



GUIA

salud



Cirugía Refractiva de la córnea

>4-5



**DAR ALIMENTOS CON MANÍ A
bebés previene la alergia** >7



**MORDERSE LAS UÑAS
puede enfermarle** >8

Un problema que puede evitarse

Antiácidos aumentan el riesgo de infecciones de estómago

El estudio sugiere a largo plazo de los antiácidos abren las puertas a las bacterias *C. difficile* y *Campylobacter*.

HEALTHDAY NEWS

Las personas que toman antiácidos como Prilosec y Nexium podrían tener un riesgo más alto de dos infecciones intestinales potencialmente graves.

El estudio de casi 565,000 adultos encontró que ciertos antiácidos planteaban unos riesgos más altos de infección con las bacterias *C. difficile* y *Campylobacter*.

Ambos gérmenes provocan dolor abdominal y diarrea, pero pueden convertirse en algo más grave, sobre todo la *C. diff*. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU., casi medio millón de estadounidenses enferma-



Las personas que tienen acidez solo ocasionalmente no necesitan un IBP en lo absoluto, les puede ir bien haciendo cambios en la dieta y el estilo de vida. FOTO:THINKSTOCK

ron con esa infección en 2011, y 29,000 de ellos murieron en un plazo de un mes.

Los antiácidos en cuestión incluyeron tanto inhibidores de la bomba de protones (IBP),

con marcas como Prilosec, Prevacid y Nexium, y bloqueadores H2, como Zantac, Pepcid y Tagamet, dijeron los autores del estudio.

Todos suprimen la pro-



ducción de ácido en el estómago, y los investigadores sospechan que podrían hacer a algunas personas más vulnerables a las infecciones gastrointestinales.

Los nuevos hallazgos, publicados en la revista *British Journal of Clinical Pharmacology*, no son los primeros en plantear esas preocupa-

ciones.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. ya había advertido sobre el riesgo de infección con la *C. diff* vinculado con los inhibidores de la bomba de protones.

“Este estudio ofrece más evidencias de que hay una asociación”, señaló el Dr. F.

Paul Buckley, director quirúrgico del Centro de Acidez y Reflujo Ácido de la Clínica Scott & White en Round Rock, Texas.

En promedio, los que tomaban los fármacos fueron aproximadamente cuatro veces más propensos a desarrollar una infección con la *Campylobacter* entre 1999 y 2013.

También fueron un 70 por ciento más propensos a ser diagnosticados con la *C. diff* fuera del hospital. Sus probabilidades de ser diagnosticados en el hospital eran un 42 por ciento más altas.

Los investigadores tomaron en cuenta otros factores, como la edad y los antecedentes médicos de las personas. Y siguieron encontrando una asociación entre los antiácidos y un mayor riesgo de infección.

Para las personas con un reflujo ácido más grave, comentó, la cirugía podría ser una opción.



Todavía es tiempo de vacunarse

La temporada de gripe está en pleno auge, y parece que será severa, advirtieron el viernes las autoridades de salud de EE. UU.

Por eso urgen a las personas más vulnerables (los niños muy pequeños, los adultos mayores, los enfermos crónicos y las mujeres embarazadas) a vacunarse antes de que sea demasiado tarde.

“Faltan unas semanas para el punto máximo de la temporada de gripe, y todavía falta la segunda mitad de la temporada”, comentó Lynnette Brammer, epidemióloga de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

MEDICINA GENERAL DR. ANTONIO RIVERA

COLESTEROL • HIPERTENSIÓN • DOLOR DE ESPALDA
DIABETES • FLU • ASMA • VACUNAS • DERMATOLOGÍA

ATENDEMOS TODOS LOS DÍAS

6319 CASTLE PL. SUITE 1E, FALLS CHURCH, VA 22044

(Muy cerca a la Ruta 7 W. Broad St. y Ruta 29)

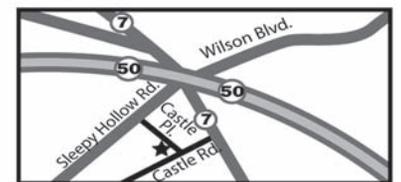


PROMOCIÓN ESPECIAL:
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES
PLANES DE SALUD PARA PERSONAS
SIN SEGURO

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE
SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL:

703 532 1222



SEGÚN UN RECIENTE INFORME

Bajan las tasas de mortalidad por cáncer

Los investigadores lo atribuyen a los declives en el tabaquismo y a las mejoras en la detección y el tratamiento.

HEALTHDAY NEWS

Las tasas de mortalidad por cáncer en Estados Unidos se han reducido en un 25 por ciento desde principios de los 90.

Los hallazgos provienen de los estimados más recientes sobre la incidencia de y la mortalidad por el cáncer de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society), que indica que en 2017, cerca de 1.7 millones de estadounidenses serán diagnosticados con cáncer y unos 600,000 pacientes de cáncer de EE. UU. fallecerán.

“La reducción en la mortalidad por el cáncer es resultado sobre todo de grandes declives en las cuatro causas principales de muerte por cáncer (pulmón, colorrectal, mama y próstata), que conforman casi la mitad de todas las muertes por cáncer”,

anotó la autora del informe, Rebecca Siegel, directora estratégica de investigación sobre la vigilancia y los servicios de salud de la sociedad oncológica.

“Este proceso se ve impulsado por los declives en la prevalencia del tabaquismo a partir de los años 60, y por las mejoras en la detección temprana y el tratamiento del cáncer”, explicó Siegel.

El resultado: hay unos 2 millones de muertes por cáncer menos de lo que se habría anticipado si las tasas de mortalidad por el cáncer hubieran permanecido en su punto máximo.

Pero no todos se han beneficiado por igual. Siegel anotó que aunque los hombres siguen siendo más propensos a

ser diagnosticados con cáncer y morir por su causa en comparación con las mujeres, el riesgo general de los hombres de desarrollar un cáncer se ha reducido, mientras que la tasa de las mujeres permanece sin cambios.

La reducción en las tasas de muerte por cáncer entre los hombres “se debe a grandes declives en los tres cánceres principales (de próstata, de pulmón y colorrectal), que conforman más de un 40 por ciento de los cánceres diagnosticados en los hombres”, explicó.

En contraste, las tasas de los dos tipos de cáncer que conforman casi un 40 por ciento de todos los casos entre las mujeres, el cáncer de



La reducción en la mortalidad por el cáncer es resultado de la prevención de los cánceres de pulmón, colorrectal, mama y próstata.

FOTO: THINKSTOCK

mama y el uterino (endometrial), permanecieron constantes. Además, la incidencia

del cáncer de tiroides entre las mujeres aumentó casi un 5 por ciento al año, mientras que el

cáncer de pulmón descendió solo a la mitad del ritmo que entre los hombres.

Virginia & Maryland



CarePeople Home Health, Inc.

Servicios de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

Si alguien en su familia necesita ayuda de salud, llámanos. Te ayudaremos.

Después del alta del hospital, nosotros le mandamos un ayudante personal a su casa

Ayuda en la vida diaria

(Atención en la comunidad y servicios a domicilio)

- Alimentación
- Necesidades del baño
- El aseo y lavado
- La selección y vestimenta adecuada
- La incontinencia
- La movilidad, para caminar



Servicios de Home Health y Hospicio

- Servicio por beneficio de Medicaid y Long Term Care (VA, MD EDCD WAIVER)
- Les ayudamos a aplicar para Medicaid y Long Term Care

CLASES PARA LOS AYUDANTES

*Clases para PCA:
lunes-viernes 9:30 a.m. – 5:30 p.m.



OFICINA MÉDICA EN ARLINGTON

**** Hablamos español ****

LUNES- SÁBADO

Tel: 703-671-8444

611 S. Carlin Springs Rd. #309, Arlington, VA 22204

ESPECIALIZADO EN:

- Diabetes, Hipertensión, Colesterol
- Flu, Asma, Vacunas
- Examen Físico
- Examen para Inmigración
- Pruebas para Enfermedades de Transmisión Sexual
- Examen de Sangre y Orina
- Electrocardiograma
- Examen para Deportes
- Prueba de Papanicolaou
- Dolor de Espalda
- Trastornos de la Tiroides y Otras Condiciones Médicas



Aceptamos la mayoría de seguros incluyendo Medicare y Medicaid

*\$50 por visita al consultorio cuando no tiene seguro

Oficina Principal:

7620 Little River Turnpike, Suite 500, Annandale, VA
Servicios las 24 horas 571-297-4747 (VA, MD)



Usted será menos dependiente de las gafas o los lentes de contacto después de la cirugía

Un camino hacia la corrección de la visión

Cirugía Refractiva de la córnea

El tipo de cirugía refractiva más comúnmente realizado es el procedimiento LASIK (del inglés Laser-Assisted in Situ Keratomileusis), la cuál utiliza un rayo láser para moldear la córnea.

AAFP/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Si usted tiene un defecto de refracción, como la miopía (mala visión de lejos), la hipermetropía (mala visión de cerca), el astigmatismo o la presbicia, la cirugía refractiva es un método para corregir o mejorar su visión. Existen varios procedimientos quirúrgicos para ajustar la capacidad de enfoque del ojo moldeando la córnea (la cúpula transparente y redonda en la parte frontal del ojo).

Beneficios

En personas miopes, ciertas técnicas de cirugía refractiva reducen la curvatura de la córnea cuando ésta es demasiado empujada, para que el poder de enfoque del ojo disminuya.

Las imágenes que se enfocan en frente de la retina debido a un ojo alargado o a una curva empujada de la córnea, son empujadas más cerca o directamente sobre la retina después de la cirugía.

Personas con hipermetropía pueden tener una cirugía refractiva que haga la córnea más empujada para aumentar el poder de enfoque del ojo. Las imágenes que se enfocan más allá de la retina debido a un ojo corto o a una córnea plana, son empujadas más cerca de la retina o directamente sobre ésta después de la cirugía.

El astigmatismo se puede corregir con técnicas de cirugía refractiva que moldean porciones de una córnea irregular en forma selectiva, para que sea suave y simétrica. El resultado es que las imágenes se enfocan claramente en la retina en lugar de ser distorsionadas por la dispersión de la luz causada por una córnea de forma irregular.



Cuidados en casa

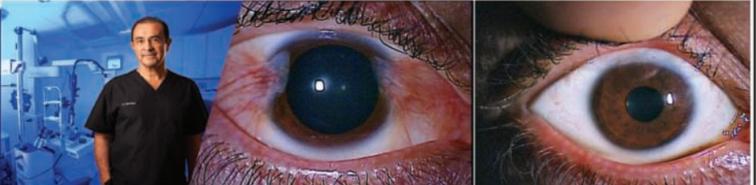
- Tras la cirugía, usted puede tener:
- Dolor leve, una sensación de ardor o picazón, lágrimas en el ojo, sensibilidad a la luz, y visión nublada o borrosa aproximadamente el primer día. Después de la queratomiomía fotorrefractiva, estos síntomas durarán unos días más.
 - Escleróticas (parte blanca) rojas o inyectadas de sangre. Esto puede durar hasta por 3 semanas después de la cirugía.
 - Ojos resecos hasta por 3 meses.
- Durante 1 a 6 meses después de la cirugía, usted puede:
- Tener visión fluctuante durante los primeros 6 meses.

Cuidados personales

- Tómese unos cuantos días libres del trabajo después de la cirugía hasta que la mayoría de los síntomas mejore.
- Evite los deportes de contacto durante las primeras 4 semanas después de la cirugía.
- No nade ni utilice el jacuzzi ni hidromasajes durante aproximadamente 2 semanas.
- Será necesario que se cuide los ojos:
 - NO se frote ni apriete los ojos.
 - Consulte con el proveedor.
 - NO use lentes de contacto en el ojo operado, ni siquiera si tiene visión borrosa.
 - NO use ningún maquillaje, cremas ni lociones.
 - Protéjase siempre los ojos de golpes y choques.
 - Use siempre gafas de sol cuando esté afuera.

Tiene los ojos rojos, con ardor, secos y amarillentos?
¿Tiene sensación de tener arena en el ojo?
Puede ser que tenga carnosidad o pterigión en los ojos.

Gracias a su trayectoria y reconocimientos internacionales por la recurrencia mas baja reportada en pterigion de menos del 1%, el Dr. Alberto Martinez, Medico Cirujano Oftalmólogo, se ha convertido en uno de los principales Investigadores y Expertos en Pterigion para la Academia Americana de Oftalmología



Dr. J. Alberto Martinez

Antes | Despues

La carnosidad en los ojos o "pterigión" es un tejido que crece sobre la parte blanca del ojo. Se remueve con una cirugía sin mucho dolor, con anestesia local y usted puede regresar a trabajar, después de 4 días.

DEVUELVA LA BELLEZA Y SALUD A SUS OJOS!

No tiene seguro? La evaluación de carnosidad cuesta \$250
Para lectores del Washington Hispanic cuesta solo \$95
Llame ya y haga su cita para saber si usted es candidato para cirugía de pterigion

Llame ya al
240-200-5402
www.voeyedr.com

- No tiene seguro- No se preocupe!
- Financiamos directamente a nuestros pacientes
- Estamos abiertos todos los sabados y horas en la tarde
- Aceptamos la mayoría de seguros y planes de vision



SEDE MARYLAND
One Central Plaza
11300 Rockville Pike
Suite 1202
Rockville, MD 20852

VOEYEDR.COM

SEDE DC
The Van Ness Building
4301 Connecticut Avenue NW
Suite 125
Washington D.C. 20008

Después de un examen minucioso y una discusión con su oftalmólogo puede decidir si la cirugía Refractiva es la mejor opción.

Buena opción para usted si:

- Quiere disminuir su dependencia de anteojos o lentes de contacto;
 - Está libre de enfermedades de los ojos;
 - Acepta los riesgos inherentes y posibles efectos secundarios del procedimiento;
 - Entiende que usted podría necesitar anteojos o lentes de contacto después del procedimiento para lograr una visión mejor;
 - Tiene un error refractivo apropiado.
- No existe un método de corrección de errores refractivos universalmente aceptado como el mejor.
- Si usted está considerando una cirugía refractiva, provea información sobre su estilo de vida y sus necesidades visuales a su Doctor de los Ojos para determinar qué procedimiento es más adecuado para usted.
- Es posible que tenga un protector ocular cuando se vaya a casa después de la cirugía. Esto impedirá que usted se frote o ejerza presión sobre el ojo. También lo protegerá de golpes o pinchazos.

LA BELLEZA NO DEBE SER PRIVILEGIO DE UNOS...

DR. PAUL S. THESIGER M.D. P.C.
experiencia - garantía

thesiger
Plastic Surgery

CENTRO DE CIRUGÍA
Plástica & Estética

Consulta por nuestro Plan de **Financiamiento** sin intereses

- LIPOSUCCIÓN CON LASER
- AUMENTO DE GLUTEOS. IMPLANTES E INYECCIONES DE GRASA
- RINOPLASTÍA Y RECONSTRUCCIÓN
- ABDOMINOPLASTÍA (TUMMY TUCK)
- LEVANTAMIENTO E IMPLANTE DE MAMAS
- REJUVENECIMIENTO FACIAL NO QUIRÚRGICO - LIFTING
- TRATAMIENTO PARA ESTRIAS Y CELULITIS
- CONTORNO CORPORAL (CARBOXITERAPIA)

WWW.THESIGERPLASTICSURGERYMD.COM

Consultas en Español:

(301) 951-8122

5530 Wisconsin Ave Suite 1235
Chevy Chase MD 20815

MÉDICOS EXPLICAN PORQUE ES IMPORTANTE

El cerumen protege la audición

Si se acumula, busque atención médica, si no déjelo tranquilo.

HEALTHDAY NEWS

Intentar sacar el cerumen puede conducir a daños en el oído, advierten los médicos.

El cuerpo produce el cerumen (o “cerilla”) para limpiar y proteger los oídos. El cerumen atrapa el sucio, el polvo y otras materias, evitando que entren más profundamente al oído, según una directriz práctica clínica avanzada de la American Academy of Otolaryngology -- Head and Neck Surgery Foundation.

“La gente tiende a querer limpiar sus oídos porque creen que el cerumen es indi-

cación de suciedad. Esa mala información conduce a unos hábitos malsanos para la salud de los oídos”, advirtió el Dr. Seth Schwartz, presidente del grupo de actualización de la directriz. Las actividades cotidianas, como mover la mandíbula y masticar, pueden ayudar al cerumen nuevo a sacar al cerumen viejo de la apertura de la oreja, donde se desprende o se lava al bañarse.

Eso es un proceso continuo normal, pero a veces ese proceso de autolimpieza falla.

El resultado: una acumulación de cerumen que puede bloquear parcial o completamente el conducto auditivo.

“Los pacientes con frecuencia creen que evitan la

acumulación del cerumen al limpiarse los oídos con hisopos, clips, velas para el oído o una variedad de cosas inimaginables que la gente se mete en las orejas”, dijo Schwartz en un comunicado de prensa de la academia.

“El problema es que ese esfuerzo por eliminar el cerumen solo crea más problemas, porque el cerumen simplemente se está empujando hacia dentro y se compacta más dentro del conducto auditivo”, explicó.

“Cualquier cosa que queda en la oreja puede provocar un daño grave en el tímpano y en el canal auditivo, con el potencial de daño temporal o incluso permanente”, advir-



La limpieza excesiva irrita el conducto auditivo, provocando infección e incluso aumenta las probabilidades de una obstrucción (tapón) de cerumen.

FOTO: THINKSTOCK

tió Schwartz.

Las directrices, que aparecen en la revista Otolaryngology -- Head and Neck Surgery.

Algunos consejos sobre cómo proteger los oídos:

No se meta cosas en las orejas. Los hisopos, las horquillas (pasadores) y los pali-

llos pueden causar una cortadura en el conducto auditivo, un agujero en el tímpano y/o la dislocación de los huesos auditivos, provocando problemas que incluyen pérdida auditiva, mareo y zumbido.

Nunca use “velas de oído”. Las directrices señalan que no hay evidencias de que esta práctica de medicina alternativa pueda eliminar la obstrucción de cerumen. Y las velas pueden provocar daños graves en el canal auditivo y el tímpano.

Si tiene pérdida auditiva, el oído taponado, descarga, sangrado o dolor de oído, busque atención médica.

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qadir
Dr. Heidi Sampang
Dr. Jacqueline Hoang

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

Embellezca su figura

CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS
• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné, Eliminación de vellos, inyección de botox, cirugía a rayo laser

ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA
• Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local o reducción de grasa en laser • Celulitis
Cirujía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual)
Rejuvenecimiento vaginal.

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE
Dianna Yan, M.D.
American Academy of Cosmetic Surgery

Maryland: 8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877
Virginia: 8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031

301-963-3669 **703-876-6200**

Descuentos Especiales en tratamientos de liposucción, botox, relleno, venas y rejuvenecimiento vaginal

ASÍ SENTIMOS LAS MUJERES LOS INFARTOS.
(MAREO O ATURDIMIENTO REPENTINOS)

Otros síntomas de infarto a los que debe estar atenta:
Dolor de pecho, malestar, sensación de presión, como si tuviera una tonelada de peso encima suyo • Falta de aire • Náusea • Dolor inusual en la parte superior del cuerpo o malestar en uno o ambos brazos, la espalda, los hombros, el cuello, la mandíbula o la parte alta del estómago • Fatiga inusual • Sentir un sudor frío

Si siente cualquiera de estos síntomas, no ponga excusas. Haga La Llamada. No Pierdas Tiempo!

Para aprender más visite: WomensHealth.gov/ataquedelcorazon

ABANDONE ESE HÁBITO NERVIOSO

Morderse las uñas puede enfermarle

En esta edición encuentre cinco razones para evitarlo.

HEALTHDAY NEWS

Morderse las uñas puede dejarle con algo más que unas uñas antiestéticas;

puede tener consecuencias a largo plazo para su salud, según los científicos. Los investigadores del Centro de Ciencias de la Salud de la

Universidad de Texas A&M ofrecen cinco razones por las que debería dejar el hábito.

■ Las uñas contienen mucha suciedad y muchos gérmenes. Morderse las uñas

significa que esos gérmenes entran su boca y su cuerpo, donde aumentan significativamente su riesgo de sufrir una enfermedad.

■ Infecciones dolorosas en las uñas. Los síntomas de una infección llamada paroniquia incluyen el enrojecimiento y la hinchazón del área que rodea a la uña. Si la infección es bacteriana, quizá le salgan ampollas con pus.

Millones de personas en el mundo tienen ese mal hábito.

■ Morderse las uñas es malo para su sonrisa. El hábito puede provocar que sus dientes se desplacen de su lugar o que se rompan.

Además, los gérmenes



Morderse las uñas puede dejarle con algo más que unas uñas antiestéticas; puede tener consecuencias a largo plazo para su salud.

FOTO: THINKSTOCK

que hay en sus dedos podrían infectar o irritar sus encías, y provocar un mal aliento.

■ Morderse las uñas aumenta el riesgo de padrastrós o uñas encarnadas.

Los padrastrós son heridas abiertas que se infectan con facilidad. Y las uñas encarnadas se producen cuando una uña crece por debajo de la piel.

■ Las toxinas están presentes en el esmalte de uñas o el gel de uñas. Si se pinta las uñas, también se pone en riesgo de intoxicarse con las sustancias del esmalte si se muerde las uñas.

Preste más atención a sus uñas cuando se lave las manos, sugirieron los investigadores en un comunicado de prensa de la universidad.

Y recuerde: "si se muerde constantemente las uñas, es probable que muerda un poco más de lo que esperaba", señalaron los investigadores.



Center for Vein Restoration

**Saque ahora su
Consulta Gratis**

Martes 7 de febrero

831 University Blvd. East, Suite 24-25

Silver Spring, MD 20903

de 5:00 a 7:00 pm con el

Doctor Eddie Fernández

(el médico habla español).

Si está interesado haga su cita

1-800-349-5347

Trate el doloroso problemas de las vârices



Si tienen algunos de estos síntomas:

- Dolor intenso o calambres en las piernas
- Picazón y hormigueo
- Dolor que empeora al pararse
- Dolor que mejora al levantar las piernas
- Hinchazón de las piernas
- Enrojecimiento de piernas y tobillos
- Cambios en el color de la piel alrededor de los tobillos
- Venas varicosas superficiales
- Engrosamiento y endurecimiento de la piel en las piernas y en los tobillos (lipodermatoesclerosis)
- Úlceras en las piernas y en los tobillos

Rockville, Maryland

11921 Rockville Pike, Suite 401, Rockville, MD 20852