Washington Hispanic
Washington Maryland Virginia

SUPLEMENTO Viernes 2 de diciembre del 2016

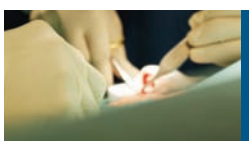
Publican la lista anual de **LOS JUGUETES PELIGROSOS.** >2

GUIA salud

La acidez estomacal

>4-5

Menos personas **SUFREN DE DEMENCIA.** >6



LA CIRUGÍA de las arterias Coronarias. >8

Ahora que se acerca la temporada navideña

Publican la lista anual de los juguetes peligrosos

Los riesgos incluyen el atragantamiento y la asfixia, además de lesiones con los juguetes que disparan objetos.

HEALTHDAY NEWS

Ahora que la temporada de fiestas se acerca, el grupo de defensoría World Against Toys Causing Harm (WATCH) ha publicado su lista anual de los juguetes más peligrosos.

La organización anima a los padres a que tengan cuidado cuando compren juguetes esta temporada de fiestas, indicando que desde enero de 2015 se ha producido la retirada de más de 800,000 productos individuales, incluyendo 500,000 solamente este año.

Según WATCH, cada 3 minutos un niño recibe un tratamiento en una sala de emergencias en EE. UU. por una lesión con un juguete.

"Los consumidores pueden inspeccionar los nuevos juguetes además de los que ya están en las casas y las escuelas por si representan una amenaza peligrosa, y dejar de lado cualquier juguete que haya sido retirado, provocado lesiones o esté defectuoso. Ser consciente de cuáles son los clásicos peligros escondidos de los juguetes puede evitar lesiones. De forma sorprendente, los peligros clásicos de los juguetes, como las piezas pequeñas, las cuerdas, los proyectiles, las sustancias tóxicas, los materiales rígidos y las advertencias y las etiquetas erróneas, resurgen cada año en juguetes con un nuevo diseño", dijo el grupo.

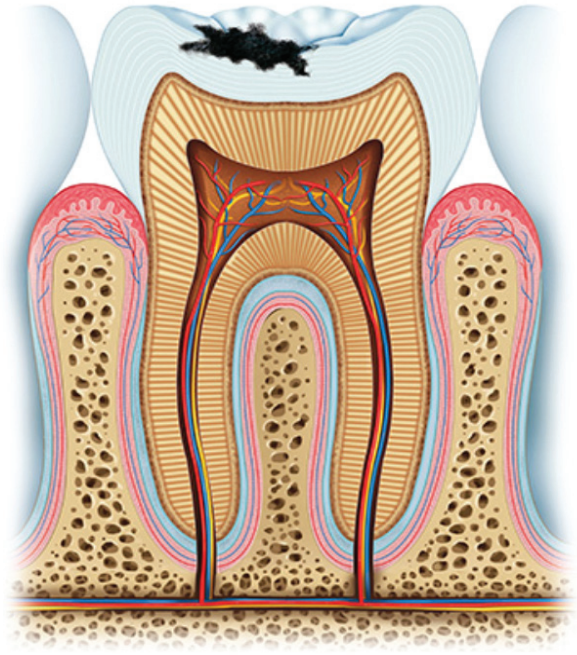
Esta es la lista de WATCH de los 10 peores juguetes de 2016, dónde se vendieron y los riesgos que suponen:

- Peppa Pig's Muddy Puddles Family (una colección de figuras). Peligro de atragantamiento con las piezas pequeñas.
- Kids Time Baby Children's Elephant Pillow (una almohada para niños en forma de elefante). Peligro de asfixia, pero no hay advertencia.
- Slimeball Slinger (una honda o resortera que lanza una pelota blanda).
- Banzai Bump N' Bounce Body Bumpers (parachoques para el cuerpo). Potencial de lesiones de impacto.
- Nerf Rival Apollo XV-700 Blaster (una pistola de pelotas). Potencial para causar lesiones en los ojos, pero no tiene advertencia.
- The Good Dinosaur Galloping Butch (un dinosaurio). Potencial para producir heridas por perforación por la cola puntiaguda. Advierte de las piezas pequeñas, pero no sobre el peligro de herida por perforación.
- Peppy Pups (perrito de peluche). No lleva advertencia.
- Flying Heroes Superman Launcher (figuritas de acción voladoras). Riesgo de lesiones en los ojos y en la cara.
- Baby Magic Feed and Play Baby (una muñeca). La cuchara que viene con la muñeca tiene el potencial de que el niño la introduzca en la boca y bloquee sus vías respiratorias. No tiene ninguna advertencia.
- Warcraft Doomhammer (un martillo). Riesgo de lesiones por impacto contundente.

Las municiones de la Slimeball pueden dispararse con la suficiente fuerza como para causar lesiones en los ojos. FOTO: CORTESÍA.

POR EL DOCTOR
VINH TRAN, DDS
(703) 237-6703

EL AZÚCAR Y LA CARIES DENTAL



La caries dental a menudo se cree que está relacionada con múltiple factores, algunos de los cuales son bacterias, comida, bebida, desnutrición o deficiencia de calcio. Los padres a menudo evitan los dulces a sus hijos, ya que podrían dañar sus dientes. Puede el azúcar realmente dañar sus dientes? ¿Y cómo?

Con el fin de responder a estas preguntas, debemos entender cómo el azúcar se relaciona con la caries dental.

1. Los factores que conducen a la caries dental:

Hay muchos tipos diferentes de bacterias que residen en el interior de la cavidad oral del ser humano. Existen buenas bacterias que ayudan a proteger la boca. Sin embargo, también hay malas bacterias que podrían hacer daño a los dientes. Después de consumir una comida, a menudo hay algo de comida sobrante que queda atascado entre los dientes. Este alimento sobrante se utilizará entonces por las bacterias para apoyar su crecimiento y reproducción. Algunas de estas bacterias también pueden formar placas dentales (capa pegajosa) y se adhieren a los dientes. En la presencia de azúcar, las bacterias en la placa dental convertir los carbohidratos fermentables (azúcar) en ácidos, que se desgasta o de-mineralizar el esmalte (la primera capa protectora del diente). Normalmente, el calcio y el fósforo, también conocido como minerales protectores presentes en la saliva, ayudará a "curar" o remineralizar áreas que se erosionaron por los ácidos de bacterias productoras. Sin embargo, si el diente no se limpia o protegida, el esmalte con el tiempo se corroe con el tiempo, lo que resulta en la pérdida de la estructura dental y el daño más grave.

2. El azúcar / hidratos de carbono:

Después de comprender cómo el azúcar juega un papel en lo que respecta a la erosión dental, debemos aprender algunos conocimientos básicos sobre el azúcar o hidratos de carbono.

Hay diferentes tipos de azúcar:

- Azúcar que se pueden encontrar en las frutas dulces y alimentos tales como mango, naranja, sandía, caña de azúcar, arroz, habas de origen natural.
- Los azúcares presentes en los alimentos procesados, como galletas, dulces, chocolates, helados, y harina, para nombrar unos pocos.
- El azúcar presente en bebidas dulces tales como Coca-Cola, Pepsi, jugo de coco, jugo de manzana, jugo de caña de azúcar.

3. ¿Cómo reducir el riesgo de caries dental?

a. Cepillarse los dientes a fondo y correctamente todas las mañanas.

b. Si usted no tiene tiempo suficiente para cepillarse los dientes, se aconseja que se enjuague la boca después de las comidas.

c. Evitar alimentos con alto contenido de azúcar. Si es necesario comer alimentos que contienen azúcar, se recomienda comer durante las comidas y enjuagarse la boca tras la ingestión de alimentos.

d. Beber agua después de comer ayuda a normalizar el pH en la boca y prevenir los efectos erosivos de ácidos de los alimentos.

e. Utilice flúor: Fluoruro juega un papel importante en detener o ralentizar la progresión de la caries dental durante su etapa temprana. El fluoruro entregado directamente al diente superficies a través de las pastas de dientes o enjuagues bucales ayudará a mantener los niveles de fluoruro en la saliva.

El flúor ayuda a reducir la caries dental a través de estos mecanismos:

- Remineralización: endurecer la superficie del diente mediante la sustitución de los minerales perdidos.
- Mejorar la capacidad de esmalte para luchar contra los efectos erosivos de los ácidos producidos por las bacterias.
- Actividades de parada de enzimas dentro de las células bacterianas y disminuyen su capacidad de reproducirse.
- Cuando se da la bebida que contiene fluoruro a niños de entre 2-7 años de edad, el fluoruro se adhiere a los dientes y mejorar su capacidad de luchar contra las bacterias. Durante el período inicial de desarrollo de los dientes, el fluoruro ayudará dientes de los niños crezcan fuertes y saludables.

4. Diferentes tipos de fluoruro:

- El flúor en el agua (72% de agua potable en los EE.UU. contiene fluoruro) potable.
- Gel fluorado
- El fluoruro en la pasta dental (contiene aproximadamente 1.000-1.500 pp de fluoruro). Los niños menores de 2 años de edad no deben usar pasta de dientes que contenga fluoruro, excepto cuando así se indique por sus dentistas.
- El flúor en el enjuague bucal.
- Suplemento de flúor en la dieta (como caramelos que contienen fluoruro).

Recientemente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha publicado directrices y pidió a la gente de todo el mundo para reducir la ingesta de azúcar debido al aumento de la frecuencia de la caries dental y la obesidad relacionados con el consumo excesivo de azúcar entre los adultos y los niños. De acuerdo con la encuesta reciente, un adulto en América del Sur utiliza alrededor de 130 gramos de azúcar al día, en promedio, mientras que un adulto en los EE.UU. utiliza alrededor de 95 gramos y en Europa utiliza alrededor de 101 gramos de azúcar al día.

La OMS recomienda que la ingesta de azúcar debe reducirse un 50% del consumo normal. En otras palabras, el consumo de azúcar no debe ser más de 40 gramos o 10 cucharaditas de azúcar al día. Tenga en cuenta que 1 lata de refresco o 1 vaso de jugo contiene aproximadamente unos 40 gramos de azúcar. Asimismo, recuerda vigilar el consumo de azúcar al observar las etiquetas de información nutricional en las latas, cajas, frascos o del alimento o bebida que su están a punto de consumir.

Resumen

- Los estudios han confirmado la relación directa entre el azúcar y la caries dental.
- El uso de ayuda del fluoruro en la protección de los dientes de los niños.
- Limitar el consumo de azúcar en los niños y adultos desempeña un papel importante en la reducción de la caries dental y la obesidad.

Siempre es mejor prevenir que curar.

Esperamos que la información anterior puede ayudar a tener una mejor comprensión sobre el azúcar y los problemas dentales relacionados con el azúcar.

Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:
- Examenes completos y Emergencias
- Limpieza Regular y Profunda
- Rellenos y Blanqueamiento
- Tratamientos de Conductos
- Coronas y Puentes
- Dentaduras completas y Parciales

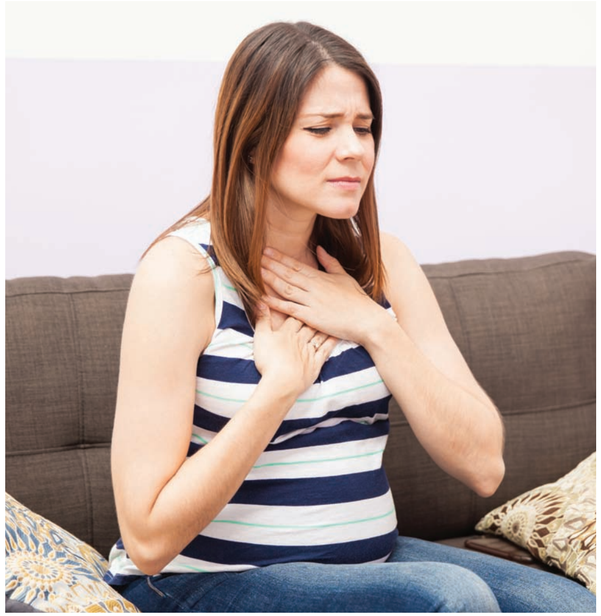
Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

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



Controle las molestias

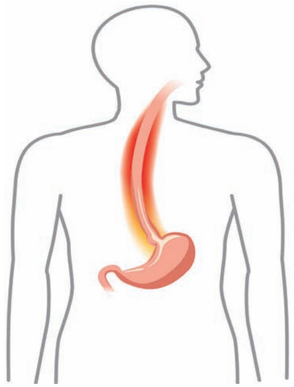
La acidez estomacal

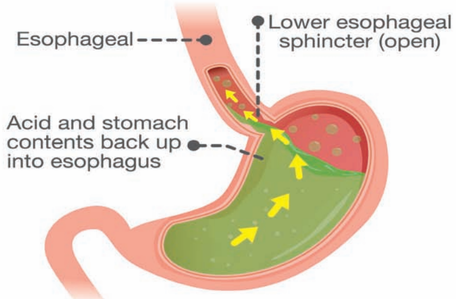
En esta temporada de fiesta, entre celebraciones y variedad de platillos, puede comenzar a padecer de una molesta acidez gástrica frecuente y continua, puede llegar a sufrir de reflujo gastroesofágico (ERGE).

MAYO CLINIC/ REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

La acidez estomacal es aquella sensación de ardor en el pecho, justo detrás del esternón, que técnicamente se conoce como enfermedad de reflujo gastroesofágico (ERGE). La acidez estomacal ocurre cuando los contenidos del estómago regresan al esófago y puede también conllevar un sabor agrio y la sensación de que la comida regresa a la boca. La acidez estomacal normalmente ocurre después de comer, aunque puede suceder durante la noche. El dolor suele empeorar al acostarse o agacharse.

La acidez estomacal ocasional es algo común y no motivo de alarma, pues la mayoría de las personas logran controlar bien las molestias. Sin embargo, la acidez estomacal más frecuente que interfiere con la rutina diaria puede ser un síntoma de algo más grave que requiere asistencia médica.





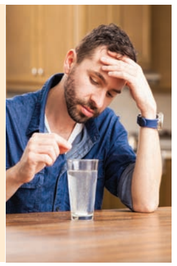
Reduzca los efectos

- Mantener un peso sano. Las libras en exceso ejercen presión sobre el abdomen y empujan el estómago, lo que ocasiona que el ácido regrese al esófago. Si tiene un peso sano, manténgalo. Si tiene exceso de peso o es obeso, esfuércese por perder peso lentamente, a un ritmo de máximo 1 o 2 libras (0,5 a 1 kilogramo) por semana.
- Evite usar ropa apretada. La ropa que aprieta alrededor de la cintura ejerce presión sobre el abdomen y el esfínter esofágico inferior.
- Evite alimentos y bebidas que desencadenan la acidez estomacal. Cada uno tiene sus desencadenantes específicos. Los desencadenantes comunes, como la grasa o la comida frita, las salsas a base de tomate, el alcohol, el chocolate, la menta, el ajo, la cebolla y la cafeína pueden empeorar la acidez estomacal.
- Ingiera comidas más pequeñas. Evite comer en exceso e ingiera comidas de menor cantidad.
- No se acueste después de comer. Espere por lo menos 3 horas antes de recostarse o de ir a dormir.
- Eleve la cabecera de la cama. Si con regularidad tiene acidez estomacal por la noche o mientras intenta dormir, aproveche la gravedad. Coloque trozos de madera o ladrillos de cemento bajo las patas de la cama, a fin de que el extremo de la cabecera se eleve unos 15 a 23 cm (6 a 9 pulgadas). Si no fuese posible elevar la cama, coloque una cuña entre el colchón y el somier para elevar el cuerpo desde la cintura. Las cuñas se venden en farmacias y tiendas de suministros médicos. Elevar la cama con más almohadas no resulta eficaz.
- Intente ocasionalmente con antiácidos de venta libre. Estos productos pueden neutralizar temporalmente el ácido del estómago y aliviar la acidez estomacal. No obstante, el consumo prolongado o excesivo de antiácidos que contienen magnesio puede producir diarrea, y los productos a base de calcio o aluminio pueden conducir a estreñimiento.
- No fume. Fumar reduce la capacidad del esfínter esofágico inferior de funcionar adecuadamente.

¿Cuándo hay que ir al médico?

Busque ayuda de inmediato si siente fuerte dolor u opresión en el pecho, especialmente acompañado por otros signos y síntomas, como dolor en el brazo o la mandíbula, o dificultad para respirar. El dolor del pecho puede ser un síntoma de ataque cardíaco. Haga una cita con el médico en caso de:

- La acidez estomacal ocurre más de una vez por semana.
- Los síntomas continúan pese a los medicamentos de venta libre.
- Tiene dificultad para tragar.
- Tiene náusea o vómito constantes.
- Pierde peso debido a que tiene poco apetito o dificultad para comer.

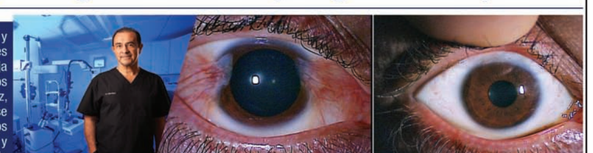


Trate con medicinas de venta libre

- Los antiácidos, como el Maalox o la Mylanta, ayudan a neutralizar los ácidos estomacales.
- Los bloqueadores H2, como el Pepcid AC, el Tagamet y el Zantac, reducen la producción de ácido en el estómago.
- Los inhibidores de la bomba de protones, como Prilosec OTC, detienen casi toda la producción de ácido estomacal.

Tiene los ojos rojos, con ardor, secos y amarillentos?
¿Tiene sensación de tener arena en el ojo?
Puede ser que tenga carnosidad o pterigión en los ojos.

Gracias a su trayectoria y reconocimientos internacionales por la recurrencia mas baja reportada en pterigion de menos del 1%, el Dr. Alberto Martinez, Medico Cirujano Oftalmólogo, se ha convertido en uno de los principales Investigadores y Expertos en Pterigion para la Academia Americana de Oftalmología



Dr. J. Alberto Martinez Antes | Despues

La carnosidad en los ojos o "pterigión" es un tejido que crece sobre la parte blanca del ojo. Se remueve con una cirugía sin mucho dolor, con anestesia local y usted puede regresar a trabajar, después de 4 días.

DEVUELVA LA BELLEZA Y SALUD A SUS OJOS!
No tiene seguro? La evaluación de carnosidad cuesta $250
Para lectores del Washington Hispanic cuesta solo $95
Llame ya y haga su cita para saber si usted es candidato para cirugia de pterigion

Llame ya al
240-200-5402
www.voeyedr.com

- No tiene seguro- No se preocupe!
- Financiamos directamente a nuestros pacientes
- Estamos abiertos todos los sabados y horas en la tarde
- Aceptamos la mayoria de seguros y planes de vision

Visionary Eye Doctors
Advanced technology with a loving touch

SEDE MARYLAND
One Central Plaza
11300 Rockville Pike
Suite 1202
Rockville, MD 20852

VOEYEDR.COM

SEDE DC
The Van Ness Building
4301 Connecticut Avenue NW
Suite125
Washington D.C. 20008

CON UN MEJOR CONTROL CARDIOVASCULAR

Menos personas sufren de demencia

HEALTHDAY NEWS

Una buena noticia para las personas mayores de EE. UU.: las tasas de demencia se han reducido de forma dramática más o menos en la última década, según un nuevo estudio

"El declive en el riesgo de demencia entre los adultos mayores encuentra una creciente cantidad de estudios en todo el mundo, no significa que se hayan resuelto el Alzheimer y la demencia", aclaró el investigador líder, el Dr. Kenneth Langa, profesor de medicina de la Universidad de Michigan, en Ann Arbor.

"Pero nuestros resultados sí ofrecen ciertas esperanzas y optimismo de que podemos hacer cosas ahora para reducir el riesgo de demencia, de forma que el impacto futuro, aunque seguirá siendo muy grande, quizá no sean tan terrible como se anticipaba", planteó. La demencia, un trastorno de las funciones cerebrales caracterizado sobre todo por problemas en la memoria y cambios en la personalidad, sigue siendo una de las afecciones crónicas más costosas, con un inmenso impacto para los pacientes y las familias, añadió.

La demencia afecta ahora a un estimado de 4 a 5 millones de adultos en Estados Unidos cada año. FOTO: THINKSTOCK

El Dr. Sam Gandy, director del Centro de Salud Cognitiva del Hospital Mount Sinai, en la ciudad de Nueva York, se mostró de acuerdo. "Hay distintas cosas que pueden provocar demencia. El Alzheimer es la causa más común, pero la demencia vascular está casi a la par", dijo Keith Fargo, director de programas científicos y alcance de la Asociación del Alzheimer (Alzheimer's Association).

"Es probable que la mayoría de personas que sufren de demencia tengan un poco de ambos", comentó. "Es probable que tengan placas y nudos del Alzheimer, pero también daño vascular en el cerebro".

Fargo sugirió que la reducción en la tasa de demencia se debe sobre todo a un mejor control de los factores de riesgo cardiovascular.

"Si se controlan esos factores de riesgo, es natural anticipar que las tasas de demencia vascular bajen. También es razonable anticipar que la demencia relacionada con el Alzheimer también podría reducirse ahora, porque en lugar de tener ambas cosas, se tiene Alzheimer con un cerebro más sano en general", explicó. El informe aparece en la edición de noviembre de la revista JAMA Internal Medicine.

Embellezca su figura
CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS
• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné, Eliminación de vellos, inyección de botox, cirujía 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
Descuentos Especiales en tratamientos de liposucción, botox, relleno, venas y rejuvenecimiento vaginal
Maryland
8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877
301-963-3669
Virginia
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031
703-876-6200

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

¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!
GERMANTOWN Urology Center
Se habla español
Los resultados medicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.
CENTRO DE ALTA CALIDAD
• Eliminación de piedras en el Riñon 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.
CITAS EL MISMO DIA DISPONIBLES LLAMANDO PRIMERO.
VIAGRA o CIALIS GRATIS *Con consulta
Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.
Tratamos la eyaculación precoz
DR. ALLEN A. FARSAII
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

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS
Culmore Pediatric Dentistry and Orthodontics
Nueva Oficina
Servicios:
• Pediatria dental
• Ortodoncia (frenillos)
• Oxido nitroso (gas de la risa)
• Sedación moderada consciente
• Anestesia General para niños con Medicaid
6066 Leesburg Pike Suite 101, Falls Church, VA 22041
Phone (703) 938-1415 Fax (703) 255-0295
www.culmorepd.com

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS
Brigth Smile Pediatric Dentistry and Orthodontics
Servicios:
• Pediatria dental
• Ortodoncia (frenillos)
• Oxido nitroso (gas de la risa)
• Sedación moderada consciente
• Anestesia General para niños con Medicaid
410 Pine St. SE Suite #100 Vienna, VA 22180
Phone (703)938-1415 Fax (703) 255-0295
www.brightsmiles-children.com

SEGUROS MÉDICOS
Ahora la mayoría tiene que comprar Seguro Médico o tendrán que pagar una penalidad
La inscripción abierta para el 2017 empieza noviembre 1ro.
La cobertura comienza el 1 de enero del 2017
Para más información o una cotización por teléfono, llamar al:
(703) 625 6493
sonia@vidalinsurance.com
Sonia V. Agente independiente de VA, MD & DC

Un riesgo que puede evitarse

Fumar y tener diabetes es una mezcla letal

Más de 29 millones de personas en Estados Unidos, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

HEALTHDAY NEWS

Las personas que fuman mucho que también sufren de diabetes tienen el doble de probabilidades de muerte prematura que las que fuman sin tener dicha enfermedad del azúcar en la sangre, halló el estudio.

"Fumar es malo para todos, pero incluso más para las personas con diabetes", dijo el Dr. Joel Zonszein, director del Centro Clínico de Diabetes del Centro Médico Montefiore, en la ciudad de Nueva York. Zonszein revisó los nuevos hallazgos.

El riesgo general de muerte prematura fue de aproximadamente el doble si el fumador tenía diabetes, reportaron los investigadores.

Las mujeres con diabetes parecían ser incluso más vulnerables que los hombres, concretamente con respecto al cáncer de pulmón.

El estudio encontró que las mujeres fumadoras con diabetes tenían un riesgo un 80 por ciento más alto de fallecer de cáncer de pulmón, en comparación con las mujeres fumadoras que no tenían dicha enfermedad.

Pero esa tendencia no se observó entre los hombres.

Según la investigadora principal del estudio, la Dra. Kavita Garg, los hallazgos indican que "tomar el control de la diabetes es importante para los fumadores, tanto si realizan pruebas de cáncer de pulmón como si no, porque la diabetes es un factor de riesgo independiente de mortalidad".

"Todos sabemos que fumar no es bueno para los pacientes con diabetes: empeora la enfermedad de las arterias periféricas [mala circulación en las piernas] y la enfermedad cardiaca, y predispone a las personas a una muerte prematura por cáncer de pulmón o a una discapacidad por la enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC]", señaló.

Pero, según otra experta, luchar a la vez contra el hábito de fumar y contra la diabetes puede ser difícil.

"Cuando los pacientes reciben un diagnóstico de diabetes, dejar de fumar no siempre parece una prioridad", dijo Patricia Folan, que dirige el Centro de Control del Tabaco de Northwell Health en Great Neck, Nueva York.

Pero "dejar de fumar mejorará la salud general de los pacientes con diabetes y hará que les resulte más fácil hacer ejercicio y controlar la diabetes, al tiempo que evitan las complicaciones de la enfermedad", añadió.

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

LA CIRUGÍA DE LAS ARTERIAS CORONARIAS

El corazón es una bomba que acarrea sangre fresca, oxigenada y con alimentos a todos los tejidos del cuerpo a través de las arterias, las cuales se distribuyen en todos los órganos. El corazón tiene sus propias arterias, las cuales tienen nombre propio: las arterias coronarias, las que como todas las arterias del cuerpo, pueden sufrir una degeneración llamada arterioesclerosis, en la cual se depositan capas de grasa, colesterol, células y calcio, formando lo que se llaman placas ateromatosas que obviamente disminuyen la luz de la arteria y pueden llegar a producir su completa obstrucción.

Aparte de razones genéticas o hereditarias, la principal causa de que se depositen esas placas ateromatosas en las arterias coronarias es el estilo de vida que incluye vida sedentaria, alimentación abundante y con exceso de grasas, falta de ejercicio, obesidad y uso del cigarrillo. También contribuyen tener diabetes mellitus y presión alta o hipertensión arterial (especialmente si no están bien controladas).

La cirugía de arterias coronarias

Si el infarto cardiaco ocurre porque una arteria coronaria se obstruye por la placa de ateroma, ¿no sería beneficioso "bypassear" el pedazo enfermo usando un tubo que conecte los dos lados sanos?, ¿y no sería beneficioso también que se pueda "abrir" el lugar de la obstrucción para que la sangre vuelva a circular? Pues esos son los dos tipos de operación que existen para tratar las obstrucciones de las arterias coronarias: el bypass coronario y la angioplastía coronaria percutánea.

El bypass coronario

La primera operación exitosa de bypass coronario la hizo el cirujano argentino René Favaloro en mayo de 1967 en la Cleveland Clinic en EEUU. El merito de Favaloro fue que el usó por primera vez un trozo de vena safena de la pierna para "bypassear" la obstrucción coronaria, lo cual permitió que esa operación se popularice. Ese tipo de cirugía se benefició del desarrollo del cine angiograma, una técnica que permite el dibujo preciso de las arterias coronarias y la localización exacta de la obstrucción por la placa ateromatosa.

La cirugía de bypass requiere abrir el pecho realizando una amplia incisión cortando el esternón por la mitad y usando muchas veces circulación extracorpórea para facilitar la labor del cirujano. La recuperación es prolongada pero el paciente queda muy bien y su expectativa de vida mejora muchísimo.

Las operaciones percutáneas

Per significa "a través de" y cutis, piel. Percutáneo significa entonces operar a través de la piel usando una aguja y en 1977 el radiólogo alemán Andreas Gruentzig sorprendió al mundo con su primera operación coronaria percutánea en un ser humano. El Dr. Gruentzig introdujo un tubo o catéter a través de una arteria externa o periférica (usualmente de la ingle o la muñeca), la cual guió bajo control de rayos X hasta la arteria coronaria obstruida y una vez allí, infló un globo de vinilo, con lo que volvió a abrir la arteria obstruida.

> La calidad de vida de un paciente coronario se ha normalizado completamente después de las operaciones de bypass o percutáneas, cuya precisa indicación depende de la evaluación cardiológica.

Debido a que hasta en el 50% de los casos la placa se volvía a formar después de la angioplastia, en 1986 el cirujano francés Jacques Puel inventó un tubo de metal que se coloca dentro de la arteria dilatada. Ese tubo o stent, impide que la arteria se vuelva a cerrar. Para 1997, ya se habían realizado un millón de angioplastias coronarias con stent, número que subió a dos millones en el 2001. Para solucionar el problema de que el stent de metal pueda formar peligrosos coágulos, en la actualidad se usan stents de materiales especiales y se revisten de caros medicamentos que impiden la formación de coágulos.

Corolario

La cirugía de las arterias coronarias ha dado un salto extraordinario en los últimos 50 años. De tal modo que si es posible que un paciente sea operado del corazón sin realizar ni un solo corte y si es posible que pueda ser dado de alta al día siguiente de la operación. Pero si hay algo que siempre me llamó la atención es que el paciente que sale de alta después de una operación de las coronarias se vuelve un modelo de vida saludable, es decir deja de fumar, come saludablemente, hace ejercicios diarios y toma las cosas con mas calma. La gran pregunta es ¿por qué no lo hicieron antes? ¿por qué tuvieron que esperar un infarto para cambiar su estilo de vida?

Por eso que nunca olvido al profesor que alguna vez nos dijo, que al levantarnos cada mañana y mirarnos al espejo, debemos imaginar que acabamos de ser dados de alta del hospital después de haber sufrido un infarto cardiaco. Eso nos ayudará a tener y mantener un estilo de vida saludable y no esperar a tener un infarto para cambiar.

Center for Vein Restoration

Trate el doloroso problemas de las várices

Consulta Gratis

Miércoles 6 de diciembre
831 University Blvd. East, Suite 24-25
Silver Spring, MD 20903

Miércoles 14 de diciembre
11921 Rockville Pike, Suite 401,
Rockville, MD 20852
de 5:00 a 7:00 pm con el
Doctor Eddie Fernández
(el médico habla español).

Si esta interesado haga su cita
1-800-FIX-LEGS

Si tienen algunos de estos síntomas:

- Dolor intenso o calambres en las piernas
- Picazón y hormigueo
- Dolor que empeora al pararse
- Dolor que mejora al levantar las piernas
- Hinchazón de las piernas
- Enrojecimiento de piernas y tobillos
- Cambios en el color de la piel alrededor de los tobillos
- Venas varicosas superficiales
- Engrosamiento y endurecimiento de la piel en las piernas y en los tobillos (lipodermatoesclerosis)
- Úlceras en las piernas y en los tobillos

Rockville, Maryland
11921 Rockville Pike, Suite 401, Rockville, MD 20852