

Las vitaminas del complejo B pueden reducir el riesgo de la pérdida de visión relacionada con la edad

Del Brigham and Women's Hospital

La degeneración macular relacionada con el envejecimiento (DME) es una de las principales causas de pérdida de la visión entre los estadounidenses de edad avanzada, y el único método conocido para prevenirla es abstenerse de fumar. Investigaciones recientes del Brigham and Women's Hospital demuestran que el consumo de una combinación de vitaminas B6 y B12 y ácido fólico (también llamado vitamina B9) parece reducir el riesgo de DME en mujeres.

“Las mujeres que tomaron los suplementos tuvieron una reducción del 34% en el riesgo de adquirir cualquier forma de DME y una reducción visualmente significativa del 41% en el riesgo de DME. Los efectos beneficiosos comenzaron cerca de dos años después de iniciado el tratamiento y se prolongaron durante todo el estudio” dice William G. Christen, Sc.D., de Brigham and Women's Hospital y Harvard Medical School en Boston.

El estudio involucró a 5.205 mujeres de edad mediana y mayores que tenían enfermedad cardíaca o un riesgo elevado de enfermedad cardíaca. Luego de alrededor de siete años de tratamiento y seguimiento, los investigadores anotaron 137 casos nuevos de DME. De estos, 55 se presentaron en las mujeres del grupo de tratamiento activo y 82 en las mujeres que tomaron un placebo.

“Estos hallazgos se aplican a las etapas iniciales del curso de la enfermedad y puede ser la primera forma identificada—además de no fumar—de reducir el riesgo de DME en individuos que tienen riesgo promedio”, afirmó el Dr. Christen. Desde la perspectiva de salud pública, esto reviste especial importancia porque las personas que tienen DME a edad temprana tienen un mayor riesgo de presentar DME avanzada, que es la principal causa de pérdida grave e irreversible de la visión en estadounidenses de edad avanzada”.

Esta investigación fue publicada en la entrega del 23 de febrero de los *Archives of Internal Medicine*.

Apreciado lector,

Tenemos ya el verano a las puertas; por eso hemos decidido llenar esta entrega de nuestro boletín con artículos y consejos de los hospitales del Consorcio para tener un verano más saludable, incluidos consejos sobre nutrición, una deliciosa receta para el verano y un estudio que demuestra la importancia de tomar vitaminas. ¡Les deseamos un verano seguro y saludable!

Atentamente,

Rebika Shaw,

Directora Regional, Comunicaciones Empresariales

NOTICIAS DE SALUD

Sigamos apoyando el ejercicio y la buena nutrición de los niños en este verano

De Duke University

Ahora que los niños juegan y se divierten durante estas vacaciones de verano, Sarah Armstrong, MD, pediatra de Duke University Medical Center en Durham, North Carolina, desea informar a los padres que los malos hábitos alimenticios del verano pueden contribuir al aumento de peso en los niños. Los dulces forman parte de la diversión del verano, pero sólo cuando se consumen con moderación. He aquí algunos consejos para no salirse de los límites en estos meses que vienen:

Dormir suficiente. “Cuando los niños se quedan despiertos hasta tarde es más probable que se pongan a ver televisión y a consumir alimentos bajos en nutrientes” afirma la Dra. Armstrong. Las pocas horas de sueño limitan la producción de la leptina en el organismo, una hormona de la que se sabe que favorece la sensación de saciedad. Eso significa que los niños se despiertan con más hambre y con ganas de comer alimentos altos en calorías y carbohidratos.

Descansar de las comidas rápidas. A los niños les encantan las comidas rápidas, pero eso no significa que usted tenga que llevar a su familia al McDonald's más cercano para escapar del calor. Cambie las papas a la francesa y las hamburguesas por picnics en el parque o en la playa. Asegúrese de llenar la nevera portátil con alternativas saludables como emparedados de pavo o ensaladas ligeras. Sin importar lo que escoja, “incorpore proteína a todas las comidas. Las proteínas hacen que la insulina se libere más despacio y eso hace que el nivel de azúcar de la sangre—y su nivel de energía—se mantengan constantes durante todo el día” sostiene la Dra. Armstrong.

Limite los dulces. Las ferias, los parques de atracciones, las vacaciones y la playa son imanes para las manzanas acarameladas, los ponqués cubiertos de azúcar y los raspados de fruta. “Nunca les diría a los padres que no le den algodón de azúcar a su niño, pero sí que equilibren lo malo con lo bueno”. Así mismo, para calmar el calor y la sed mantenga jugos de frutas azucarados, los tés y las gaseosas en el mínimo y más bien ofrézcales agua para la sed.

¡Mantenga la actividad! Claro que hace calor y pocos niños quieren salir a correr al aire libre en las horas más calientes del día. Pero busque otras maneras de mantenerlos activos. Organíceles competencias de natación en la piscina y juegos de escondidas y la lleva al anochecer. Si todo lo demás falla, encienda el Wii en una habitación con aire acondicionado. Usted también mantenga el ejercicio como parte de sus vacaciones. Montar en bicicleta, trotar y realizar otras actividades físicas, en lugar de quedarse haciendo pereza al lado de la piscina o en la playa, es mucho mejor para el cerebro y el cuerpo.



WorldCare

7 Bulfinch Place – P.O. Box 8310
Boston, MA 02114

Tel. 617.374.9001

NOTICIAS DE WORLDCARE

Receta:

Hongos portobello marinados en jengibre y asados a la parrilla

Por el personal de la Mayo Clinic

A causa de su gran tamaño y su textura más firme, los hongos portobello son buenos candidatos para rellenar o asar a la parrilla. Tienen un sabor y una textura satisfactorios y prácticamente están desprovistos de grasa y sodio. Ésta es una forma excelente de disfrutarlos:

Ingredientes (para 4 porciones)

- 4 hongos portobello grandes
- ¼ taza de vinagre balsámico
- ½ taza de jugo de piña
- 2 cucharadas de jengibre fresco pelado y picado
- 1 cucharada de albahaca fresco picada

Instrucciones

Limpie los hongos con un lienzo húmedo y quiteles los tallos.

Póngalos en un plato de vidrio, con el lado del tallo hacia arriba. Para preparar la marinada, incorpore en un tazón pequeño el vinagre, el jugo de piña y el jengibre.

Rocíe la marinada sobre los hongos. Cubra y deje marinar en el refrigerador durante cerca de una hora, dando vuelta a los hongos una vez. Prepare un buen fuego en el asador de carbón o caliente una parrilla de gas o un asador.

Lejos de la fuente de calor cubra ligeramente la parrilla o la sartén con aerosol de cocina. Disponga la parrilla de 10 a 15 cm de la fuente de calor.

Ase los hongos a fuego medio volteándolos con frecuencia hasta cuando estén tiernos cerca de 5 minutos

Lanzamiento del WorldCare Personal Cáncer Network™. WorldCare ahora proporciona a los pacientes de cáncer del Medio Oriente acceso a conocimientos científicos avanzados para ayudarlos en el manejo de su enfermedad a través de una asociación con N-of-One. El Servicio es una singular combinación de análisis científico de última generación, intercesión por el paciente y consultas personalizadas con expertos mundiales en oncología, lo cual permite a los pacientes y sus equipos médicos tomar decisiones de tratamiento altamente informadas, basadas en la evidencia en su lucha contra el cáncer.

“Muy impresionante”

Perspectiva del paciente

“Me impresionó mucho el manual que me devolvieron de WorldCare. Era meticuloso y detallado, estrictamente personalizado y bien organizado. Una vez que WorldCare tuvo toda la información, yo recibí la segunda opinión con mucha rapidez”

L. Dunlap, miembro de WorldCare

Acerca de WorldCare

La comunidad médica global ha confiado en WorldCare desde 1994, cuando se convirtió en la primera compañía en ofrecer consultas electrónicas de segunda opinión referidas por el médico y específicas del paciente (telemedicina) en casos de enfermedades serias. WorldCare beneficia a pacientes de todo el mundo al brindarles acceso a los mejores especialistas, prácticas médicas de última generación y la mejor asesoría mediante opiniones médicas electrónicas altamente especializadas generadas en los principales centros clínico-quirúrgicos de los Estados Unidos.

WorldCare – 7 Bulfinch Place – P.O. Box 8310 – Boston, MA 02114
Teléfono: 617.374.9001 E-mail: info@worldcare.com Página Web: www.worldcare.com

por cada lado. Rebóselos con la marinada para que no se sequen. Usando pinzas transfiera los hongos a una bandeja. Adórnelos con albahaca y sívalos de inmediato.

Análisis nutricional (por ración)

Ración: 1 hongo			
Calorías	69	Fibra	2 g
Colesterol	0 mg	Grasa total	0 g
Proteína	4 g	Potasio	778 mg
Sodio	10 mg	Grasa saturada	0 g
Carbohidratos	14 g	Calcio	19 mg
		Grasa monoinsaturada	0 g



Comuníquese con su oficina local de WorldCare si tiene interés en obtener una segunda opinión de un hospital del WorldCare ConsortiumSM. Visite nuestra página www.WorldCare.com si desea más información.