, se le pedirá que durante varios días lleve un registro de la ingesta de líquidos y de la orina. Dicha información le sirve a ese profesional para diagnosticar la incontinencia y precisar su casa.

Los estudios han descubierto que entre el 60 y el 75

por ciento de las mujeres con incontinencia urinaria logran controlar la afección con el tratamiento conductual. No obstante, cuando eso no basta, hay medicamentos y otras alternativas terapéuticas, incluida la cirugía, que pueden aplicarse para tratar la incontinencia urinaria.



**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.



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

[www.nei.nih.gov/diabetes](http://www.nei.nih.gov/diabetes)  
1-877-569-8474

# Diga NO a la Violencia Doméstica!

**Usted No Está Sola!**  
**Mary's Center Puede Ayudarle:**

- **Consejería**
- **Referencias para Asesoría Legal y Grupos de Apoyo**
- **y más...**



Nuestros servicios son **GRATIS y CONFIDENCIALES.**

Para hacer una cita con el departamento de Servicios Sociales llame al: **202-313-1705**

Patrocinado por el Departamento de Servicios Humanos de DC, Administración de Servicios Familiares

**No permita que la violencia destruya su vida y la de sus hijos.**

