



Seguridad alimenticia durante la temporada festiva

>4-5



RETIRAN más medicamentos
antihipertensivos.

>6



LOS PELIGROS de la
masa cruda para galletas.

>8

¿QUÉ ES Y CUÁNDO DEBE PREOCUPARSE POR SU HIJO?

Adicción a los videojuegos es una enfermedad mental

Es importante también anotar que puede afectar significativamente la salud física.

**MAYO CLINIC
REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC**

La adicción a los videojuegos va más allá de sentir pasión por los juegos de video. Es un patrón de comportamiento adictivo en el cual jugar digitalmente o por video es la máxima prioridad en la vida de la persona. La adicción a los videojuegos

interfiere con la rutina diaria de la persona y afecta el bienestar mental y físico.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) acaba de reconocer a la adicción a los videojuegos como una enfermedad mental. El manual de diagnóstico de la Asociación Americana de Psiquiatría no lo considera un trastorno oficial, pero recomienda estudiar más la adicción a los videojuegos.

Los síntomas, según la

OMS, incluyen una alteración de la capacidad de controlar el juego, una prevalencia del juego sobre otros intereses y actividades hasta el punto que deriva en malestar o funcionamiento alterado y un comportamiento lúdico continuo pese a consecuencias negativas.

Existen varias señales de alarma que se pueden buscar ante la inquietud de que un niño padezca una adicción a los videojuegos. ¿Se ha retraído



Niños, jóvenes e incluso adultos pasan largas horas frente a los las pantallas disfrutando de los videojuegos. FOTO: THINKSTOCK.

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**

703-642-8306

Disponibles horarios en la noche y fines de semana



su hijo de los deportes, clubes u otras actividades que no implican juegos de video? ¿Interactúa su hijo principalmente con otros miembros de la comunidad electrónica de juegos de video? ¿Disminuye el rendimiento académico de su hijo mientras el interés por los juegos aumenta? ¿Ocupa el juego la mayor parte del tiempo libre de su hijo? ¿Alteran los juegos de video los patrones de sueño de su hijo?

Si respondió afirmativamente a cualquiera de estas preguntas, entonces, es posible que su hijo esté desarrollando una adicción a los videojuegos.

Preste también atención a las reacciones emocionales de su hijo cuando no puede participar en esos juegos de video.

La persona adicta a los videojuegos, por lo general, se pone sumamente enojada, ansiosa o alterada al pensar en que debe alejarse de

los juegos de video durante más de un breve período de tiempo. Debido a que se trata de un trastorno adictivo, es difícil para quienes tienen la adicción a los videojuegos reducir la cantidad de tiempo que invierten en ellos.

Cuando se les confronta acerca del tiempo perdido en el juego, las personas en esa situación no suelen admitir que necesitan reducir el tiempo de juego y muchos insisten en que su comportamiento es normal.

Es importante también anotar que la adicción a los videojuegos puede afectar significativamente la salud física. Debido a la naturaleza sedentaria de la mayoría de los juegos de video, las personas con adicción a los videojuegos tiende a hacer poca actividad física, lo cual conlleva el riesgo de aumentar el índice de masa corporal.

El resultado de dicho aumento puede ser obesidad, presión arterial alta, problemas hepáticos y diabetes tipo 2. Las personas que han desarrollado esta adicción normalmente no toman medidas para afrontar esos problemas de salud.

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



Anthem HealthKeepers Plus
Offered by HealthKeepers, Inc.

¡Regrese hoy mismo

al plan Anthem HealthKeepers Plus para contar con los beneficios de Medicaid o FAMIS!

¡Mantenga sus doctores y todos sus beneficios, como medicamentos sin receta sin costo, transporte y mucho más!



Llame al
1-800-643-2273
de lunes a viernes,
de 8 a.m. a 5 p.m.

HealthKeepers, Inc. es un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.

AVAMKT-0216-18 SP



Las comidas festivas no debe ser un obstáculo para el bienestar, véalo como una oportunidad de comer de forma inteligente. FOTO: THINKSTOCK.

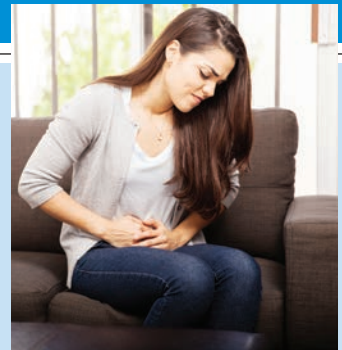
Durante la temporada festiva

Seguridad alimenticia

Los expertos en seguridad alimenticia brinda una serie de consejos para que no heche a perder sus celebraciones de fin de año.

SÍNTOMAS:

- Dolor en el vientre.
- Náuseas o vómitos.
- Diarrea.
- Fiebre.
- Escalofríos.
- Fatiga.
- Dolores de cabeza.
- Dolores musculares.
- Deposiciones sanguinolentas.



HEALTHDAY NEWS
REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Aunque las enfermedades transmitidas por la comida pueden acabar rápidamente con las celebraciones, no tiene por qué ser así, afirman expertos en seguridad alimentaria.

Esto se debe a que garantizar que las comidas festivas hechas en casa no solo sean deliciosas sino que también estén libres de gérmenes está dentro del alcance no solo de los chefs experimentados, sino también de los cocineros novatos.

No mezcle los alimentos:

La seguridad alimentaria comienza cuando hace la compra de los ingredientes, dijo Brian Ulshafer, chef ejecutivo del Centro Médico Milton S. Hershey de Penn State Health.

Por ejemplo, “mantenga cualquier carne o marisco crudos lejos de otros alimentos en el carrito”, aconsejó Ulshafer en un comunicado de prensa del centro médico. “No se debe poner un pavo crudo encima de los embutidos”.

Mantener los alimentos fríos, fríos, y los calientes, calientes, también es esencial cuando se trata de la prevención

de enfermedades transmitidas por la comida como la salmonella, la E. coli y la listeria. Las bacterias crecen con rapidez a temperaturas de entre 40 y 140 °F (de 4.4 a 60 °C).

“Las bacterias pueden duplicarse en un periodo de 20 minutos, y esa es la velocidad con la que pueden crecer”, advirtió Ulshafer. Anotó que las personas pueden enfermarse de gravedad o incluso fallecer por las enfermedades transmitidas por los alimentos. Cada año, más o menos uno de cada 6 estadounidenses contrae una infección de ese tipo, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

Sepa manipular los alimentos:

A veces, las señales de advertencia de una enfermedad transmitida por la comida se confunden con las de un virus estomacal, dijo Ulshafer.

Para prevenir este sufrimiento, los cocineros deben lavarse las manos con frecuencia. La comida cruda siempre debe mantenerse en superficies separadas. Las encimeras, tablas para cortar, boles, bandejas, cuchillos y otros utensilios se deben lavar de forma rutinaria durante todas las etapas de la preparación de la comida.



Las náuseas o vómitos son algunos de los síntomas de una enfermedad transmitida por la comida. FOTO: THINKSTOCK.

Nunca lave el pavo:

La norma de “lavarlo todo” tiene una excepción: las aves crudas.

Y es que los pavos no se deben lavar, aconsejó Marianne Gravely, especialista principal de información técnica en la línea telefónica de ayuda sobre carnes y aves del Departamento de Agricultura de EE. UU.

“Conozco a algunas personas a quienes esa idea les aterroriza”, dijo. “Lavarlo no hará que sea más seguro, porque siempre quedarán algunas bacterias. Lo que mata a las bacterias es la cocción”.

Explicó que intentar enjuagar las aves puede propagar las bacterias accidentalmente por la cocina. La mejor forma de prevenir la contaminación es abrir el pavo en el fregadero,

permitiendo que salgan los jugos. Entonces, transfíralo a una fuente de horno que tenga cerca.

Gravely añadió que los pavos congelados se deben descongelar en uno de tres lugares: en la nevera, en agua fría o en el microondas.

Los que planifiquen descongelar un pavo grande en la nevera deben planificar más o menos un día por cada 4 a 5 libras (de 1.8 a 2.2 kilos) de ave. Una vez se descongela, se debe cocinar el pavo en un plazo de dos días.

Un pavo congelado se puede descongelar más rápidamente si se coloca en el fregadero lleno de agua fría, y el agua se cambia cada 30 minutos.

Este método tarda unos 30 minutos por cada libra (0.45 kilos) de ave. Una vez se descongela, se debe cocinar el pavo de inmediato.

Si se descongela un pavo en el microondas, se debe transferir a un horno caliente de inmediato, para que el proceso de cocción no se interrumpa, según Gravely.

Incluso cuando se toman todas las medidas de precaución y un pavo comienza a verse dorado y delicioso por fuera, use un termómetro de cocina para confirmar que haya alcanzado una temperatura interna de 165 °F (74 °C) en la parte más gruesa de la pechuga, el ala y el muslo.

Guarde todo con medida:

El relleno o los guisados que contengan huevos o leche deben alcanzar al menos los 165 °F. En cuanto a las sobras después de cada celebración, asegúrese de empacarlas y refrigerarlas en un plazo de dos horas tras servir. Si no, tírelas. Usar recipientes pequeños y poco profundos puede ayudar a los platos a enfriarse con rapidez para evitar el crecimiento de las bacterias.



Tampoco llene la nevera con demasiada comida. La circulación del aire es necesaria para garantizar que la comida permanezca por debajo de los 40 °F (4.4 °C).

Ulshafer recomendó limitar la compra a los artículos esenciales antes de las fiestas,

para ahorrar espacio en la cocina y la nevera.

Alergia a los mariscos:

Los mariscos son la alergia a los alimentos más común en los adultos de EE. UU., actualmente con un 3.6 por ciento. Se trata de un aumento del 44

por ciento respecto a la tasa de un 2.5 por ciento reportada por un estudio en 2004.

El nuevo estudio también encontró que la tasa de alergia a las nueces de árbol en la adultez aumentó de un 0.5 a un 1.8 por ciento en 2008, un aumento del 260 por ciento



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
- Cirugía maxilofacial
- Ortodoncia y Ortopedia maxilofacial
- Endodoncia
- Rehabilitación oral
- Periodoncia e implantes
- Odontopediatría
- Desorden temporal mandibular (ATM)

Av. Escardó 771 - San Miguel





Victor Lam, DDS
Orthodontist



Thien Le, DDS
Dentist

- Dentaduras postizas sobre implantes para mejor estabilidad y sin usar adhesivos.
- Especialistas en reparar y diseñar dentaduras postizas.
- La ultima tecnología para implantes, coronas y frenillos
- Teeth express: Implantes de dientes en 1 día
- Creamos coronas el mismo día
- Aceptamos medicaid
- Consultas **gratis** para implantes y ortodoncia!!



Implantes dentales 3D avanzados



703.942.6612

5105-C Backlick R. Annandale, VA 22003

HABLE CON SU MÉDICO SOBRE UN TRATAMIENTO ALTERNATIVO

Retiran antihipertensivos debido a un carcinógeno

Los medicamentos se distribuyeron en Estados Unidos entre marzo de 2017 y noviembre de 2018.

HEALTHDAY NEWS

En los últimos meses, ya ha habido varias retiradas de valsartán, un popular medicamento cardiaco. Ahora, el fabricante de genéricos Mylan Pharmaceuticals está ampliando la lista de productos.

La retirada implica a 104 lotes de tres fármacos: tabletas de valsartán, tabletas combinadas de los medicamentos valsartán y amlodipino, y tabletas combinadas de valsartán e hidroclorotiazida.

El motivo de la medida es similar al citado en las reti-

radas anteriores de valsartán: Mylan dijo que detectó cantidades vestigiales de una sustancia que podría ser cancerígena, llamada N-nitrosodietilamina (NDEA), en los medicamentos con valsartán.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. está ahora intentando determinar el origen de los contaminantes, que originalmente se vincularon con fábricas en China e India que ayudan a suministrar el valsartán a los fabricantes de medicamentos genéricos.

Esas fábricas se vincularon con la contaminación con un segundo tipo de carcinógeno potencial, llamado N-nitro-

sodimetilamina, o NDMA.

El valsartán se usa para tratar la hipertensión, la insuficiencia cardiaca, y para reducir el riesgo de muerte tras un ataque cardiaco. El valsartán en combinación con amlodipino o hidroclorotiazida se usa para tratar la hipertensión.

La retirada ampliada incluye: 26 lotes de tabletas de amlodipino y valsartán, USP (5 mg/160 mg; 10 mg/160 mg; 5 mg/320 mg; y 10 mg/320 mg); 51 lotes de tabletas de valsartán, USP (40 mg, 80 mg, 160 mg y 320 mg); y 27 lotes de tabletas de valsartán e hidroclorotiazida, USP (80 mg/12.5 mg; 160 mg/12.5 mg;



El valsartán se usa para tratar la hipertensión, la insuficiencia cardiaca.

FOTO: THINKSTOCK.

160 mg/25 mg; 320 mg/12.5 mg; y 320 mg/25 mg).

Los medicamentos se distribuyeron en Estados Unidos entre marzo de 2017 y noviembre de 2018.

En declaraciones a USA Today, Janet Woodcock, de la FDA, dijo que “aún no comprendemos la causa de este problema.

Comprendemos una parte.

No comprendemos todos los pasos que llevaron a esto”.

Woodcock dirige el Centro para Evaluación e Investigación de Medicamentos de la agencia. Señaló que las fábricas implicadas en la retirada han sido colocadas en una “alerta importante”, lo que significa que los productos fabricados por esas plantas no pueden entrar a Estados

Unidos.

Los pacientes deben hablar con el farmacéutico o el médico sobre un tratamiento alternativo, y deben comunicarse con el proveedor de atención de la salud si han experimentado cualquier problema que pudiera relacionarse con los productos retirados de valsartán, aconsejó la compañía.



Seguridad de los enlatados

Con tanto énfasis en los alimentos frescos que van directamente de la granja a la mesa, es fácil pasar por alto el valor de los artículos enlatados. Al hacer la compra, busque latas que estén en buenas condiciones. No compre ni guarde latas que estén abolladas, oxidadas o infladas. Las latas tienen un código de empaquetamiento para rastrearlas en el comercio interestatal, pero esos números no tienen nada que ver con su frescura. Busque la fecha de “usar antes de” para obtener la mejor calidad. Tener cuidado con la sal o sodio, con frecuencia se usa como conservante, pero puede comprar variedades con sodio reducido o sin sal. Vigile el azúcar. De nuevo, lea la lista de ingredientes y evite los alimentos con azúcar añadido. Compare el contenido de azúcar de las distintas marcas en las etiquetas de nutrición y elija los alimentos con el contenido más bajo. Si no tiene otra opción, cuele y enjuague cualquier alimento enlatado en almíbar.

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



ASEGÚRESE DE INCLUIRLAS EN SU MENÚ

Alimentos ricos en proteína que deben formar parte de su dieta

Son necesarias en personas que se encuentran en edad de crecimiento como niños y adolescentes y también en mujeres embarazadas.

HEALTHDAY NEWS

La proteína es esencial para su bienestar, y merece un lugar significativo en toda dieta. Saber cuáles son las mejores fuentes puede mejorar su salud, además de ayudarlo a sentirse más satisfecho con menos calorías.

El pescado y el marisco con una fuente excelente de proteínas, y hay docenas de tipos de pescados y frutos del mar que puede probar. Coma una porción de 3,5 onzas (99 gramos) al menos dos veces cada semana, e incluya pescado que sea rico en ácidos grasos omega 3, como el salmón y la trucha. Son nutrientes que su cuerpo necesita pero que no puede producir, así que debe obtenerlos de la dieta.

Hágase amigo del gerente de la sección de pescado de su mercado favorito, y no dude en pedir las opciones más frescas. Nota: el pescado y el marisco que está pasado es usualmente el culpable de que la cocina huela mal, no el

asegúrese de incluir proteínas vegetales en el menú. Esto incluye a las legumbres, como los frijoles y las lentejas. Ofrecen una combinación de proteína y fibra que ayuda a regular el azúcar en la sangre, además de dejarlo satisfecho.

La proteína de mayor calidad es la de la yema del huevo.

pescado fresco.

El pollo y el pavo son otras fuentes bien conocidas de proteína, pero quizá no sepa que es adecuado cocinarlas con la piel para mantener la carne jugosa. Simplemente quítela antes de comer. También tenga en cuenta que la pechuga tiene menos grasa (y por tanto menos calorías) que la carne oscura.

¿Y qué hay de la carne roja? Mucha gente puede comerla sin problemas más o menos una vez por semana. Pero elija cortes magros (no consuma fiambres, perritos calientes ni otras carnes curadas) y limite el tamaño de la porción a tres onzas (unos 85 gramos). Elimine toda la grasa que pueda antes de cocinar, y escurra toda la grasa derretida que haya



El pescado y el marisco con una fuente excelente de proteínas.

FOTO: THINKSTOCK.

antes de comer. Use también métodos de cocción más saludables, como hornear, asar y hacer a la parrilla en una rejilla, que permitan escurrir la grasa.

NO PIERDAS EL ESPECIAL

de regreso a Clases

\$65 Limpieza

(Niños menores de 18 años)
(Precio regular \$240)

Oferta incluye examen, radiografías, Limpieza y tratamiento de fluoruro. Oferta válida para cida niño menor de 18 años de su familia. Oferta no puede ser combinada con otra promoción y/o pagos de terceras partes.

Paciente Nuevo

\$35

(Precio regular \$220)

Incluye examen completo y las radiografías necesarias con este Cupón. Oferta no puede ser combinada con otra promoción y/o pagos de terceras partes.

Tratamiento Restorativo

20% de descuento

Incluye rellenos, corona, puentes, extracciones y tratamiento de canal con este Cupón. Oferta no puede ser combinada con otra promoción y/o pagos de terceras partes.

Tratamiento Periodontal (Encías)

10% de descuento

Incluye limpieza profunda y cirugías con este Cupón. Oferta no puede ser combinada con otra promoción y/o pagos de terceras partes.

VA smiles.com

Aceptamos la mayoría de Seguros Dentales (incluyendo Medicaid). Plan de pagos disponible mediante Care Credit.™

Fredericksburg
10608 Leavells Road
Fredericksburg, VA 22407
(540) 710-6000

Stafford
385 Garrisonville Rd #108
Stafford, VA 22554
(540) 657-7645

North Fredericksburg
20 Plantation Dr # 139
Fredericksburg, VA 22406
(540) 368-2273

Manassas
7806 Sudley Road #210
Manassas, VA 20109
(703) 369-2273

Woodbridge
12506 A-B Lake Ridge Dr.
Woodbridge, VA 22192
(571) 572-3445

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 ayudarte 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 FDA ADVIERTE COMO ESE ABUSO PODRÍA HACERLE ENFERMAR

Los peligros de la masa cruda en las galletas

En el 2016, se dio un brote de infecciones con la E. coli vinculado con la harina cruda que enfermó a 63 personas en 24 estados.

HEALTHDAY NEWS

Aunque probar un poco de masa cruda mientras está preparando galletas podría parecer tentador en esta temporada de fiesta de fin de año, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. advierte que esa indulgencia podría hacerle enfermar.

Esto se debe a que la harina es un producto crudo que no ha sido tratado para eliminar gérmenes como la E. coli. Esos gérmenes solo mueren cuando la comida hecha con harina se cocina. Además, los

huevos crudos usados para hacer la masa para galletas o la mezcla para pastel pueden contener salmonella.

A diferencia de los huevos, los productos de harina duran mucho y pueden estar en su despensa durante mucho tiempo.

Por eso, una médica ofrece esta sugerencia: revise los productos retirados en el sitio web del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU., aconsejó la Dra. Rachel Bruce, presidenta asociada del departamento de medicina de emergencias en el Hospital Judío de Long Island en Forest Hills, en la ciudad de

Nueva York.

“Si tiene cualquiera de esos productos en la cocina, tírelos”, añadió.

¿Qué puede hacer para librar a todos de la intoxicación alimentaria en las fiestas de fin de año?

Comience por sus hijos: nunca les permita jugar ni comer masa cruda, lo que incluye la masa para las manualidades, como la plastilina hecha en casa o los adornos. Siempre hornee o cocine la masa y las mezclas crudas antes de comerlas, y siga las direcciones recomendadas para cocinarlas u hornearlas, enfatizó la FDA.

No haga batidos con pro-



La harina es un producto crudo que no ha sido tratado para eliminar gérmenes como la E. Coli.

FOTO: THINKSTOCK

ductos que contengan harina cruda, por ejemplo mezcla para pastel, y no use masa para galletas hecha en casa cruda en el helado. El helado de masa para galletas que se vende en las tiendas contiene una masa que se ha tratado para que sea segura, anotó la FDA.

Mantenga los alimentos crudos, como la harina o los huevos, separados de los alimentos listos para comer, y siga las indicaciones de la etiqueta para refrigerar los productos que contengan masa o huevos crudos hasta cocinarlos, planteó la agencia.

Lávese las manos con agua corriente y jabón tras manejar la harina, los huevos crudos o

cualquier superficie que hayan tocado. Lave los boles, los utensilios, las encimeras y otras superficies con agua tibia jabonosa, enfatizó Bruce.

Aparte de tomar esas medidas de precaución con la comida, siempre debe saber los síntomas de la intoxicación alimentaria, añadió la FDA.

Los síntomas de las infecciones con la E. coli varían según la persona, pero con frecuencia implican calambres estomacales graves, diarrea (con frecuencia sanguinolenta) y vómitos.

Usualmente, las personas enferman unos días tras tragar el germen. La mayoría de las personas se recuperan en

un plazo de una semana.

Pero algunas personas pueden desarrollar un tipo grave de insuficiencia renal llamado síndrome urémico hemolítico.

Al contrario, las infecciones con Salmonella en general se desarrollan entre 6 y 48 horas tras comer la comida contaminada, aunque a veces ese periodo puede ser mayor. Los síntomas típicos incluyen fiebre, diarrea escasa o acuosa, y calambres abdominales graves”, añadió.

“En la mayoría de los casos, la enfermedad dura de 4 a 7 días, y las personas se recuperan bien sin la necesidad de antibióticos.



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

¿UD. SE SIENTE ASÍ O SABÉ 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