

Investigadores recomiendan salir a tomar sol



FOTO: ISTOCK PHOTOS

El coronavirus, la vitamina D, el zinc y otros nutrientes

AGENCIA
WH

Existe un vínculo bien establecido entre la nutrición y la salud del sistema inmunitario.

Sin embargo, cuando se trata del coronavirus (SARS-CoV-2), los científicos aún no saben con certeza si ciertas vitaminas y minerales pueden ayudar a prevenir una infección o atenuar su gravedad.

“Eso se debe a que se trata de un fenómeno muy nuevo” del cual los investigadores aprenden más cada día, señala el Dr. Walter Willett, profesor de Epidemiología y Nutrición en la Facultad de Salud Pública T.H. Chan, de Harvard.

No se conoce nada que prevenga o cure la COVID-19, la enfermedad causada por el nuevo coronavirus.

Sin embargo, “no es imposible” que las vitaminas y los minerales esenciales puedan aportar ciertos beneficios, agrega.

El motivo: en investigaciones anteriores se ha demostrado que cuando los niveles de ciertos minerales y vitaminas son inferiores a los recomendados, la inmunidad ante los virus respiratorios y otros patógenos puede debilitarse.

Las deficiencias nutricionales también se han vinculado con niveles más altos de inflamación y períodos más prolongados de recuperación de enfermedades.

Algunos estudios recientes sugieren un vínculo aún más directo entre ciertos minerales y vitaminas y el SARS-CoV-2.

Un informe de observación de pacientes en Italia reveló que halló un vínculo entre la deficiencia de vitamina D y un mayor riesgo de mortalidad por COVID-19, la deficiencia de vitamina D podría incrementar los riesgos de contraer el virus.

Otros estudios, que todavía no han sido evaluados por expertos científicos, han llegado a la misma conclusión.

“En resumidas cuentas, creo que nadie debe tener niveles bajos ni ingestas insuficientes de micronutrientes, minerales y vitaminas importantes y esenciales en ningún momento, y especialmente si existe la posibilidad de una infección por coronavirus.

Vitamina D
El nutriente que está recibiendo más atención entre los científicos que estudian el SARS-CoV-2 es la vitamina D.

Además de estar presente en algunos alimentos, esta vitamina también es una hormona que produce el organismo cuando la piel se expone a los rayos ultravioleta de la luz del sol. Muchos conocen la función que cumple la vitamina D en la salud de los huesos.

De igual importancia es su función crucial en la actividad inmunitaria, por lo que se encuentra en el centro de atención con el coronavirus.

Los datos de países en los que la deficiencia de vitamina D es frecuente in-

dican una mayor cantidad de casos de infección por COVID-19 y consecuencias más graves para la salud, incluida la muerte, según la Dra. June McKoy, profesora adjunta de Medicina en la Facultad de Medicina Feinberg de Northwestern University.

Esta coincidencia ha motivado a los científicos a explorar más a fondo si la vitamina D tiene propiedades preventivas contra el SARS-CoV-2, incluso aunque otros informes publicados disputen la conexión.

Otro vínculo de interés: una población con mayor riesgo de deficiencia de vitamina D —las personas que tienen un color de piel más oscuro— es el mismo grupo al cual la COVID-19 está afectando de manera desproporcionada en Estados Unidos.

Los índices de hospitalización y las muertes por COVID-19 entre los afroamericanos son significativamente más altos que entre los blancos.

La misma tendencia se observa en los datos de niños que padecen de COVID-19.

“Lo que hemos observado es que el virus podría estar básicamente aprovechando esa deficiencia”, indica McKoy.

Además, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2 —todos factores de riesgo de enfermarse gravemente por el brote de coronavirus— se han relacionado con niveles bajos de vitamina D.

Hasta ahora, la investigación que estudia la vitamina D y el SARS-CoV-2 es limitada, pero Willett indica que se están llevando a cabo varios estudios, por lo que podemos esperar ver más datos pronto.

Mientras tanto, si puedes salir al aire libre unos minutos al día, hazlo.

Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) dicen que casi todos obtenemos por lo menos parte de la vitamina D que necesitamos por medio de la exposición a la luz solar.

Según los NIH, la cantidad mínima recomendada de vitamina D es de 600 unidades internacionales (UI) al día para las personas de 19 a 70 años y de 800 UI al día para las mayores de 70 años.

La ingesta máxima tolerable para los adultos es de 4,000 UI por día.

En los últimos meses, los órdenes de permanencia en el hogar y los cierres de emergencia provocados por el brote de coronavirus han dificultado el acceso frecuente a la luz solar para algunas personas, por lo que muchas “casi con certeza tienen niveles de vitamina D más bajos de los que tendrían normalmente en esta época del año”, explica Willett.

Para esta población, Willett recomienda tomar un suplemento para mantener los niveles en el margen recomendado.

Solo recuerda hablar con tu médico antes de tomarlo, ya que existe la posibilidad de que interactúe con otros medicamentos.

DETÉN EL DIÁLOGO INTERNO NEGATIVO

El pensamiento positivo para reducir el estrés

AGENCIA WH

El pensamiento positivo es útil para el manejo del estrés e incluso puede mejorar tu salud.

Practica superar el diálogo interno negativo con

los ejemplos que te ofrecemos.

¿Está tu vaso medio vacío o medio lleno? La forma en que respondas a esta vieja pregunta sobre el pensamiento positivo puede reflejar tu visión de la vida, tu actitud hacia ti mismo y si eres optimista o pesimista, e incluso puede afectar tu salud.

De hecho, algunos estudios muestran que los rasgos de personalidad como el optimismo y el pesimismo pueden afectar muchas áreas de tu salud y bienestar.

El pensamiento positivo que suele venir con el optimismo es una parte clave del manejo del estrés eficaz.

Y el manejo del estrés eficaz está asociado con muchos beneficios para la salud. Si tiendes a ser pesimista, no te desespere, puedes aprender a pensar de forma positiva.

El pensamiento positivo no significa que no quieras ver la realidad o ignores las situaciones menos agradables de la vida.

El pensamiento positivo solo significa que enfrentas lo desagradable de una manera más positiva y productiva.

Creer que lo mejor va a pasar, no lo peor.

El pensamiento positivo suele comenzar con el diálogo interno.

El diálogo interno es ese flujo interminable de pensamientos no manifestados



FOTO:ISTOCK PHOTOS

que te pasan por la cabeza.

Estos pensamientos automáticos pueden ser positivos o negativos.

Parte del diálogo interno proviene de la lógica y la razón. Otra parte puede surgir de las ideas erróneas que tú creas por falta de información.

Si los pensamientos que te pasan por la cabeza son en su mayoría negativos, es más probable que tu perspectiva de la vida sea pesimista.

Si tus pensamientos son mayormente positivos, es probable que tú seas un optimista, alguien que practica el pensamiento positivo.

Una de las teorías es que tener una perspectiva positiva te permite afrontar mejor las situaciones estresantes, lo que reduce los efectos nocivos para la sa-

LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD DEL PENSAMIENTO POSITIVO

- **Aumento** de la expectativa de vida
- **Menores** tasas de depresión
- **Niveles** más bajos de angustia
- **Mayor resistencia** al resfriado común
- **Mayor bienestar** psicológico y físico
- **Mejor salud** cardiovascular y menor riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares
- **Mejor capacidad** de afrontar una situación difícil durante las dificultades y los momentos de estrés.

lud del estrés en tu cuerpo.

También se cree que las personas positivas y optimistas tienden a llevar un estilo de vida más saludable: realizan más actividad física, siguen una dieta más sana y no fuman ni beben alcohol en exceso.

Cómo identificar pensamientos negativos

¿No estás seguro de si tu diálogo interno es positiva o negativa? Las siguientes son algunas formas comunes de diálogo interno negativo.

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.

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

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.

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



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

