



LOS EDULCORANTES artificiales no afectan al azúcar en la sangre. >2

GUIA

# salud

## Controle el lupus



>4-5



LOS 'MARCADORES' del Alzheimer no son una condena a la demencia. >6



ALIMENTOS, ejercicio y riesgo de cáncer. >8



(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...



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 servicios 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

## TOME EN CUENTA CON QUE LO COMBINA



Los edulcorantes artificiales más populares son Sacarina (Sweet'N Low), el aspartamo (Equal), los glucósidos de esteviol (Stevia) y la sucralosa (Splenda). FOTO:THINKSTOCK

# Los edulcorantes artificiales no afectan al azúcar en la sangre

Existen ocho tipos distintos de edulcorantes artificiales permitidos en la comida.

### HEALTHDAY NEWS

¿Puede una bebida o alimento edulcorado artificialmente realmente satisfacer sus ganas de comer algo dulce sin aumentar su nivel de azúcar en la sangre?

Eso depende de lo que haya en la comida o en la bebida, pero una nueva revisión confirma que los edulcorantes artificiales solos no provocan un aumento en el azúcar en la sangre.

“Se ha aceptado ampliamente que los edulcorantes no nutritivos no aumentan el azúcar en la sangre, pero nunca ha habido un estudio realizado a gran escala para confirmarlo”, señaló el coautor del estudio, Maxwell Holle, candidato doctoral en el departamento de ciencias de la alimentación y la nutrición humana de la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign.

Además, dijo, muchos estudios pasados solo han observado los efectos de los edulcorantes artificiales cuando se consumen con

otros alimentos.

En Estados Unidos hay ocho tipos distintos de edulcorantes artificiales permitidos en la comida, entre ellos la sacarina (Sweet'N Low), el aspartamo (Equal), los glucósidos de esteviol (Stevia) y la sucralosa (Splenda), dijeron los investigadores.

A otro grupo de edulcorantes encontrado en algunos alimentos etiquetados como sin azúcar se les conoce como alcoholes de azúcar.

Estos incluyen el sorbitol, el manitol, el xilitol, el isomalt y los hidrosilatos de almidón hidrogenados, según el Centro de la Diabetes Joslin, en Boston.

“Si a usted le preocupa experimentar un aumento del azúcar en la sangre, es seguro consumir edulcorantes no nutritivos solos”, dijo el coautor del estudio, Alexander Nichol, estudiante de una maestría en el departamento de ciencias de la alimentación y la nutrición humana de la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign.

Pero eso no significa que “se pueda consumir toda la comida y bebida que conten-

gan estos edulcorantes que uno quiera”, advirtió Nichol.

Maudene Nelson, educadora certificada sobre la diabetes, dijo que hay muchas ideas equivocadas con respecto a los alimentos y bebidas sin azúcar.

La idea más errónea, es que puede comer estos alimentos sin que haya consecuencias porque no contienen azúcar.

“Los sustitutos del azúcar no dan al chocolate y los dulces sin azúcar un ‘halo de salud’”, dijo Nelson, y explicó que estos alimentos siguen teniendo carbohidratos, grasas y proteínas que pueden afectar al azúcar en la sangre. Todos ellos tienen también calorías, que pueden afectar al peso.

Nelson indicó que algunas personas dicen que los edulcorantes artificiales sí afectan a su azúcar en la sangre.

Pero, de nuevo, dijo, es importante tener en cuenta qué otras cosas se consumen junto con el edulcorante artificial.

El estudio aparece en una edición reciente de la revista European Journal of Clinical Nutrition.

REDUCEN LA EDAD A LOS 45 AÑOS

# Nuevas directrices para las pruebas de detección del cáncer de colon

La detección temprana plantea una diferencia inmensa. Es muy curable si se detecta temprano.

## HEALTHDAY NEWS

Ahora, la mayoría de las personas deberían iniciar las pruebas de detección del cáncer de colon a los 45 años de edad, según unas nuevas directrices, que fueron impulsadas por la creciente tasa de la enfermedad entre los estadounidenses más jóvenes.

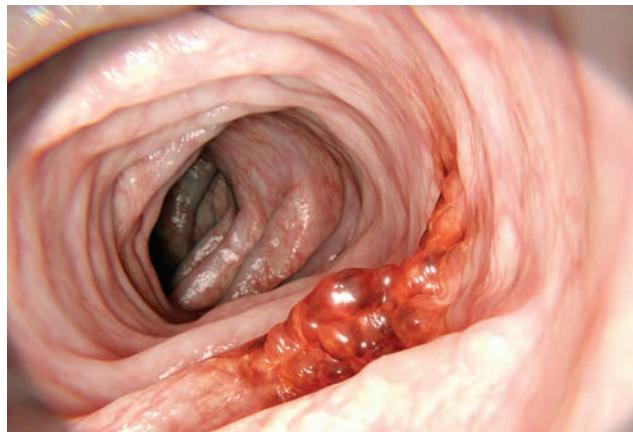
Durante años, la Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society, ACS) y otros grupos médicos han aconsejado a las personas con un riesgo promedio de cáncer de colon y de recto que inicien las pruebas de detección a los 50 años de edad.

Pero la ACS ha cambiado ahora ese consejo, un cambio impulsado en gran medida por el hecho de que los cánceres colorrectales se están diagnosticando cada vez más a unas edades más tempranas entre los estadounidenses.

Katie Couric, una personalidad mediática y desde hace mucho una defensora en la lucha contra el cáncer de colon, alabó la medida.

“He visto de primera mano los peligros del cáncer de colon de inicio temprano. Mi difunto esposo, Jay Monahan, tenía apenas 41 años cuando fue diagnosticado hace más de 20 años”, dijo en una declaración.

“Los médicos han notado una tendencia alarmante: un aumento en las personas como Jay, menores de 50 años, a las que se diagnostica la enfermedad”, añadió Couric.



“Estoy feliz de que la Sociedad Americana Contra El Cáncer haya respondido y revisado sus directrices, bajando la edad recomendada de inicio de las pruebas a los 45 años”.

Actualmente, una persona que haya nacido en 1990 tiene dos veces más riesgo de cáncer de colon y cuatro veces

más riesgo de cáncer de recto que una persona nacida en 1950, anotó el nuevo informe.

“Aumenta a un ritmo bastante alarmante. Y no sabemos el motivo”, dijo el Dr. Andrew Wolf, líder del grupo de desarrollo de las directrices de la ACS.

La conclusión es que unas



Hacer las pruebas antes es algo que se ha reservado para las personas con un riesgo más alto.

FOTO: THINKSTOCK

pruebas de detección más tempranas ofrecían una mejor “proporción entre beneficios y riesgos” que las pruebas a los 50 años.

Pero esas bajas probabilidades serían incluso menores en las personas más jóvenes,

explicó Wolf. Además, añadió, la colonoscopia es solo una de las opciones de pruebas de detección. Otras incluyen una prueba anual de heces que busca la sangre oculta, o una prueba de heces basada en el ADN cada tres años.

Algunas señales de advertencia incluyen un cambio persistente en los hábitos intestinales, un dolor o calambres abdominales, heces oscuras o con sangre visible, y una pérdida de peso no intencionada.

## 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

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306

### TOTAL DENTAL CARE

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

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

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

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.

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

PACIENTES NUEVOS  
Limpieza  
\$49

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



Los síntomas pueden incluir fatiga, dolor o inflamación en las articulaciones, sarpullidos en la piel y fiebre. FOTO: THINKSTOCK

**MAYOCLINIC REDACCIÓN**  
WASHINGTON HISPANIC

El lupus es un trastorno auto inmunitario complejo que afecta a cualquier sistema del organismo.

Si bien se pueden tomar medidas para reducir el riesgo de complicaciones, no siempre es posible evitar los problemas del corazón, del riñón y de la salud relacionados con el lupus; pero existen tratamientos capaces de controlar bien los síntomas.

A fin de controlar el lupus, posiblemente le ayude establecer una colaboración estrecha con el equipo de atención médica para que se le hagan revisiones y análisis de sangre con regularidad.

**Causas:**

# Medidas de autocuidado que mejoran sus síntomas

# Controle el lupus

La gravedad y la frecuencia de los síntomas varían ampliamente entre una y otra persona.

El lupus se desarrolla cuando el sistema inmunitario del cuerpo ataca a sus propios tejidos y órganos. La inflamación provocada por el lupus puede afectar a muchos

sistemas del organismo, tales como el corazón, los riñones, las articulaciones, la piel, las células sanguíneas, el cerebro y los pulmones.

En algunos casos, los sín-

tomos pueden presentarse repentinamente y en otros, en cambio, de manera lenta. A pesar de que, a veces, el lupus sea mortal, muchas personas sufren un tipo más leve de la enfermedad, caracterizada por eventos de empeoramiento de los síntomas durante un tiempo (llamados exacerbaciones), seguidos por una mejoría o desaparecimiento durante otro período.

**Tratamiento:**

No existe una prueba única para diagnosticar el lupus, ya que a menudo se confunde con otras enfermedades. Uno de los pasos más importantes que usted puede tomar ante el reciente diagnóstico de lupus es encontrar un proveedor de atención primaria y un reumatólogo que conozcan la enfermedad para que guíen su tratamiento.

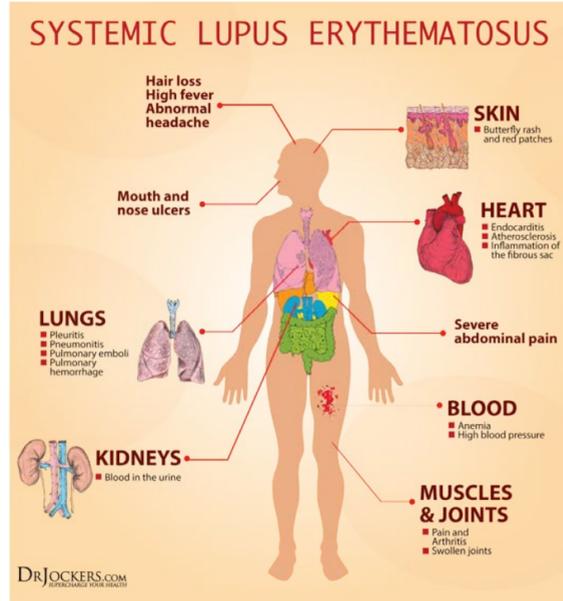
Además de ver con regularidad al equipo de atención médica para que revisen sus síntomas, los análisis de sangre pueden permitir a sus proveedores de atención médica entender mejor qué zonas de su

**SIGNOS Y SÍNTOMAS:**

Las personas con lupus pueden tener muchos síntomas diferentes que pueden ser leves, graves, temporales o permanentes.

- Experimentar fatiga.
- Dolor o inflamación en las articulaciones.
- Sarpullidos en la piel y fiebre.
- Sensibilidad al sol
- Úlceras bucales
- Artritis
- Problemas pulmonares
- Problemas cardíacos
- Problemas renales]
- Convulsiones
- Sicosis
- Anomalías de los glóbulos sanguíneos e inmunitarias.

Las personas con lupus pueden presentar un periodo de síntomas (llamado periodo de exacerbación) muy de vez en cuando, en ocasiones incluso con años de por medio, el cual puede desaparecer en otras ocasiones (llamado periodo de remisión). También pueden presentar los periodos de exacerbación frecuentemente durante toda la vida.



El lupus es una enfermedad crónica que, por el momento, no tiene cura. FOTO: THINKSTOCK

cuerpo son las más afectadas por la enfermedad. Los resultados de los análisis de sangre también ayudarán al equipo a predecir si existe la probabilidad de una exacerbación en el futuro próximo.

Acudir con regularidad al proveedor de atención médica es asimismo importante para la salud de su corazón.

En las personas con lupus, el riesgo de una cardiopatía, como un accidente cerebrovascular o un ataque cardíaco, es aproximadamente el doble de lo normal. Por lo tanto, es preciso revisar regularmente sus factores de riesgo para cardiopatía, como presión arterial alta, colesterol elevado y diabetes. En caso de que surgieran estos factores de riesgo, habría que tratarlos de forma agresiva.

Si usted padece el tipo grave del lupus, o si la enfermedad empieza a afectar a varios órganos, busque una institu-

ción médica que cuente con una gama de especialistas a fin de que puedan trabajar conjuntamente para coordinar su cuidado.

**Los tratamientos pueden incluir medicamentos para:**

- Reducir la inflamación y el dolor
- Evitar o reducir los brotes
- Ayudar al sistema inmunitario
- Reducir o prevenir el daño a las articulaciones
- Equilibrar las hormonas

Además de tomar medicamentos para el lupus, es posible que deba tomar medicamentos para problemas relacionados con el lupus, como colesterol alto, presión arterial alta o infecciones.

**Medidas de autocuidado:**

Existen algunas medidas de autocuidado que usted puede tomar para prevenir las

exacerbaciones de lupus. Eso, a su vez, reducirá la probabilidad de daños orgánicos y de otras complicaciones.

■ Primero, protéjase de los rayos solares porque la exposición al sol puede desencadenar exacerbaciones. Evite exponerse al sol hasta el máximo posible y cuando pase tiempo afuera, use ropa protectora contra el sol. Use protector solar con factor de protección solar (FPS) de 50 o más y aplíquese al menos 20 minutos antes de salir al sol.

■ Segundo, consulte a su proveedor de atención médica si debe tomar algún suplemento de vitamina D, porque los estudios han mostrado alguna evidencia respecto a una posible relación entre niveles bajos de esa vitamina y más exacerbaciones de lupus.

■ Tercero, adopte un estilo de vida sano y activo en general. No fume; ingiera una alimentación rica en verduras, frutas y cereales integrales; haga ejercicio con regularidad, y reduzca o controle el estrés en su vida.

**¿Cómo puedo lidiar con el lupus?**

Es importante cumplir un papel activo en su tratamiento. Puede ayudarle el aprender más sobre el lupus. Detecte las señales de alerta de un brote puede ayudarle a prevenirlo o hacer que los síntomas sean menos severos.

También es importante encontrar maneras de lidiar con el estrés que causa tener lupus. El ejercicio y otras formas de relajación pueden hacer más fácil sobrellevar la condición. Un buen sistema de apoyo también puede



**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**

**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

**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](http://www.vinhtrandds.com)

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

**Ofrecemos el mejor cuidado dental para su familia**

- Coronas, puentes, dentaduras, parciales y rellenos blancos
- Extracciones, Implantes y tratamientos de raíz
- Limpieza regular y profunda
- Invisalign • Whitening

**Dra. Aicha Lyazidi** | **Dra. Maria Salnik**  
**Dr. Abril Edison** (Periodontist) | **Dra. Patricia Solarte** (ortodoncista) Falls Church  
**Dr. Charanpreet Ashtakala** | **Dr. Tareq Salameh** | **Dr. Randa Shakashiro** (ortodoncista) Woodbridge

Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid para niños menores de 21 años. • Ortodoncia (Braces) para niños y adultos con excelentes planes de pago mensuales.

**Blancamiento gratis despues de tratamiento**  
Consulta cosmética gratis (Rayos X no incluidos)

105 N. Virginia Ave. Suite 103/105, Falls Church, VA. 22046  
**703-533-7285**

1392 Old Bridge Road, Woodbridge, VA  
**703-490-9094**

**American Dental Care** [www.americandentalva.com](http://www.americandentalva.com) **Occoquan Dental** [www.occoquansmiles.com](http://www.occoquansmiles.com) **HABLAMOS ESPAÑOL**

SEGÚN ESTUDIO RECIENTE

# Los 'marcadores' del Alzheimer no son la demencia

Los hallazgos aparecen en la edición en línea de la revista Alzheimer's & Dementia.

## HEALTHDAY NEWS

**A**unque descubra que tiene las primeras señales biológicas del Alzheimer, no está condenado a desarrollar esa demencia que provoca discapacidad.

“Solo porque tenga [proteínas] amiloideas en el cerebro no significa que tendrá demencia mañana. No significa que tendrá demencia en cinco años”, dijo el investigador líder Ron Brookmeyer, profesor de bioestadística en la Facultad Fielding de Salud Pública de la UCLA.

“Podría tardar años, y podría tardar más que su esperanza de vida natural”, añadió

Brookmeyer

Por ejemplo, los niveles altos de proteínas amiloideas anómalas en el cerebro o el encogimiento del cerebro confieren, cada uno, un riesgo apenas mínimo de demencia futura, indica un nuevo modelo estadístico sobre el riesgo.

Además, el riesgo de demencia de una persona es incluso más bajo si la amiloidea o el encogimiento se detecta a una edad más avanzada, anotaron los autores del estudio.

Por otro lado, el riesgo de una persona sí aumenta si las señales biológicas tempranas del Alzheimer comienzan a acumularse, encontraron los investigadores.

El encogimiento de regio-

nes específicas en el cerebro confiere unos riesgos de demencia de por vida que son similarmente bajos, de más o menos un 23 por ciento en los hombres y de un 30 por ciento en las mujeres.

**5,4**  
millones de  
personas  
la padecen.

Pero si los hombres o las mujeres presentan ambos, es decir, unos niveles altos de amiloidea y encogimiento cerebral a los 60 años, su riesgo de demencia a lo largo de su vida aumenta en un 34 y un 42

por ciento, respectivamente, según el informe.

Las personas se enfrentan al mayor riesgo si tienen unos niveles altos de amiloidea, encogimiento cerebral y señales tempranas de deterioro cognitivo leve, explicaron los investigadores.

Este deterioro por lo general aparece como una pérdida de la memoria.

Con las tres señales presentes, los hombres y las mujeres de 60 años tienen un riesgo de desarrollar Alzheimer de un 93 y un 96 por ciento, respectivamente.

El riesgo de demencia se reduce con la edad porque es menos probable que una persona desarrolle Alzheimer durante su vida, explicó. Pero la esperanza de vida también tiene un papel.

“Las mujeres tienen unos mayores riesgos en general, porque tienen una esperanza de vida más larga. Con una mayor esperanza de vida, hay



La edad y la esperanza de vida también tienen un papel importante en el riesgo de demencia de tipo Alzheimer.

FOTO: THINKSTOCK

más tiempo para que la enfermedad preclínica avance”, dijo Brookmeyer.

“En realidad podría ofrecer cierta tranquilidad a las personas de que a pesar de

tener un resultado positivo en alguna prueba de detección, sus probabilidades de desarrollar la demencia del Alzheimer podrían seguir siendo bajas”, dijo Brookmeyer.



**Dra. Verónica Enriquez**

- Limpieza regular y limpieza profunda
- Frenos invisibles **invisalign**
- Endodoncia (root canal)
- Coronas y Puentes
- Dentaduras Completas y parciales
- Blanqueamiento

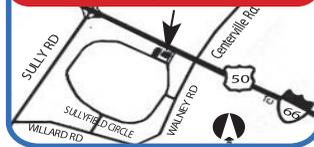
• **Horas de atención:**  
Lun 8-7 pm • Mar 8-5 • Mier 12-7  
Juev 8-5 • Vier 8-5 • Sab 8-1

**Enriquez**  
**Dental**  
Family and Cosmetic Dentistry

- Aceptamos la mayoría de seguros dentales; incluyendo Medicaid
- Tratamiento con láser sin necesidad de anestesia
- Atendemos citas de emergencias



“Hablamos español”  
**703-378-4004**  
14102 Sullyfield Circle, #500  
Chantilly, VA 20151



**¡Ahorre el 15%**  
**en su tratamiento dental!**

Solo para pacientes sin seguro

**Limpieza \$79**

(valor regular \$243)  
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)  
(Incluye examen diagnóstico,  
4 radiografías y limpieza)

## 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**





## Dr. Kenneth Woo

D.D.S. LLC. & Associates  
(301) 933-1833 Kensington Dental Center  
(240) 683-3833 Gaithersburg Dental Care

## ¿Qué causa la enfermedad de las encías?

Placa, una película pegajosa e incolora llena de bacterias que se forma constantemente en los dientes, es reconocida como la principal causa de la enfermedad de las encías. Si la placa no se elimina todos los días mediante cepillado y uso de hilo dental, se endurece y convierte una sustancia áspera y porosa llamada sarro o cálculo, que puede ser difícil de eliminar. Las bacterias en la placa producen toxinas que irritan las encías y causan inflamación y gingivitis.



Estas toxinas causan la descomposición del tejido de las encías, provocando que las encías se desprendan de los dientes y crean bolsas que se llenan con aún más placa, bacterias y toxinas. A medida que la enfermedad progresa, los bolsillos se vuelven más profundos, y la placa y las bacterias se mueven más hacia abajo por la raíz del diente, destruyendo el hueso de soporte. Los dientes afectados pueden aflojarse y eventualmente caerse o requerir extracción.

### POPSICLES DE FRESA Y KIWI INGREDIENTES

- 2 Pintas de fresas frescas (alrededor de 1 1/2 libras), mondadas y en rodajas
- 3 Cucharadas de azúcar granulada
- 2 Cucharadas de jugo de limón fresco
- Medio limón finamente rallado



Opcional: Kiwis en rodajas, jugo de zanahoria y naranja

### FRESAS Y KIWIS

La vitamina C es muy importante para la salud general del tejido de las encías delicadas, porque la vitamina C ayuda a prevenir la descomposición del colágeno. Sin colágeno, las encías se vuelven más sensibles y, por lo tanto, susceptibles a la enfermedad periodontal. Los kiwis y las fresas tienen la mayor concentración de vitamina C, pero los cítricos también cuentan con una buena cantidad. Estas frutas también tienen una doble función debido a su astringencia, que puede ayudar a revertir la decoloración causada por las bebidas comúnmente consumidas, como el café y el vino.

**Y para cualquier consulta o para hacer una cita visite cualquiera de nuestra 2 clínicas:**

**KENSINGTON: 3704 Perry Avenue Kensington MD 20895  
(301) 933-1833**

**GAITHERSBURG: 17 Firstfield Road Suite 101 Gaithersburg MD 20877  
(240) 683-3833**

## GRATIS Consulta sobre Dentaduras Postizas! (completa o parcial)

Tu Sonrisa debe verse Natural y Hermosa.  
Incluso si usas dentaduras postizas o parciales.  
**Para averiguar... Llámenos hoy!!!**

*“El Dr. Woo, con su obvia profesionalidad y alto nivel de habilidad, me ha devuelto un tesoro perdido, imi sonrisa!”*  
- G. Slovik



## NO TODAS LAS DENTADURAS SON LAS MISMAS.

- ☛ Usamos laboratorios y materiales de primera línea para crear dentaduras postizas que te hacen sonreír.
- ☛ Nos tomaremos el tiempo para analizar sus opciones y todas las tarifas antes del tratamiento.
- ☛ Descubra cómo los implantes pueden asegurar sus dentaduras sueltas, para darle esa Confianza para poder Sonreír como nunca antes tuvo!



**¡Pregúntenos  
sobre nuestro  
servicio de  
"Coronas el  
Mismo Día"!**

**Consultas  
GRATIS  
de Cosméticos  
e Implantes**

**10%**  
descuento en  
cualquier  
servicio dental

Pacientes nuevos solamente.  
Se pueden aplicar algunas  
restricciones.

[www.MyBestDentalCare.com](http://www.MyBestDentalCare.com)



Kensington Dental Center:  
301-933-1833  
3704 Perry Ave.  
Kensington, MD

Gaithersburg Gentle Dental:  
240-683-3833  
17 Firstfield Rd. #101  
Gaithersburg, MD



**POR EL DOCTOR  
ELMER HUERTA**  
Director Preventorium del Cáncer  
Washington Hospital Center



# ALIMENTOS, EJERCICIO Y RIESGO DE CÁNCER

**A**caba de publicarse la tercera edición del reporte Dieta, nutrición, actividad física y cáncer: Una perspectiva global, en el cual se analiza la relación entre esos importantes elementos del estilo de vida y el riesgo de desarrollar cáncer. Publicado por el American Institute for Cancer Research (AICR) y el World Cancer Research Fund (WCRF), el reporte revisa datos de 51 millones de personas que incluye 3.5 millones de casos de cáncer en 17 sitios diferentes.

El reporte se publica cada 10 años y recoge toda la investigación que relaciona dieta y ejercicio con el cáncer y destila diez prácticos consejos que revisaremos en este artículo (ocho para el público general y dos para poblaciones especiales). Afirman los autores que quien siga esas recomendaciones, tendrá un menor riesgo de desarrollar cáncer.

## Mantener un peso saludable

De acuerdo con el reporte, los estudios relacionan sobre-

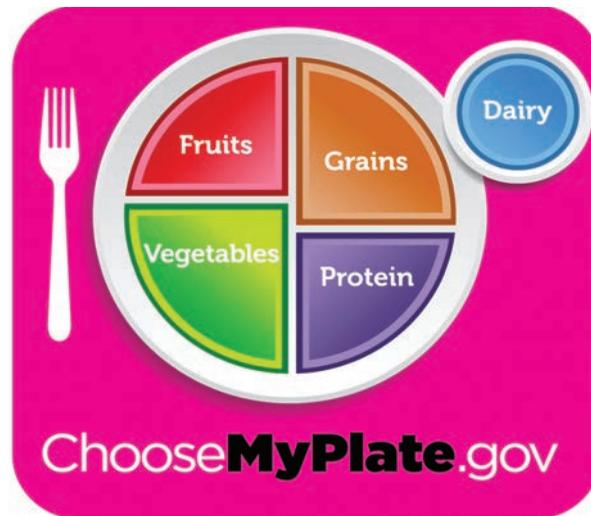
peso y obesidad con 12 tipos de cáncer, los cuales son hígado, ovario, próstata (avanzado), estómago (cardias o parte alta del estómago), boca y garganta, colon y recto, mama (después de la menopausia), vesícula biliar, riñón, esófago, páncreas y endometrio (membrana interna del útero). En este contexto, además de ser un asunto de salud personal o individual, el control político de la obesidad constituye también una iniciativa de control del cáncer de un país.

## Alimentación saludable

Haciendo honor al viejo aforismo de que la salud de una persona entra por la boca, los estudios revisados establecen una relación directa entre lo que uno come y el riesgo de cáncer. La mejor alimentación es la que se prepara diariamente, usando ingredientes frescos y naturales con abundancia de granos, menestras, frutas y vegetales. Además, se recomienda que las porciones deben ser pequeñas.

## Actividad física diaria

Esta es otra actividad que ha demostrado una fuerte correlación con el riesgo de desarrollar cáncer, las perso-



nas sedentarias tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer. Lo recomendable es hacer 30 minutos diarios de actividad física vigorosa, combinando ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.

## Evitar comida chatarra y alimentos procesados

Según el reporte, la evidencia científica que relaciona el consumo de comida chatarra y productos procesados con el cáncer es muy grande. Por su alto contenido de grasas y azúcares, causan obesidad y por ese mecanismo, causan cáncer. Pero también,

por alterar el metabolismo del azúcar y la insulina, causan cáncer del endometrio.

## Limitar consumo de carnes rojas y embutidos

Fuertemente relacionados con dos tipos de cáncer (estómago y colorectal) el reporte es enfático en recomendar que la persona que desee disminuir su riesgo de cáncer, debe limitar el consumo de esos dos tipos de alimentos. Las carnes rojas pueden ser consumidas en pequeñas porciones una o dos veces por semana, evitando en lo posible el consumo de embutidos.

## Evitar consumo de bebidas azucaradas

A través del mecanismo de causar obesidad, las bebidas azucaradas -según el reporte- están fuertemente relacionadas al desarrollo del cáncer. La mejor bebida es el agua pura o el consumo de las antiguas bebidas caseras con pequeñas cantidades de azúcar.

## Limitar el consumo de alcohol

Las investigaciones examinadas para realizar el informe son enfáticas en demostrar que a mayor consumo de alcohol mayor el riesgo de desarrollar cáncer, entre ellos, boca y garganta, esófago, estómago, hígado, colon y recto, mama (pre y post menopausia). De acuerdo con los autores del reporte, si uno quiere reducir el riesgo de cáncer, el consejo es no tomar alcohol. Si uno elige hacerlo, el hombre no debe tomar más de dos tragos, y la mujer un trago, por día.

## No tomar vitaminas ni suplementos

Esta es una recomendación que puede agarrarlo por sorpresa amable lector, sobre todo si usted es de esas personas que se ha dejado enga-

ñar por los comerciantes de multivitaminas y suplementos como el magnesio y otros minerales.

## Lactancia materna

La lactancia materna por un mínimo de seis meses (recomendable por dos años) es protectora contra el cáncer tanto para la madre como para el bebe.

A pesar de que las investigaciones se han centrado en mujeres sobrevivientes de cáncer de mama, en quienes un estilo de vida saludable ha demostrado mayor supervivencia y calidad de vida, los autores dicen que esas recomendaciones pueden extenderse a los demás sobrevivientes de cáncer, quienes deben hacer todo lo posible en seguir las primeras ocho recomendaciones del reporte.

## Corolario

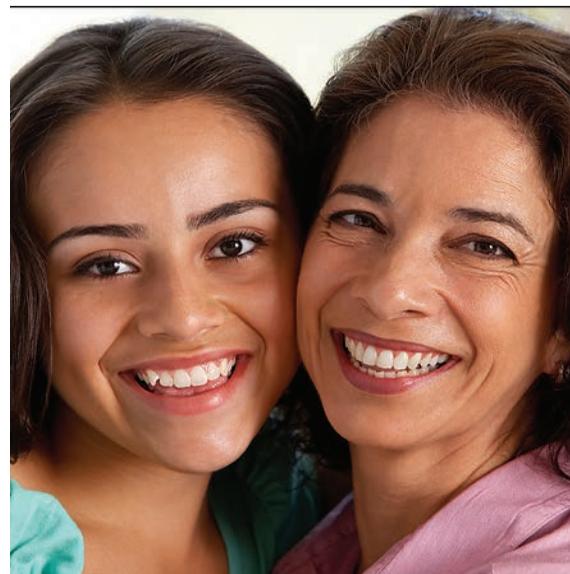
No hay duda de que el estilo de vida es muy importante en disminuir el riesgo de desarrollar cáncer, pero el reporte es enfático en afirmar que -además de la educación del público en como adoptar un estilo de vida saludable- las decisiones políticas en salud pública de un gobierno son iguales de importantes.

**¿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



## 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.



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