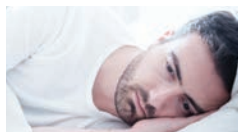




## Presión ocular síntomas y tratamiento.

>4-5



Nadie tiene  
UN SUEÑO PERFECTO

>6



LAS TASAS DE TABAQUISMO  
llegan a mínimos históricos.

>7

ALGUNAS OPCIONES DE LOS EXPERTOS

## Opciones de ejercicio que acaban con el estrés

El yoga es recomendable por su equilibrio entre la mente y el cuerpo: la combinación de respiración profunda y estiramientos mejora la flexibilidad y el estado de ánimo.

### HEALTHDAY NEWS

**S**e sabe que el ejercicio reduce el estrés, y las distintas disciplinas relajan y tonifican en una variedad de formas. Así que se puede elegir entre muchos tipos de ejercicio para ir más allá de la aptitud física y lograr una mejor salud mental.

Los beneficios del ejercicio para la mente y el cuerpo

mejora el estado de ánimo al liberar sustancias naturales que aumentan el bienestar, reduce la tensión muscular y conduce a un sueño más profundo y restaurativo.

Ahora, pasemos a los puntos específicos. Los estudios muestran que un ejercicio cardiovascular no solo es bueno para el corazón, sino también para la mente, al reducir el estrés. Ya sea que haga una sesión diaria de 30 minutos de ejercicio o tres sesiones dis-

tintas de 10 minutos, las actividades de intensidad moderada como caminar, bailar, usar la elíptica o pedalear en una bicicleta estacionaria cumplen con esa función.

El yoga es lo más recomendable por su equilibrio entre la mente y el cuerpo: la combinación de respiración profunda y estiramientos mejora la flexibilidad y el estado de ánimo.

Simplemente recuerde que el yoga no es un sustituto del



**Un ejercicio cardiovascular** no solo es bueno para el corazón, sino también para la mente, al reducir el estrés.

FOTO: THINKSTOCK.

ejercicio cardiovascular, por que en general no aumenta la frecuencia cardíaca. Considérelo más bien una añadidura.

Las tradiciones chinas son el núcleo del tai chi, una combinación de artes marciales y meditación.

Para obtener el mayor be-

neficio, el Colegio Americano de Medicina Deportiva (American College of Sports Medicine)

recomienda aprender de un maestro calificado y practicar solo entre clases.

Los estiramientos de cabeza a pie son importantes para la flexibilidad, y como el yoga, utiliza la respiración

y la concentración, haciendo que sean una forma relajante de acabar cada sesión de ejercicio.

Si tiene tensión en el cuello y los hombros, asegúrese de dirigirse a esas áreas.

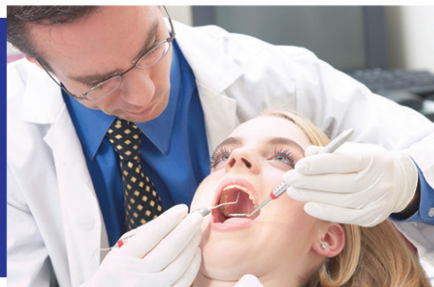
El hilo común de todos esos ejercicios es la respiración profunda: llenar su abdomen lentamente mientras inhala, y aplanarlo al exhalar. Esto aumenta la cantidad de oxígeno en la sangre, lo que a su vez suple energía a los músculos.



**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**



**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](http://www.nei.nih.gov/diabetes)  
1-877-569-8474

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD AFIRMA

# Adicción a videojuegos podría ser problema mental

La adicción se trata con terapia psicológica, pero agregó que también funcionan algunos medicamentos.

GINEBRA/AP

Los video jugadores saben cómo anticipar los peligros en el mundo virtual, sin embargo la Organización Mundial de la Salud indicó el que ahora deben estar atentos por el riesgo que corren en el mundo real: pasar demasiado tiempo jugando.

En su revisión más reciente al manual de clasificación de enfermedades, la agencia de salud de las Naciones Unidas señaló que jugar compulsivamente videojuegos ahora califica como un problema de salud mental.

El comunicado confirmó los temores de algunos padres, pero los críticos advirtieron que podría estigmatizar a demasiados jóvenes.

La OMS dijo que clasificar la “adicción a los videojuegos” como un trastorno por separado ayudará a los gobiernos, a las familias y al personal médico a vigilar y estar mejor preparados para detectar los síntomas. La agencia y otros expertos se apresuraron a señalar que los casos son muy



La Organización Mundial de la Salud indicó el lunes 18 de junio de 2018 que jugar de forma compulsiva videojuegos es considerada una enfermedad mental.

FOTO: THINKSTOCK.

pocos y que según cálculos, no más de un 3% de todos los jugadores padecen el problema.

Shekhar Saxena, director del departamento de salud mental y abuso de sustancias de la OMS, dijo que la agencia aceptó la propuesta de que la adicción a los videojuegos debía estar enlistada como un nuevo problema con base en evidencia científica, además de “la necesidad y demanda de

tratamiento en varias partes del mundo”.

Por su parte, Joan Harvey, portavoz de la Asociación Británica de Psicología, advirtió que la nueva clasificación podría ocasionar una preocupación innecesaria entre los padres de familia.

“La gente debe entender que esto no significa que todos los niños que pasen horas en su cuarto jugando son adictos,

de lo contrario los médicos se verán inundados con solicitudes de ayuda”, indicó la médica.

Otros acogieron la nueva clasificación de la OMS y dijeron que era crítica para identificar a las personas adictas a

su hijo abandona la escuela, sino porque ven cómo se desmorona su estructura familiar”, dijo la médica Henrietta Bowden-Jones, portavoz del Real Colegio de Psiquiatras de Gran Bretaña y quien no está relacionada con la decisión de

**Los efectos negativos son la agresividad, y bajo rendimiento académico.**

los videojuegos, debido a que a menudo son adolescentes o adultos jóvenes que no buscan ayuda por sí solos.

“Nos encontramos con padres que están angustiados, no solo porque ven que

la OMS.

Bowden-Jones dijo que la adicción a los videojuegos se trata con terapia psicológica, pero agregó que también funcionan algunos medicamentos.

**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





## 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



La presión ocular — llamada también presión intraocular o PIO — es la presión del líquido que se encuentra dentro del ojo. Medir esa presión es como medir la presión arterial. El ojo necesita tener una cierta presión para mantener su forma y funcionar correctamente. Cuando existe equilibrio entre la producción y elimi-

nación del humor acuoso, un líquido transparente que nutre y oxigena el cristalino y la córnea, la Presión Intraocular o PIO se mantiene constante. Pero, si la producción de humor acuoso aumenta o si se

# Evite que un daño permanente disminuya su visión

## Presión ocular: síntomas y tratamiento

El estrés o las lesiones en el ojo son algunas de las muchas causas que pueden provocar la hipertensión ocular.

elimina de manera insuficiente, la presión sube y el nervio óptico puede quedar presionado, lo que incrementa el riesgo de tener dificultades de visión. Tener la PIO elevada es un factor de riesgo para padecer glaucoma.

### MEDICIÓN:

Para saber el nivel de presión intraocular los especialistas utilizan un instrumento llamado tonómetro, que mide la tensión de fluidos que hay en el interior del ojo. En la actualidad existen tonómetros de aire, para los que no es preciso que haya ningún contacto

con el ojo.

Funcionan emitiendo una pequeña corriente de aire dirigida hacia la córnea que mide su resistencia a ser deformada. La cantidad de aire necesaria para aplanar la córnea indica la tensión existente en ese ojo. Se trata de una prueba muy sencilla e indolora.

Los niveles de PIO se miden en milímetros de mercurio (mmHg) y están dentro de la normalidad cuando se encuentran entre 11 - 21 mmHg. Es importante señalar que el valor de la presión intraocular no presenta ninguna relación con el de la presión arterial.



En sus primeros estadios, la presión intraocular alta no manifiesta ningún síntoma, por esta razón quien que la padece puede no saberlo. Es posible que la persona con presión intraocular alta tenga

dañado el nervio óptico en un 40% antes de empezar a notar problemas de visión. Para prevenir esta situación, es fundamental llevar a cabo revisiones visuales anuales a partir de los 45-50 años.

### CAUSAS:

Según los especialistas, no existe una causa clara por la que se produzca el aumento de la presión intraocular. Las razones por las que se ocasionan daños en el sistema de drenaje del humor acuoso no están determinados, si bien cada vez hay más estudios que señalan que este problema puede verse favorecido por el estrés oxidativo. Cuando el ojo está sano, los radicales libres se ven compensados de manera natural por los antioxidantes del humor acuoso. Sin embargo,

cuando aumentan los radicales libres y se reduce el mecanismo de defensa antioxidante, las probabilidades de que haya estrés oxidativo y, también de que aparezcan patologías oculares como el glaucoma, aumentan.

Existen determinadas circunstancias que favorecen la aparición de estrés oxidativo:

- La edad
- El tabaco
- La contaminación
- La mala alimentación

### SÍNTOMAS:

Desafortunadamente, muchos síntomas de una presión intraocular alta no aparecen hasta que surgen problemas más serios, por lo que es importante detectarlos desde el primer momento y realizarse periódicamente un completo chequeo visual para

prevenir a tiempo la hipertensión ocular.

Los principales síntomas de una presión ocular alta son:

- Dolor severo de ojos y de cabeza
- Pérdida gradual de visión, generalmente en ambos ojos
- Enrojecimiento de los ojos y visión borrosa
- Náuseas y vómitos debido al dolor

Existen diversos tratamientos para la hipertensión ocular, como medicamentos, que ayudan al ojo a liberar líquido para reducir la presión ocular, cirugía para drenar el ojo, reduciendo la presión y previniendo síntomas y problemas más graves, o betabloqueadores, que ayudan a prevenir la producción de líquido ocular.

### PREVENCIÓN

Los hábitos saludables ayudan a reducir el estrés oxidativo y, como consecuencia, disminuyen el riesgo de pre-

sión intraocular alta. Para mantener unos niveles normales de PIO, es aconsejable practicar deporte de manera habitual, no fumar y, también, no abusar del alcohol.

Aunque no existe aún una dieta clara para prevenir la tensión intraocular alta, los expertos coinciden en que llevar a cabo algunas sencillas pautas alimentarias favorecen una buena salud visual en general y ayudan a mantener unos correctos niveles de PIO:

■ Llevar una alimentación variada, rica en vitaminas antioxidantes como la C, la B1, el caroteno, el licopeno, la luteína y la zeaxantina. Para conseguirlo, los expertos recomiendan consumir a diario 4-5 piezas de frutas y verduras.

■ Evitar la sal, harinas y azúcares refinadas. Estos ingredientes se encuentran, sobre todo, en alimentos precocinados y procesados, como la comida rápida o la bollería industrial.

■ Cocinar de la manera más saludable posible para que se mantengan todos los nutrientes: es mejor cocinar al vapor que hervir, por ejemplo.

### TRATAMIENTO:

Se emplean diferentes medicamentos o colirios dependiendo de cuál sea el problema que causa la PIO alta.

El especialista de la visión será quien determine el tratamiento más adecuado:

■ Para mejorar el paso del humor acuoso se pueden emplear colirios mióticos (pilocarpina) o epinefrina.

■ Cuando el objetivo es disminuir la cantidad de líquido producido, se pueden utilizar gotas betabloqueantes y los inhibidores de la anhidrasa carbónica

Si se pretende que la cantidad de humor acuoso disminuya de forma más constante, es posible que el especialista recomiende usar inhibidores de la anhidrasa carbónica que se administren de forma oral.

## NO TIENE SEGURO MÉDICO NO PIERDA ESTA OPORTUNIDAD

NOVA Community Health Center está organizando servicios clínicos para la comunidad latina del área.

## FERIA DE SALUD

La cita es el **Sábado 28 de julio**  
Atención de **1:00 PM a 2:00 PM.**

### Servicios en el exámenes de sangre

- Hematología Completa
- Colesterol
- Hepatitis A y B
- Análisis Bioquímico
- Nivel de la hormona estimulante de la tiroides
- Antígeno prostático específico
- Aceptamos una tarifa nominal de \$15 por cada examen para cubrir los gastos administrativos.

Lugar: NOVA Community Health Center  
Dirección: 10331 Democracy Ln, Fairfax, Virginia 22030

Más información visite <http://www.nchcenter.org/>

## MEDICINA GENERAL DR. ANTONIO RIVERA

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

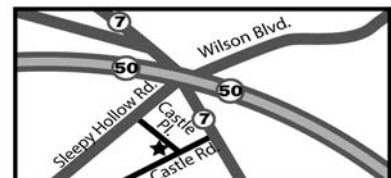
**ATENDEMOS TODOS LOS DÍAS**  
6319 CASTLE PL. SUITE 1E, FALLS CHURCH, VA 22044  
(Muy cerca a la Ruta 7 W. Broad St. y Ruta 29)



**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 Riñón 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. 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**



## Emmanuel Learning Child Development Center

**CENTRO EDUCATIVO DE DESARROLLO INFANTIL**  
**PARA NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS**

12800 New Hampshire Ave  
Silver Spring MD 20904  
(301) 622 0777

# Inscripciones abiertas

**Año escolar 2018-2019**

**Requisitos:**  
AYUDAMOS A LAS FAMILIAS DE BAJOS INGRESOS PARA EL PROCESO DEL BAUCHOR (AQUI TENEMOS LAS APLICACIONES) Partida de Nacimiento Registro de Vacunas ID con foto de la Madre

**Pre-School Education Program**      **Programa Bilingüe**

AUNQUE LA SITUACIÓN SE RESUELVA SOLA

# Nadie tiene un sueño perfecto

El miedo, el estrés, los viajes o el dolor físico pueden provocar un insomnio agudo.

## HEALTHDAY NEWS

**D**ormir bien le resulta difícil a un 25 por ciento de los estadounidenses, que experimentan un periodo de insomnio grave cada año, sugiere una nueva investigación.

Pero también hubo una buena noticia: la mayoría de los que sufren un brote de insomnio “agudo” de inicio reciente se recuperan y vuelven a dormir bien, encontró el estudio.

Los investigadores siguie-

ron a más de 1,400 adultos en todo el país durante un año, y encontraron que más o menos un 75 por ciento de los que se enfrentaban a un insomnio agudo recuperaron un buen sueño en un plazo de 12 meses.

Sin embargo, un 22 por ciento siguieron durmiendo mal con un insomnio agudo recurrente, y un 3 por ciento desarrollaron un insomnio crónico.

“Estas tasas altas nos sugieren que [el insomnio agudo] es común, si no normal”, comentó el autor del estudio, Michael Perlis, director del

programa de medicina conductual del sueño en la Facultad de Medicina Perelman de la Universidad de Pensilvania.

Muchos factores (incluyendo el miedo, el estrés, los viajes o el dolor físico) pue-

## 1 de cada 4 estadounidenses sufre de insomnio.

den provocar un insomnio agudo, pero “se cree que solo unas pocas cosas lo amplían a un mal sueño o al insomnio crónico”, añadió Perlis, que también es profesor asociado

de psiquiatría.

El insomnio agudo se define como una dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido durante tres o más noches por semana durante entre dos semanas y

tres meses. El insomnio crónico significa que el problema ocurre al menos tres noches por semana durante más de tres meses.

“Animo a las personas a tomarse [el insomnio agudo] con normalidad y a comprender que es algo que ocurre”, planteó el Dr. Nathaniel Watson, profesor de neurología en el Centro de Medicina del Sueño de la Universidad de Washington, en Seattle, y ex presidente de la Academia Americana de Medicina del Sueño (American Academy of Sleep Medicine).

“Nadie tiene un sueño perfecto”, añadió Watson, que no participó en la nueva



**El insomnio agudo** se define como una dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido durante tres o más noches por semana durante entre dos semanas y tres meses. FOTO: THINKSTOCK.

investigación.

Tanto Perlis como Watson aconsejaron a los que se enfrentan al insomnio a permitir que la situación se resuelva sola, sin preocuparse en exceso ni intentar compensarla.

“Lo que convierte al insomnio agudo en insomnio crónico es lo que hacemos al respecto”, advirtió Perlis. “Cuando duerme hasta tarde, toma la siesta o se va pronto a la cama, simplemente interviene con el proceso que inicia el sueño y aumenta las

probabilidades de sufrir de insomnio”.

“Si intenta solucionarlo, lo dañará”, añadió. “Lo mejor que puede hacer es no hacer nada”.

Por otro lado, Perlis recomienda ir al médico si de repente tiene problemas para dormir tras haber dormido bien de forma constante, sino hay ningún factor estresante temporal implicado.

“Por lo general, el sueño es lo primero que comienza a deteriorarse cuando hay algo malo en el horizonte, a nivel médico o psiquiátrico”, indicó.

Watson y Perlis también ofrecieron consejos para promover un sueño regular y reparador, entre ellos:

- Tenga un horario regular para ir a dormir y levantarse.
- Si se despierta en medio de la noche, no mire el reloj.
- “Crea un patrón negativo de pensamiento y puede ser perturbador”, dijo Watson.
- Saque la tecnología de la habitación.

El estudio fue presentado hace poco en la reunión anual de las Sociedades de Profesionales del Sueño Asociadas (Associated Professional Sleep Societies), en Balti



## Aprueba droga con marihuana por primera vez

Las autoridades federales de salud aprobaron por primera vez el uso de un medicamento hecho con marihuana, un hito que podría desatar más investigaciones sobre la droga que sigue siendo ilegal según la ley federal, pese a la creciente legalización del cannabis recreativo y para uso médico. La Agencia de Alimentos y Medicamentos (FDA) aprobó el medicamento llamado Epidiolex, para tratar un tipo de ataques de epilepsia poco comunes que comienzan en la niñez. Pero no es precisamente marihuana médica.

El jarabe sabor a fresa es un líquido purificado de una sustancia de la planta del cannabis, pero no la misma sustancia que altera las sensaciones para quienes fuman marihuana. No queda claro la razón exacta por la que el ingrediente, conocido como CBD, reduce los ataques en algunas personas con epilepsia.

## 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.

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



Abrimos hasta tarde  
los sábados y domingos.

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.

POR EL USO DE NUEVAS FORMAS DE CONSUMO DE NICOTINA

# Las tasas de tabaquismo llegan a mínimos históricos

Aunque se está siendo popular el vapeo con el llamado cigarrillo electrónico.



**El consumo de tabaco** fue más común en los hombres que en las mujeres, y entre los adultos más jóvenes, de 25 a 44.

FOTO: THINKSTOCK.

**CDC/REDACCIÓN**  
WASHINGTON HISPANIC

**M**enos de un 14 por ciento de los adultos estadounidenses fumaban cigarrillos en 2017, el nivel más bajo desde que se comenzó con la recolección de datos en 1965, informaron las autoridades gubernamentales de la salud. “Es sin duda fantástico que las tasas de tabaquismo de EE. UU. sigan bajando”, comentó el Dr. Adam Lackey, jefe de cirugía torácica en el Hospital de la Universidad de Staten Island. “Sospecho que la educación es una parte importante del motivo de que las tasas estén bajando”.

“Lamentablemente, sos-

pecho que parte del descenso también se relaciona con que cada vez hay más personas que cambian a los otros métodos de consumir nicotina”, anotó. “La popularidad del vapeo parece estar aumentando, y siempre me entristece cuando los pacientes me dicen que ya no fuman, pero que están agradecidos por todos esos productos de vapeo que usan ahora”.

“Es verdad que el vapeo no conlleva los altos niveles de alquitrán y hollín, que son

contribuyentes importantes al riesgo de cáncer de pulmón de los cigarrillos”, señaló Lackey.

“Pero siguen inhalando sustancias calentadas dentro de su cuerpo. Y siguen recibiendo nicotina, algo que en sí no es particularmente saludable, además de la cuestión de la adicción”. Por otra parte, el informe arrojó algunas malas noticias junto con las buenas.

El doble de los que fumaban vivían en áreas rurales y ciudades más pequeñas en lugar de en ciudades con 1

millón o más habitantes: más o menos un 22 frente a un 11 por ciento, según el informe de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

El Dr. Len Horovitz, especialista pulmonar en el Hospital Lenox Hill de la ciudad de Nueva York, ofreció algunas explicaciones posibles de esa discrepancia.

“Las campañas antitabaquismo llegan a más habitantes de las ciudades que a adultos rurales”, dijo.

Además, la “conciencia-ción sobre la salud” de las poblaciones rurales es más baja que en las ciudades, añadió Horovitz. El acceso médico que se podría hablar sobre la cesación del tabaquismo también es más bajo en las áreas rurales, lamentó.

En cualquier caso, Lackey dijo que el mensaje para los fumadores debería ser sencillo.

“Sin importar qué inhalan o usan, siempre les digo a mis pacientes que no se puede

vivir sin unos pulmones que funcionen, y que deben tratar sus pulmones con respeto”, comentó.

El informe, del Centro Nacional de Estadísticas de Salud de los CDC, también encontró que las personas en las áreas no metropolitanas tenían unas tasas más altas de obesidad y de distrés psicológico grave en los 30 días anteriores, y también más diabetes diagnosticada, en comparación con las que vivían en ciudades grandes.

## 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**

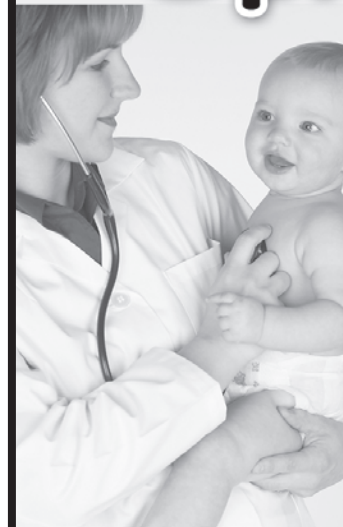
- *Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño*
- *Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.*

**5502 Backlick Road**  
**Springfield, VA 22151**

**Disponibles horarios en la noche y fines de semana**

**703-642-8306**

**14%**  
de los adultos fumaban cigarrillos en 2017.





(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)

Curso PCA  
7/30/18 - 8/03/18 (MD, VA)  
Curso CPR  
7/21/18, 7/28/18 (MD)  
9:30 a.m.-3:30 p.m.

### 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

## ES UNA ENFERMEDAD TRATABLE



Con el examen de sangre se puede notar cualquier anomalía de la glucosa, una razón suficiente para empezar el tratamiento preventivo. FOTO: THINKSTOCK.

# Un análisis de sangre suficiente para diagnosticar la diabetes

Los CDC reportan que más de un 52 por ciento de la población estadounidense tiene diabetes clínica o prediabetes.

### HEALTHDAY NEWS

Una nueva investigación sugiere que un solo análisis de sangre podría confirmar la diabetes tipo 2, ahorrando así tiempo y costos de atención de la salud a los pacientes.

En la actualidad, se recomienda que un análisis sanguíneo centrado en los niveles elevados de azúcar (glucosa) en la sangre en ayunas o en un componente en la sangre que se llama hemoglobina glicosilada (HbA1c) sea confirmado por un segundo análisis de sangre en una visita de seguimiento.

Pero realizar el análisis dos veces requiere de tiempo y dinero, y aun así podría resultar en un diagnóstico incorrecto, señaló un equipo de la Facultad de Salud Pública Bloomberg de la Universidad de Johns Hopkins, en Baltimore.

En el nuevo estudio, los investigadores dirigidos por la epidemióloga Elizabeth Selvin, de la Universidad de Johns Hopkins, observaron los datos de más de 13,000 personas en un estudio sobre la enfermedad cardíaca de EE.

UU. de larga duración. El estudio empezó a finales de los 80, y a lo largo del tiempo se han registrado datos valiosos de los participantes, incluyendo los datos de las pruebas de la diabetes.

El grupo de Selvin analizó esos datos, y reportó que un resultado positivo de la glucosa y la HbA1c a partir de una sola muestra de sangre puede confirmar la presencia de la diabetes tipo 2.

Esto podría cambiar la atención médica, “al potencialmente permitir una mayor simplificación de las directrices de la práctica clínica actuales”, comentó Selvin en un comunicado de prensa de la universidad.

“Los médicos ya están haciendo estas pruebas [de glucosa y de HbA1c] juntas: si un paciente es obeso, por ejemplo, y tiene otros factores de riesgo de diabetes, es probable que su médico solicite pruebas de glucosa y de HbA1c con una sola muestra de sangre”.

“Es solo que las directrices no permiten claramente que se usen las pruebas con una sola muestra de sangre para hacer el diagnóstico inicial de

diabetes”, explicó.

“Espero que estos resultados lleven a un cambio en las directrices clínicas cuando se revisen a principios de 2019, lo que podría hacer que detectar la diabetes fuera mucho más eficiente en muchos casos”, dijo Selvin.

Los resultados alegraron a los expertos en diabetes.

“La diabetes se mueve rápidamente, y el costo de la diabetes ha aumentado más de un 20 por ciento desde 2012”, apuntó el Dr. Robert Courgi. El nuevo estudio “nos ayuda a movernos más rápidamente para tratar la diabetes”, dijo.

“Al diagnosticar la diabetes con mayor rapidez, podemos mejorar los resultados”, aseguró Courgi, endocrino en el Hospital de Southside de Northwell Health en Bay Shore, Nueva York.

El estándar actual es retrasar el diagnóstico con la repetición de las visitas al consultorio y del análisis de sangre. Ahora podemos educar al paciente antes y empezar antes el tratamiento para prevenir las complicaciones de la diabetes, como el ataque cardíaco, la diálisis y las amputaciones”.