



FOTO: ISTOCK PHOTOS

Nadie esta libre de tenerlo

Cómo actuar si tienes un ataque de ansiedad

AGENCIA WH

Si nunca has sufrido una crisis de ansiedad, la primera vez que ocurre puedes sentir incluso miedo por tu vida.

Parece que en cualquier momento te vas a caer al suelo, pero en realidad se trata “solo” de un estado de angustia descontrolada.

Pérdida de control sobre el cuerpo, mareo, respiración agitada, incluso sensación de ahogo.

Saber por qué ocurre y cómo gestionarlo ayuda a superar estos episodios

¿QUÉ HACER SI SÚFRES UN ATAQUE DE ANSIEDAD?

No es fácil controlar una crisis pero hay que intentar no pensar en que nos va a suceder algo malo porque cuanto más centremos en ello nuestros pensamientos, más síntomas vamos a tener.

Intenta distraer tu atención hacia algo diferente a lo que te está sucediendo.

■ Por ejemplo, puede resultar útil contar hacia atrás desde el 100, de 3 en 3.

■ Trata de recordar que los síntomas son una reacción al estrés.

■ Procura controlar la

respiración todo el rato. Cuando la respiración se hace consciente para nosotros y se acelera, se produce lo que se conoce como “hiperventilación”. Eso lleva a un desequilibrio entre la cantidad de oxígeno y la de CO₂, aumentando mucho el primero y disminuyendo enormemente el segundo.

■ Intentar respirar de forma consciente, cogiendo y soltando el aire de forma controlada y despacio mejora la situación.

■ Fruncir los labios como intentando soplar una vela puede ser útil. Además, respirar dentro de una bolsa de papel durante unos minutos es efectivo

para algunas personas. Si conoces alguna técnica de relajación, ponla en práctica.

Recuerda que las crisis de ansiedad duran entre 15 minutos y media hora, y que los síntomas alcanzan su máximo a los 10 minutos de empezar.

Si en media hora no han mejorado, aparecen otros nuevos, o van en aumento, hay que acudir a Urgencias.

Tener “cierto grado” de ansiedad se considera normal, ya que se trata de una respuesta del organismo en situaciones de estrés que permite mejorar el rendimiento, nos tiene alerta y nos ayuda afrontar mejor

los “contratiempos”.

El problema aparece si se rebasan estos límites de “normalidad” y se transforma en algo patológico, lo que provoca una serie de síntomas que pueden aparecer en forma de crisis puntuales.

En estos casos... A diferencia de un simple episodio de ansiedad generalizado, durante una crisis de ansiedad la persona puede sufrir una angustia extrema que incluso le lleva a “creerse morir”.

La crisis de ansiedad aparece de repente, sin avisar, como un episodio inesperado y en muchas ocasiones sin causa aparente.

Provoca un miedo extremo a perder el control del cuerpo o a que ocurra algo malo, incluso la muerte.

■ Los síntomas que provoca pueden parecer alarmantes. La crisis de ansiedad empieza con un cuadro de palpitaciones, mareos, náuseas, sensación de asfixia o dificultad para respirar.

■ También puede aparecer dolor en el pecho, escalofríos o sudoración intensa, adormecimiento de las manos u hormigueo y temblores.

Recuerda que si esto dura más de 30 minutos debes acudir a centro de emergencia.

ES MEJOR PREVENIR

Lo que debes saber sobre el acné

SALUD
WH

El acné es una enfermedad de la piel muy frecuente sobre la que existen bastantes mitos, muchos de los cuales no son ciertos.

¿QUÉ ES EL ACNÉ?

El acné es una enfermedad que se produce cuando los folículos pilosos bajo la piel se obstruyen, formando las antiestéticas espinillas o granos. Aunque es

habitual creer que esto se debe a la suciedad, una piel limpia también puede sufrir acné, ya que hay diversos factores implicados en su aparición.

CAUSAS DEL ACNÉ: ¿QUÉ ES LO QUE LO PROVOCA?

Existen numerosas causas del acné. Aunque su responsable es una bacteria (propionibacterium acnes), la aparición de esta se relaciona con los cambios hormonales, por eso es un problema tan habitual en la adolescencia. Sin embargo,

muchas alteraciones hormonales producen acné también en otros momentos vitales:

■ El acné en bebés también es frecuente, dada la brusca pérdida de contacto con las hormonas maternas tras el parto. Este desequilibrio hormonal puede generar dermatitis seborreica, un exceso de grasa en la piel que provoca distintos problemas, desde acné hasta la conocida como costra láctea, una especie de caspa persistente que se instala en el cuero cabelludo.

La situación vuelve a la normalidad conforme se equilibran los niveles hormonales en el recién nacido.

■ Los anticonceptivos hormonales, al trabajar sobre estos niveles en nuestro organismo, también generan cambios, lo que puede producir acné en los periodos de transición (al principio o al final del tratamiento). Sin embargo, al tener un efecto anovulatorio al mismo tiempo pueden utilizarse para regular los niveles hormonales, de forma que pueden ser un tratamiento de la enfermedad.

■ Además de las hormonas sexuales, las suprarrenales como el cortisol



FOTO:ISTOCK PHOTOS

tienen un efecto en la salud de la piel. A estas les afecta directamente el estado anímico, por lo que un periodo de estrés prolongado o un trastorno de ansiedad podrían ser el origen de un brote de estrés y, sobre todo, un motivo de empeoramiento.

CÓMO PREVENIR EL ACNÉ

Por otra parte, el exceso de grasa en la piel que puede conducir al acné en ocasiones está causado por las propias rutinas que utilizamos para cuidarla: por ello, las cremas grasas deben evitarse de manera preventiva.

El maquillaje también puede producir acné si sus componentes no son adecuados para nuestra piel o sino está en buen estado, de ahí la importancia de respetar la fecha de consumo preferente indicada para estos productos.

En cuanto al sol, que suele considerarse beneficioso para el acné, puede en realidad agravarlo. El bronceado puede generar un efecto rebote al aumentar la producción de sebo para reparar la piel tras la exposición al sol.

DIETA PARA EL ACNÉ

Hay muchos mitos sobre alimentos que pueden

producir acné.

A los alimentos grasos o al chocolate se les culpa habitualmente de ser responsables del problema y no es exactamente así. Las grasas saturadas afectan a la aparición de brotes de acné pero depende de otros factores.

El azúcar, alimentos con un alto índice glucémico (que disparan la insulina en sangre) o el efecto de las hormonas presentes en los lácteos también están bajo sospecha.

Evita los precocinados, el embutido y los azúcares refinados y no tendrás que prescindir del chocolate (tómalo negro y no más de una onza al día), que es rico en antioxidantes y puede tener un buen efecto sobre tu piel.

También los alimentos ricos en Omega 3, como el salmón, el atún o las nueces pueden beneficiar tu piel y ayudarte a controlar el acné.

TRATAMIENTO PARA EL ACNÉ

La forma de tratamiento para el acné más adecuada dependerá de la intensidad del brote. Hay que acudir al dermatólogo para que prescriba el mejor tratamiento.

■ Cremas para el acné. En sus formas leves lo ideal

es aplicar una crema sobre la zona afectada.

■ Pastillas para el acné. Si el brote persiste, se combinan estos productos con fármacos orales. Estos pueden trabajar sobre la infección bacteriana (antibióticos) o bien sobre la alteración hormonal.

■ Isotretinoína. Si la gravedad aumenta, se utiliza isotretinoína, un fármaco que tiene efectos antiinflamatorios, inhibe las bacterias que causan el acné y además disminuye la producción de sebo.

CÓMO EVITAR LAS CICATRICES O MARCAS QUE DEJA EL ACNÉ

Según los expertos, lo mejor sería no tocar los granos; sobre todo en el llamado "triángulo de la muerte", el que forman las líneas entre las aletas de la nariz y las comisuras de la boca, por la facilidad para generar complicadas infecciones en esta zona.

En el caso de manipular los granos es importante hacerlo con una correcta higiene que evite los riesgos de infección, lavando bien las manos y la zona antes y después. Además, la manipulación debe hacerse con delicadeza, usando las yemas de los dedos en lugar de las uñas, evitando heridas en la piel afectada.

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

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306



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, Sábados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1pm