POR CREAR DAÑOS A LARGO PLAZO PARA LA SALUD

Esguince en un tobillo debe tomarse en serio

Hung M. Nguyen, D.D.S., P.C.
DENTISTA Y COSMÉTICA FAMILIAR
Cuidado dental de calidad para adultos y niños
ATENCIÓN DE EMERGENCIAS 571-230-6550
• Chequeo Gratis
• Emergencias y pacientes sin cita son bienvenidos
• Aceptamos la mayoría de planes de seguro y todos los seguros PPO
• Precios especiales para personas sin seguro
• Hacemos Implantes de dientes faltantes
• Servicios en el mismo día para dentaduras rotas, coronas y puentes
SE HABLA ESPAÑOL
703-206-9202
Lunes, martes, miercoles y viernes de 10am a 5pm
sabado de 9am a 3pm
Graham Road · Giant Food · Loehmann's Plaza · Fairfax · Graham Center · Llatymanta Restaurant · Dr Nguyen Dentist · Harvest Moon Buffet · Lee Hwy
7244 Arlington Blvd.
Falls Church, VA 22042.
Estamos frente a Loehmann's Plaza

HEALTHDAY NEWS

Muchos estadounidenses han sufrido una fractura o un esguince de tobillo, pero una nueva investigación sugiere que esas lesiones podrían tener un efecto más contundente en la salud.

El estudio, basado en una encuesta de miles de adultos, encontró que las personas con tobillos lesionados tienden a tener unas tasas más altas de discapacidad y artritis, y de problemas cardiacos o respiratorios más adelante.

"Lo preocupante es que esas diferencias se presentan durante todo el periodo vital, en particular durante los años críticos de la mediana edad, cuando nuestros riesgos de esas enfermedades comienzan a aumentar", dijo el autor del estudio, Phillip Gribble, profesor asociado del departamento de ciencias de la rehabilitación de la Universidad de Kentucky, en Lexington.

"Por sí mismas, las lesiones de tobillo se consideran como lesiones relativamente benignas y sin consecuencias", anotó Gribble, que también es codirector del International Ankle Consortium, un grupo de investigación especializada.

"No se trata de un problema solo para los deportistas, ya que un gran porcentaje de la población reporta problemas crónicos en el tobillo", señaló. "Se necesitan unas mejores iniciativas para prevenir las lesiones iniciales, y también para introducir unas mejores intervenciones después de la lesión, con la finalidad de reducir la alta tasa de cronicidad que observamos en los pacientes de lesiones del tobillo".

Otra experta en lesiones deportivas se mostró de acuerdo.

El estudio "respalda otras investigaciones que informan sobre los efectos negativos a largo plazo de los esguinces de tobillo", comentó Tricia Hubbard-Turner, profesora asociada del Centro de Sistemas de Ingeniería Biomédica de la Universidad de Carolina del Norte, en Charlotte.

"La moraleja es que nunca se debe pensar 'solo es una lesión de tobillo'", enfatizó.

Hubbard-Turner ofreció consejos para una recuperación adecuada de una lesión de tobillo:

Dé al tobillo un tiempo adecuado para descansar y sanar.

Si es posible, use muletas durante el proceso de curación, y comience un régimen de ejercicios de rehabilitación una vez se haya sanado.

El ejercicio podría incluir: "ejercicios de movimiento [apuntar los dedos del pie hacia arriba y hacia abajo, escribir el alfabeto con los pies], ejercicios de fuerza [ejercicios con bandas de goma, usar una pesa para el tobillo], ejercicios de equilibrio [equilibrarse en una pierna] y actividades más funcionales [un leve trote, moverse en zigzag, hacer ochos] antes de volver a la actividad", planteó.

"Permitir la curación y la rehabilitación es clave para prevenir las consecuencias negativas reportadas en el estudio de Gribble", dijo Hubbard-Turner.

Un estudio encuentra un vínculo entre la lesión en la adultez y más problemas del corazón y los pulmones en el futuro.

FOTO: THINKSTOCK.

CLÍNICAS HISPANAS DE
MEDICINA FAMILIAR Y PEDIATRÍA
EZRA MORGAN M.D.P.C.
ESPECIAL PARA PERSONAS SIN SEGURO MÉDICO
• Consulta. • Examen Físico.
• Exámenes de Laboratorio:
Conteo sanguíneo completo. • Azúcar. • Función renal y Hepática. • Panel de Colesterol y Triglicéridos.
• Examen de orina.
Todo por $150 Dólares.
ESPECIAL DE SALUD PARA LA MUJER
• Consulta. • Examen Físico.
• Exámen de Citología (Papanicolau)
• Exámenes de Laboratorio:
• Conteo sanguíneo completo • Azúcar
• Función renal y Hepática • Panel de Colesterol y Triglicéridos • Examen de orina
Todo por $240 Dólares
Woodbridge
4001 Prince William Parkway, Suite 201, VA, 22193 • Phone: (703) 730-1735
Falls Church
2946 Sleepy Hollow Road, Suite 2-C, VA, 22044 • Phone: (703) 533 7647

Embellezca su figura
CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS
• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné, Eliminación de vellos, inyección de botox, cirujía a rayo laser
ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA
• Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local o reducción de grasa en laser • Celulitis
Cirujía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual) Rejuvenecimiento vaginal.
FINANCIAMIENTO DISPONIBLE
Dianna Yan, M.D.
American Academy of Cosmetic Surgery
Descuentos Especiales en tratamientos de liposucción, botox, relleno, venas y rejuvenecimiento vaginal
Maryland
8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877
301-963-3669
Virginia
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031
703-876-6200

Consultorio Dental de
Nguyen, Tran, D.M.D.
Antes · Después
OFRECEMOS:
• Limpieza y rellenos
• Tratamiento cosmético (Bondings o revestimiento)
• Puentes y coronas
• Terapia de canales
• Tratamiento para la encías
• Extracciones
• El Dr. Nguyen coloca implantes e implantes en coronas
BENEFICIOS:
• Consulta GRATIS
• Atendemos niños a partir de los 4 años de edad
• 18 años de experiencia
• Precios razonables
• Planes de Pagos Disponibles
7297-D Lee Highway
(Esq. con Graham Road)
LEE HWY · MAGRUDERS · GRAHAM RD. · Nguyen, Tran, D.M.D. Consulta General 7297-D Lee Highway Falls Churcch, VA 22042 · ARLINGTON BLVD. (Rt. 50) · 495 · D.C. · LOEHMANNS PLAZA
(703) 536 9886
Falls Church, VA 22042