

GUIA

# salud



## Glaucoma: el ladrón silencioso de la visión

>4-5



JÓVENES, solo digan no a las bebidas energéticas.

>7



ESTUDIO REVELA secreto sucio de los patitos de juguete.

>8

**POR EL DOCTOR  
VINH TRAN, DDS**  
(703) 237-6703



## EL CRECIMIENTO / DESARROLLO DE LOS DIENTES (PART I)

Existe un refrán que dice: “El diente y el cabello son fundamentales del ser humano.”

Los dientes, a pesar de ser partes muy importantes del cuerpo a lo largo de la vida, la gente a menudo se descuida de ellos. La función de los dientes es la de moler y machucar la comida en pedacitos con objeto de interaccionar con la saliva para ser metabolizado antes de llegar al estómago. En la sociedad moderna, el alineamiento y apariencia de los dientes contribuyen a la estética y belleza del rostro y la sonrisa. Sin embargo, los dientes pueden ser una fuente de muchas enfermedades orales incluso la infección, la inflamación y la caries.

Entonces, cómo es que tenemos los dientes? ¿Cuántos dientes tiene una persona? ¿Qué es el diente de leche? ¿Cuándo crece el diente permanente? ¿De dónde viene el término “muela del juicio”?

### En este artículo, se presenta conceptos fundamentales acerca de los dientes:

#### 1. Dientes de leche

(también llamados los dientes de bebé, dientes temporales o dientes deciduos)

En el momento inmediatamente tras el nacimiento, el infante no tiene dientes. Muchos investigadores han hecho numerosos estudios para saber y entender más de los dientes del ser humano usando técnicas como los rayos-X y varias otras. Ellos encontraron que los dientes se desarrollan a través de diferentes etapas desde un feto de 5 meses de edad hasta uno completamente desarrollado. Los dientes empiezan a aparecer en el 6to mes de la infancia. Primero aparecen los dientes incisivos inferiores. Luego, crecen los incisivos superiores.

Los dientes crecen en pares, uno en el lado izquierdo



y otro en el lado derecho, simétricamente. Los dientes inferiores crecen antes de los dientes superiores.

Aproximadamente a cada 6 meses, hay 4 dientes más que surgen. Las niñas bebes desarrollan los dientes más temprano de lo que hacen los niños bebes. A la edad de 2 a 3 años todos los dientes de bebé son crecidos en su totalidad. Mientras tanto, a los 6 años empiezan a aparecer en brotes, los dientes permanentes debajo de los dientes de leche en la mandíbula inferior y también encima de los diente de leche en el maxilar superior. Normalmente, todos los dientes de leche caen gradualmente a la edad de 10-12 años. Cuando se comienzan a caer, cualquiera que sea el diente que creció primero, se caería primero.

Los dientes de leche necesitan un cuidado extensivo por lo siguiente:

■ El orden de crecimiento determinará el alineamiento de los dientes permanentes

■ El orden también ayudará al desarrollo facial igualitario.

■ Si los dientes de leche son dañados en sus inicios,

seguramente aparecerán puntos negros en los dientes permanentes. Por lo tanto, los dientes de leche necesitan tanto el cuidadoso y comprensivo cuidado como los dientes permanentes.

#### 2. Dientes permanentes

(también llamado los dientes de adultos)

■ El primer diente permanente es el molar (también llamado triturador) que crece detrás del molar de leche y tiene un mayor tamaño que los dientes adyacentes. Los dientes son enumerados desde el diente central en el punto medio de la mandíbula. El primer molar permanente no reemplaza a ningún diente de leche. Está ubicado en la posición del 6to diente y empieza crecer a la edad de 6 años aún que siguen los dientes de leche.

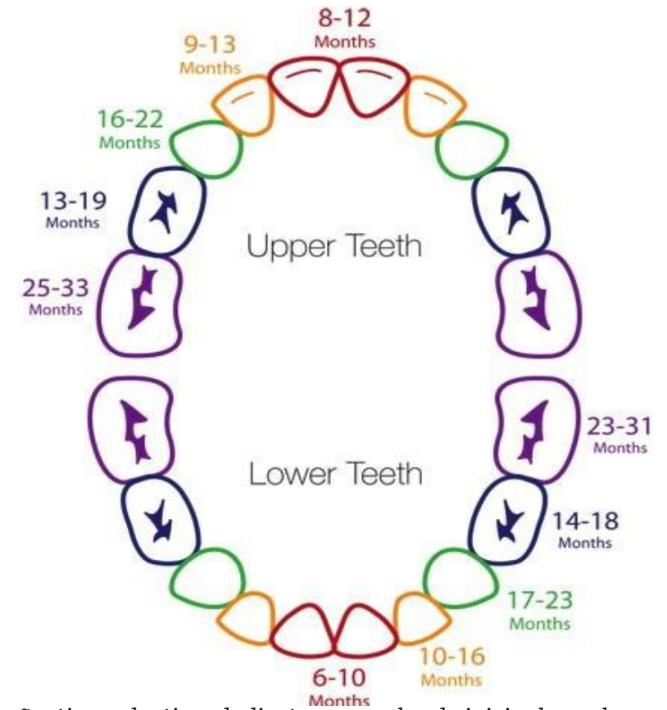
■ El primer diente permanente que reemplaza el diente de leche es el incisivo central permanente, ubicado en la mandíbula. Este proceso ocurre a los 7 años de edad. De 7 a 8 años de edad, los dientes incisivos permanentes crecen, frecuentemente más largos que los otros.

Los padres a veces se

preocupan porque perciben anomalías de tamaño y creen que son desproporcionados a otros rasgos faciales. Sin embargo, los dientes molares desarrollarán luego y ayudarán con el alineamiento de los dientes.

La superficie de la mordedura de los molares es generalmente más larga que los dientes de leche.

■ Entre los 7 a 12 años de edad los dientes de leche comienzan a caerse, así los ni-



ños tienen dos tipos de dientes existentes, llamados los dientes de dentición mixta.

■ Una colección de dientes permanentes reemplazará los dientes de leche. Los dientes permanentes llegarán en su totalidad entre los 18 a 25 años de edad.

■ El color de los dientes permanentes es más oscuro que los dientes de leche.

Últimamente, crecen las

muelas de juicio, lo cual vamos a discutir con más detalles en la próxima vez. También vamos a tener el tema de la clasificación del orden de los dientes.

Esperamos que la información citada arriba les provea a ustedes un conocimiento útil para la protección y la prevención de la salud dental.,

Vinh Tran, DDS  
703-232-8652



## Vinh Tran, DDS

**NUESTROS SERVICIOS:**

- Exámenes completos y Emergencias
- Limpieza Regular y Profunda
- Rellenos y Blanqueamiento
- Tratamientos de Conductos
  - Coronas y Puentes
- Dentaduras completas y Parciales

Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

*Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!*

Trabajamos con una gran variedad de seguros!

**6329 ARLINGTON BLVD SUITE C  
FALLS CHURCH VA 22044**  
**(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com**

Jueves, Viernes, Sabados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1pm



NO DESCUIDE SU SALUD

# Personas con colesterol muy alto no toman los medicamentos adecuados

Las medicinas son recetados únicamente por su médico.

## HEALTHDAY NEWS

**M**enos del 40 por ciento de los adultos estadounidenses con niveles de colesterol extremadamente altos toman los medicamentos adecuados, según un estudio reciente.

Los investigadores examinaron los datos del gobierno federal para evaluar las tasas de concienciación, evaluación y el uso de las estatinas para reducir el colesterol en

adultos de a partir de 20 años de edad con unos niveles extremadamente altos de colesterol "malo" LDL.

Los investigadores también observaron a un subgrupo de pacientes con hipercolesterolemia familiar, un trastorno genético que provoca que haya un nivel de colesterol extremadamente alto que aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca temprana.

Las tasas de evaluación de y concienciación sobre el colesterol eran altas (más del 80 por ciento) en los adultos

con una hipercolesterolemia familiar definitiva/probable y un colesterol extremadamente alto, pero solo un 38 por ciento de ellos tomaban estatinas.

Entre los que tomaban estatinas, se había recetado una estatina de alta intensidad a apenas un 30 por ciento de los que tenían un nivel de colesterol extremadamente alto.

Los pacientes del estudio con menos probabilidades de tomar estatinas incluían a los más jóvenes, los que no tenían seguro y los que no tenían una



Un cambio en el estilo de vida es uno de los pasos para reducir su colesterol.

FOTO: THINKSTOCK

fuerza regular de atención de salud. "Los adultos jóvenes podrían ser menos propensos a creer que están en riesgo de enfermedad cardiovascular, y los profesionales clínicos podrían ser menos propensos a iniciar la terapia de estatinas en esta población", escribió la autora principal, la Dra. Emily Bucholz, que trabaja en el departamento de medi-

cina del Hospital Pediátrico de Boston.

"Es posible que se sigan prescribiendo las modificaciones en el estilo de vida como tratamiento inicial antes de empezar la terapia con estatinas", añadió.

"Los niveles muy elevados de colesterol 'malo' le ponen en riesgo alto de desarrollar una enfermedad cardíaca y

de que ocurra en un momento más temprano", advirtió Joseph Hill, jefe de redacción de la revista Circulation.

"Si el colesterol 'malo' está por encima de 190, debería trabajar con su médico para seguir un tratamiento farmacológico óptimo, junto con los cambios en el estilo de vida y el manejo de otros factores de riesgo", añadió Hill.

Toda persona es valiosa y merece respeto...

Diga NO a la Violencia Doméstica!

Cualquiera puede ser una víctima.

La violencia doméstica no distingue raza, sexo o posición social. Sus consecuencias pueden ser devastadoras tanto en la víctima como en los niños que la presencian.

No permita el maltrato!

En Mary's Center podemos ayudarle:

- Consejería
- Referidos para Asesoría Legal y Grupos de Apoyo
- Navegación de recursos y mucho más

Nuestros servicios son GRATIS y CONFIDENCIALES.

No permita que la violencia destruya su vida y la de sus hijos.



Para más información, llame al:

**202-748-2611.**

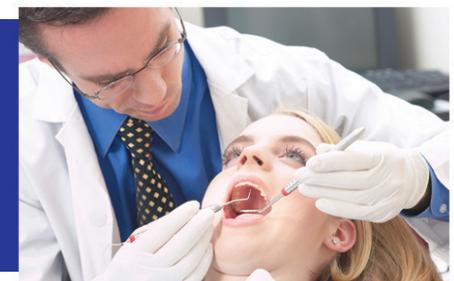
Patrocinado por el Departamento de Servicios Humanos de DC, Administración de Servicios Familiares



San José  
Centro Dental  
San Miguel

ATENCIÓN DENTAL EN EL PERU

A BAJOS PRECIOS  
APROVECHA TU  
VIAJE AL PERU  
Y SACA CITA EN EL MEJOR  
CENTRO DENTAL



¡Atención esmerada para tí y tu familia!

☎ 464-2153 / 452 2498

- Odontología estética y restauradora
- Ortodoncia y Ortopedia maxilofacial
- Rehabilitación oral
- Odontopediatría
- Cirugía maxilofacial
- Endodoncia
- Periodoncia e implantes
- Desorden temporal mandibular (ATM)

Av. Escardó 771 - San Miguel



Gracias a las nuevas tecnologías se puede diagnosticar con mayor precisión el glaucoma, algo que años atrás era más difícil. FOTO: CORTESÍA CLÍNICA DE LA LUZ.

MITZI MACIAS  
WASHINGTON HISPANIC

María Rosa, de 69 años llegó al consultorio del oftalmólogo por una simple revisión de rutina con el propósito de obtener sus nuevos lentes de visión porque al parecer los que tenía ya no le servían. Su gran sorpresa fue que su diagnóstico fue más allá de su miopía: El doctor le dijo “usted tiene glaucoma”.

El caso de María Rosa es el común de los pacientes con glaucoma, según explica el doctor Jhony Castañeda, especialista en glaucoma de la Clínica de La Luz, en Lima, Perú.

“Lo que pasa es que el glaucoma es lo que se conoce hoy en día como el asesino silencioso porque en los primeros estadios no presenta ningún síntoma. La persona tiene glaucoma y ni cuenta se da y permite que evolucione la enfermedad hasta el esta-

dío moderado o avanzado”, explica el doctor Castañeda. El glaucoma es una enfermedad que daña el nervio óptico de una manera lenta y progresiva tanto a nivel de estructura, que implica el nervio en sí, como la parte funcional, que corresponde al campo visual. Este daño del nervio óptico se produce generalmente por

70% de los casos no presentan ningún síntoma.

la elevada presión intraocular y es considerado la segunda causa de ceguera en el mundo. “Cabe resaltar que no existe una presión ocular normal, lo que existe es una presión ocular estadística que está en el rango de 12 y 20 milímetros de mercurio, que es a la que aspiramos tener”, señala el doctor Jhony Castañeda. Pero hay que estar preparados porque también existe un glaucoma “súper agresivo” que se produce incluso teniendo una presión ocular normal, por lo que es importante monitorear la salud ocular por lo menos

una vez al año, recomienda el especialista. Y si la persona posee algún factor de riesgo lo mejor sería una revisión ocular cada seis meses. “Con el proceso del envejecimiento se produce también un envejecimiento de algunas estructuras del ojo como la malla trabecular, que es donde se produce el drenaje del ojo. El ojo para estar a tono normal debe dejar salir el humor acuoso a través de un sistema de drenaje, pero cuando estas mallas se obstruyen, se engruesan se produce una resistencia y el líquido no sale como debería y eso hace que se empiece a elevar la presión ocular”, explica el especialista.

**Factores de riesgo:**

- A mayor edad mayor el riesgo. A partir de los 40 años en adelante.
- Pacientes con historia familiar de glaucoma. El porcentaje es de 25% a 40% que la descendencia familiar

Una enfermedad ocular que deja ciego y es irreversible

# Glaucoma: el ladrón silencioso de la visión

Es una enfermedad que daña el nervio óptico de una manera lenta y progresiva tanto a nivel de estructura, como la parte funcional.



El glaucoma es una enfermedad que daña el nervio óptico y se produce generalmente por la elevada presión intraocular. El tratamiento puede ser médico a base de colirios o quirúrgico. FOTO: CORTESÍA CLÍNICA DE LA LUZ.

**RECOMENDACIONES:**

- Si es un paciente con factores de riesgo realizarse un examen oftalmológico por lo menos una vez al año.
  - Estar atento a cualquier defecto que tenga con la visión, sea un mínimo oscurecimiento, visión borrosa o dolor.
  - Cuidado con las cóleras o discusiones, muchas veces pueden ser desencadenantes de un glaucoma agudo, cuando a la persona le sube la presión ocular súbitamente a 40 o 60 milímetros de mercurio y pueden llegar a perder la visión completamente si no la tratan de inmediato.
  - Confiar en su oftalmólogo, cada uno puede tener un enfoque diferente para controlar la presión ocular que dependerá de la escuela a la que pertenezca.
  - Si lo diagnostican gotas de colirio debe seguir las indicaciones del médico y no fallar de por vida con su aplicación.
- Para información escriba a Jhonysandro@hotmail.com

- Pueda desarrollar la enfermedad.
- Presión ocular elevada.
- Pacientes africanos, celtas, rusos, escandinavos.
- Pacientes diabéticos.
- Pacientes con miopía.
- Uso de esteroides.
- Hipertensión arterial
- Pacientes que practican



El doctor Jhony Castañeda afirma que la relación paciente y médico debe ser muy personalizada porque los tratamientos son muy individualizados y debe estar presente el factor confianza.

algunos deportes, que podrían sufrir golpes en el ojo o alrededor del mismo.

Son varios los factores de riesgo para desarrollar glaucoma por lo que el doctor Castañeda indica que más que prevenir lo eficaz en estos casos es el “diagnóstico precoz”.

Anteriormente era muy difícil diagnosticar a un paciente con glaucoma, pero ahora gracias a las nuevas tecnologías los especialistas cuentan con las herramientas para dar con el diagnóstico más preciso permitiendo ofrecer tratamientos perso-

nalizados para cada paciente.

**Tratamientos:**

Después de evaluar todos los factores de riesgo del paciente y hacerle todas las pruebas necesarias, incluida la medición de la presión ocular, el profesional debe estar en la capacidad de confirmar tiene glaucoma o descartar la enfermedad.

“Se dice que todo paciente es sospechoso de glaucoma hasta que no se demuestre lo contrario”, asegura el doctor Castañeda.

Una vez identificada la presencia de la enfermedad y

el grado en el que se encuentra se pasa a desarrollar un tratamiento individual para cada paciente.

Los tratamientos pueden ser médicos a base de colirios o tratamientos quirúrgicos.

“Con estos tratamientos lo único que voy a hacer es controlar la presión ocular y detener hasta dónde está el daño. Muchos pacientes creen que operando van a recuperar la visión perdida, y eso es imposible porque el nervio óptico ya se dañó, se murió y no hay nadie quien lo reviva”, explica el médico cirujano, Jhony Castañeda.

**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**

**Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!**

**GERMANTOWN Urology Center**  
Se habla español

Los resultados medicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.  
**CENTRO DE ALTA CALIDAD**

- Eliminación de piedras en el Riñon y la Vejiga sin cirugía.
- Problemas de Próstata: cancer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.

**Tratamos la eyaculación precoz**

**DR. ALLEN A. FARSAI** Atendemos Sábados de 8am-2pm

**10% de Descuento a clientes que vivan en Silver Spring.** **10% de Descuento en las consultas los días sábados.**

**Germantown Urology Center**  
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876  
**301-428-3040**

**VIAGRA Ocialis GRATIS** \*Con consulta

**¿UD. SE SIENTE ASÍ O SABE QUIÉN LO ESTÁ..?**

**Emociones Anónimas**  
B.V. Arlington

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA  
Teléfono: 571-451-7672  
arlington@mbvna.org

Sesiones:  
Lunes a Viernes 6:00 a 10:00 p.m.  
Sábados y Domingos 11:00 a.m. a 3:00 p.m.

**AYUDA GRATUITA**  
www.neutoricosanonimosbv.org.mx

**DENISE NGUYEN ORTHODONTICS**  
Especialista en ortodoncia para adultos y niños

ADA AAC Member American Association of Orthodontists invisalign iTero

- Frenos de metal o cerámica
- Tratamiento de dientes torcidos y llenos
- Demasiado espacio entre dientes, extra y dientes perdidos
- Tratamiento para sobremordida, mordida abierta y mordida cruzada
- Tratamiento con técnica Invisalign™ "sin freno"
- Impresiones sin polvo con escaneo digital iTero

Consulta Gratis a las 5:30 p.m. y 6:00 p.m.

**CENTENNIAL PLAZA**  
8298-C Old Courthouse Rd.  
Vienna, VA 22182  
**(703) 847-6544**  
OrthodonticsVienna.com  
OrthodonticsVienna@gmail.com

**¡SE HABLA ESPAÑOL! ¡ACEPTAMOS MEDICAID!**  
Horario de atención por cita. Tarifas de tratamiento competitivos. Seguro aceptado.

PRESTE ATENCIÓN A LOS SÍNTOMAS

# No deje la depresión de la niñez desatendida

La medicación ayuda a los pacientes a recuperarse más pronto y de manera más completa.

FDA/REDACCIÓN  
WASHINGTON HISPANIC

**T**odos los trastornos psicológicos, incluyendo la depresión, tienen algunos componentes conductuales.

A los niños con depresión por lo general les falta energía y entusiasmo; se vuelven retraídos, irritables y malhumorados; pueden sentirse tristes, ansiosos e inquietos; pueda que tengan problemas en la escuela y con frecuencia pierden interés en actividades de las que antes disfrutaban.

Algunos padres de familia podrían pensar que la medica-

ción es la solución a los comportamientos problemáticos relacionados con la depresión. De hecho, ése no es el caso. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) no ha aprobado ningún medicamento exclusivamente para el tratamiento de “problemas de conducta”. Cuando la FDA aprueba un medicamento para la depresión, ya sea en adultos o en niños, es para tratar la enfermedad, no el comportamiento que le acompaña.

“Hay varios elementos que entran en juego en una enfermedad mental, y generalmente son los síntomas lo

que las empresas farmacéuticas estudian y lo que preocupa a los padres. Pero es raro que nosotros en la FDA nos enfoquemos en un sólo aspecto de la enfermedad”, aclara el Dr. Mitchell Mathis, M.D., psiquiatra y director de la Sección de Productos Psiquiátricos de la FDA.

El primer paso para tratar la depresión es obtener un diagnóstico profesional; la mayoría de los niños que se muestran malhumorados o malgeniosos, o que se sienten incomprendidos, no están deprimidos ni necesitan tomar ningún medicamento.

Antes de la pubertad, la depresión tiene la misma



**A los niños con depresión por lo general** les falta energía se vuelven retraídos y malhumorados; pueden sentirse tristes, ansiosos e inquietos.

incidencia en los niños que en las niñas. Tras la adolescencia, las mujeres tienen el doble de probabilidades de sufrir depresión que los varones, y la tendencia continúa hasta después de la menopausia. “Ésa es una pista de que la depresión podría ser hormonal, pero hasta ahora los científicos no han descubierto exactamente cómo es

que las hormonas afectan el cerebro”, reconoce la Dra. Tiffany R. Farchione, M.D., psiquiatra especializada en niños y adolescentes, y subdirectora interina de la Sección de Productos Psiquiátricos de la FDA.

Es difícil saber si un menor está deprimido o pasando por un momento difícil, porque los indicios y los sínto-

mas de la depresión cambian a medida que los niños crecen y su cerebro se desarrolla. Además, pueda que tome tiempo arribar al diagnóstico correcto porque los médicos podrían no estar obteniendo sino sólo una instantánea de lo que está pasando con el joven paciente.

El segundo paso es decidir un curso de tratamiento, lo cual depende de la severidad de la enfermedad y del efecto que tenga en la vida del menor. Los tratamientos para la depresión a menudo incluyen psicoterapia y medicación.

La depresión puede conducir al suicidio. Los niños que toman antidepresivos podrían tener más pensamientos suicidas, por eso la etiqueta incluye un recuadro de advertencia en todos ellos.

Es importante que los pacientes y sus médicos trabajen juntos para reducir la medicación. Parar de golpe un tratamiento, sin ir reduciendo la dosis de manera gradual, podría acarrear problemas tales como alteraciones del estado de ánimo, agitación e irritabilidad.

## Pediatras de Springfield

**Dr. Arshia Qadir**  
**Dr. Jacqueline Hoang**  
**Dr. Laurie Moore**  
**Dr. Mirella Marshall**  
**Dr. Sonia Singh**

**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**

**703-642-8306**

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

### TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética  
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS, EXTRACCIONES, ROOT CANAL, IMPLANTES, COSMÉTICA DENTAL, TRATAMIENTO DE ENCIAS.

ORTODONCIA:  
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS  
SERVICIO DE EMERGENCIAS  
Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

**PACIENTES NUEVOS**  
**Limpieza**  
**\$49**

Incluye: Exámen y consulta. Chequeo del cancer bucal 4 Rayos X (bitewing) Precio Regular \$200. Sólo pago en efectivo. No válido con seguro para terceros.

**703-256-1183**  
**5017-B Backlick Rd.**  
**Annandale, VA 22003**

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

POR LOS NIVELES EXCESIVOS DE CAFEÍNA

# Jóvenes, solo digan no a las bebidas energéticas

La advertencia aplica a bebidas como Red Bull y Full Throttle.

## HEALTHDAY NEWS

Las bebidas energéticas con mucha cafeína no son seguras para los niños y adolescentes, y no se deben mercadear para ellos, advierte una importante organización de medicina deportiva.

El Colegio Americano de Medicina del Deporte (American College of Sports Medicine, ACSM), publicó una declaración oficial sobre esas bebidas.

“Las bebidas energéticas son extremadamente populares, y las preocupaciones sobre su consumo provienen de todos los sectores de la sociedad, por lo que hemos publicado estas recomendaciones”, apuntó el Dr. John Higgins, profesor asociado de medicina en la Facultad de Medicina McGovern de la Universidad de Texas, en Houston.

Los niños y adolescentes parecen tener un riesgo particularmente alto de com-

plicaciones por las bebidas energéticas, debido a que su cuerpo es más pequeño, y a un consumo que posiblemente sea empedernido y frecuente, según la declaración.

La advertencia aplica a bebidas como Red Bull y Full Throttle. Hay que enfatizar y publicitar ampliamente el hecho de que no son para menores, declaró el grupo.

“Nuestra revisión de la ciencia disponible mostró que los niveles excesivos de cafeína encontrados en las

bebidas energéticas pueden tener efectos adversos en los sistemas cardiovascular, neurológico, gastrointestinal, renal y endocrino, además de síntomas psiquiátricos”, advirtió Higgins en un comunicado de prensa del ACSM.

“Se debe hacer más por proteger a los niños y adolescentes, y también a los adultos con afecciones cardiovasculares o problemas médicos de otro tipo”, añadió.

Entre las recomendaciones del grupo se encuentran:



Las bebidas energéticas tienen efectos adversos en los sistemas cardiovascular, neurológico, gastrointestinal, renal y endocrino.

FOTO: THINKSTOCK.

■ No consumir bebidas energéticas antes, durante o después de un ejercicio intenso. Algunas muertes vinculadas con las bebidas energéticas ocurrieron cuando una persona consumió esas bebidas antes y/o después de una actividad vigorosa.

■ Educar a los consumidores sobre las diferencias entre los refrescos, el café, las bebidas deportivas y las bebidas energéticas. La educación sobre las bebidas energéticas se debería incluir en las clases escolares sobre nutrición, salud y bienestar.

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

## Virginia & Maryland

(Servicio de Cuidado para personas mayores y personas con enfermedades)



### SERVICIO DE INICIO SALUD Y HOSPICIO

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



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

(cubierto por el Beneficio de Medicaid)

## ¿Busca Trabajo?

**Curso para los Ayudantes (PCA) 4/23/18-4/27/18 (VA,MD)**

**VA:** 7620 Little River Turnpike, #500 Annandale, VA 22003  
Lunes-Viernes 9:30 a.m. – 5:30 p.m.  
Tel: (571) 297 4747 (7 días-24 horas)

**MD:** 901 Russell Ave., #150 Gaithersburg, MD 20879  
Lunes-Viernes 9:30 a.m. – 5:30 p.m.  
Tel: (301) 966 7000

## Ayuda en la vida diaria



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

(Atención en la comunidad y servicios a domicilio)

### RETIENE UNA VARIEDAD DE BACTERIAS Y HONGOS



Los patitos chillones de caucho son un juguete común de la infancia desde hace muchos años.

FOTO: FERDINAND OSTROP/AP

# Estudio revela secreto sucio de los patitos de juguete

El agua contaminada de su interior es responsable de infecciones del ojo, el oído y el intestino.

**FRANK JORDANS Y JAMEY KEATEN**  
AP

Investigadores médicos acaban de confirmar la antigua sospecha de muchos padres: que esos lindos patitos amarillos de caucho que a los niños les encanta tener en la bañera son refugio de una enorme cantidad de gérmenes.

El recuento realizado en Suiza de los microbios que nadan dentro de los juguetes revela que el líquido turbio soltado al apretar los patos contenía “bacterias potencialmente patógenas” en cuatro de los cinco ejemplares estudiados.

Entre las bacterias halladas había Legionella y Pseudomonas aeruginosa, “esta última suele estar implicada en infecciones hospitalarias”.

El estudio realizado por el Instituto Federal de Ciencia y Tecnología Acuática, ETH Zurich y la Universidad de Illinois fue publicado en la revista Biofilms and Microbiomes. Se le considera el primer estudio científico profundo de su tipo.

Los investigadores hallaron hasta 75 millones de células por centímetro cuadrado de una variedad de bacterias y hongos.

Algunos tipos de bacterias ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, pero otras pue-

den provocar infecciones del ojo, el oído y el intestino, dice el informe.

Los científicos, que recibieron fondos del gobierno suizo como parte de un estudio más amplio de objetos de uso hogareño, dijeron que los polímeros de mejor calidad podrían prevenir la proliferación de bacterias y hongos.

El gobierno suizo no ha hecho recomendaciones por ahora.

Los patitos chillones de caucho son un juguete común de la infancia desde hace muchos años. El vendedor online Amazon dice que está entre los 10 artículos de mayor venta en el rubro “juguetes para el baño del bebé”.