

MAGAZINE

MARZO 2024

**LOS 5
PRINCIPALES
AVANCES
MEDICOS
DE 2023**

**¿ES LA
PERDIDA DE
LA AUDICION
OTRO INUSUAL
SINTOMA DEL
COVID-19?**

**6 HABITOS DIARIOS QUE
AYUDAN A COMBATIR
LOS VIRUS**

**6 MEJORES
NUTRIENTES
PARA LA
SALUD OCULAR**

**¿TOMANDO
MÚLTIPLES
MEDICAMENTOS?
¡CUIDADO CON LOS
EFECTOS
SECUNDARIOS!**

**GRANDES
CIENTIFICOS**

Jane Cooke Wright



BIENVENIDOS

a la familia de Floridacare

Prevenir más que curar debe ser el santo y seña de cada persona para el cuidado de su salud, con el fin de evitar factores de riesgo que nos puedan llevar a padecer una enfermedad. Debemos promover un estilo de vida saludable físico y mental, y ese es el objetivo de esta revista, que quien la lea, pueda conocer la importancia de la salud preventiva.

Puede comenzar a usar su plan de inmediato, pero tenga en cuenta que debe presentar su tarjeta de membresía y una identificación con fotografía al momento del servicio para verificar su elegibilidad. Para preguntas generales, asistencia con citas o servicio al cliente, llame al 305-294-9292, entre las 8:30 am y las 5:00 pm. Alentamos a nuestros nuevos miembros a que se tomen un momento y se familiaricen con este folleto para que puedan comprender mejor cómo funciona Floridacare. Mientras más informado estés sobre los excelentes servicios y precios exclusivos que Floridacare te ofrece, mejor será tu experiencia. Recuerda que tu salud es el regalo más preciado que tienes. Gracias por confiar en Floridacare para proteger la salud de su familia.



¿Por qué es importante el bienestar?

Durante el año pasado, todos hemos experimentado nuevos desafíos que han afectado nuestro bienestar físico, mental y social. Muchos de nosotros nos hemos sentido cansados y estresados, por eso el bienestar y el autocuidado son más importantes que nunca. A continuación, te compartimos algunas nuevas ideas para que logres tu bienestar en todas sus dimensiones y puedas nutrir tu mente y cuerpo.

1. Haz ejercicios
2. Beba agua con regularidad.
3. Realice un seguimiento de su estado físico.
4. Toma multivitaminas.
5. En la oficina, levántate cada 30 minutos.
6. Salir
7. Duerma lo suficiente.
8. Consuma alimentos orgánicos si es posible.
9. Practica la gratitud.
10. Leer libros
11. Come más frutas y verduras.
12. Corrige tu postura.
13. Toma un probiótico diario.
14. Vacúnate.
15. Minimizar la ingesta de azúcar.
16. Medita.
17. Escuche música.
18. Comparte con amigos y familiares.
19. No abuses de los equipos electrónicos
20. Organiza tus días.

LOS 5 PRINCIPALES AVANCES MEDICOS DE 2023



Una nueva investigación está cambiando el futuro de los estadounidenses mayores. He aquí una muestra de las buenas noticias.

1. Escuela del dolor para el dolor crónico.

El dolor crónico afecta aproximadamente a 37,8 millones de estadounidenses de mediana edad y mayores, y casi un tercio tiene dolor de alto impacto que dificulta la vida diaria. En 2019, el Departamento de Asuntos de Veteranos pidió a las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina que estudiaran el potencial de todo el modelo de atención médica que se utiliza en el VA para abordar el dolor crónico.

El innovador Centro Prevail para el Dolor Crónico del Sistema de Atención Médica de Asuntos de Veteranos de Salem (VAHCS) brinda a los veteranos estrategias básicas para afrontar la situación a través de una “escuela del dolor” en línea o presencial, después de la cual se reúnen durante una hora con un equipo de cuidado, compuesto por un psicólogo, un farmacéutico, un dietista, un fisioterapeuta y un médico especializado en el dolor, que crea un plan de tratamiento personalizado de seis meses centrado en la alimentación saludable, el ejercicio, la espiritualidad y la reducción del estrés.

El primer grupo de 280 participantes de Prevail informó que el dolor ya no controla su vida, dice la psicóloga clínica Rena Courtney, directora y creadora de Prevail.

Obtenga más información sobre Prevail y otros avances en el dolor crónico, incluida la ayuda sin medicamentos para el dolor de los nervios diabéticos.



2. Un nuevo tratamiento contra el cáncer de próstata para hombres.

El ultrasonido y otras terapias contra el cáncer “focales” que tratan parte de la próstata ofrecen nuevas esperanzas a los hombres con cáncer de próstata. TULSA-Pro es un procedimiento ambulatorio aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) en 2019 que destruye el tejido canceroso del interior de la glándula prostática con calor por ultrasonido. Los médicos utilizan imágenes de resonancia magnética para guiar el procedimiento robótico, mientras que un catéter de

enfriamiento insertado en el recto reduce la exposición al calor del tejido cercano. La recuperación es generalmente más rápida que con la cirugía o la radiación. Está destinado principalmente a hombres con cáncer de próstata de riesgo bajo e intermedio que no se ha propagado. En un estudio reciente en el que participaron hombres de mediana edad y mayores con cáncer de próstata de riesgo bajo a intermedio cuya glándula prostática fue tratada completamente con TULSA-Pro, el 96 por ciento de los participantes vio sus niveles de PSA caer en un 75 por ciento o más en un año, el 25 por ciento tenían nuevos problemas con

disfunción eréctil (DE) y el 11 por ciento informó alguna fuga urinaria o incontinencia.

Tres años después de sus procedimientos, el 13 por ciento necesitaba tratamiento adicional para el cáncer de próstata, pero ninguno tenía problemas eréctiles graves y el 99 por ciento no necesitaba toallas sanitarias para controlar la incontinencia.

Por el contrario, entre el 25 y el 33 por ciento de los hombres que se someten a una cirugía estándar o a un tratamiento de radiación ven que el cáncer regresa, según la Prostate Cancer Foundation.

3. Mejor detección del cáncer en mamas densas

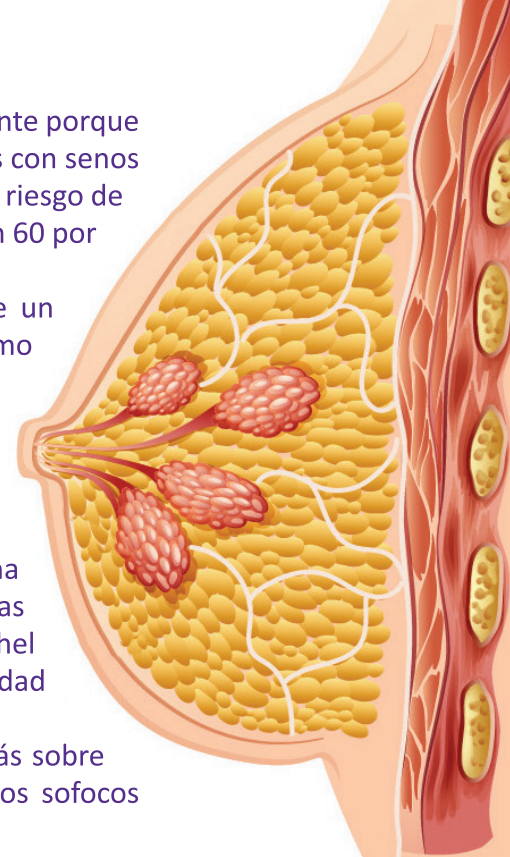
El riesgo de cáncer es hasta cuatro veces mayor en los senos densos, posiblemente porque el tejido denso tiene más células que pueden volverse anormales, y las mujeres con senos densos pueden tener niveles más altos de estrógeno, lo que puede aumentar el riesgo de cáncer. Las mamografías convencionales pueden pasar por alto entre un 40 y un 60 por ciento de los cánceres en mamas densas.

Recientemente, la FDA otorgó la aprobación previa a la comercialización de un examen de ultrasonido tridimensional de toda la mama llamado SoftVue como una prueba complementaria de cáncer para senos densos.

Con este sistema de tomografía por ultrasonido de toda la mama en 3D, la nueva tecnología envía ondas sonoras para crear una imagen de 360 grados de la mama que ofrece una visión más completa del tejido, sin compresión ni radiación, y que muestra los cambios en el tejido en detalle.

Los datos clínicos han demostrado que las exploraciones con SoftVue, más una mamografía convencional, encontraron un 20 por ciento más de cánceres que las mamografías solas y fueron mejores para eliminar los falsos positivos, dice Rachel Brem, M.D., directora de imágenes e intervención mamaria en la Universidad George Washington en Washington. .

Obtenga más información sobre este tipo de examen por ultrasonido y lea más sobre los avances en la salud de la mujer, incluido un nuevo medicamento para los sofocos menopáusicos.



4. Avances en monitores continuos de glucosa para personas con diabetes

Este año, Medicare amplió su cobertura para monitores continuos de glucosa (CGM), lo que facilitó significativamente a millones de adultos el control de sus niveles de azúcar en sangre. Los MCG, que alguna vez se usaron principalmente para la diabetes tipo 1 dependiente de insulina, están aumentando más rápidamente entre las personas con diabetes tipo 2 que generalmente toman medicamentos orales y pueden usar medicamentos inyectables, a veces junto con insulina, para controlar el azúcar en la sangre.

En comparación con los controles de azúcar en sangre mediante punción en el dedo, los dispositivos CGM ayudan a los adultos mayores y de mediana edad a reducir aún más su nivel de azúcar en sangre y a mantenerlo en un rango saludable por más tiempo.

Obtenga más información sobre los monitores continuos de glucosa y otros avances en el cuidado de la diabetes.



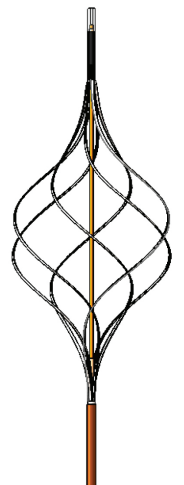
5. Una nueva forma de eliminar los coágulos de sangre

Las embolias pulmonares (EP) son la tercera causa principal de muerte cardiovascular en los Estados Unidos, detrás de los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares, hospitalizando a 350.000 personas por año y causando más de 100.000 muertes. Los coágulos generalmente se forman en las venas profundas de las piernas y viajan hacia los pulmones. Los PE necesitan cuidados intensivos para prevenir daños cardíacos y pulmonares.

El catéter endovascular Bashir es un dispositivo que se pasa a través de los vasos sanguíneos hasta los pulmones, luego se abre en una canasta de infusión expandible en el coágulo, creando múltiples canales para permitir el flujo sanguíneo, mientras que los brazos del catéter rocían un medicamento para disolver el coágulo directamente en el coágulo sanguíneo.

Los catéteres endovasculares Bashir y Bashir S-B, aprobados por la FDA en 2023 para embolias pulmonares, son parte de un número creciente de tratamientos para las EP de riesgo medio, que afectan hasta al 65 por ciento de las personas con esta afección.

Descubra más avances en enfermedades cardíacas, incluido un “tatuaje” experimental para realizar un seguimiento de la salud del corazón.



6 HABITOS DIARIOS QUE AYUDAN A COMBATIR LOS VIRUS

Tomar estas medidas todos los días puede reforzar su salud y su sistema inmunológico.



Desayuno: cereal de salvado sin azúcar con frutos rojos.

La fibra es un carbohidrato no digerible que alimenta las bacterias buenas del intestino. Y cuando los pequeños bichos están felices, ayudan a mantener el sistema inmunológico listo cuando sea necesario. Media taza de salvado de trigo tiene 12,5 gramos de fibra y, al agregar bayas, ganarás algunas más. Además, los arándanos y otras bayas de color oscuro son ricos en flavonoides, antioxidantes que mejoran la salud de los macrófagos y otras células que se alimentan de virus.



Una caminata rápida

“Las células inmunes circulan por el cuerpo durante el ejercicio y durante dos o tres horas después”, dice David Nieman, director del Laboratorio de Rendimiento Humano de la Universidad Estatal de los Apalaches. Trate de andar en bicicleta, nadar, trotar o caminar de 30 a 60 minutos lo suficientemente rápido como para respirar con dificultad.

Visitar amigos - virtualmente o al aire libre

Las investigaciones emergentes indican que la soledad y el aislamiento social pueden aumentar la inflamación en todo el cuerpo. Los expertos no están del todo seguros de cómo, pero sí saben que el efecto parece aumentar con la edad. Si hace buen tiempo, considere programar una caminata por el parque socialmente distanciada (con una máscara puesta, por supuesto). De lo contrario, los chats de vídeo en Zoom o Google Hangouts pueden llenar el vacío hasta que vuelvan los días más soleados.



Batido o ensalada post-entrenamiento

Al comienzo de la pandemia, Helen Messier, médica de familia e inmunóloga con sede en California, añadió a su dieta un batido diario de plantas que incluía varias frutas y verduras diferentes. Tu también deberías. “Desde el punto de vista nutricional, la variedad es lo más importante”, afirma. “Por eso trato de consumir al menos 10 porciones de frutas y verduras todos los días”.

El estrés es un supresor inmunológico de alto poder que inunda el cuerpo con corticosteroides, la misma clase de compuestos que los médicos recetan para tratar enfermedades autoinmunes. “Usamos corticosteroides para muchas enfermedades alérgicas”. Piense en las cremas con esteroides para las erupciones que pican o los corticosteroides en un inhalador para el asma. Funcionan suprimiendo el sistema inmunológico, algo que no es lo que se desea si se intenta sofocar un ejército de invasores virales.

Considere realizar una actividad mente-cuerpo como yoga, tai chi o meditación. En un estudio, los adultos redujeron el estrés con ocho semanas de entrenamiento de atención plena y, como resultado, tenían un 20 por ciento menos de probabilidades de experimentar infecciones respiratorias. Si las artes zen no son para ti, entonces la jardinería, la pintura y otros pasatiempos prácticos también pueden funcionar.



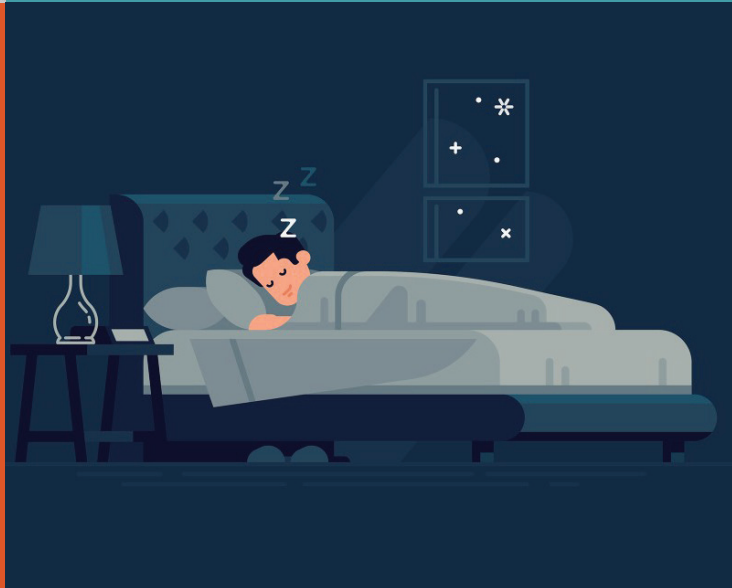
Cenar con los peces

Los ácidos grasos omega-3, del tipo que se encuentra en pescados grasos como la caballa, el atún fresco, las sardinas y el salmón, pueden reducir considerablemente los niveles de inflamación en los adultos mayores, según una revisión realizada por investigadores en Italia. Y los estudios en animales indican que el aceite de pescado en la dieta puede aumentar la salud y la circulación de las células B productoras de anticuerpos.



Comience una relajación sin pantalla

El sueño es fundamental para la salud inmunológica. Entonces, para evitar dificultades para conciliar el sueño, apague su teléfono, tableta y computadora tres horas antes de acostarse. “Esos dispositivos digitales emiten luz azul, que suprime la hormona melatonina, que induce el sueño”, dice Messier. Aunque puedes usar un bloqueador de luz azul para tu dispositivo, un libro y un baño caliente son formas excelentes y más naturales de prepararte para dormir.





¿ES LA PÉRDIDA DE LA AUDICIÓN OTRO INUSUAL SÍNTOMA DEL COVID-19?

Los médicos exploran una posible conexión con el virus y también vinculan los problemas de audición con las mascarillas

El COVID-19 se ha relacionado con una variedad de síntomas inusuales y complicaciones a largo plazo, y los problemas relacionados con la audición no están exentos de la lista.

Es común que algunos cambios en la audición acompañen a cualquier infección viral del tracto respiratorio superior, dice Elias Michaelides, M.D., codirector del Programa de Implantes Cocleares y director médico de otorrinolaringología y audiología para pacientes ambulatorios en el Centro Médico de la Universidad Rush en Chicago. Esto se debe a que las membranas mucosas tienden a “congestionarse mucho” y, como resultado, “a veces se puede acumular líquido detrás de los tímpanos”, dice. Este síntoma, sin embargo, no causa daño permanente “y a menudo simplemente desaparece por sí solo” una vez que la infección ha pasado.

Pero informes anecdóticos y un puñado de estudios que han surgido desde el comienzo de la pandemia sugieren una asociación entre problemas auditivos más persistentes y COVID-19. Por ejemplo, investigadores de la Universidad de Manchester analizaron casi 60 informes de casos sobre el tema y descubrieron que alrededor del 15 por ciento de los pacientes con COVID-19 experimentaron tinnitus o zumbidos en los oídos después del diagnóstico,

mientras que aproximadamente el 8 por ciento informó pérdida de audición y el 7 por ciento por ciento notó vértigo. El informe se publicó en la Revista Internacional de Audiología en marzo de 2021. Un estudio anterior impreso en la misma revista encontró que alrededor del 13 por ciento de los pacientes informaron un cambio en la audición y/o tinnitus desde su diagnóstico de COVID.

Investigadores del Instituto Tecnológico de Massachusetts también descubrieron que el virus que causa el COVID-19 (SARS-CoV-2) puede infectar directamente las células del oído interno, lo que podría explicar los problemas de audición y equilibrio en algunos pacientes con COVID-19. Y un equipo de la Facultad de Medicina Johns Hopkins encontró evidencia del virus en el oído medio de pacientes con COVID-19 en un estudio de autopsia, publicado en 2020 en JAMA Otolaryngology – Head & Neck Surgery.

Apesar de estos hallazgos, los expertos advierten que no hay evidencia suficiente para establecer un vínculo directo entre una infección por SARS-CoV-2 y problemas de audición. “Pero creo que es una pregunta importante”, dice Sarah Sydlowski, directora de audiología del Programa de Implantes Auditivos de la Clínica Cleveland.



Los medicamentos y las complicaciones de COVID pueden agravar los problemas de audición

La atención médica enturbia las aguas cuando se trata de comprender mejor una posible conexión entre el SARS-CoV-2 y la audición. Para empezar, varios factores relacionados con estar gravemente enfermo pueden provocar pérdida de audición, especialmente en pacientes mayores, señalan los investigadores. Y varios medicamentos que se usan actualmente (y anteriormente) para tratar a pacientes con COVID-19, incluido el remdesivir, así como la cloroquina y la hidroxicloroquina, son ototóxicos, lo que significa que pueden causar daño al oído.

“Y eso va a confundir nuestra comprensión de la diferencia entre la pérdida auditiva causada por una infección viral o la pérdida auditiva causada por el uso de un medicamento ototóxico administrado por razones terapéuticas”, dice el Dr. C. Matthew Stewart, profesor asociado de otorrinolaringología y cirugía de cabeza y cuello en la Facultad de Medicina Johns Hopkins y coautor del estudio JAMA antes mencionado. Además, las interrupciones en la circulación pueden provocar pérdida de audición y

tinnitus, ya que la cóclea (la parte del oído interno responsable de la audición) está muy vascularizada, dice Sydlowski, lo que significa que contiene muchos vasos sanguíneos. Y cada vez hay más pruebas que sugieren que la COVID-19 no es sólo una enfermedad respiratoria, sino también vascular, que puede dañar los vasos sanguíneos e incluso provocar coágulos.

Sin embargo, lo que no parece afectar la audición son las vacunas COVID-19, a pesar de que algunos informes las relacionan con la pérdida auditiva repentina. Stewart y un equipo de expertos, también de Johns Hopkins, revisaron los datos y encontraron que “no hay evidencia de que las personas que reciben la vacuna COVID-19 tengan un mayor riesgo de desarrollar pérdida auditiva repentina que aquellos que no han sido vacunados”, estudio dijo el coautor Daniel Sun, M.D., en un comunicado. Si bien los investigadores señalan que se necesitan más estudios, escriben que tienen la esperanza de que sus hallazgos “tranquilicen a los médicos y a los pacientes para que reciban todas las dosis programadas de la vacuna según lo recomendado por las directrices actuales de salud pública”.



Las mascarillas magnifican los problemas de audición

Sin embargo, otros esfuerzos de salud pública implementados para ayudar a frenar la propagación del virus pueden desempeñar un papel sorprendente en los problemas de audición. Michaelides de la Universidad Rush ha atendido a varios pacientes que dicen que su audición ha empeorado desde el inicio de la pandemia.

“Resulta que su audición no ha cambiado”, pero sí su capacidad para comunicarse con los demás, afirma. Y eso se debe a que muchos estadounidenses usan mascarillas cuando están en público. También están más alejados unos de otros para mantener una distancia segura.

“Cuando llevas una máscara, amortigua tu voz y, a veces, puede hacer que a otras personas les resulte más difícil escucharte”, señala Michaelides. Las máscaras también interfieren con la capacidad de las personas para captar señales visuales cuando otra persona habla.

“He escuchado muchos informes de personas que dicen: ‘Sabes, no me di cuenta de cuánto dependía de la lectura de labios’”, añade Sydlowski. “Así que no creo que la pandemia en sí haya causado esa pérdida de audición, pero sí llamó la atención de la gente, mucho más que” antes de que se usaran comúnmente las máscaras.

Otros posibles contribuyentes: el estrés y el aislamiento provocados por la pandemia. Si bien ninguno de los dos causa la pérdida auditiva directamente, Sydlowski dice que ambos pueden exacerbarla. Por ejemplo, sentarse solo en una habitación silenciosa durante horas puede hacer que un caso leve de tinnitus sea más pronunciado. “A menudo, encender la radio, tener un ventilador encendido o [tener] algo más en el ambiente que ayude a estimular el oído puede distraer la atención. Pero cuando estás en casa en un ambiente tranquilo, puede ser más notorio”, dice Sydlowski.

¿Notas un cambio? Habla con tu médico

A medida que los investigadores continúan estudiando los efectos a corto y largo plazo de una infección por coronavirus, los expertos dicen que el público puede esperar ver surgir más estudios específicos de la audición. Mientras tanto, si experimenta un empeoramiento de la pérdida auditiva, comuníquese con un proveedor de atención médica que pueda recomendarle herramientas, como audífonos, para mejorar su calidad de vida.

“Hay muchos pacientes que se las han arreglado sin audífonos y decidieron que ahora es el momento” de adquirirlos, dice Michaelides.

También existen tratamientos que pueden ayudar a algunas personas con tinnitus, que el Servicio Nacional de Salud del Reino Unido cataloga como un síntoma de COVID prolongado. Si su pérdida auditiva es repentina, considérela una emergencia médica y busque atención de inmediato de un otorrinolaringólogo, dice Sydlowski. “Hay un período de tiempo limitado para tratarlo y posiblemente recuperarlo”, añade.



6

MEJORES NUTRIENTES PARA LA SALUD OCULAR

Descubra qué vitaminas son esenciales para proteger la visión

David Sheppard, de 58 años, propietario de un sitio web en Baldwin Park, California, pasa mucho tiempo en línea. Pero hace cuatro años, notó que tenía los ojos enrojecidos e irritados, y le costaba ver después de un corto tiempo en su computadora. Sus problemas de visión resultaron deberse a la degeneración macular relacionada con la edad (DMAE). Ocurre cuando el envejecimiento daña la mácula, la parte de la retina que controla la línea de visión directa, provocando visión borrosa y, finalmente, pérdida de la visión central.

El médico de Sheppard le recetó un cóctel de vitaminas específicas que retardan la progresión de la DMAE. "Al cabo de aproximadamente un mes comencé a sentir la diferencia", dice. "He aprendido que es muy importante mantenerse al día con la salud ocular, especialmente a mi edad y mi tipo de trabajo".

No todas las personas mayores de 50 años necesitan tomar un suplemento para preservar la visión. Pero algunos nutrientes parecen ser esenciales para tener unos ojos sanos.

Las superestrellas de la nutrición ocular son los antioxidantes que combaten enfermedades, como las vitaminas C y E, que reducen la oxidación dañina y protegen los ojos de

afecciones como la DMAE y el glaucoma. "Ya sea por la luz ultravioleta del sol, el tabaquismo o la exposición en nuestra dieta, nuestras células están sufriendo estrés oxidativo", dice Michelle Andreoli, M.D., oftalmóloga de la Facultad de Medicina Feinberg de la Universidad Northwestern y portavoz clínica de la Academia Estadounidense de Oftalmología. .

"También se cree que los pigmentos vegetales como el betacaroteno y la luteína son importantes", dice Elizabeth Johnson, profesora asociada adjunta de la Facultad Friedman de Ciencias y Políticas de Nutrición de la Universidad de Tufts.

Para mantener la visión aguda, Andreoli sugiere llenar su plato con frutas y verduras de colores oscuros: "las espinacas, coles y moras del mundo", dice. "Come cosas crujientes, y cuanto más oscuras sean, mejores serán para ti".

Aquí están las seis vitaminas principales que promueven la salud ocular y las mejores formas de obtenerlas. Debido a que muchas vitaminas y suplementos pueden interactuar con los medicamentos recetados, asegúrese de consultar con su médico antes de comenzar a tomar otros nuevos.



1. Vitamina A (y betacaroteno)

La vitamina A es absolutamente esencial para la visión, dice Johnson. Una deficiencia puede causar ceguera nocturna, particularmente entre personas mayores, y si progresa, puede resultar en ceguera permanente. Se cree que el betacaroteno es importante porque es un precursor de la vitamina A.

Afortunadamente, las deficiencias son poco comunes en los Estados Unidos, probablemente porque muchos alimentos procesados, como los cereales para el desayuno, están fortificados con vitaminas. “Es bastante difícil no obtener suficiente vitamina A en nuestra dieta”, dice Andreoli. El hígado y los productos lácteos, como la leche, son excelentes fuentes naturales de vitamina A. Para obtener betacaroteno (que el cuerpo convierte en vitamina A), busque cualquier verdura de color naranja, como zanahorias, calabazas de invierno o batatas.



2. Vitamina E

La vitamina E también es esencial para la salud ocular. “Se encuentra en el ojo, lo que añade plausibilidad biológica de que sea importante”, dice Johnson.

Al igual que otros antioxidantes, la vitamina E ayuda a prevenir el daño causado por los radicales libres y las enfermedades oculares. Es uno de los componentes, junto con la vitamina C, el cobre, el zinc, la luteína y la zeaxantina, del suplemento antioxidante en dosis altas llamado AREDS2

(desarrollado a partir de los estudios sobre enfermedades oculares relacionadas con la edad [AREDS]), que Sheppard tomó para mantener su DMAE. de empeorar.

Existe cierta evidencia de que los niveles altos de vitamina E en la dieta pueden proteger contra la formación de cataratas que nublan la visión relacionadas con la edad, pero la investigación no muestra ningún beneficio significativo al tomar un suplemento. Así que asegúrese de darle un lugar en el menú a los aceites vegetales, las nueces, las semillas de girasol y el aguacate.



3. Vitamina C

La vitamina C es otro antioxidante que combate enfermedades y protege contra la DMAE y, al igual que con la vitamina E, probablemente no necesite tomar un suplemento para obtener beneficios. Obtendrá una ventaja adicional si también consume alimentos ricos en vitamina E. “Las dos vitaminas se protegen mutuamente para que no se agoten ni se oxiden”, dice Johnson. “Así que te gusta ver una combinación de vitaminas C y E”.

Y hay otras ventajas. En un estudio de 2016 que analizó la dieta y el riesgo de progresión de las cataratas, los investigadores encontraron que una dieta rica en alimentos con vitamina C podría reducir el riesgo de progresión de las cataratas en un tercio. Las frutas cítricas son las opciones clásicas para la vitamina C, dice Andreoli. Pero el kiwi, las fresas, el brócoli, la col rizada y el pimiento morrón también son fuentes abundantes. Pruebe esta combinación saludable para los ojos con una ensalada de espinacas y fresas con aderezo de aceite de oliva y vinagre y semillas de girasol. Las espinacas y las fresas tienen vitamina C, junto con otros nutrientes saludables, y el aceite de oliva y las semillas de girasol contienen vitamina E.

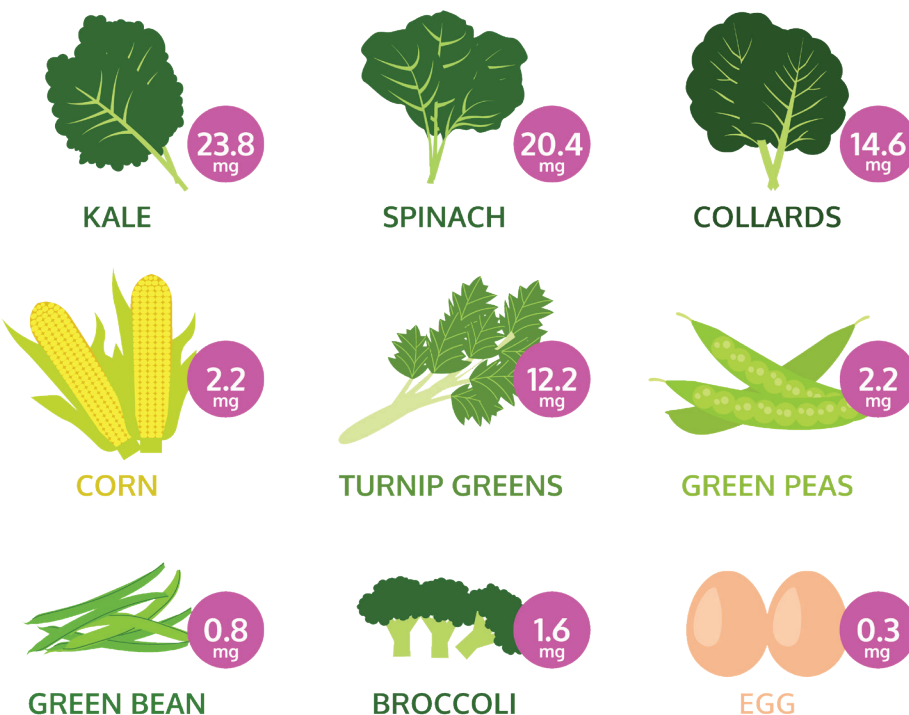


4. Zinc

El zinc forma parte de muchas enzimas necesarias para una buena visión y la integridad del tejido ocular, dice Johnson. Es parte de la formulación AREDS2 para controlar la DMAE y debe formar parte de una dieta general saludable para los ojos. Lo puedes encontrar en frijoles, lentejas, semillas, carnes, mariscos, huevos y productos lácteos.

5. Luteína y zeaxantina

Estos nutrientes, que forman parte de la familia de los carotenoides de los pigmentos vegetales, se encuentran de forma natural en el tejido ocular. “Están tanto en el cristalino como en la mácula, que está en el centro de la retina”, dice Johnson. “La mácula recibe un impacto directo de la luz y, por lo tanto, es vulnerable”. La luteína y la zeaxantina actúan como gafas de sol y protegen la retina del daño de los rayos UV. Eso los hace particularmente importantes para la prevención de la DMAE. La luteína y la zeaxantina suelen encontrarse juntas en los alimentos. Son abundantes en bayas, brócoli, papaya, melocotones, mangos y verduras de hojas verdes como acelgas y espinacas.



6. Ácidos grasos omega-3



Las grasas saludables del pescado pueden ser tan útiles para la vista como para el corazón. Las investigaciones sugieren que el consumo de ácidos grasos omega-3 en los alimentos o como suplemento puede aliviar la enfermedad del ojo seco, cuando el ojo no produce suficientes lágrimas para lubricarlo, dice Andreoli. Eso provoca síntomas como ardor, escozor y sensación arenosa. Algunos estudios también muestran que las personas que obtienen mayores cantidades de

omega-3 de los alimentos pueden tener un menor riesgo de desarrollar DMAE.

Los pescados grasos como el salmón, la caballa y las sardinas son las principales fuentes de estas grasas saludables. Las fuentes vegetales incluyen semillas de linaza, nueces y semillas de chía, y aceites de linaza, soja y canola.

El aceite de linaza funcionó para Barry Maher, de 66 años, residente de Santa Bárbara, California, quien comenzó a tomarlo después de desarrollar ojo seco cuando tenía 40 años. “El ojo seco empezó a mejorar casi de inmediato y pronto desapareció por completo”, dice. “Desde entonces, prácticamente la única vez que tuve un problema de ojo seco fue cuando dejé de tomarlo”.

TOMANDO MÚLTIPLES MEDICAMENTOS?

CUIDADO CON LOS EFECTOS SECUNDARIOS!

Casi la mitad de los adultos mayores toman al menos cinco medicamentos al día y los efectos secundarios pueden acumularse

En marzo de 2021, Mary Ann Johnson de Warwick, Rhode Island, se agachó para recoger algo del suelo y de repente se sintió mareada. Intentó llegar al sofá, pero tropezó con una silla y se cayó, y la silla cayó encima de ella. Johnson terminó con una fractura de rodilla y un corte profundo en la frente.

No era la primera vez que Johnson se caía en los últimos meses y además se sentía constantemente cansada y débil. Afortunadamente, el médico de Johnson reconoció que los mareos y la fatiga a veces pueden ser efectos secundarios de los medicamentos, por lo que le pidió a un farmacéutico clínico que revisara las recetas de Johnson. Johnson, de 70 años, estaba tomando más de 16 medicamentos, incluidos varios que afectan el sistema nervioso central (el cerebro y la médula espinal).

La farmacéutica Brianna Kimball recomendó que Johnson redujera la dosis de una de sus recetas y dejara de tomar otras tres por completo. Hizo una diferencia.

“Estoy bien sin ellos”, dice Johnson, “y no he tenido mareos”.

Más pastillas que nunca

Los expertos han advertido durante años sobre los peligros de tomar cinco o más medicamentos al mismo tiempo, un fenómeno conocido como polifarmacia. Sin embargo, en las últimas dos décadas, el porcentaje de personas de 65 años o más que toman cinco o más recetas se ha triplicado, del 14 al 42 por ciento, según datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Casi el 20 por ciento de los adultos mayores toman 10 medicamentos o más, según el Lown Institute.

El uso de medicamentos de venta libre y suplementos dietéticos también está en su punto más alto, según muestran los datos del Consejo para la Nutrición Responsable.

Si bien los medicamentos son fundamentales para mantenernos saludables, todos tienen efectos secundarios. Y cuantos más medicamentos tome, mayor será su riesgo de experimentar un problema o una interacción peligrosa.

Cada día, 750 adultos de 65 años o más son hospitalizados por efectos secundarios graves de un medicamento, según el Lown Institute. Un estudio del Lown Institute encontró que tienes un 88 por ciento más de probabilidades de buscar atención por una complicación o efecto secundario de un medicamento si tomas cinco o más medicamentos. Otra investigación muestra que su riesgo de caídas aumenta un 7 por ciento por cada medicamento que toma.

Se llega al punto de que tomar demasiados medicamentos se convierte en una enfermedad en sí misma.



Adultos mayores en mayor riesgo

Los adultos mayores acumulan medicamentos por diversas razones. En parte, se debe a que viven más tiempo y tienen más probabilidades de padecer enfermedades crónicas que requieren tratamiento médico. Pero también se debe a que cuando los pacientes informan un síntoma, los médicos tienden a recetar primero un nuevo medicamento, en lugar de recomendar un cambio de estilo de vida o considerar si el síntoma podría ser causado por un medicamento diferente.

Los adultos que acuden a varios médicos diferentes para controlar sus enfermedades crónicas corren el riesgo de que cada especialista les recete un medicamento diferente sin tener en cuenta el efecto general en el paciente, dice Hedva Barenholtz Levy, presidenta de la Sociedad Estadounidense de Farmacéuticos Consultores y consultora independiente. farmacéutico en St. Louis.

“Tuve un paciente de 74 años a quien le recetaron tres médicos y 26 medicamentos”, dice Levy. “Estaba tomando medicamentos que el médico de atención primaria ni siquiera sabía que los otros médicos le habían recetado, y tenía múltiples reacciones adversas a los medicamentos, como somnolencia e incapacidad para concentrarse”.

También es común que los adultos mayores sigan tomando un medicamento durante años o décadas, sin detenerse a considerar si todavía es necesario, si podría interactuar con nuevas recetas o si la dosis aún es adecuada.

La sensibilidad a los medicamentos aumenta con la edad.

Debido a que la función renal disminuye a medida que envejecemos (y los medicamentos son filtrados por los riñones), no es inusual que un medicamento que ha estado tomando durante años comience repentinamente a causar efectos secundarios, dice Ardeshtir Hashmi, M.D., jefe de sección del Centro de Medicina Geriátrica de la Clínica Cleveland. .

“Si no reduce la dosis a medida que envejece, es posible que el medicamento permanezca en su sistema, y luego toma otra dosis y luego

otra,
y
siguen
aumentando

acumulativamente hasta que corre el riesgo de sufrir toxicidad por medicamento o efectos secundarios profundos que no tenía anteriormente debido al medicamento”, explica Hashmi.

A veces, los efectos secundarios de un medicamento se diagnostican erróneamente como un problema nuevo, lo que genera más recetas; esto se conoce como “cascada de prescripción”.

Por ejemplo, digamos que tomas un medicamento para la acidez de estómago y un día notas que se te olvidan cosas. Si un médico no reconoce que sus problemas cognitivos podrían ser un efecto secundario del medicamento para la acidez estomacal, es posible que le recete un medicamento para la demencia. Luego, los medicamentos para la acidez estomacal y la demencia combinados causan que usted desarrolle estreñimiento, y lo siguiente que sabe es que está tomando otro medicamento para eso.

“Puede terminar en una larga lista de medicamentos que en realidad fueron el resultado de que un medicamento causó un problema”, dice Chad Worz, director ejecutivo de la Sociedad Estadounidense de Farmacéuticos Consultores.

Como farmacéutico de atención para personas mayores, Worz pasó años revisando los medicamentos de los pacientes admitidos en centros de vida asistida, a menudo porque sus familias pensaban que padecían demencia.

“Descubriríamos que en realidad no se trata de demencia, sino de delirio inducido por sus medicamentos”, afirma. “Lo último que quieres hacer es enviar a mamá o a papá a un asilo de ancianos porque crees que tienen demencia cuando todo lo que necesitas hacer es quitarles los medicamentos”.





Un impulso para 'desprescribir'

En los últimos años, muchos médicos de atención primaria y farmacéuticos han adoptado una tendencia llamada "desprescripción": la práctica de revisar periódicamente los medicamentos de un paciente para reducir la cantidad de medicamentos innecesarios y potencialmente dañinos. Incluso hay un esfuerzo a nivel nacional para reducir las recetas innecesarias en los centros de atención a largo plazo, ya que sus residentes se encuentran entre los que corren mayor riesgo de sufrir una sobrecarga de recetas. Un estudio de beneficiarios de Medicare que ingresaron a un centro de enfermería especializada encontró que se les recetó un promedio de 14 medicamentos a cada uno.

Hasta ahora, más de 2.000 centros de atención a largo plazo en todo el país se han unido a una campaña de la Sociedad de Medicina de Atención Post-Aguda y a Largo Plazo llamada Drive To Deprescribe, dice von Preyss-Friedman, copresidente de su grupo de trabajo. El objetivo es reducir en un 25 por ciento la cantidad de medicamentos que toman los residentes de cuidados a largo plazo.

Cuándo y cómo solicitar una revisión de medicación

No importa cuántos medicamentos tome, pero especialmente si toma más de cinco, es una buena idea pedirle a su médico de atención primaria o farmacéutico que los revise con usted al menos una vez al año, dicen los expertos.

Tener una revisión de los medicamentos es especialmente importante después de recibir el alta de un hospital o centro de rehabilitación, ya que es común que los pacientes se vayan a casa con innumerables recetas adicionales, dice Levy. También sugiere solicitar una revisión si pierde o aumenta mucho de peso, si le diagnostican una nueva afección médica o cada vez que desarrolla un nuevo síntoma.

"Si algo no se siente del todo bien, siempre tenga en cuenta que podría ser el efecto de un medicamento", dice Levy.

Cuando vaya a su revisión, lleve una lista completa de todas sus recetas y dosis, junto

con los medicamentos de venta libre y los suplementos dietéticos que esté tomando.

Si toma una gran cantidad de recetas o tiene un historial médico especialmente complejo, es posible que desee comunicarse con un farmacéutico independiente para personas mayores, también llamado farmacéutico consultor, que se especializa en revisiones de medicamentos para adultos mayores. (Busque uno en su área en www.helpwithmymeds.org). El objetivo no es sólo reducir la cantidad de pastillas, sino también asegurarse de que está tomando los mejores medicamentos posibles para su afección en las dosis adecuadas para lograr el menor número posible de efectos secundarios, dice Worz.

"Cuando llegas a cuatro o cinco medicamentos, vale la pena que alguien los revise y se asegure de que funcionan bien juntos y de que estás obteniendo sus beneficios sin riesgos", dice. "En mi experiencia, es raro encontrar un paciente que no tenga un problema de medicación que podamos corregir".

Cocina Saludable

Canyon Ranch: Strawberry, Chicken and Arugula Salad With Panzanella Dressing



YIELDS:

4

PREP TIME:

25 min

COOK TIME

25 min

TOTAL TIME:

25 min

INGREDIENTES PARAPANZANELLA

DRESSING:

1/2 taza de vinagre de vino tinto

1/4 taza de agua

1/2 cucharadita ajo molido

1/2 cucharadita sal marina

1/4 cucharadita pimienta negra
recién molida

INGREDIENTES PARA ENSALADA:

4 4 onzas mitades de pechuga de
pollo deshuesadas y sin piel

4 rebanadas de pan multigrano

2 cucharadas. aceite de oliva o
aceite de oliva en spray

2 tazas de fresas en rodajas

3 tazas de rúcula tierna

Se pueden sustituir tres tazas de
picatostes por rebanadas de pan
multigrano.

INSTRUCCIONES:

En un tazón pequeño, combine todos los ingredientes
para el aderezo para ensaladas y reserve.

Precaliente la parrilla o el asador. Ase o ase la pechuga
de pollo durante 3 a 5 minutos por cada lado, o hasta
que la temperatura interna alcance los 165 grados.
Dejar enfriar completamente y cortar en dados.

Unte uniformemente el pan con aceite de oliva en
aerosol o unte con 2 cucharadas. de aceite de oliva por
ambos lados. Ase las rebanadas de pan hasta que estén
tostadas. Corta el pan en trozos pequeños y reserva.

En un tazón grande, combine el pollo, las fresas y la
rúcula. Batir el aderezo hasta que esté bien mezclado.
Mezcle la ensalada con el aderezo y el pan asado justo
antes de servir.

Divida la ensalada y colóquela en ensaladeras.

GRANDES DE LA CIENCIA

Jane Cooke Wright

La Dra. Jane Wright analizó una amplia gama de agentes anticancerígenos, exploró la relación entre la respuesta del paciente y el cultivo de tejidos y desarrolló nuevas técnicas para administrar quimioterapia contra el cáncer. En 1967, era la mujer afroamericana de mayor rango en una institución médica de Estados Unidos.

Nacida en la ciudad de Nueva York en 1919, Jane Cooke Wright fue la primera de dos hijas de Corrine (Cooke) y Louis Tompkins Wright. Su padre fue uno de los primeros afroamericanos graduados de la Facultad de Medicina de Harvard y estableció un alto estándar para sus hijas. El Dr. Louis Wright fue el primer médico afroamericano designado para un puesto de personal en un hospital municipal de la ciudad de Nueva York y, en 1929, se convirtió en el primer cirujano policial afroamericano de la ciudad. También estableció el Centro de Investigación del Cáncer en el Hospital de Harlem.

Jane Wright se graduó con honores en la Facultad de Medicina de Nueva York en 1945. Hizo una pasantía en el Hospital Bellevue de 1945 a 1946, donde trabajó nueve meses como asistente residente en medicina interna. Mientras completaba su residencia en el Hospital de Harlem de 1947 a 1948, se casó con David Jones, Jr., un graduado de la Facultad de Derecho de Harvard.

Después de una licencia de seis meses por el nacimiento de su primer hijo en 1948, regresó para completar su formación en el Hospital de Harlem como jefa de residentes.



En enero de 1949, el Dr. Wright fue contratado como médico de planta en las Escuelas Públicas de la ciudad de Nueva York y continuó como médico visitante en el Hospital de Harlem. Después de seis meses, dejó el puesto escolar para unirse a su padre, director de la Fundación de Investigación del Cáncer en el Hospital de Harlem.

En aquella época la quimioterapia todavía era mayoritariamente experimental. En el Hospital de Harlem, su padre ya había redirigido el enfoque de la investigación de la fundación hacia la investigación de sustancias químicas anticancerígenas. El Dr. Louis Wright trabajaba en el laboratorio y la Dra. Jane Wright realizaba las pruebas de los pacientes.



In 1949, the two began testing a new chemical on human leukemias and cancers of the lymphatic system. Several patients who participated in the trials had some remission. Following Dr. Louis Wright's death in 1952, Dr. Jane Wright was appointed head of the Cancer Research Foundation, at the age of 33.

In 1955, Dr. Wright became an associate professor of surgical research at New York University and director of cancer chemotherapy research at New York University Medical Center and its affiliated Bellevue and University hospitals. In 1964, President Lyndon B. Johnson appointed Dr. Wright to the President's Commission on Heart Disease, Cancer, and Stroke. Based on the Commission's report, a national network of treatment centers was established for these diseases. In 1967, she was named professor of surgery, head of the Cancer Chemotherapy Department, and associate dean at New York

Medical College, her alma mater. At a time when African American women physicians numbered only a few hundred in the entire United States, Dr. Wright was the highest ranked African American woman at a nationally recognized medical institution.

While pursuing private research at the New York Medical College, she implemented a new comprehensive program to study stroke, heart disease, and cancer, and created another program to instruct doctors in chemotherapy. In 1971, Dr. Jane Wright became the first woman president of the New York Cancer Society. After a long and fruitful career of cancer research, Dr. Wright retired in 1987. During her forty-year career, Dr. Wright published many research papers on cancer chemotherapy and led delegations of cancer researchers to Africa, China, Eastern Europe, and the Soviet Union.

CENTRUM HEALTH

MEDICAL CENTERS

La casa de nuestros miembros de Floridacare.

MIAMI GARDENS

4767 NW 183 Street
Miami Gardens, FL 33055

WEST HIALEAH

900 West 49th St, #308
Hialeah, FL 33012

EAST HIALEAH

4218 East 4th Ave
Hialeah, FL 33013

BLUE LAGOON

7200 NW 7 Street # 202
Miami, FL 33126

LITTLE HAVANA

1149 SW 27 Ave
Miami, FL 33135

LITTLE HAVANA

434 SW 12 Ave, Ste 100
Miami, FL 33130

CORAL WAY

11825 SW 26 Street
Miami, FL 33175

EUREKA

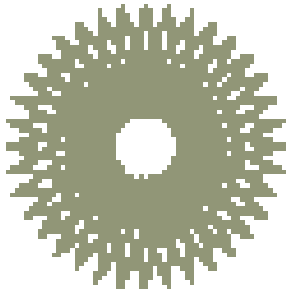
10980 SW 184th Street
Miami, FL 33157

HOMESTEAD

28610 SW 157 Ave
Homestead, FL 33033



CONOCE A NUESTROS SOCIOS



PREMIER
EYE CARE

UNIQUE INSIGHT.
BETTER SOLUTIONS.

EXAMEN DE VISTA

Premier administra cientos de planes de visión exclusivos para nuestros planes de salud asociados. A través de nuestra amplia red de médicos oftalmólogos, brindamos exámenes, anteojos y lentes de contacto a los miembros asegurados por nuestros socios del plan de salud. Los exámenes oculares completos de rutina son vitales para nuestra salud en general: Nuestra visión es importante para nuestra salud y bienestar general.

- El 80 por ciento de lo que los niños aprenden es a través de sus ojos
- Los niños tienen un mejor éxito académico cuando su visión está completamente desarrollada
- A medida que envejecemos, nuestra visión afecta nuestro equilibrio: la pérdida de la visión puede provocar caídas con un impacto que cambia la vida.

Los exámenes oculares completos de rutina pueden detectar no solo problemas de visión y enfermedades oculares, sino también problemas generales de salud, como diabetes, hipertensión y endurecimiento de las arterias, incluso antes de que se dé cuenta de que existe un problema. La detección temprana de cataratas, trastornos de la retina, glaucoma y degeneración macular puede ayudar a prevenir la pérdida de la visión o la ceguera.

MEDICO & CIRUGIA

Premier brinda atención ocular médica integral a través de proveedores médicos de la vista contratados, desde exámenes en el consultorio hasta procedimientos quirúrgicos oculares complejos.

Los proveedores Premier acreditados deben cumplir con altos estándares. Los oftalmólogos son elegibles para obtener la certificación a través de la Junta Estadounidense de Oftalmología, que otorga a certificación a los proveedores que cumplen con una serie de requisitos de capacitación médica acreditada en oftalmología; comprometerse a practicar con compasión, integridad y respeto por a dignidad humana, y completar un proceso de evaluación intensivo. Los optometristas mantienen altos estándares de calidad, cumplen con los requisitos para mantener su licencia y se mantienen actualizados con los últimos estándares de cuidado de la vista. Como parte de nuestra dedicación compartida a a excelencia, Premier trabaja con proveedores y Planes de Salud en un Programa de Manejo Médico para complicaciones oculares (edema de retina, cataratas, retinopatía y otras) relacionadas con a diabetes. Este sistema de informes agrega una subclasificación de cinco dígitos a la codificación del proveedor en las reclamaciones, lo que proporciona la información más precisa sobre la complicación y sobre la salud del paciente a los socios del plan de salud.

BOCA RATON

6501 Park of Commerce Blvd, First Floor
Boca Raton, FL 33487

P: 800-738-1889
F: 800-523-3788

P: 800-738-1889
F: 800-523-3788





www.floridacare.com

305-294-9292