



**DEMASIADOS** bebés siguen durmiendo boca abajo.

>2

GUIA

# salud



## Enfermedades del corazón en las mujeres

>4-5



**COMBATA** las alergias otoñales.

>6



**LA TASA** de obesidad en EE. UU. se mantiene estable.

>8

ALGUNOS PADRES LO CONTINUÁN HACIENDO

# Demasiados bebés siguen durmiendo boca abajo

Los expertos pediátricos recomiendan que los bebés siempre duerman de espaldas para evitar el SMSL.

## HEALTHDAY NEWS

A pesar de las campañas de salud pública realizadas durante años, muchos padres estadounidenses todavía acuestan a sus bebés en una postura que no es segura.

El estudio encontró que apenas la mitad de las madres encuestadas dijeron que siempre ponían a sus bebés a dormir de espaldas.

Los expertos afirman que los hallazgos son “frustrantes”, dado que hace mucho que se promueve dormir de espaldas como una forma clave de reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

En 1994, el gobierno de EE.

UU. lanzó la campaña “Back to Sleep” (un juego de palabras entre “volver a dormir” y “dormir de espaldas”) para animar a los padres a posicionar a sus bebés de espaldas al dormir.

Esto sucedió después de que la investigación identificara el hecho de dormir boca abajo como un importante factor de riesgo del SMSL.

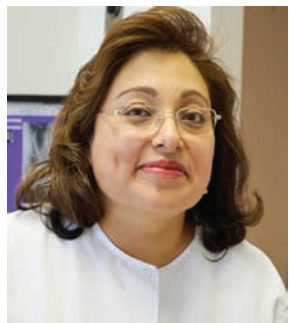
Los investigadores creen que el SMSL se relaciona con problemas en las regiones del cerebro que controlan la respiración y el proceso de despertar.

No hay forma de saber qué bebés son vulnerables, de manera que dormir de espaldas es la postura más segura para todos los bebés en el primer año de vida, explicó el Dr. Michael



Los bebés que los ponen a dormir boca abajo tienen un riesgo que puedan sufrir el Síndrome de muerte súbita del lactante.

FOTO: THINKSTOCK.



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

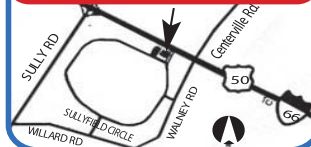
- Limpieza regular y limpieza profunda
- Frenos invisibles **invisalign**
- Endodoncia (root canal)
- Coronas y Puentes
- Dentaduras Completas y parciales
- Blanqueamiento

### • Horas de atención:

Lun 8:30am - 7:00pm, Mart., Juev., Vier. 8:30am - 5:00pm, Miérc., 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)

Goodstein, neonatólogo en el Hospital de York en York, Pensilvania.

De hecho, dijo, la tasa de SMSL de EE. UU. se redujo en más de un 50 por ciento en esa década tras el inicio de “Back to Sleep”.

Pero hace mucho que se sabe que algunos padres siguen estando a favor de poner a sus bebés a dormir boca abajo. Incluso hay evidencias

de que la tasa de bebés que duermen de espaldas está reduciéndose entre las familias negras, según Goodstein.

Dijo que los nuevos hallazgos no le sorprendieron.

“Pero son deprimentes”, añadió. “Y frustrantes. Dormir en postura supina [de espaldas] es sencillo, y funciona”.

Goodstein es coautor de un editorial publicado junto al

estudio en la edición en línea en la revista Pediatrics.

Los hallazgos provienen de una encuesta nacionalmente representativa de 3,300 madres de EE. UU. con bebés de 2 a 6 meses de edad.

En general, un 77 por ciento dijeron que “usualmente” colocaban a sus bebés de espaldas para dormir. Pero solo un 49 por ciento dijeron que siempre lo hacían.

**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

## Considerada un paso histórico

## Aprueba novedosa terapia contra el cáncer

La terapia es específicamente para pacientes que padecen gravemente de un cáncer infantil común.

LAURAN NEERGAARD  
ASSOCIATED PRESS

Las autoridades estadounidenses aprobaron una novedosa técnica contra el cáncer: una terapia que reproduce las células sanguíneas del paciente y las modifica para que sean capaces de detectar y destruir la leucemia infantil.

La técnica, apodada "CAR-T", fue desarrollada por la empresa farmacéutica Novartis y la Universidad de Pensilvania.

Es el primer tipo de terapia genética disponible en el mercado y parte de la nueva ola de medicamentos potentes pero costosos que reproducen células orgánicamente para combatir el cáncer sanguíneo y ciertos tumores.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) dijo que se trata de un paso histórico.

"Esta es una nueva manera de tratar el cáncer", declaró el doctor Stephan Grupp del Hospital Pediátrico de Filadelfia y quien fue el primero en tratar a una menor con la terapia CAR-T. Se trató de una niña que estaba a punto de morir pero que ahora lleva más de cinco años libre de cáncer.

"Es algo sumamente emo-



**Emily Whitehead**, la primera paciente pediátrica de una terapia experimental contra el cáncer que ha logrado combatir su leucemia. FOTO: HOSPITAL PEDIÁTRICO DE FILADELFA/AP

cionante", añadió el médico.

El tratamiento CAR-T usa la terapia genética pero no para alterar genes nocivos sino para repotenciar las células sanguíneas conocidas como linfocitos, que combaten el cáncer. Los expertos extraen

esas células de la sangre del paciente, las reprograman para darles armas potentes contra el cáncer, y reproducen cientos de millones de ellas. Luego se las inyectan al paciente, dentro de cuyo organismo se van reproduciendo

así y pueden seguir luchando contra las células malignas durante meses o años.

Novartis no divulgó de inmediato el precio de la nueva terapia, pero lo más seguro es que ascenderá a cientos de miles de dólares. Cada unidad tiene que hacerse a la medida de cada paciente.

"Estamos entrando en un nuevo umbral de la innovación médica, con la capacidad de reprogramar las células

del paciente para que puedan atacar a un cáncer maligno de manera más agresiva", dijo Scott Gottlieb, el comisionado de la FDA.

La terapia es específicamente para pacientes que padecen gravemente de un cáncer infantil común: la leucemia linfoblástica aguda. La enfermedad afecta a más de 3.000 niños y adolescentes en Estados Unidos cada año. Aun que la mayoría de ellos

sobrevive, un 15% sufre recaídas a pesar de los mejores tratamientos, y su prognosis es sombría.

En un estudio de 63 pacientes de la enfermedad, el 83% sufrieron una recaída después de la terapia. Pero no queda claro cuánto tiempo dura el mejoramiento: algunos pacientes se volvieron a enfermar pocos meses después, otros siguen libres de cáncer.

## Virginia &amp; 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

## 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!**

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



## CLASES PARA LOS AYUDANTES

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

## Oficina Principal:

7620 Little River Turnpike, Suite 500, Annandale, VA

## Oficina en Maryland:

901 Russell Ave., Suite 150, Gaithersburg, MD 20879

Servicios las 24 horas 571-297-4747 (VA, MD)

301-966-7000

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

**GERMANTOWN**

Urology Center

Se habla español

Los resultados medicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.

**CENTRO DE ALTA CALIDAD**

- Eliminación de piedras en el Riñon y la Vejiga sin cirugía.
- Problemas de Próstata: cancer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

CITAS EL MISMO DIA  
DISPONIBLES  
LLAMANDO PRIMERO.

**VIAGRA  
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**





Perder incluso una cantidad pequeña de peso puede ayudar a disminuir su presión arterial y de tener diabetes ambas aumentan el riesgo de enfermedad del corazón. FOTO: THINKSTOCK.

# Todas se enfrentan a la amenaza Enfermedades del corazón en las mujeres

Tomar conciencia de los síntomas y riesgos únicos para las mujeres, así como comer una dieta saludable para el corazón y hacer ejercicio, pueden ayudar a protegerse.

### MAYO CLINIC REDACCIÓN WASHINGTON HISPANIC

Aunque la enfermedad del corazón a menudo puede considerarse como un problema para los hombres, la enfermedad del corazón es la causa de muerte más común tanto en hombres como en mujeres en Estados Unidos. Uno de los retos es que algunos de los síntomas de las enfermedades del corazón en las mujeres pueden ser diferentes a los de los hombres. Afortunadamente, las mujeres pueden tomar medidas para comprender sus síntomas únicos de enfermedad del corazón y comenzar a reducir sus riesgos.

res en Estados Unidos. Uno de los retos es que algunos de los síntomas de las enfermedades del corazón en las mujeres pueden ser diferentes a los de los hombres. Afortunadamente, las mujeres pueden tomar medidas para comprender sus síntomas únicos de enfermedad del corazón y comenzar a reducir sus riesgos.

### Síntomas:

El síntoma más común de ataque al corazón en las mujeres es algún tipo de dolor, presión o malestar en el pecho. Sin embargo, no siempre es el síntoma más grave o incluso el más importante, particularmente en las mujeres.

Las mujeres son más propensas que los hombres a tener síntomas de ataque al corazón que no se relacionan con dolor en el pecho, como:

- Malestar en el cuello, mandíbula, hombro, parte superior de la espalda o abdomen
- Falta de aliento
- Dolor en uno o ambos brazos
- Náusea o vómito
- Sudoración
- Vértigo o mareo
- Fatiga inusual

Estos síntomas pueden ser más sutiles que el evidente dolor opresivo en el pecho a menudo asociado con los ataques al corazón. Las mujeres

pueden describir el dolor en el pecho como una opresión. Esto puede deberse a que las mujeres tienden a presentar bloqueos no sólo en sus arterias principales, sino también en las arterias más pequeñas que suministran sangre al corazón — un trastorno denominado enfermedad de pequeños vasos del corazón o enfermedad coronaria microvascular.

Los síntomas en las mujeres pueden ocurrir con más frecuencia cuando están descansando o incluso cuando

están dormidas.

El estrés mental también puede desencadenar los síntomas de un ataque al corazón en las mujeres.

Las mujeres tienden a aparecer en las salas de emergencia después de que ya se ha producido daño al corazón debido a que sus síntomas no son los que por lo general se asocian con un ataque al corazón y también porque las mujeres tienden a minimizar sus síntomas. Si experimentas estos síntomas o piensas que estás teniendo un

ataque al corazón, llama de inmediato al servicio de atención médica de urgencias.

### Factores de riesgo:

A pesar de que varios factores de riesgo tradicionales de la enfermedad arterial coronaria — como colesterol alto, presión arterial elevada y obesidad — afectan tanto a hombres como a mujeres, existen otros factores que pueden jugar un papel más grande en el desarrollo de enfermedades del corazón en mujeres.

■ Diabetes. Las mujeres con diabetes tienen un mayor riesgo de tener enfermedades del corazón que los hombres con diabetes.

■ Estrés mental y depresión. Los corazones de las mujeres se ven más afectados por el estrés y la depresión que los de los hombres.

■ La depresión hace más difícil mantener un estilo de vida saludable y seguir el tratamiento recomendado; por lo tanto, se recomienda que

consultes a tu médico si tienes síntomas de depresión.

■ Fumar. En las mujeres, fumar es un factor de riesgo mayor para las enfermedades del corazón que en los hombres.

■ Inactividad. La falta de actividad física es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades del corazón y algunas investigaciones han encontrado que las mujeres son más inactivas que los hombres.

■ Menopausia. Los bajos niveles de estrógeno después de la menopausia representan un factor de riesgo significativo en el desarrollo de enfermedad cardiovascular en los vasos sanguíneos más pequeños (enfermedad coronaria microvascular).

■ Síndrome del corazón roto. Este trastorno — a menudo ocasionado por situaciones estresantes que pueden causar una grave, pero generalmente temporal, insuficiencia del músculo cardíaco — por lo

general ocurre en mujeres después de la menopausia. Este trastorno también es conocido como miocardiopatía de takotsubo, síndrome de disfunción apical transitoria o miocardiopatía por estrés.

■ Complicaciones en el embarazo. En las mujeres, la presión arterial alta o la diabetes durante el embarazo pueden aumentar el riesgo a largo plazo de desarrollar una enfermedad del corazón en el caso de las madres.

### Quiénes están en riesgo:

Las mujeres adultas son las únicas que deberían preocuparse por la enfermedad del corazón?

No. Las mujeres de todas las edades deben tomar en serio la enfermedad del corazón. Las mujeres menores de 65 años, y especialmente aquellas con un historial familiar de enfermedad del corazón, deben pres-



Converse con su médico sobre los riesgos y beneficios de tomar aspirina con base en su factor de riesgo individual. FOTO: THINKSTOCK.

Las mujeres pueden tener un ataque al corazón sin sentir dolor en el pecho.

tar mucha atención a los factores de riesgo de este tipo de enfermedad.

### ¿Qué pueden hacer las mujeres para reducir su riesgo de enfermedad del corazón?

Las mujeres pueden llevar a cabo varios cambios en su estilo de vida para reducir el riesgo de enfermedad del corazón, incluyendo:

- Dejar o no comenzar a fumar.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Mantener un peso saludable.

■ Comer una dieta saludable que incluya granos enteros, una variedad de frutas y verduras, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa y carnes magras. Evitar las grasas saturadas o trans, azúcares añadidos y grandes cantidades de sal.

Las mujeres también necesitan tomar medicamentos prescritos de forma adecuada, como medicamentos para la presión arterial, anticoagulantes y aspirina. De igual forma, necesitan manejar de mejor manera otros trastornos que son factores de riesgo de enfermedad del corazón, como presión arterial alta, colesterol alto y diabetes.

### Ejercicio:

El Department of Health and Human Services recomienda 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada, 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa a la semana o una combinación de ambas. Eso es alrededor de 30 minutos al día, cinco días a la semana.

Para obtener aún más beneficios para la salud, intenta realizar 300 minutos de actividad aeróbica moderada o 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa a la semana. Eso es alrededor de 60 minutos al día, cinco días a la semana. Además, trata de realizar ejercicios de fuerza muscular dos o más días a la semana.

## ¡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](http://www.progressiveurgentcare.com)  
[www.facebook.com/progressiveurgentcare2016](https://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



**¿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.neutricosanonimosbv.org.mx

## 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**

## Un experto en alergias brinda consejos

# Combata las alergias otoñales

Tome los medicamentos antes de que los síntomas aparezcan, reduzca la exposición al moho y evite el polen.



### HEALTHDAY NEWS

Las personas que sufren de alergias podrían empezar a estornudar y a presentar una respiración sibilante en otoño, pero hay cosas que pueden hacer para aliviar sus problemas estacionales.

“Si parece que sus síntomas de alergia aparecen cada vez antes cada año que pasa, probablemente usted no se equivoque”, dijo el Dr. Stephen Tilles, presidente del Colegio Americano de Alergias, Asma e Inmunología (American College of Allergy, Asthma and Immunology, ACAAI).

“El cambio climático podría estar provocando que la temporada de alergia de otoño aparezca antes y sea más larga”, añadió en un comunicado de prensa de la ACAAI. “Además, los días con viento pueden conllevar que los síntomas de aler-

gía aumenten, porque el viento puede transportar el polen de la ambrosía, las hierbas y los árboles, hasta 100 millas (160 km) desde su lugar de origen”.

Tilles dio los siguientes consejos para ayudar a la gente con alergias estacionales a evitar la aparición de los síntomas:

■ Tenga un plan por adelantado. Los llamados alérgenos “de otoño” en realidad aparecen a mediados de agosto y principio de septiembre. Si usted depende de los medicamentos para la alergia, empiece a tomarlos.

■ Minimice el moho. El moho es casi imposible de eliminar. Tiende a crecer donde haya agua, en particular en los sótanos, los baños y cerca de los lavamanos. El moho también aparece en exteriores, incluso en los montones de hojas secas. El mejor modo de limitar el crecimiento de moho es minimizar la humedad. Use ven-

tiladores en el baño y limpie el agua estancada inmediatamente. Limpie el moho de cualquier superficie y asegúrese de que se mantienen limpias y secas.

■ Evite el polen. No se debe llevar a casa ni ambrosía ni otros pólenes que desencadenan los síntomas de alergia. Mantenga su casa y las ventanas de su coche cerradas y use el aire acondicionado, en particular cuando los conteos de polen son altos. Si está trabajando en el patio, piense en llevar guantes y mascarilla de filtrado de clasificación 95 del NIOSH.

■ Pida ayuda. Un alergólogo ha sido capacitado para identificar sus alérgenos y darle un plan de tratamiento individualizado para usted. Además de la medicación para la alergia, estos médicos pueden proporcionar la inmunoterapia, o inyecciones para la alergia que se dirigen a los desencadenantes específicos en su caso.

## 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



## Entérese: comer alimenta a las hormonas ‘de la felicidad’

Comer hace que el cerebro libere hormonas “de la felicidad”, conocidas como endorfinas. Los investigadores encontraron que la regulación de estos opiáceos que se producen de forma natural, y que pueden producir una sensación de placer o de euforia, podría ayudar al cuerpo a saber cuándo está satisfecho. Por otra parte, el hecho de comer en exceso asociado con la estimulación excesiva de este sistema podría contribuir a la obesidad, indicaron los investigadores. Mediante el uso de TEP, los científicos midieron la radioactividad en los cerebros de los hombres después de que acabaran el ayuno y comieran una pizza. Repitieron los escáneres después de que los voluntarios consumieran una comida líquida con muy buen sabor y que contenía la misma cantidad de calorías que la pizza.

UN NUEVO MEDICAMENTO EN EL MERCADO

# Fármaco logra bajar riesgo cardiaco frenando inflamación

El canakinumab reduce la CRP y se vende bajo el nombre de Ilaris.



El canakinumab se vende bajo el nombre de Ilaris.

MARILYNN MARCHIONE  
ASSOCIATED PRESS

Por primera vez, un fármaco está ayudando a evitar ataques al corazón al limitar la inflamación, una estrategia muy diferente a la reducción del colesterol, que ha sido el principal enfoque desde hace muchos años.

Además, inesperadamente, las personas que han tomado el nuevo fármaco redujeron la mortalidad por cáncer, específicamente de pulmón.

Un efecto antitumoral es una idea emocionante, pero se necesitan muchos más estudios sobre ese tema debido a que el ensayo no tenía la intención de probar eso.

Los médicos dicen que los estudios sobre el medicamento canakinumab de Novartis abren una nueva frontera.

Muchos infartos cardiacos ocurren a personas cuyos niveles de colesterol son normales y que su principal riesgo es la inflamación crónica que puede tapar las arterias.

“De repente nos enteramos que podemos atacar la



Muchos infartos cardiacos ocurren a personas cuyos niveles de colesterol son normales y que su principal riesgo es la inflamación crónica que tapa las arterias.

FOTO:AP

inflamación por sí misma, de la misma forma que nos enteramos hace casi 25 años que podíamos combatir al colesterol.

Es muy emocionante”, dijo Paul Ridker, médico del Hospital Brigham y Mujeres en Boston y líder del estudio. Los medicamentos pa-

ra reducir el colesterol han sido una pieza fundamental para prevenir ataques al corazón, junto con el no fumar, controlar la presión arterial

y mantener un estilo de vida saludable.

La inflamación ocurre luego de que una articulación se lesiona y se hincha, pero las reacciones químicas similares pueden ocurrir con el tiempo en todo el cuerpo con hábitos poco saludables.

La inflamación crónica puede dañar las arterias y crear el escenario para que los coágulos se tapen.

Hace 20 años, Ridker ayudó a esclarecer el papel que juega la inflamación y patentó una prueba de sangre asequible para detectar la distrofia simpática refleja, o CRP por sus siglas en inglés.

El canakinumab reduce la CRP y se vende bajo el nombre de Ilaris.

El estudio fue probado en 10.000 sobrevivientes de ataque al corazón con un nivel bajo de colesterol pero alto de CPR. Les dieron una de tres distintas dosis de canakinumab o placebo cada tres meses.

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 mínima 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



## 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.

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.

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

Aunque continúa siendo alta

# La tasa de obesidad en EE. UU. se mantiene estable

En 25 estados, las tasas de los adultos excedieron el 30 por ciento este año, según un informe.

## HEALTHDAY NEWS

Las tasas de obesidad en Estados Unidos parecen estar estabilizándose, pero los estadounidenses no deberían pensar que la batalla está ganada, afirman los defensores de la salud.

En 25 estados, las tasas de obesidad de los adultos superaron el 30 por ciento este año, y en 5 estados las tasas llegaron al 35 por ciento, según un nuevo informe de Trust for America's Health y la Robert Wood Johnson Foundation.

46 estados tenían una tasa de obesidad por encima del 25 por ciento, un contraste marcado con el año 2000, en que ningún estado llegaba al 25 por ciento, indicó el informe.

“Estamos lejos de considerarnos fuera de peligro con respecto a la obesidad”, dijo John Auerbach, presidente y director general de Trust for America's Health.

“Pero tenemos muchas razones para ser optimistas, gracias a los

padres, los educadores, los propietarios de negocios, las autoridades de la salud y otros líderes locales”, afirmó Auerbach en un comunicado de prensa de su organización. “Los legisladores de nuestro país deben seguir su ejemplo a fin de construir una cultura de salud”.

Las tasas de obesidad de los adultos se mantuvieron estables en la mayoría de los estados este año, señaló el informe. La tasa de obesidad entre los adultos incluso se redujo en Kansas. Pero las tasas de obesidad aumentaron en 4 estados: Colorado, Minnesota, Washington y Virginia Occidental.

El informe del año pasado, dijeron, fue el primero en documentar alguna reducción en las tasas de obesidad de los adultos: cuatro estados mostraron señales de estar adelgazando.

Los estudios del peso de los niños han mostrado también una estabilización a lo largo de los últimos 10 años, además de una caída reciente en la cantidad de preescolares obe-



La tasa de obesidad en las mujeres es mayor que la de los hombres en todo el mundo, aunque mucho más baja en general que en los Estados Unidos. FOTO: AP

sos.

“Después de décadas de aumentos marcados, esto es un logro significativo”, señaló Nancy Brown, directora general de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association). “Pero las tasas siguen siendo demasiado altas para los adultos y los niños, particularmente en las comunidades con unos ingresos bajos y de las minorías, y los líderes a todos los niveles de gobierno (local, estatal y federal) deben tomar medidas y consolidar este progreso”.

Dicho progreso exige un compromiso con unos almuerzos escolares saludables; una educación física y una actividad física efectivas; que las calles sean seguras para caminar, andar en bicicleta y jugar; y alimentos saludables y asequibles económicamente en todos los vecindarios, planteó.

La asociación del corazón también respalda la aplicación de impuestos a las bebidas azucaradas, añadió Brown.



**Usted cuida de ella. Ayúdela a cuidar su visión.**

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



National Eye Institute  
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

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



## Los analgésicos comunes aumentan la presión arterial

Los antiinflamatorios no esteroides (AINE), como el ibuprofeno, podrían aumentar la presión arterial en los pacientes con artritis, según un estudio reciente. Los AINE son de los medicamentos más usados en el mundo, y casi un 19 por ciento de los estadounidenses usan al menos un AINE de forma rutinaria. Las advertencias en las etiquetas de estos medicamentos avisan de los posibles aumentos en la presión arterial, pero hay pocas evidencias de los efectos de los medicamentos concretos, explicaron los investigadores.