Washington wyland Hispanic

27 de diciembre del 2019

www.washingtonhispanic.com

WASHINGTON HISPANIC



## La mitad de los adultos de EE. UU. serán obesos dentro de 10 años

AP

entrodeunadécada, alrededor de la mitad de los adultos de EE. UU. serán obesos, y casi una cuarta parte tendrán una obesidad mórbida, proyecta un estudio reciente.

Las predicciones de los investigadores de la Universidad de Harvard describen un panorama asolador. En 2030, la prevalencia de la obesidad

adulta será de al menos un 35 por ciento en todos los estados de EE. UU., y en 29 estados, la cifra superará el 50 por ciento.

El aumento previsto en la obesidad mórbida es particularmente preocupante, señalaron los expertos.

"Es de verdad alarmante, porque es entonces cuando el riesgo de afecciones de la salud relacionadas con la obesidad es alto", advirtió Marlene Schwartz, directora del Centro Rudd de Políticas Alimentarias y Obesidad de la Universidad de Connecticut.

Aunque ningún estado quedará indemne ante el problema de la obesidad, algunos sin duda tendrán una carga más pesada.

En 25 estados, más de una cuarta parte de la población tendrá obesidad mórbida, proyectan los investigadores.

Algunas de las tasas más altas, que superarán el 30 por ciento, serán en Alabama, Arkansas, Kansas, Luisiana, Mississippi y Oklahoma.

"Las cosas no están mejorando, y ni siquiera se están nivelando, en ningún estado", señaló el investigador principal, Zachary Ward, analista del Centro de Ciencias de las Decisiones sobre la Salud de la Universidad de Harvard.

Se prevé que las mujeres tengan unas tasas de obesidad mórbida más altas que los hombres.

## Riesgo de cáncer de seno por hormonas

AΡ

as mujeres que utilizan ciertos tipos de hormonas luego de la menopausia mantienen un alto riesgo de desarrollar cáncer de seno casi dos décadas después de dejar de tomar las píldoras, sugieren los resultados de largo plazo de un amplio estudio financiado por el gobierno. Aunque los riesgos son mínimos, los médicos dijeron que una nueva generación

de mujeres que ingresa a la menopausia podría no estar al tanto de los hallazgos importantes de 2002 que vincularon las tasas más altas de cáncer de seno con pastillas de hormonas que combinan el estrógeno con la progesterona. "El mensaje probablemente no sea claro" que incluso un uso a corto plazo podría tener efectos duraderos, señaló el doctor Rowan Chlebowski, del Centro Médico de Harbor-UCLA en Torrance, California.

UN RIESGO QUE PUEDE EVITAR

## La comida procesada aumenta riesgo de diabetes tipo 2

**HEALTHDAY NEWS** 

l pollo empanado comprado en la tienda, las rosquillas de mermelada y las barritas energéticas quizá tengan un sabor delicioso. Pero un nuevo estudio de gran tamaño advierte que mientras más de estos y otros alimentos altamente procesados consuma, mayor es su riesgo de diabetes tipo 2.

Cada aumento de un 10 por ciento en la cantidad de alimentos "ultraprocesados" se tradujo en un aumento de un 15 por ciento en el riesgo de desarrollar diabetes, según el estudio

El autor principal, Bernard Srour, anotó que su equipo había establecido antes un vínculo entre un consumo más alto de alimentos ultraprocesados y un mayor riesgo de cáncer, enfermedad cardiaca, depresión y muerte prema-

Srour es un investigador



Un consumo más alto de alimentos ultraprocesados se vincula con un riesgo significativamente más alto de diabetes. FOTO: CORTESÍA

postdoctoral en epidemiología nutricional en la Universidad de París.

¿Qué son exactamente los alimentos ultraprocesados? Srour los describió como productos preenvasados sujetos a una amplia variedad de manipulaciones industriales.

Podrían contener conservantes, sabores artificiales, agentes para dar textura, aditivos alimenticios, azúcares, edulcorantes que no son azúcares, y

Algunos ejemplos, señaló, incluyen a los fideos instantáneos, el pollo empanado, los refrescos, los dulces, la margarina, los pasteles, los cereales para el desayuno y las barras energéticas.

Además, la leche con sabores, las verduras presazonadas, las salsas "instan-

Se habla

táneas", la pizza lista para calentar, y los supuestos productos de "salud" como las comidas en polvo o fortificadas.

¿Por qué podrían los alimentos ultraprocesados estar fomentando ese aumento? Los autores comentan que su bajo valor nutricional debido a los niveles altos de grasas, sal y azúcar son solo parte de la historia. Además están implicados unos compuestos químicos problemáticos que perturban y degradan el proceso digestivo (metabólico).

Los materiales de empaquetado también podrían ser preocupantes, dijeron.



vencionales solo en el contenido de nicotina.

## La FDA aprueba la venta de unos cigarrillos bajos en nicotina

**HEALTHDAY NEWS** 

a Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. aprobó la venta de dos cigarrillos con nicotina reducida. Los cigarrillos Moonlight y Moonlight Menthol recibieron la aprobación porque contienen mucha menos nicotina que los cigarrillos tradicionales, y podrían ayudar a los fumadores adultos a abandonar el hábito, según la FDA.

"La autorización de hoy representa el primer producto que demuestra con éxito el potencial de esos tipos de productos de tabaco de ayudar a reducir la dependencia a la nicotina entre los fumadores adictos", señaló Mitch Zeller, director del Centro de Productos de Tabaco de la FDA.

"Aun así, debemos permanecer vigilantes para garantizar que los productos autorizados hoy en realidad cumplan su promesa a los consumidores", añadió.

"Vigilaremos cerca el mercadeo de Moonlight y Moonlight Menthol y tomaremos las medidas necesarias si la compañía no cumple con cualquiera de los requisitos estatutarios o de regulación, o si hay un aumento notable en el número de no fumadores, incluyendo a los jóvenes, que usan esos productos", advirtió Zeller.

Pero la aprobación para vender los cigarrillos en Estados Unidos no significa que son seguros o que estén "aprobados por la FDA", anotó

iiiAhora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!

#### RMANTOWN

español **Urology Center** 

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.

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

**Germantown Urology Center** 

301-428-3040



#### **NUESTROS SERVICIOS:**

- Examenes completos y Emergencias
  - Limpieza Regular y Profunda
  - Rellenos y Blanqueamiento
    Tratamientos de Conductos
- Coronas y PuentesDentaduras 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!

**Trabaiamos** con una gran de seguros! 6329 ARLINGTON BLVD SUITE C FALLS CHURCH VA 22044 (703) 237 6703 •www.vinhtrandds.com

Jueves, Viernes, Sabados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1 pm



703-642-8306



PUEDEN TENER SÍNTOMAS EN COMÚN

# ¿Gripe o resfriado? Diferencias y cómo tratarlos



#### **HEALTHDAY NEWS**

on el frío y los cambios de tiempo, aparecen las enfermedades respiratorias. La llegada del invierno contribuye a la proliferación de estas enfermedades, ya que el frío provoca una disminución de la capacidad defensiva de las mucosas de las vías aéreas superiores. Y, debido a que llegan en la misma época del año y tienen algunos síntomas en común, a menudo la gripe y el resfriado o catarro común se confunden. Sin embargo, ambas afecciones son distintas en intensidad y riesgo de complicaciones, por lo que es importante saber diferenciarlas.

A continuación, te explicamos las características de estas dos enfermedades respiratorias y cómo prevenirlas.

Ambos están causados por virus, pero son de tipo distinto. El origen de la gripe es el "Influenza", principalmente del tipo H1N1,

aunque tiene la particularidad de modificarse cada cierto tiempo, lo que ocasiona que sus síntomas sean diferentes y más o menos notables según la modificación que presenten. Los que provocan el resfriado suelen ser el rinovirus y el coronavirus. Además, es más habitual y puede padecerse varias veces al año.

La diferencia más visible entre ambas enfermedades es la intensidad de los síntomas. Al contrario que el resfriado, la gripe es mucho más intensa y debilitante y puede provocar fiebre alta durante tres días o más. Otra diferencia es que la gripe aparece súbitamente y sus síntomas pueden durar una o dos semanas. Por el contrario, el resfriado llega de forma gradual y tiene una duración más corta.

Los síntomas comunes son la congestión nasal, los estornudos, la mucosidad, la tos, el dolor de garganta y de cabeza y la pérdida de apetito. El resfriado apenas provoca fiebre, o si lo hace es muy baja, y genera malestar general y cansancio. En la gripe la fiebre es moderada o alta y las molestias van un poco más allá, provocando dolores musculares moderados o intensos, escalofríos y fatiga.

El tratamiento básico de ambas enfermedades es muy similar, aunque si hay complicaciones o se presenta fiebre alta durante muchos días, es necesario acudir a un médico para que evalúe el estado.

- Analgésicos y antitérmicos, como el paracetamol, para aliviar el dolor, el malestar y la fiebre.
- Medicamentos para mejorar los síntomas catarrales, como los antitusivos o los descongestionantes.
- Líquidos abundantes y, si es necesario, un expectorante para ayudar a eliminar la mucosidad.

■Descanso.

Es importante tener en cuenta que no sirve tomar un antibiótico ya que, al ser enfermedades provocadas por virus, este tipo de medicamento nada puede

### El cáncer de pulmón una enfermedad no solo de fumadores

e cree que el cáncer de pulmón es una enfermedad de los fumadores, pero hasta un 20 por ciento de los casos ocurren en personas que nunca han fumado tabaco, señaló el Dr. Richard Wender, director de control del cáncer de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society). Hay tantos casos de cáncer de pulmón en no fumadores que "si se observa desde un punto de vista exclusivamente numérico, el cáncer de pulmón en los no fumadores es igual de frecuente que otros tipos de cáncer, como el cáncer de ovario", aseguró Wender.

Si se asignara a una categoría propia, el cáncer



de pulmón en no fumadores "seguiría siendo la séptima causa más común de muerte relacionada con el cáncer en Estados Unidos", comentó el Dr. Nathan Pennell, director del programa de cáncer de pulmón del Centro Oncológico Taussig de la Clínica Cleveland.

Lamentablemente. como el cáncer de pulmón se asociatanto con fumar, muchas personas que no fuman que desarrollan la letal enfermedad no son diagnosticadas hasta que el cáncer ha comenzado a asolar a otras partes de sus cuerpos, advirtieron los expertos.

"Tanto los pacientes como los familiares, e incluso los profesionales clínicos, no piensan rápidamente en el cáncer de pulmón como la causa de los síntomas", apuntó Wender.



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

**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

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

03 532 1222



CONOCERLOS PUEDE SALVARLE LA VIDA

## Síntomas de un ataque cardiaco

**HEALTHDAY NEWS** 

l tiempo es vital cuando una persona sufre un ataque cardiaco.

Pero uno de cada cinco estadounidenses no puede mencionar los tres síntomas más comunes de un ataque cardiaco, lo que hace que sea más probable que no respondan rápidamente a la crisis de salud, que es una amenaza para la vida, informa un nuevo estudio.

"Más de un 20 por ciento no eran conscientes de los síntomas comunes de un ataque cardiaco", señaló el investigador sénior, el Dr. Khurram Nasir, especialista en cardiología preventiva en el Centro Cardiaco y Vascular DeBakey del Houston Methodist. "Mientras más probable sea que no conozca los síntomas, menos probable es que llame a los SME [servicios médicos de emergencias] en respuesta a un ataque cardiaco percibido".

En este estudio, Nasir sus colaboradores analizaron las respuestas a la Encuesta nacional de entrevista de salud de 2017, una encuesta federal de los adultos de todo Estados



El dolor en el pecho, falta de aliento, dolor en los brazos, sentirse débil y dolor en la mandíbula son los principales síntomas.

Se pidió a las personas que nombraran los síntomas relacionados con el ataque cardiaco, que son dolor o incomodidad en el pecho, falta de aliento, dolor o incomodidad en los brazos o los hombros, sentirse débil, mareado o aturdido y dolor en la mandíbula, el cuello o la espalda.

Solo alrededor de la mitad de los adultos encuestados conocían los cinco síntomas, encontraron los investigadores, mientras que un 6 por ciento no conocía ni una sola señal de un ataque cardiaco.

Una quinta parte de los encuestados no pudieron nombrar los tres síntomas más comunes: dolor de pecho, falta de aliento, y dolor en los brazos u hombros.

"Sin duda es una señal de alarma para todos los principales implicados, como la Asociación Americana del Corazón [American Heart Association, AHA] y los CDC [Centros para el Control y la Preven-

ción de Enfermedades de EE. UU.]", planteó Nasir. "Debemos hacer un esfuer zo sustancial por mejorar la concienciación sobre los síntomas del ataque cardiaco". Los pacientes que notan esos síntomas cuando son más sutiles pueden evitar un ataque cardiaco y un viaje a emergencias al acudir al médico, que puede remitirlos a un especialista y programar un procedimiento para reabrir las arterias obstruidas, aseguró Goldberg.

#### REDUCIR LOS TRIGLICÉRIDOS



**ascepa es el primer**y único Omega-3 EPA puro recetado para ayudar a reducir los triglicéridos.

# FDA aprueba aceite de pescado recetado para los pacientes cardiacos

#### **HEALTHDAY NEWS**

a Administración Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. amplió su aprobación de una forma recetada de aceite de pescado, llamada Vascepa, para ayudar a prevenir los problemas cardiacos en las personas con un riesgo alto que yatoman estatinas.

La Vascepa (etilo de icosapento) ya tenia la aprobación de la FDA para un pequeño porcentaje de pacientes con unos niveles excepcionalmente altos de triglicéridos en la sangre, que es un tipo de grasa sanguínea.

Lanuevaaprobación amplía en gran medida al grupo potencial de pacientes, porque ahora incluye a personas que tienen simplemente niveles elevados de triglicéridos, de o por encima de 150 miligramos

por decilitro, y factores de riesgo múltiples de la enfermedad cardiaca y la diabetes.

"La aprobación de hoy dará a los pacientes con triglicéridos elevados y otros factores de riesgo importantes, como la enfermedad cardiaca, el accidente cerebrovascular (ACV) y la diabetes, una opción accesoria de tratamiento que puede ayudar a reducir su riesgo de eventos cardiovasculares", señaló en un comunicado de prensa de la FDA el Dr. John Sharretts, subdirector en funciones de la División de Productos Metabólicos y Endocrinos del Centro de Evaluación e Investigación de Medicamentos de la FDA.

La Vascepa es un fármaco derivado del pescado que contiene EPA puro, un nutriente clave del aceite de pescado. Un suministro de Vascepa para un mes cuesta unos 300 dóla-

## **ANNANDALE GERONTOLOGY CLINIC**

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

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

#### Terapia Nutricional Intravenosa. Mejora:

- 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)

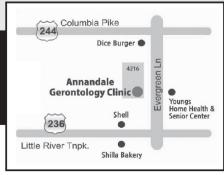
Si no tienes MEDICARE no te preocupes, la consulta más cualquiera de los tratamientos es solamente \$100.

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



## TOTAL DENTAL CARE Dentista Familiar y Cosmética Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C. 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.

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

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.

SALUD 5

POR LAS MALAS PRACTICAS DE USO

# Los supergérmenes invaden su estuche de maquillaje

#### **HEALTHDAY NEWS**

l maquillaje es una necesidad básica diaria de la mayoría de las mujeres. pero una nueva investigación encuentra que 9 de cada 10 productos de belleza podrían contener supergérmenes después de abrirlos.

Las esponjas de maquillaje, que se usan para untarse la base y otros productos en el rostro, el rímel y el brillo de labios se contaminan con bacterias resistentes a los antibióticos, como la E. coli y los estafilococos, porque la mayoría no se limpian, y se usan mucho después de su fecha de vencimiento, según unos investigadores británicos.

"Las malas prácticas de higiene de las consumidoras en el uso del maquillaje, en particular las esponjas de maquillaje, son muy preocupantes cuando se



Los niveles más altos de las bacterias potencialmente dañinas se encontraron en las esponjas de maquillaje.

FOTO: CORTESÍA.

toma en cuenta que encontramos bacterias como la E. coli (que se vincula con la contaminación fecal) reproduciéndose en los productos que evaluamos", comentó la autora coprincipal del estudio, Amreen Bashir, de la Facultad de Ciencias Biológicas y de la Salud de la Universidad de Aston, en Birmingham, Inglaterra.

"Se debe hacer más por ayudar a educar a las consumidoras y a la industria del maquillaje en general sobre la necesidad de lavar las esponjas de maquillaje con regularidad y secarlas por completo, además de los riesgos de usar el maquillaje más allá de su fecha de vencimiento", añadió en un comunicado de prensa de la universidad.

POR AYUDAR A MANTENER LA AGUDEZA MENTAL



Las cartas y los juegos de mesa podrían beneficiar al cerebro que envejece.

## Los juegos de mesa beneficiosos para el cerebro

#### **HEALTHDAY NEWS**

ugar a las cartas y a los juegos de mesa como el ajedrez, el bingo y el Scrabble podría ser el ejercicio mental que necesita para mantener su agudeza mental a medida que envejece, sugieren unos investiga-

Las personas en la setentena que juegan con regularidad a juegos de mesa puntúan más alto en pruebas de la memoria y de las habilidades de pensamiento que las que no.

CENTRO DE CIRUGÍA

lástica & Estética

Y las personas de setenta y más años que mejoran en los juegos son más propensas a mantener sus habilidades mentales a medida que envejecen, aseguran los investigadores.

"Jugar a juegos de mesa, a las cartas y a juegos de palabras podría proteger a las personas del deterioro cognitivo, pero este estudio no fue una intervención, de forma que no podemos decirlo con certeza", comentó el investigador principal Drew Altschul, investigador postdoctoral en la Universidad de Edimburgo. "Pero como mínimo, es divertido, barato y sin duda no hace daño".

## CENTRO DE COSMETICA Y RECONSTRUCTIVO

LA BELLEZA NO DEBE SER PRIVILEGIO DE UNOS... DR. PAUL S. THESIGER M.D. P.C. experiencia - garantía GRADUADO DE LA UNIVERSIDAD DE CIRUGIA PLÁSTICA DE MIAMI PRECIOS **COMPETITIVOS** Llame para conocer el espacial de la semana **EXCELENTE HISTORIAL EN PROCEDIMIENTOS** 

**SEGUROS** 

- ♣ LIPOSUCCION CON LASER
- **★** AUMENTO DE GLUETOS, **IMPLANTES** E INYECCIONES DE GRASA
- ❖ RINOPLASTIA Y RECONSTRUCCION
- **♣** ABDOMINOPLASTIA (TUMMY TUCK)
- LEVANTAMIENTO E IMPLANTE DE MAMAS

- **≯** REJUVENECIMIENTO FACIAL NO QUIRURGICO - LIFTING
- **♦** TRATAMIENTO PARA ESTRIAS **Y CELULITIS**
- ≯ CONTORNO CORPORAL (CARBOXITERAPIA)
- \*\* TRATAMIENTO CON PLASMAS
- REMOCION DE **CABELLO CON LASER**

Consultas en Español: (301) 951 - 8122 5530 Wisconsin Ave Suite 1235 Chevy Chase MD 20815

www.thesigerplasticsurgery.com