



JÓVENES usan lentes de contacto de forma inadecuada.

>2

GUIA

salud



Prepare Loncheras saludables

>4-5



LOS PIES también necesitan cuidados.

>6



JÓVENES que no desayunan les faltan nutrientes vitales.

>8

OCASIONA INFECCIONES OCULARES GRAVES

Jóvenes usan lentes de contacto de forma inadecuada

Las infecciones son más comunes entre los jóvenes que obvian pasos o ignoran las normas sobre el sueño y la natación.



Reemplace los estuches al menos cada 3 meses.

FOTO: THINKSTOCK



Unos 3.6 millones de adolescentes de Estados Unidos usan lentes de contacto.

FOTO: THINKSTOCK

HEALTHDAY NEWS

Alrededor de 6 de cada 7 adolescentes de EE. UU. con lentes de contacto los usan de forma inadecuada, lo que aumenta sus probabilidades de infecciones oculares graves, señalan las autoridades de salud del gobierno.

En una encuesta de jóve-

nes de 12 a 17 años que usaron lentes de contacto en el año anterior, los investigadores encontraron que un 85 por ciento admitían tener al menos un hábito riesgoso que podría suponer una amenaza para su vista.

Incluyen dormir, hacer la siesta o nadar con los lentes de contacto; volver a usar la solución; lavar los lentes con agua del grifo; o no reempla-

zar los lentes y los estuches según las recomendaciones, de acuerdo con el informe de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

Unos 3.6 millones de adolescentes de Estados Unidos usan lentes de contacto, dijeron los CDC. Los brotes de infecciones oculares graves son raros en este país. Pero ocurren con la mayor frecuencia en personas que no cuidan bien sus lentes

de contacto.

De los adolescentes menores de 18 años que usan lentes de contacto, se estima que 3 millones no seguían del todo las directrices de su cuidado, reveló la encuesta. Esto también sucedía en un 81 por ciento de los adultos jóvenes (de 18 a 24 años). Los adultos de a partir de 25 años reportaron unos hábitos incluso peores: un 87 por ciento admitían al menos uno de esos fallos.

6 de cada 7 adolescentes no siguen recomendaciones.

“Animar a los adolescentes a adoptar unos hábitos saludables de uso y cuidado de los lentes de contacto podría ayudarlos a mantener unos hábitos saludables en la adultez”, comentaron los investigadores, dirigidos por la Dra. Jennifer Cope. “Hay aspectos que mejorar con el fin de prevenir unos resultados potencialmente graves, que incluyen la ceguera”.

Evite dormir o hacer la siesta con los lentes de contacto para prevenir infecciones. Los autores del estudio dijeron que dormir con los lentes de contacto aumenta el riesgo de infecciones oculares hasta ocho veces.

Limpier los lentes de contacto de forma adecuada, y visitar con regularidad a un proveedor de atención ocular, resulta esencial para prevenir las infecciones del ojo relacionadas con los lentes de contacto, apuntaron los autores del estudio. De forma específica, recomendaron reemplazar los lentes de contacto con la frecuencia recomendada por un oftalmólogo, y reemplazar los estuches al menos cada 3 meses. También recuerde quitárselos antes de nadar o tomar una ducha.

Los hallazgos se publicaron en revista de los CDC Morbidity and Mortality Weekly Report.

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

Embellezca su figura

CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS

• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné,
Eliminación de vellos, inyección de botox, cirugía 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

Maryland
8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877

301-963-3669

Virginia
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031

703-876-6200

25%
de descuento
en tratamientos
de botox, relleno
facial, venas y
reducción de grasa
sin cirugía

OB-GYN

STEVE YU & DIANNA YAN, M.D.

- Embarazos de Alto Riesgo
- Embarazos/Partos
- Sonogramas
- Problemas Hormonales
- Menopausia
- Papanicolau/Examen Anual
- Disfunción Sexual
- Cirugía invasiva
minima para ovarios,
útero, ligación tubal

DESCUENTOS ESPECIALES
PARA PACIENTES SIN SEGURO

Podemos Ayudar

8909 Shady Grove Ct. 8622B Lee Highway
Gaithersburg, MD 20877 Fairfax, VA 22031
301-963-0900 703-876-6200

Aceptamos todos los planes de seguro
Aceptamos pacientes sin seguro



Expertos ofrecen medidas

Asocian falta de sueño en los niños con riesgo de diabetes tipo 2

Encontró un vínculo entre dormir menos y los factores de riesgo de la enfermedad del azúcar en la sangre.

HEALTHDAYNEWS

Los niños que duermen muy poco pueden ser más propensos a presentar factores de riesgo de la diabetes tipo 2.

El estudio de más de 4,500 niños británicos encontró un vínculo entre sus hábitos de sueño y ciertos “marcadores de riesgo” de la diabetes. Los niños que dormían menos horas cada noche tendían a pesar un poco más y a mostrar más resistencia a la insulina.

La insulina es una hormona que regula los niveles del azúcar en la sangre. Cuando el cuerpo comienza a hacerse resistente a la insulina, esto puede ser un precursor de la diabetes tipo 2.

De forma que los hallazgos plantean la posibilidad de que los hábitos de sueño en la niñez puedan afectar a las probabilidades de diabetes (u otras afecciones de la salud) más adelante en la vida, señaló el investigador, Christopher Owen.

“Creemos que es plausible que esas pequeñas diferencias [en los marcadores de riesgo de la diabetes] a principios de la vida pudieran persistir”, dijo Owen, profesor de epi-



demología en la Universidad de St. George, en Londres.

Pero los nuevos hallazgos no prueban que una falta de sueño haga que el riesgo de diabetes de los niños aumente, apuntó la Dra. Nicole Glaser.

Glaser, pediatra y profesora en la Universidad de California, en Davis, fue coautora de un editorial publicado

en línea junto al estudio en la edición del 15 de agosto de la revista Pediatrics.

En el editorial, apunta que podría haber otras explicaciones para el vínculo entre el sueño de los niños y los marcadores de riesgo de la diabetes.

“Todavía no está claro si la asociación entre el sueño y la obesidad y el riesgo de dia-

betes tipo 2 es causal”, dijo Glaser.

Pero “en realidad asegurarse de que sus hijos duerman lo suficiente no tiene ‘desventajas’”, añadió.

“Hay estudios que sugieren que un sueño adecuado es necesario para una memoria y un aprendizaje óptimos, y

que dormir de forma adecuada tiene efectos beneficiosos para el estado de ánimo”, dijo Glaser.

La Dra. Mercedes Bello dirige el centro de trastornos del sueño del Hospital Pediátrico Nicklaus, en Miami.

ofreció consejos a los padres para ayudar a los niños en

edad escolar a dormir lo suficiente: Apague la televisión y los dispositivos electrónicos una hora antes de irse a la cama, dado que la luz azul puede afectar al sueño. Limitar los líquidos cuando se acerque la hora de dormir, y la cafeína en general, también puede resultar útil, señaló.

Virginia & Maryland
 **CarePeople Home Health, Inc.**
 Servicios de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

Si alguien en su familia necesita ayuda de salud, llámenos. Le ayudaremos.

Ayuda en la vida diaria

(Atención en la comunidad y servicios a domicilio)

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

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

Servicios de Home Health y Hospicio

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

¡Cubierto por el Beneficio de Medicaid!

CLASES PARA LOS AYUDANTES

*Clases para PCA: lunes-viernes 9:30 a.m. – 5:30 p.m.



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

GERMANTOWN

Urology Center

Se habla español

Los resultados médicos 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.

CITAS EL MISMO DIA
DISPONIBLES
LLAMANDO PRIMERO.

**VIAGRA
OCIALIS
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





Los padres no deben de enfrentarse a dificultades para empacar almuerzos saludables para sus hijos ahora con el regreso a las escuelas. FOTO: THINKSTOCK.

Consejos nutricionales al regreso a la escuela

Loncheras saludables

El inicio del nuevo año escolar está llegando y mantener a los niños alertas en el salón de clases puede ser algo muy sencillo si su lunch y snacks son deliciosos y nutritivos.

miento, un buen desempeño escolar, y energía durante todo día. Una merienda saludable debe estar compuesta de: alguna fuente de proteína, carbohidratos complejos, calcio para huesos y dientes sanos, y frutas y/o vegetales.

OPCIONES NUTRITIVAS

Oriana Romero, madre de tres hijos, creadora de recetas y creadora de recetas fotografía www.mommyshomecooking.com, da a conocer recetas para el lunch que son exquisitas, aprobadas por los niños y sencillas, ya que están preparadas con un ingrediente básico y natural que hace sentir bien a los padres cuando se lo dan a sus hijos:

SELECCIONE LO MEJOR PARA SU HIJO

NIÑOS

Opción 1
 ■ 1 vaso de yogur
 ■ 2 galletas
 ■ 1 botella de agua

Opción 2
 ■ 1 sándwich de pollo o atún
 ■ 1 fruta
 ■ 1 botella de agua

Opción 3
 ■ 1 pan con mermelada

■ 1 taza de avena
 ■ 1 botella de agua

Opción 4
 ■ 1 pan con mantequilla y jamón
 ■ 1 fruta
 ■ 1 botella de agua

ADOLESCENTES

Opción 1
 ■ 1 pan con pollo y verduras
 ■ 250 ml de jugo natural o agua

■ 1 plátano

Opción 2
 ■ 1 vaso de yogur
 ■ 1 barra de frutas secas
 ■ 250 ml de maracuyá
 ■ 1 durazno

Opción 3
 ■ 1 vaso de yogur
 ■ ¾ vaso de cereales
 ■ 1 plátano

Opción 4

■ 1 burrito de avocado, pollo y tomate
 ■ 250 ml de limonada
 ■ 1 manzana

Opción 5

■ 1 sándwich de atún, cebolla y tomate
 ■ 250 ml de refresco de maracuyá
 ■ 2 racimos de uva

Opción 6

■ 1 barra energética
 ■ 1 vaso de yogur
 ■ 250 ml de cebada
 ■ 2 mandarinas

Opción 7

■ 1 pan con hamburguesa de atún
 ■ 250 ml de jugo o agua
 ■ 1 pera



Prepare un desayuno saludable u ofrézcales barras de granola ricas en proteínas en la mañana, eso asegura tener algo en el estómago para pasarse horas aprendiendo. FOTO: THINKSTOCK.

cantarán!
 Para 12 panecitos
Ingredientes:
 3 cucharadas de miel
 1 1/3 taza de leche entera caliente (aproximadamente a 110° F)
 1 taza de agua caliente (aproximadamente a 110° F)
 2 1/4 cucharaditas de levadura
 2 cucharadas de mantequilla derretida
 2 1/2 tazas de harina común
 2 1/2 tazas de harina integral
 1 1/2 cucharaditas de sal Kósher
 Huevo batido o leche para pinclar
 Semillas de ajonjolí (opcional)
 Sal para pretzels o sal marina gruesa para espolvorear

(opcional)
Preparación:
 Mezcla la leche, el agua, la levadura y la miel en una batidora eléctrica. Deja reposar de 5 a 10 minutos hasta que la mezcla se vuelva espumosa. Agrega mantequilla y deja a un lado.
 Mezcla las harinas y la sal en un tazón grande.
 Agrega lentamente la mezcla de harinas a la mezcla de leche y levadura con la batidora a velocidad mínima (con el accesorio tipo gancho) hasta que la preparación se despegue del fondo del tazón y se forme la masa. Amásala a velocidad mínima durante 3 a 5 minutos hasta que quede suave y flexible.
 Coloca la masa en un tazón

ligeramente engrasado. Cubre y deja crecer la masa por 2 horas a temperatura ambiente.
 Divide la masa en 12 piezas y forma 12 panecitos redondos.
 Coloca los panecitos en una charola para horno ligeramente engrasada, cubre y deja reposar durante 15 minutos.
 Precalienta el horno a 425° F.
 Pincela cada panecito generosamente con leche entera o huevo batido y luego espolvorea con semillas de ajonjolí y sal para pretzel, si lo deseas.
 Hornea durante 20 minutos hasta que los panecitos se doren y estén cocidos por dentro. Retira del horno y colócalos sobre una rejilla para que se enfríen.

¡GRAN APERTURA!

Centro Médico con Equipo de Última Generación para servir a los residentes de las comunidades de Falls Church, Annandale, Springfield y todo el Norte de Virginia

7306 Maple Place, Annandale, VA 22003
Teléfono (703) 333 5001
Abierto 365 días de 8 a.m. – 10 p.m.



Podemos ser su doctor primario si necesita uno. / TAMBIÉN HABLAMOS ESPAÑOL

www.progressiveurgentcare.com
www.facebook.com/progressiveurgentcare2016

PROGRESSIVE URGENT & PRIMARY CARE

Centro de Atención de Cuidados Primarios y Emergencias

Equipo de médicos con amplia experiencia en cuidados primarios y de emergencia

Dr. Ngoc Ly ● Dr. Tu-Van Tran ● Dr. Khiem Tran

- Médicos afiliados a la mayoría de seguros, Medicare y Medicaid
- Precios asequibles para pacientes sin seguro médico
- No se requiere cita previa, no tiempo largo de espera
- Brindamos una completa gama de servicios de prevención, cuidados primarios y de emergencia
- Clínica ambulatoria para tratamiento inmediato de heridas menores y enfermedades. Le evitamos costosas visitas a la sala de emergencias
- Tratamientos de hipertensión, diabetes, problemas digestivos, oído, nariz, garganta, articulaciones y dolores de espalda, gota, problemas femeninos, prueba de papanicolaou
- Radiografía y laboratorio en casa CON RESULTADOS INMEDIATOS
- Ubicación muy conveniente y con espacioso estacionamiento a espaldas de la clínica



¡La miel!

Pudín de Chía con Miel

! También puedes agregar granola con miel casera.
 Para 4 porciones
Ingredientes:
 2 cucharadas de miel
 2 tazas de leche de coco
 6 cucharadas de semillas de chía
 1/2 cucharadita de extracto de vainilla

Frutos rojos frescos

Preparación:
 Mezcla la leche de coco, las semillas de chía, la vainilla y la miel en un tazón mediano. Combina los ingredientes hasta que se haya disuelto la miel. Cubre y refrigera durante al menos 4 horas, pero lo ideal sería dejarlo en el refrigerador toda la noche.
 Revuelve bien y divide el pudín en porciones indivi-

duales.
 Sirve con los frutos rojos frescos. Si deseas, agrega granola.

Panecitos de Pretzel de Trigo y Miel

Estos panecillos de pretzel les darán un toque divertido a los almuerzos escolares. Rellénalos con queso, jamón, ensalada de atún, ensalada de huevo, etc. ¡A tu niño le en-

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 1 pm

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

Evite sufrir dolorosas deformidades

Los pies también necesitan cuidados

El caminar diariamente por 30 minutos, usando zapatos de caminar suaves y cómodos es también muy importante.

DR. ELMER HUERTA

Debido a que durante el transcurso de la vida, maltratamos a los pies usando zapatos ajustados o con tacos muy altos, no sabemos cortar las uñas, dejamos que los callos y juanetes crezcan sin control o dejamos que los hongos afecten la piel de las uñas, nuestros pies sufren dolorosas deformidades y en ocasiones, graves complicaciones que pueden llevar a la amputación de los dedos o del pie completo. Hoy veremos algunos consejos básicos para cuidar bien nuestros pies.

Tacos altos

Los tacos altos, objeto obligado de moda para muchas mujeres, producen serias alteraciones en la salud de los pies. Al usar tacos altos, el pie y los dedos se inclinan

hacia delante causando una posición anormal de toda la extremidad inferior, que en su intento de compensar la mala posición, esfuerza las articulaciones del pie, rodillas, caderas, e incluso de la columna vertebral. Los tacos altos pueden también dañar músculos y tendones.

Zapatos

Es muy importante saber que los zapatos que se venden en las tiendas están hechos pensando en la persona promedio, pero el asunto es que los pies son tan diferentes como lo son las orejas o los ojos de una persona. Al comprar zapatos, muchas veces solo nos preocupamos en el largo o tamaño de los pies, pero es muy importante también considerar su forma y anchura. Si una persona tiene problemas con zapatos comerciales, debe visitar a un

podiatra quien podrá recomendar zapatos ortopédicos o a medida.

Pies anchos

Muchas personas tienen pies anchos o sufren de juanetes, los cuales se presentan como deformidades muy dolorosas en la articulación del dedo gordo. Estas personas sufren mucho porque los zapatos regulares tienen muy delgada la parte que acomoda a la punta del pie. Si ese es su caso, debe ver al ortopedista para consultar sobre el juanete, pero debe también escoger zapatos extra anchos para acomodar la punta del pie y asegurarse que sus dedos están cómodos.

La piel de los pies

Quizás por la premura de la vida diaria o por descuido, mucha gente mantiene la piel de sus pies, seca, resquebra-



jada o pelándose por infecciones por hongos. Existe una amplia variedad de cremas humectantes que se pueden usar, además de medias y zapatos suaves.

La circulación

El uso de zapatos o medias muy ajustados, la presencia tan común de várices (especialmente en las mujeres), hace que la circulación de sangre en los pies no sea la más adecuada, y se tengan pies hinchados y dolorosos al final del día sobre todo en personas mayores. Elevar los pies y moverlos constantemente en un banco suave o una almohada mientras estamos

viendo televisión o leyendo puede asegurar una adecuada circulación.

El pie diabético

Una de las complicaciones más graves en la salud de los pies ocurre en las personas diabéticas, sobre todo en aquellas que sufren la enfermedad durante varios años y no cuidan adecuadamente su enfermedad. Debido a que la diabetes causa daño en los nervios y se pierde la sensibilidad en los pies, el paciente no se da cuenta de las temperaturas extremas o el dolor producido por un corte o una infección, lo que lleva a graves complicaciones que terminan en la amputación del

pie. La consulta regular con el podiatra es muy importante para el diabético.

Infecciones

Muchos lugares públicos como baños de gimnasios o piscinas pueden ser focos infecciosos de hongos que causan el pie de atleta, el cual se manifiesta con piel que se pela, picazón extrema y lesiones superficiales que pueden complicarse por infecciones bacterianas que producen pus. Un consejo práctico es usar siempre sandalias en lugares públicos, teniendo cuidado de mantenerlas siempre limpias. Si tiene hongos, pídale a su médico que le recete un medicamento.

Las uñas

Las uñas deben ser consideradas como los adornos de nuestros pies. Uñas largas y descuidadas desmerecen el aspecto de nuestros pies. Las uñas deben cortarse siempre con un cortaúñas y el corte no debe ser curvo, sino a lo largo de la uña, no cortando nunca los bordes, los cuales (para que no causen daño por el filo) deben ser cuidadosamente limados. Este tipo de corte evitará que se produzcan los molestos uñeros, los cuales, aparte de dolorosos, pueden provocar graves infecciones.

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



¿UD. SE SIENTE ASÍ O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ..?

Emociones Anónimas
B.V. Washington

3219 Columbia Pike Suite B1 y B2
Arlington, Virginia 22204
Teléfono: 571-451-7672
washingtondc@mbvn.a.org

Sesiones:
Lunes a Viernes de 6:00 P.M. a 10:00 P.M.
Sábados de 11:00 a 3:00 P.M.
Domingos de 11:00 a 1:00 P.M.

AYUDA GRATUITA

VACUNARSE ES SEGURO, EFECTIVO Y SALVA VIDAS

Protega a su hijo de enfermedades evitables en la escuela

Todos los estados exigen que los niños deban ser vacunados contra ciertas enfermedades transmisibles como requisito para asistir a clases.

BPT

El otoño es una estación que entusiasma a los niños, pues verán a sus viejos amigos, conocerán a otros compañeros de clase, aprenderán nuevas destrezas y explorarán las aulas. Pero en medio de tanta diversión e interacción, es importante recordar una de las mejores maneras de lograr que su hijo se mantenga seguro y saludable es estar al día en su vacunación.

“Es vital garantizar que

tanto usted como sus hijos se vacunen según la programación recomendada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades”, afirma el Dr. John Meigs, Jr., MD, presidente de la Academia de Médicos de Familia de los Estados Unidos. “Las vacunas son importantes no solo para los niños en edad escolar, sino también para los bebés y los más pequeños, las embarazadas, los adolescentes y preadolescentes, los adultos y los ancianos”.

¿Cómo funcionan exactamente las vacunas? El sitio

web de información al paciente familydoctor.org lo explica: “Las vacunas contienen versiones debilitadas de un virus o versiones que se asemejan a un virus (llamados antígenos). Esto significa que los antígenos no pueden producir los signos o síntomas de la enfermedad, pero estimulan el sistema inmunitario para crear anticuerpos. Estos anticuerpos ayudan a protegerle si usted se ve expuesto al virus en el futuro”.

En gran medida igual a la forma en que se prepara un deportista para una compe-



Gracias a las vacunas, muchas enfermedades infantiles que en otro tiempo eran graves son raras en la actualidad. FOTO: THINKSTOCK.

tencia, las vacunas entrenan al sistema inmunitario para responder en caso de que el organismo esté expuesto al virus. En ese caso, sabe exactamente cómo combatirlo. Las vacunas contribuyen a que nos mantengamos sanos, y si enfermamos, los efectos serían menos graves o prolongados en comparación con personas que no se han vacunado.

Los Centros para el Con-

trol y Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan vacunas para la prevención de 17 enfermedades, como protección a los seres humanos, desde el nacimiento a la ancianidad. Si algún miembro de su familia no está al día en sus vacunas, es fácil actualizarlas. Hable con su médico para elaborar un plan, e incluso podría coordinar visitas específicas para vacunación, o sea, que ni siquiera necesitará un

examen físico en las mismas.

¿Le preocupa lo que costarían? Por lo general, como la vacunación está amparada por los seguros médicos, es probable que no tendrá que pagar. Si no tiene seguro médico, póngase en contacto con el departamento de salud pública de su localidad, ya que muchos de ellos ofrecen programas de ayuda donde se proporcionan vacunas a precio reducido.



Millones de personas mueren de asma

Dos importantes enfermedades pulmonares crónicas, el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), acaban con las vidas de casi 4 millones de personas al año en todo el mundo.

Aunque el asma es más común, la EPOC es mucho más letal. Y aunque ambas afecciones se pueden tratar, muchas personas no reciben un diagnóstico, o reciben un diagnóstico erróneo. Además, en muchos países, el tratamiento (si es que existe) podría darse a niveles insuficientes, añadió el equipo de la investigación. Fumar y la contaminación atmosférica son las principales causas de EPOC, anotaron los autores del estudio.

Las causas del asma están menos claras, pero se cree que incluyen los alérgenos y fumar.



Dra. Verónica Enriquez

**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

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



• Horas de atención:

Lun 8:30am - 7:00pm, Mart., Juev., Vier. 8:30am - 5:00pm, Mier., 1:00pm - 7:00pm, Sab., 8:00am - 12:00pm

“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)

Un estudio reciente demuestra

Jóvenes que no desayunan les faltan nutrientes vitales

El calcio, el hierro y el folato pueden ser insuficientes si no se come nada por la mañana.

HEALTHDAY NEWS

Su mamá tenía razón: desayunar de verdad es importante.

Si no desayunan, los niños y adolescentes quizá no obtengan las cantidades recomendadas de nutrientes, sugieren unos investigadores británicos.

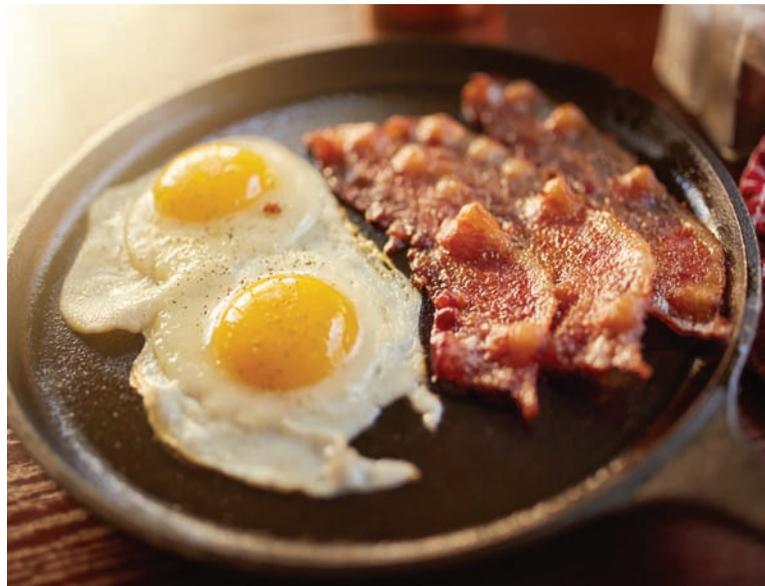
“Este estudio proporciona evidencias de que el desayuno es clave para los padres a fin de asegurarse que sus hijos estén obteniendo la nutrición que necesitan”, dijo la autora principal de estudio, Gerda Pot, profesora de ciencias nutricionales en el Colegio del Rey de Londres.

Los investigadores usaron diarios alimentarios para hacer un seguimiento de las dietas de más de 800 niños de 4 a 10 años de edad y de casi 900 niños y adolescentes

de 11 a 18 años. Se examinó su ingesta de alimentos de 2008 a 2012. Los investigadores compararon los niveles de nutrientes clave que los niños comieron con las directrices de nutrición británicas.

Para realizar el estudio, se definió el desayuno como más de 100 calorías de comida entre las 6:00 y las 9:00 a.m. Aunque el estudio no fue diseñado para demostrar una relación de causalidad, los investigadores encontraron que los que se saltaban el desayuno tenían unos niveles más bajos de nutrientes como folato, calcio, hierro y yodo.

Por ejemplo, casi una tercera parte de los que no desayunaban no cumplieron con la cantidad mínima recomendada de hierro, frente a aproximadamente el 4 por ciento de los que comían el desayuno. Casi el 20 por ciento de los que se saltaban el desayuno no cumplían con las di-



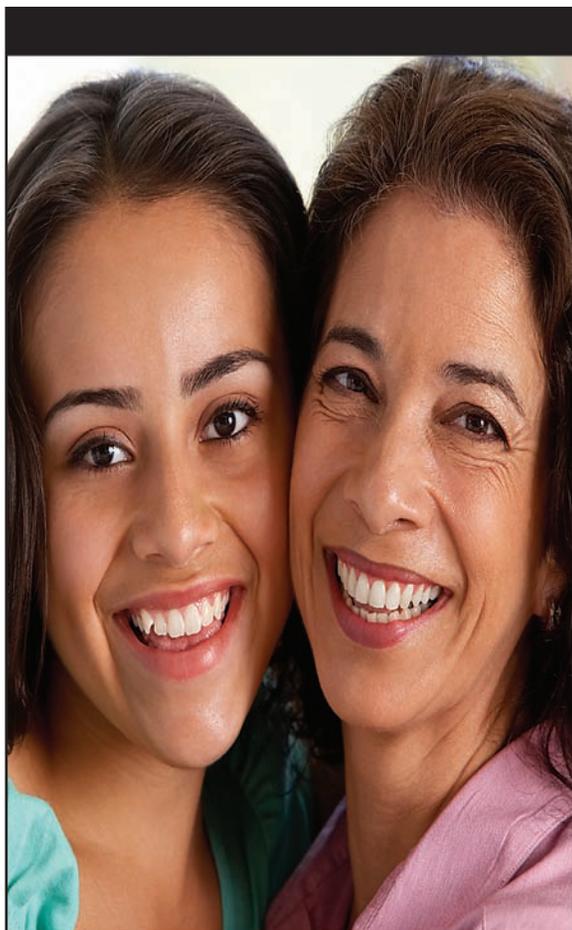
Los jóvenes que desayunan tienen sus niveles normales de nutrientes.

FOTO: THINKSTOCK

rectrices para el calcio, frente al 3 por ciento de los que desayunaban.

Los investigadores encontraron que aproximadamente un 7 por ciento de los niños de 4 a 10 años se saltaban el desayuno todos los días, frente a más de una cuarta parte de los que tenían una mayor edad. Los investigadores sospechan que esta diferencia se debe a que los padres tienen más influencia respecto a lo que comen sus hijos pequeños.

“Estudios posteriores que investiguen los alimentos específicos y la calidad dietética serían de ayuda para identificar si las diferencias se deben a los distintos tipos de desayuno que se toman según los grupos de edad, además de proporcionar más información sobre el impacto del desayuno en la calidad dietética en general”, dijo Pot.



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



Análisis sanguíneo ayuda a detectar tipos de cáncer

Un nuevo análisis genético de la sangre podría preparar el camino para una detección temprana de cánceres que con frecuencia resultan letales cuando se detectan demasiado tarde, sugiere un nuevo estudio. El análisis busca en la sangre fragmentos de ADN liberados por los tumores cancerosos, explicó el investigador líder, el Dr. Victor Velculescu. Al revisar en esos fragmentos de ADN las mutaciones encontradas en 58 genes “fomentadores del cáncer”, el análisis sanguíneo detecta muchos cánceres en etapa temprana sin dar falsos positivos en personas sanas, apuntó Velculescu, codirector de biología del cáncer en el Centro Oncológico Kimmel de Johns Hopkins, en Baltimore. El análisis detectó los cánceres de colon, mama, pulmón u ovario en etapa 1 o 2 entre un 59 y un 71 por ciento de las veces al evaluar a 200 pacientes que ya se habían diagnosticado con cáncer, encontraron los investigadores.