



Haciendo frente a la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

Por Eric Endlich, PhD

El hacer frente a una pandemia como el COVID-19 puede ser estresante y aterrador. Las noticias reportan continuamente brotes y otras evoluciones. ¿Cómo puedo mantener la calma?

- **Controle su exposición a los medios de difusión.** El mantenerse al día sobre los cambios importantes (por ejemplo, prohibiciones de viajes) es algo apropiado, pero no es necesario consultar las fuentes de información varias veces al día.
- **Manténgase en comunicación con sus amigos y seres queridos.** Traten de hablar sobre temas diversos, no solo sobre la crisis actual. Programen conversaciones por video o llamadas telefónicas regulares.
- **Mantenga rutinas cuando sea posible.** Si sus antiguas rutinas (por ejemplo, irse a trabajar) no son posibles, establezca nuevas rutinas, como por ejemplo salir a caminar o hacer ejercicio todos los días.
- **Busque actividades significativas y productivas.** Haga algo creativo, limpie un armario repleto o tome un curso interesante en línea.

Muchas de estas estrategias se aplican también para ayudar a los niños a sobrellevar esto. Los pasos adicionales para apoyarlos incluyen:

- **Corregir la información errónea.** Fomentar medidas preventivas, pero también proporcionar información positiva adecuada. Por ejemplo, deberían saber que, incluso si miembros de la familia se enferman, lo más probable es que se recuperen.
- **Permitirles que expresen lo que están sintiendo.** Demuéstreles que usted comprende lo que sienten reflejando su comunicación (“parece que estás muy preocupado”) sin cuestionarlo. Déjeles saber que el estar asustados es perfectamente normal.
- **Brindarles consuelo verbal y físico.** Tranquilícelos, pero evite hacerles promesas falsas.
- **Enseñarles maneras de mantenerse sanos.** Estos pasos incluyen una buena higiene (especialmente el lavarse las manos), nutrición, descanso y ejercicio.
- **No perder la paciencia.** Lo ven a usted como un ejemplo de cómo hacer frente a esto. Sepa que la situación, aunque representa un reto para todos, es temporal.

Productos agrícolas de 3 maneras

Por Cara Rosenbloom, RD

Siempre hay investigaciones sobre la nutrición que se pueden someter a debate — ¿es la grasa saturada perjudicial o saludable? ¿Es una dieta con bajo contenido de grasa o bajo contenido de carbohidratos mejor? Pero algo en lo que todos los profesionales de la salud están de acuerdo es la importancia de consumir suficientes vegetales y fruta.

Los vegetales y la fruta tienen un alto contenido de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes importantes. Ayudan a reducir el riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. El mejor hábito: llene la mitad de su plato con productos agrícolas coloridos en cada comida. Ya sea que sus selecciones sean productos frescos, congelados o enlatados, lo más importante es que consuma su ingesta diaria.



Elija productos frescos: Si vive donde la fruta y los vegetales frescos son económicos y fácilmente disponibles todo el año, compre sus favoritos y disfrútelos. Algunas opciones robustas y asequibles son las zanahorias, betarragas (betabeles), calabacines, apio, peras, manzanas y brócoli. Compre bayas de la estación y congélelas.

Cuente con los productos congelados:

Los estudios que someten a pruebas el contenido de vitaminas de los productos agrícolas frescos en comparación con los congelados indican que las opciones congeladas con frecuencia superan a las opciones frescas. ¿Por qué? Porque las frutas y vegetales congelados se cosechan y envasan cuando tienen su mayor valor nutritivo, y la congelación encierra las vitaminas en el producto. Sin embargo, las vitaminas en los productos agrícolas frescos pueden degradarse mientras se están transportando y almacenando. Ambas opciones son nutritivas, de manera que elija la que usted prefiera.



Almacene latas: La fruta y los vegetales enlatados son económicos y convenientes, y tienen una larga vida útil. De ser posible, elija las opciones que no contengan sal o azúcar añadido. Enjuague los que tengan sal o azúcar añadido.

Recuerde que los productos agrícolas enlatados y congelados son convenientes y ayudan a reducir el desperdicio de alimentos porque duran por más tiempo que los productos agrícolas frescos. Todos son buenos para usted.

Movilidad y ejercicio

Explore sus opciones de movilidad.

La mayoría de nosotros puede hacer ejercicio sin movilidad física completa. ¿Sufre de artritis, de una enfermedad crónica, de un problema de peso grave o de otra afección física o mental continua? Es posible un cierto nivel de ejercicio regular cuando sea adecuado para usted.

Sin importar qué edad o afección tenga, el ejercicio regular puede ayudarlo a sentirse más fuerte durante todo el día. Con el asesoramiento de su profesional de salud, a continuación mencionamos 3 objetivos clave para la buena forma física que uno debe considerar.

- 1. Fuerza cardiovascular:** Si tiene sobrepeso o tiene artritis en las rodillas, puede ejercitar su corazón y quemar calorías con ejercicios suaves. Las caminatas de rutina pueden ser el mejor ejercicio cardiovascular de bajo impacto si uno mantiene un ritmo rápido; cerciñese de usar buenos zapatos que le brinden soporte. O pruebe el ejercicio elíptico y en bicicleta. Para el fortalecimiento de la parte superior del cuerpo, considere las bandas para ejercicio.
- 2. Salud muscular:** ¿Utiliza una silla de ruedas? Concéntrese en el fortalecimiento de la parte superior del cuerpo con sesiones de ejercicio con pesas; empújese en su silla de ruedas al aire libre todos los días. Para el dolor de espalda crónico o una lesión del hombro, haga trabajar sus piernas y los músculos de la parte central del cuerpo.
- 3. Extensión o estiramiento:** Incluso con un movimiento limitado en las piernas o la espalda, uno puede disfrutar de una mejor flexibilidad y comodidad por medio de extensiones o estiramientos diarios. Y esto podría ayudar a prevenir o a retardar una mayor pérdida muscular.



El ejercicio regular también puede afectar poderosamente su salud mental, especialmente cuando está enfrentando desafíos físicos a largo plazo. Durante el ejercicio, su cuerpo libera endorfinas que energizan el estado de ánimo y el vigor, reducen el estrés, refuerzan su autoestima y mejoran su visión de la vida.

Tal vez no pueda moverse tan bien como quisiera, pero tiene la misma necesidad de proteger su salud y su futuro que las personas sin discapacidades.

Principales razones para las visitas de atención médica

Los profesionales médicos de atención primaria de la salud usualmente son los primeros profesionales de salud que uno ve cuando tiene problemas de salud. Esta persona puede ser un médico, un médico asistente o una enfermera especializada. Estas personas:

- 1. Identifican y resuelven problemas médicos súbitos.** Estos problemas incluyen influenza, neumonía, virus estomacales o intestinales, infección de la vejiga, huesos rotos y otras lesiones. Los profesionales de salud también pueden recetar medicamentos y cambios del comportamiento.
- 2. Dan tratamiento para afecciones crónicas.** Por ejemplo, su profesional de salud puede ayudar a que uno sobrelleve el dolor de espalda, el insomnio o la depresión, y guiarlo a uno en el control de una enfermedad. Las afecciones crónicas más comunes que los profesionales de atención primaria de la salud nos ayudan a controlar son la hipertensión, la diabetes, la artritis, los niveles elevados de colesterol, el asma, el síndrome del intestino irritable y la obesidad.
- 3. Lo refieren a uno a un especialista.** Cuando una afección lo justifica, su profesional de salud puede ayudar a coordinar una atención adicional. Por ejemplo, después de un ataque cardíaco, uno podría ver a un cardiólogo regularmente. Una vez que uno está estabilizado con los medicamentos apropiados, el cardiólogo probablemente lo remitirá a uno de vuelta a su profesional de cuidado primario de la salud.
- 4. Lo guían a uno con medidas de autocuidado para ayudarlo a evitar o controlar la enfermedad.** Su profesional de salud administrará vacunas y realizará reconocimientos físicos anuales que pueden incluir análisis de sangre y pruebas de detección para diversas enfermedades y afecciones. Los profesionales de salud enseñan a los pacientes a cómo minimizar los riesgos del estilo de vida que podrían resultar en enfermedades futuras. Por ejemplo, si uno tiene presión arterial alta, su profesional de salud podría recomendarle que la controle o la evite por medio de cambios en la dieta, dejando de fumar y haciendo ejercicio regularmente, además de medicamentos.

Tratamiento del acné

Por Elizabeth Smoots, MD

Para las personas que sufren de acné, puntos blancos, espinillas y otros granos aparecen en la cara, el pecho y la espalda. Esto puede causar molestia, angustia emocional y algunas veces formación de cicatrices. Uno puede probar productos de venta sin receta, como por ejemplo peróxido de benzoilo o ácido salicílico, o pedirle ayuda a su profesional de salud si el acné no mejora.

Medicamentos de venta con receta: Estos medicamentos ayudan a controlar los brotes y a reducir las cicatrices. El acné puede empeorar antes de mejorar, usualmente en 4 a 8 semanas, con medicamentos de venta con receta, los que incluyen los siguientes:

Medicamentos de aplicación tópica: Los retinoides son derivados de la vitamina A; si se aplican por la noche, pueden ayudar a prevenir el taponamiento de los folículos pilosos. Los antibióticos tópicos se usan una o dos veces al día para matar las bacterias de la piel. Algunas veces se combinan con peróxido de benzoilo para reducir la resistencia a los antibióticos. El ácido azelaico es otra crema antibacterial para el acné. El gel de dapsona se recomienda algunas veces para el acné inflamatorio.

Medicamentos administrados por vía oral: Los antibióticos administrados por vía oral se utilizan para el tratamiento del acné de moderado a severo, usualmente por el menor tiempo posible. A las mujeres que sufren de acné algunas veces se les receta anticonceptivos orales o el fármaco espirolactona. A las personas con acné severo que no ha mejorado con otros tratamientos se les puede dar isotretinoína, la que debe monitorearse estrechamente para poder detectar efectos secundarios.

Nota: Debido al tiempo de entrega de producción, es posible que este número no refleje la situación actual de la COVID-19 en algunas o todas las regiones de los Estados Unidos. Para obtener la información más actualizada, visite [coronavirus.gov](https://www.coronavirus.gov).

