

## Salud y Bienestar

“Dios da pan al que no lo tiene.”

**Pida cuatro pruebas de COVID-19 para hacerse en casa este otoño en COVID.gov/es/tests**

**Todos los hogares de los Estados Unidos pueden hacer un pedido para recibir cuatro pruebas rápidas de COVID-19 gratuitas, enviadas directamente a su casa.**

A partir del 25 de septiembre, todos los hogares de los Estados Unidos podrán, nuevamente, hacer un pedido para recibir otras cuatro pruebas rápidas de COVID-19 gratuitas, enviadas de manera directa a su casa. Antes de que bote las pruebas “vencidas”: revise para ver si las fechas de vencimiento de sus pruebas de COVID-19 han sido extendidas.

**Pruebas para hacerse en casa gratuitas**

*¿Necesita ayuda para pedir pruebas para hacerse en casa?  
Llame al 1-800-232-0233 (línea TTY 1-888-720-7489).*

El Gobierno de los Estados Unidos seguirá poniendo pruebas de COVID-19 a disposición de las personas sin seguro médico y las comunidades desfavorecidas por medio de programas de alcance existentes. Comuníquese con un centro de salud de la HRSA, un sitio del programa Pruebas para Tratar o un sitio del programa ICATT cerca de usted para saber cómo acceder a pruebas de COVID-19 sin costo o a bajo costo proporcionadas por el Gobierno federal.

## COVID Prolongada: Hallazgos Cruciales en la Lucha Contra los Síntomas a Largo Plazo

Los expertos están en la búsqueda de la respuesta a la desconcertante variedad de hasta 200 posibles síntomas que pueden padecer las personas con COVID-19 crónica, una serie de síntomas a largo plazo que surgen como secuelas después de sufrir el coronavirus, y parece que el factor determinante finalmente ha sido descubierto.

Desde los albores de la pandemia, los científicos trataron de desentrañar las posibles causas de la COVID prolongada, que puede durar meses e incluso años después de una infección aguda por SARS-CoV-2.

No obstante, se presentó un escenario algo confuso de causas subyacentes entrelazadas, y el incremento de la coagulación sanguínea, virus persistente, inflamación continua y disfunción del sistema nervioso son solo algunas de las teorías que buscan explicar el desarrollo del síndrome post-COVID-19.

Los hallazgos del nuevo estudio, publicado en la revista Cell, sugieren que cuatro de estos mecanismos podrían estar vinculados y explicar los problemas cognitivos y la

pérdida de memoria que experimentan las personas con COVID crónica. Los científicos analizaron muestras de sangre de 58 pacientes con esta enfermedad y encontraron algunas diferencias que los distinguían de las 30 personas que se recuperaron por completo.

Según la investigación, los pacientes con COVID crónica mostraban niveles disminuidos de serotonina, un neurotransmisor —una sustancia que facilita la comunicación entre las células— más reconocido por su papel en la elevación del estado de ánimo, entre otras funciones relacionadas con la memoria, la cognición y el sueño.

Empleando una combinación de modelos animales y cultivos de organoides, el equipo de científicos estadounidenses, descubrió una posible ruta que relaciona la escasez de serotonina en el intestino, donde normalmente se produce la mayor parte de esta sustancia, con sus efectos en el cerebro.

La conexión que sugieren es la siguiente: el material viral persistente puede

hacer que el sistema inmunológico del cuerpo produzca interferones, un conjunto de proteínas de señalización que participan en la defensa antiviral.

A su vez, esto genera inflamación, lo que restringe la absorción de triptófano, un aminoácido utilizado para producir serotonina, en el intestino. La inflamación continua también afecta a las plaquetas, células sanguíneas involucradas en la coagulación de la sangre que también transportan serotonina por todo el cuerpo.

“Nuestros hallazgos sugieren que varias de las hipótesis actuales sobre la fisiopatología de la COVID persistente (reserva vírica, inflamación persistente, hipercoagulabilidad, disfunción del nervio vago) podrían estar vinculadas por una única vía conectada por la reducción de serotonina”, detalló Maayan Levy, microbióloga de la Universidad de Pensilvania y autor principal del estudio.

En roedores, unos niveles bajos de serotonina y una actividad disminuida del nervio vago debido a una infección viral hicieron que los animales

**Los pacientes con COVID crónica mostraban niveles disminuidos de serotonina, un neurotransmisor —una sustancia que facilita la comunicación entre las células— más reconocido por su papel en la elevación del estado de ánimo, entre otras funciones relacionadas con la memoria, la cognición y el sueño.**

obtuvieran peores resultados en pruebas de memoria. Sin embargo, sorprendentemente, esos problemas de memoria podían prevenirse cuando se restablecían los niveles de serotonina, señala la investigación.

“Esperamos que nuestro hallazgo impulse estudios clínicos que utilicen estos conocimientos para desarrollar nuevas herramientas de diagnóstico, seguimiento y tratamiento de la COVID extendida”, finaliza Levy.

## Descubrimiento Científico:

# La Fructosa y su Rol en la Obesidad

El estudio, liderado por el Dr. Richard Johnson, del Anschutz Medical Campus de la Universidad de Colorado, propone que la decisión de perder peso puede no limitarse a una

elección entre eliminar los carbohidratos o las grasas, sino a una disminución consciente de ambos simultáneamente. Lamentablemente, tener cantidades considerables

del carbohidrato fructosa en la dieta no facilitará este proceso.

“Aunque prácticamente todas las hipótesis reconocen la importancia de reducir los alimentos ultraprocesados y

‘basura’, sigue sin estar claro si la atención debe centrarse en reducir la ingesta de azúcar, o de carbohidratos de alto índice glucémico, o de grasas, o de grasas poliinsaturadas, o simplemente en aumentar la ingesta de proteínas”, escriben los investigadores en su artículo.

La fructosa es una variedad de azúcar que se halla de manera natural en las frutas. Equilibrada por las vitaminas y la fibra que poseen, la manzana, el plátano y la naranja diarios no representan un problema significativo. El organismo también puede generar pequeñas cantidades de fructosa a partir de carbohidratos como la glucosa, y alimentos salados. Sin embargo, cuando se añade a endulzantes como el azúcar de mesa y el jarabe de maíz de alta fructosa en grandes proporciones, las concentraciones de este azúcar específico pueden incrementarse rápidamente en nuestra dieta, a menudo sin que lo notemos.

Johnson y su equipo realizaron un estudio detallado de todos los factores que contribuyen a la obesidad y hallaron que el metabolismo de la fructosa en el cuerpo provoca una disminución de un compuesto denominado adenosín trifosfato (ATP), que suministra energía a los procesos celulares del organismo. Cuando el nivel de ATP baja lo suficiente, el cuerpo recibe la señal de que necesita más energía o combustible. Esto desencadena hambre, por lo que comemos.

“La fructosa es lo que hace que nuestro metabolismo entre en modo de baja potencia y perdamos el control del apetito, pero los alimentos grasos se convierten en la principal fuente de calorías que impulsan el aumento de peso”, remarca Johnson. Este modo de baja potencia se activa incluso si hay reservas de energía disponibles. A pesar de que hay mucha energía disponible en forma de grasa almacenada, la fructosa impide que el cuerpo

recurra a esa reserva. En ciertos contextos, eso puede ser beneficioso. Los osos que se preparan para hibernar pueden mantener intactas sus reservas de grasa al consumir fruta. No obstante, el consumo de alimentos y bebidas azucaradas en humanos, según los investigadores, conduce a un exceso poco saludable.

“Aunque se supone que ayuda a la supervivencia a corto plazo, con un consumo excesivo crónico esta vía deja de ser beneficiosa para convertirse en el motor de muchas de las enfermedades modernas actuales”, explican los investigadores.

Los expertos sugieren que es esencial seguir investigando para determinar con precisión cómo funciona, ya que la mayoría de las investigaciones sobre el funcionamiento de la fructosa se realizan en animales.

Sin embargo, los descubrimientos representan un avance significativo para abordar esta creciente crisis sanitaria.



**Azalea**  
FAMILY DENTISTRY

SE HABLA ESPAÑOL



**Dr. Carmen Cote, D.D.S.**

- Examen Preventivo Completo
- Restauraciones Cosméticas
- Dentaduras Completas y Parciales
- Extracciones
- Tratamientos de conducto
- Odontología para niños
- Blanqueamiento dental
- Ortodoncia
- Invisalign
- Restauración de Implantes

Participamos con más de **20 Seguros**

Ofrecemos Citas también los Fines de Semana

**7913 Azalea Garden Road**  
**Norfolk, VA 23518**  
Esquina de Azalea Garden & East Little Creek  
Phone: (757) 587.4433