Washington Hispanic
Washington Maryland Virginia

ADVIERTEN sobre remedio para dentición dirigido a bebes. >3

SUPLEMENTO Viernes 1 de junio del 2018

GUIA

salud

Concientización sobre el cáncer de piel

>4-5

LAS BAYAS Y LAS UVAS mantienen la salud pulmonar. >7

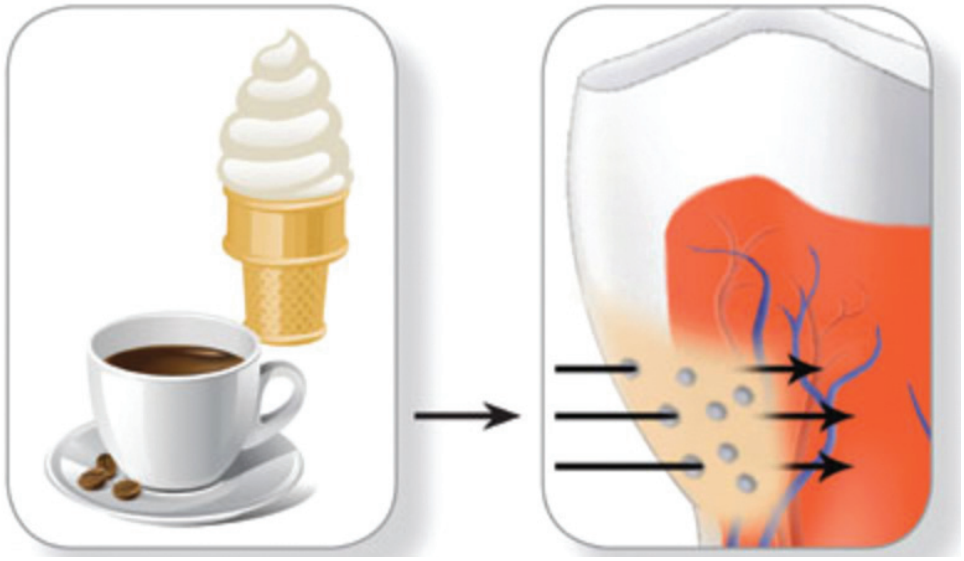
LA APNEA OBSTRUCTIVA severa del sueño daña corazones. >8

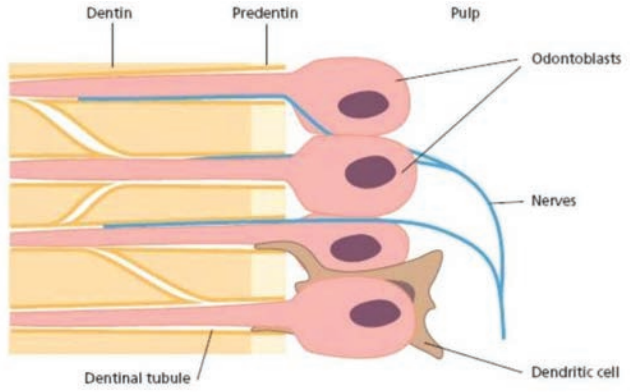
POR EL DOCTOR
VINH TRAN, DDS
(703) 237-6703

¿QUE ES LA HIPERSENSIBILIDAD DE LA DENTINA?

■ La hipersensibilidad de la dentina es un de los problemas dentales mas comunes vistos en muchos grupos entre las edades de 30 a 50 años de edad.

■ La sensibilidad de la dentina puede causar que pacientes se sientan incomodos al realizar actividades diarias en cual la superficie de la dentina este expuesta a estímulos comunes como por ejemplo, térmica (caliente o frio), evaporación (corriente de aires), o factores mecánicos (frotamiento). Esta es una preocupación actual en el campo dentomaxilofacial y para los manufactureros de materiales dentales para encontrar un nuevo tratamiento terapéutico para esta condición clínica.





¿Por qué ocurre la sensibilidad de la dentina?

a) Una de las causas comunes es la erosión de la dentina, que es la segunda capa protectora del diente. Otra causa común es la recesión de la encía o el retroceso gingival debido al cepillado brusco o duro, el uso de técnicas de cepillado defectuosas, el uso de un cepillo con cerdas dura, y el cepillarse inmediatamente después de comer alimentos amargos o ácidos.

b) La sensibilidad de la dentina también puede ocurrir después de una limpieza dental o al remover el sarro. La exposición de la dentina repentina o el removimiento de el sarro utilizando técnicas incorrectas pueden sobre-estimular y causar sensibilidad de la dentina que puede durar un par de días o semanas.

c) Después de una cirugía para la enfermedad periodontal, la eliminación de quistes infectados de las encías resultara en las raíces expuestas, haciendo que la sensibilidad de la dentina aumente su intensidad hasta 4 veces .

d) El consumo de bebidas que contienen ácido o ácidos de la enfermedad de reflujo gastroesofágico puede causar la erosión ácida de la dentina.

¿Cual es el mecanismo de la hipersensibilidad de la dentina?

Dentro de la cavidad oral, siempre hay un proceso continuo de la creación de una capa protectora en la superficie del diente. Esta capa está hecha de glicoproteína y proteínas en combinación con calcio y fosfato en la saliva, que es como un pegamento que se conecta a túbulos dentinales.

Cuando se ve bajo el microscopio, la dentina contiene miles de estructuras tubulares microscópicos que se conectan desde el exterior a las raíces. Contenido en el interior de los túbulos dentinales es un fluido que se mueve en respuesta a estímulos externos sobre la dentina expuesta . Si se trata de un factor térmico, mecánico, o estímulos químicos , el movimiento del fluido provoca un cambio en el voltaje eléctrico y excita los nervios de la raíces, lo que resulta en la sensación de dolor u hormigueo.

¿Cómo puede saber si usted tiene hipersensibilidad de la dentina?

Los signos y síntomas de la sensibilidad de la dentina varían en función de los distintos pacientes. Los síntomas incluyen: dolor agudo, entumecimiento u hormigueo, y dolor sordo puede surgir por la exposición a alimentos duros, fríos, amargos, o dulces e incluso a causa de no cepillarse en absoluto.

Durante un examen dental, los dentistas tienen que descartar todas las otras causas posibles antes de que los pacientes sean diagnosticados con la hipersensibilidad de la dentina.

¿Cómo se trata la hipersensibilidad de la dentina?

Tratamiento para la sensibilidad de la dentina es relativamente complicado e incluye muchas substancias, como ejemplo:

a) la desensibilización del nervio o bloqueo de la transmisión neural responsable del dolor mediante el uso de nitrato de potasio

b) El tapar los túbulos de la dentina mediante el uso de fluoruro de sodio, cloruro de estroncio, y fosfato de calcio

c) La precipitación de proteína mediante el uso de glutaraldehído, nitrato de plata, y el cloruro de zinc

d) El láser Y.A.G., que también provee buenos resultados

e) El uso de selladores adhesivos para la dentina como:

■ Un cemento de isómero de vidrio tal como el barniz de fluoruro, un agente de unión del la dentina, acido oxálico, y resina. Esto es utilizado cuando los otros tratamientos fallan.

■ Bioglass o Bio-vidrio ayuda estimulando el proceso de producir nueva dentina. Esto también se utiliza en cirugías ortopédicas como material de implante para reparar o reemplazar el hueso dañado.

■ Cemento Portland

■ Tratamiento en el hogar: usted también puede utilizar pasta de dientes, un enjuague bucal, o goma de mascar que contenga sustancias como el nitrato de potasio, cloruro de potasio, cloruro de estroncio, o el formaldehído de citrato disódico

¿Como se puede prevenir la hipersensibilidad de la dentina?

■ Técnicas de cepillado correctas: no se cepille inmediatamente después de las comidas, especialmente después de comer alimentos agrios debido al alto riesgo de erosión de la superficie dental. Es mejor esperar unos 30 minutos antes de cepillarse.

■ Cambie de cepillos cada 3 meses.

■ Limite el consumo de alimentos duros o bebidas acidas tal como los jugos de fruta, lima, tamarindo, pomelos, y el vino de vinagre. Si usted tiene la enfermedad de reflujo de gastroesofágico, es mejor tomar medicamentos por instrucción de su doctor.

■ Procure tener un examen dental cada 6 meses con el fin de detectar y tratar cualquier diente dañado de inmediato, tener sus dientes limpiados y eliminar el sarro con el fin de prevenir la infección dental, recesión de las encías, y la raíz dental expuesta.

Esperamos que la información anterior le provea a usted un conocimiento útil para la protección y la prevención de enfermedades dentales.

Vinh Tran, DDS
703-237-6703

Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:
• Examenes 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

SEPA LO QUE PUEDE Y NO APLICAR

Advierten sobre remedio para dentición dirigido a bebes

Los molestos síntomas hace que los padres busquen medicinas de venta libre que no le ayudan.

FDA/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

La dentición es una fase normal de la infancia y no debe tratarse con remedios homeopáticos, como las pastillas para la dentición o los medicamentos recetados y de venta libre que se frotan en las encías.

La benzocaína, un anestésico local, es el ingrediente activo de varios productos de venta libre para el cuidado de la salud bucal como Anbesol, Baby Orajel, Cepacol, Chloraseptic, Hurricaine, Orabase, Orajel y Topex. Estos productos no son útiles para tratar las encías doloridas debido a la dentición, ya que se eliminan de la boca del bebé en cuestión de minutos. Es más, pueden ser peligrosos.

El uso de geles, aerosoles, ungüentos, soluciones y pastillas de benzocaína para tratar el dolor en la boca y en las encías puede dar lugar a una afección grave —y a veces mortal— llamada metahemoglobinemia, en la cual la capacidad de transportar oxígeno de los glóbulos rojos se reduce enormemente.

Es por ello que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de EE.UU. advierte a los padres y los cuidadores que los productos que contienen benzocaína no deben usarse para tratar el dolor de la dentición en niños o bebés.

Qué puede hacer por los niños durante la dentición

En promedio, los bebés comienzan la fase de dentición alrededor de los 4 a 7 meses de edad, y tienen un total de 20 "dientes de leche" a los 3 años.

Según la Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés), entre los síntomas ocasionales de la dentición están: irritabilidad moderada, fiebre baja, babeo y una ansiedad por morder algo duro.

Puesto que la dentición tiene lugar durante un período de muchos cambios en la vida del bebé, con frecuencia se le achacan, erróneamente, congestionamiento, tos, vómito, diarrea y alteraciones del sueño..

Si las encías de su hijo están inflamadas y sensibles:

- frote o masajee suavemente las encías con el dedo
- dele una mordedera de goma firme para que la mordisquee

Asegúrese de que la mordedera no esté congelada. Si el objeto es demasiado duro, puede lastimarle las encías. Los padres de familia deben supervisar a sus hijos para que no se atraganten accidentalmente con la mordedera.

Evite las cremas y geles para la dentición

Como padre, abuelo o cuidador, puede tratar de calmar a un bebé que le están saliendo los dientes frotando medicamentos anestésicos en las encías del niño. Sin embargo, la FDA advierte contra el uso de cualquier tipo de medicamento tópico para tratar el dolor de la dentición en los niños, incluidos los geles y las cremas de venta libre, así como el uso de pastillas homeopáticas para la dentición. Ofrecen poco o ningún beneficio y se asocian con un riesgo grave. La metahemoglobinemia puede ocurrir cuando se usa algún anestésico local.

Hable con su médico sobre el uso de benzocaína y otros anestésicos locales. FOTO:AP

¡¡¡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.

CITAS EL MISMO DIA DISPONIBLES LLAMANDO PRIMERO.

VIAGRA O CIALIS GRATIS * Con consulta

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

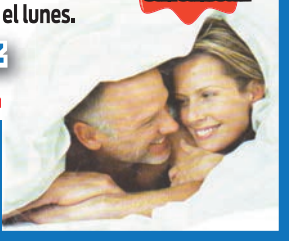
Tratamos la eyaculación precoz

DR. ALLEN A. FARSAII 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



Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qaadir
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 recien nacidos hasta los 21 años de edad, chekeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoria de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306

Acuda a un profesional médico si nota cualquier señal o lunar que comienza a cambiar de forma.
FOTO: THINKSTOCK.

Realice un autoexamen puede salvarle la vida

Concientización sobre el cáncer de piel

Los signos más comunes de cáncer de piel son los cambios como la aparición de un bulto nuevo, tener una llaga que no sana o tener un lunar que cambia de aspecto.

CDC/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

El cáncer de piel es el cáncer más común en Estados Unidos. Reportes demuestran que uno de cada cinco estadounidenses desarrolla cáncer de piel, y una persona fallece cada hora por el melanoma, la forma más letal de la enfermedad.

La exposición a los rayos ultravioleta (UV) causa la mayoría de los casos de melanoma, el tipo de cáncer de piel más mortal. Para reducir su riesgo de cáncer de piel, proteja su piel del sol, evite el bronceado en interiores y realícese un auto examen de la piel.

El Dr. Ali Hendi, profesor clínico asistente de dermatología en el Centro Médico de la Universidad de Georgetown en Washington, D.C. afirma que el cáncer de piel es uno de los pocos tipos de cáncer que se pueden ver con el ojo. "Pero tristemente muchas personas no saben cómo ser sus propios héroes respecto al cáncer de piel, lo que incluye qué buscar en la piel o cuándo acudir a un dermatólogo certificado", añadió en un comunicado de prensa de la Academia Americana de Dermatología (American Academy of Dermatology).

Autoexamen de cáncer de piel:

- Para revisar su piel, use un espejo de cuerpo entero para examinar todo su cuerpo, de frente y de espaldas. Entonces, levante los brazos y mire su lado izquierdo y su lado derecho.
- Doble los codos y revise con cuidado sus antebrazos, axilas y palmas.
- Mire la parte trasera de piernas y pies, entre los dedos del pie y las plantas de los pies. Revise también las uñas de manos y pies sin tener pintura de uñas.
- Use un espejo de mano para revisar la nuca y el cuero cabelludo, y separe el pelo para observar más de cerca. Por último, revise su espalda y glúteos con un espejo de mano.
- Pida a alguien que le ayude a revisar la espalda y otras áreas difíciles de ver.

Use filtro solar de amplio espectro con SPF o mayor para proteger la piel expuesta.
FOTOS: THINKSTOCK.

"Mientras realiza un autoexamen de piel, tenga en cuenta que el cáncer de piel puede desarrollarse en cualquier lugar de la piel, no solo en las áreas expuestas al sol", dijo Hendi.

"Si nota cualquier nueva mancha en la piel, el cuero cabelludo o las uñas, manchas que se ven distintas que otras manchas de su cuerpo, o manchas que cambian, pican o sangran, haga una cita con un dermatólogo certificado", aconsejó.

ABCDE para una revisión del melanoma:

A indica asimetría: Una mitad es distinta que la otra.

B es por los bordes: La mancha tiene un borde irregular, ondeado o mal definido.

C indica el color: Los colores varían de un área de la mancha a otra, desde tonos de marrón claro a marrón o negro.

D es por diámetro: Cuando se diagnostican, los melanomas por lo general miden más de 6 milímetros, pero pueden ser más pequeños.

E es por evolución: La mancha se ve distinta o cambia de tamaño, forma o color.

"Cuando se detecta temprano, el cáncer de piel es altamente tratable, lo que hace que revisar su piel de forma regular sea imperativo", enfatizó Hendi. "Revisar su piel toma apenas unos minutos, y podría salvar su vida".

Proteja a sus hijos:

El daño producido por el sol pone a los niños y adolescentes en riesgo de sufrir un melanoma letal, así que los padres deben proteger a sus hijos jóvenes del sol y enseñarles lo relacionado con la seguridad solar, según los oncólogos.

5 millones de personas reciben tratamiento por cáncer de piel.

"No dé por sentado que los niños y adolescentes no pueden desarrollar un cáncer de piel debido a su edad", advirtió el Dr. Alberto Pappo, director de la división de tumores sólidos del Hospital Pediátrico de Investigación St. Jude en Memphis, Tennessee.

"A diferencia de otros cánceres, el melanoma convencional que vemos principalmente en adolescentes se comporta del mismo modo que en los adultos".

"Y aunque es raro, el melanoma es el tipo de cáncer de piel más habitual en los pacientes más jóvenes y afecta principalmente a los adolescentes. Los menores no son inmunes al daño extremo del sol", dijo Pappo.

En Estados Unidos, se diagnostican aproximadamente 76,700 casos nuevos de melanoma al año. El melanoma es más común en las personas blancas, y lo padecen con una frecuencia 5 veces mayor que las hispanas y 20 veces mayor que las negras. Más o menos el 7 por ciento de los cánceres en las personas jóvenes de 15 a 19 años son melanomas.

Señales de cáncer de piel:

- un lunar que cambia, crece o no desaparece.
- un lunar con una forma extraña o de gran tamaño.
- un bulto con un color pálido o rojo.
- un lunar o un bulto que pica o sangra.

Consejos:

- Busque la sombra, especialmente desde las últimas horas de la mañana hasta media tarde.
- Vístase con ropa que le cubra los brazos y las piernas.
- Use un sombrero de ala ancha que le proteja la cara, la cabeza, las orejas y el cuello.
- Use lentes de sol que bloqueen tanto los rayos UVA como los UVB.
- Recuerde volver a aplicarse filtro solar como mínimo cada dos horas y después de nadar, sudar o secarse con una toalla.

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.

Mary's Center

Para más información, llame al:
202-748-2611.
Patrocinado por el Departamento de Servicios Humanos de DC, Administración de Servicios Familiares

DC | DEPARTMENT of HUMAN SERVICES

Usted cuida de ella. Ayúdela a cuidar su visión.

La enfermedad diabética del ojo no da señales de aviso y puede causar ceguera. Si tiene algún familiar con diabetes, anímelo a que se haga un examen de los ojos con dilatación de las pupilas por lo menos una vez al año.

National Eye Institute
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

www.nei.nih.gov/diabetes
1-877-569-8474

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.

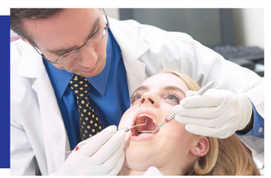
AYUDA GRATUITA

www.neutoricosanonimosbv.org.mx

San José Centro Dental
San Miguel

ATENCION 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

CONSÚMALOS DOS VECES POR SEMANA

Comer pescado evita la enfermedad cardiaca

Beneficia incluso a las personas que ya han sufrido problemas cardiacos, según la asociación del corazón.

HEALTHDAY NEWS

Las personas tienen más motivos que nunca para hacer que el pescado sea una parte más importante de sus dietas, según la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, AHA).

Hace mucho que el grupo cardiaco recomienda a la gente comer pescado, preferiblemente las variedades grasas, una o dos veces por semana. Ahora, reafirma ese consejo basándose en evidencias adicionales de que el pescado ayuda a evitar la enfermedad cardiaca.

En específico, los adultos deben proponerse comer dos porciones de 3.5 onzas (99 gramos) cada semana, según la AHA. Las mejores opciones son los pescados grasos con dosis altas de ácidos grasos omega 3.

Las opciones incluyen al salmón, el atún blanco, la caballa, la trucha de lago, el arenque y las sardinas.

Elija lo que elija, no lo fría, advirtió el grupo.

Esto se debe a que los estudios han mostrado que los amantes del pescado frito tienen un mayor riesgo de insuficiencia cardiaca.

Los principales ácidos grasos omega 3 en el pescado son el EPA y el DHA, apuntó Sonya Angelone, dietista registrada y vocera de la Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics).

El EPA tiene efectos antiinflamatorios que podrían ayudar a contrarrestar el endurecimiento y el estrechamiento de las arterias, que pueden conducir a un ataque cardiaco, dijo Angelone.

Además, dijo, las grasas omega 3 también podrían hacer que la sangre tendiera menos a coagularse, mientras que las dosis altas pueden ayudar a reducir los triglicéridos, un tipo de grasa de la sangre.

El pescado graso no es la única fuente de omega 3, comentó Angelone, que no estuvo implicada con las recomendaciones de la AHA.

"Las semillas de chía, las semillas de lino y las nueces son buenas fuentes de ácido alfa-linolénico (ALA), un precursor del EPA, que entonces se convierte en DHA", explicó Angelone.

El problema, añadió, es que solo una pequeña cantidad del ALA se convierte. Y las variantes genéticas de una persona ayudan a determinar dicha conversión.

En contraste, la asociación cardiaca anotó que 4 onzas (113 gramos) de salmón a la semana proveería a los adultos la ingesta diaria recomendada de omega 3, que es de unos 250 miligramos.

El consejo más reciente de la asociación cardiaca no difiere de sus recomendaciones anteriores, publicadas en 2002. Pero ahora hay muchas más evidencias que lo respaldan.

Eric Rimm, profesor en la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Harvard, es el autor principal del informe de la AHA, publicado el 17 de mayo en la revista Circulation.

"Los estudios científicos han establecido todavía más los efectos beneficiosos de comer pescado y marisco ricos en ácidos grasos omega 3, sobre todo cuando reemplaza a alimentos menos saludables, como las carnes que son ricas en grasa saturada que obstruye las arterias", apuntó Rimm en un comunicado de prensa de la AHA.

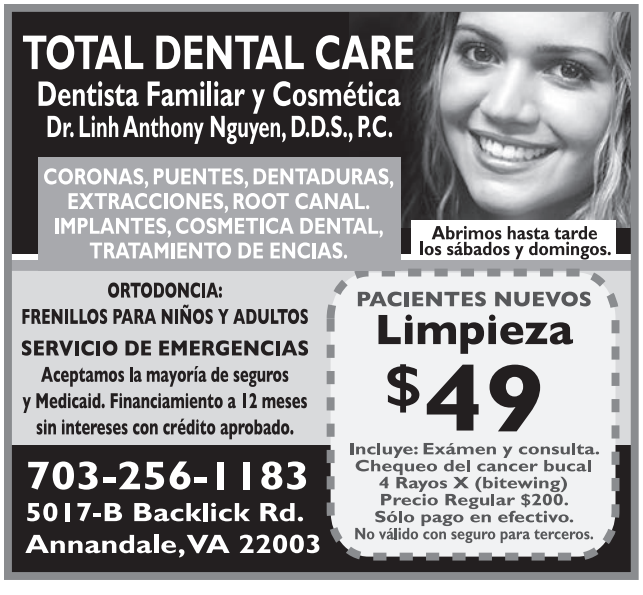
Un estudio de supervivientes de ataque cardiaco encontró que aquellos a quienes les dijeron que comieran pescado dos veces por semana tenían un 27 por ciento menos de probabilidades de fallecer a lo largo de los dos años siguientes, en comparación con los que solo recibieron la atención estándar.

Los adultos deben proponerse comer dos porciones de 3.5 onzas (99 gramos) cada semana.

FOTO: THINKSTOCK.

Retiran anticonceptivos por error de empaque

La farmacéutica Allergan retirará del mercado estadounidense píldoras anticonceptivas debido a que por error incluyó placebos en el paquete, lo que aumenta la posibilidad de un embarazo no deseado. La compañía informó que cuatro pastillas placebo fueron colocadas en cajas de Taytulla. Allergan dijo que los primeros cuatro días de la terapia son cuatro cápsulas placebo sin hormonas en lugar de las cápsulas activas. El retiro de mercado incluye el lote 5620706, que expira en mayo de 2019. Las clientas en Estados Unidos que tengan esas píldoras anticonceptivas deben entregarlas a sus médicos.



LA MEJOR MANERA DE CONSUMIRLAS SON FRESCAS

Las bayas y las uvas mantienen la salud pulmonar

Los flavonoides, son los antioxidantes más poderosos que contribuyen a una salud óptima.

HEALTHDAY NEWS

Añadir más uvas y bayas a la dieta es una forma sabrosa de mejorar la salud pulmonar.

Las personas que comían la mayor cantidad de esos alimentos, que tienen un tipo particular de flavonoide llamado antocianinas, mantuvieron la mejor función pulmonar a medida que envejecían, señalaron los investigadores. Las antocianinas se encuentran en las frutas y verduras de color oscuro, como las uvas rojas, los arándanos y las papas moradas.

"Una dieta rica en frutas y verduras puede ayudar a proteger a los pulmones del daño, conservando su funcionalidad y reduciendo el riesgo de desarrollar enfermedades respiratorias más adelante en la vida", comentó la autora principal del estudio, Vanessa García-Larsen.

Explicó que cuando las personas cumplen los 30 años por lo general han alcanzado su capacidad pulmonar máxima.

"Tras ese momento, la función pulmonar comenzó a declinar poco a poco en todo el mundo. La velocidad del declive varía de una persona a otra, dependiendo de varios factores, como fumar, la actividad física, la exposición a ciertos contaminantes y la presencia de otras afecciones médicas", explicó García-Larsen, profesora asistente de nutrición humana en la Facultad de Salud Pública Bloomberg de la Universidad de Johns Hopkins, en Baltimore.

Las uvas moradas contienen en su piel una sustancia cancerígena llamada resveratrol.

Se ha mostrado en estudios anteriores que los alimentos procesados, como las carnes curadas, están vinculados con un declive más marcado en la función pulmonar, según García-Larsen.

Pero el nuevo estudio encontró que los que comían una gran cantidad de frutas y verduras de colores oscuros tenían un declive anual más lento en la función pulmonar, en comparación con los que comían menos de esos alimentos ricos en antocianinas.

"Este declive más lento fue evidente incluso tras tomar en cuenta otros factores importantes, como fumar y la edad", aseguró.

Samantha Heller, dietista registrada en el Sistema de Salud Langone de la NYU, en la ciudad de Nueva York, dijo que los hallazgos tienen sentido.

"Se ha mostrado que las antocianinas tienen unos efectos de salud realmente positivos. Están llenas de antioxidantes, y si se come una fruta entera, también se obtienen muchos más compuestos saludables", dijo.

"Además, en el plato queda menos espacio para comidas menos saludables. Y no es solo un tipo de alimento que es clave para una buena salud", anotó Heller.

La increíble composición nutritiva disminuye el riego de una gran cantidad de enfermedades que podrían terminar en la mortalidad general. FOTO: THINKSTOCK.

DENISE NGUYEN
ORTHODONTICS
Especialista en ortondoncia para adultos y niños

ADA Member · AAO 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 escanéo 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

denise nguyen ORTHODONTICS

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

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

CarePeople Home Health & Hospice
AdultDay Care Center
(Guardería para Adultos)

6860 Commercial Drive, Springfield, VA 22151
lunes-viernes 8:00 a.m.-2:00 p.m.
Tel.: 703-506-3333 • Servicio de 24 horas 571-297-4747

Sillas de masaje, máquinas de ejercicio, comida de calidad gratis, Bingo, amistades, actividad de agilidad, karaoke...

CarePeople Home Health, Inc.
Virginia & Maryland
Servicio de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades
• Servicio por beneficio de Medicaid y Long Term Care (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)

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 sevicios a domicilio)

Si alguien en su familia necesita ayuda de salud?

VA: 7620 Little River Turnpike, Suite 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. – 3:30 p.m.
Tel.: 301-966-7000

DISCUTA SU RIESGO CON SU MÉDICO

Las personas con apnea del sueño, deben utilizar la máscara todas las noches para reducir el riesgo de muerte cardiovascular. FOTO: CORTESIA.

La apnea obstructiva severa del sueño daña corazones

Los ronquidos, asfixia o jadeo durante el sueño, fatiga o sueno diurna, obesidad (IMC de 30 o más) y presión arterial alta son algunas de las señales.

ESPECIAL BPT

Sin tratamiento, apnea obstructiva del sueño severa, dobla el riesgo de morir por enfermedad cardíaca, advierte el Proyecto Nacional de la Conciencia del Sueño Saludable en conjunto con el Mes del Corazón Americano en Febrero. Socios del Proyecto - The American Academy of Sleep Medicine (AASM), los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y la Sociedad de Investigaciones sobre el Sueño (SRS) - están iniciando la campaña de "Apnea del Sueño Daña Corazones" para crear conciencia y exhortar a las personas con síntomas de apnea del sueño hablar con un médico sobre su riesgo.

"La apnea obstructiva del sueño es una enfermedad peligrosa que puede causar graves daños a su corazón si se deja sin tratar," dijo el Dr. Ronald Chervin, presidente de la AASM y un portavoz del Proyecto Nacional de la Conciencia del Sueño Saludable.

"Cuando millones de pacientes permanecen sin diagnosticar, es fundamental para crear conciencia a nivel nacional sobre apnea obstructiva del sueño para que pueda ser tratado con la terapia CPAP, que puede reducir el riesgo de muerte cardiovascular."

Hay cinco señales de advertencia y factores de riesgo para la apnea del sueño: ronquidos, asfixia o jadeo durante el sueño, fatiga o sueno diurna, obesidad (IMC de 30 o más) y presión arterial alta.

Daño severo

Millones de personas con apnea del sueño permanecen sin tratamiento, lo cual puede llevar a consecuencias peligrosas para la salud - incluso mortales efectos sobre la salud del corazón. El Proyecto Nacional de Conocimiento del Sueño Saludable advierte que sin tratamiento la apnea obstructiva severa del sueño daña a los HEARTS (corazones) aumentando el riesgo de:

H - Heart failure (Paro cardíaco)
E - Elevated blood pressure (Presión arterial elevada)
A - Atrial fibrillation (Fibrilación auricular)
R - Resistant hypertension (Hipertensión resistente)
T - Type 2 diabetes (Diabetes tipo 2)
S - Stroke (Derrame cerebral)

Control de daños

Afortunadamente, existen tratamientos para la apnea obstructiva del sueño. Después del diagnóstico por un médico de medicina del sueño certificado por la junta, el tratamiento recomendado más frecuentemente para la apnea del sueño es la terapia de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés). Este tratamiento proporciona aire levemente presurizado a través de una máscara, lo que mantiene abiertas las vías aéreas y facilita la respiración.