



Resoluciones para el año nuevo

>4-5



LA DEPRESIÓN es un riesgo en los
adolescentes con epilepsia.

>6



No ponga en riesgo **LA SALUD DE SUS**
HUESOS podría faltarle vitamina D. >7

PARA EVITAR LA ADICCIÓN DE LOS JÓVENES

EEUU toma medidas contra cigarrillos electrónicos

La cantidad de jóvenes que han fumado cigarrillos electrónicos este año es el doble del año anterior.

MATTHEW PERRONE
ASSOCIATED PRESS

Las autoridades de salud estadounidenses están exhortando a tomar medidas para evitar que la juventud del país se vuelva adicta a los cigarrillos electrónicos.

El director de salud pública Jerome Adams emitió un comunicado el martes pidiendo a padres, maestros, médicos y funcionarios públicos tomar “medidas agresivas” para evitar que los jóvenes caigan en el vicio. Por ley federal, la venta de cigarrillos electrónicos está prohibida para menores de 18 años.

Para los jóvenes “la nicotina es dañina y puede causar efectos negativos en la salud”, dijo Adams en una entrevista. “Puede afectar el aprendizaje, la atención y la memoria, y puede condicionar al cerebro a volverse adicto”.

Las autoridades están realizando grandes esfuerzos para revertir la reciente alza en el



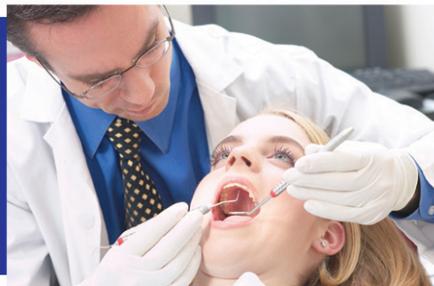
Equipos para fumar cigarrillos electrónicos, confiscados a alumnos en una escuela de Massachusetts, en esta foto del 10 de abril del 2018.

FOTO: STEVEN SENNE

San José Centro Dental
San Miguel

ATENCION DENTAL EN EL PERU

A BAJOS PRECIOS
APROVECHA TU
VIAJE AL PERU
Y SACA CITA EN EL MEJOR
CENTRO DENTAL



¡Atención esmerada para tí y tu familia!

464-2153 / 452 2498

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

Av. Escardó 771 - San Miguel

uso de vapeadores que temen podría poner en peligro los avances logrados contra el uso del tabaco. Se estima que unos 3,6 millones de adolescentes en Estados Unidos están actualmente fumando cigarrillos electrónicos, es decir, uno de cada cinco estudiantes de

secundaria, según las cifras más recientes.

La cantidad de jóvenes que han fumado cigarrillos electrónicos este año es el doble del año anterior, según los estudios.

Los cigarrillos electrónicos y dispositivos afines se

venden en Estados Unidos desde el 2007, convirtiéndose en un negocio de 6.600 millones de dólares. La mayoría de los artefactos convierten una solución saborizada de nicotina en un vapor inhalable.

Son promocionados a la población adulta como alternativa menos nociva a los cigarrillos, aunque hay escasos estudios sobre los efectos a largo plazo o si ayudan a la gente a dejar de fumar. Más preocupante aún, estudios recientes indican que los jóvenes que vapean tienden a probar los cigarrillos regulares.

Adams en particular denunció al fabricante Juul, con sede en Silicon Valley. La empresa ha dominado a la competencia promocionando sus pequeños dispositivos como lo último en la tecnología especialmente diseñado para la gente joven y atractiva. Según analistas, esa empresa domina el 75% del mercado de cigarrillos electrónicos estadounidense.

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!**

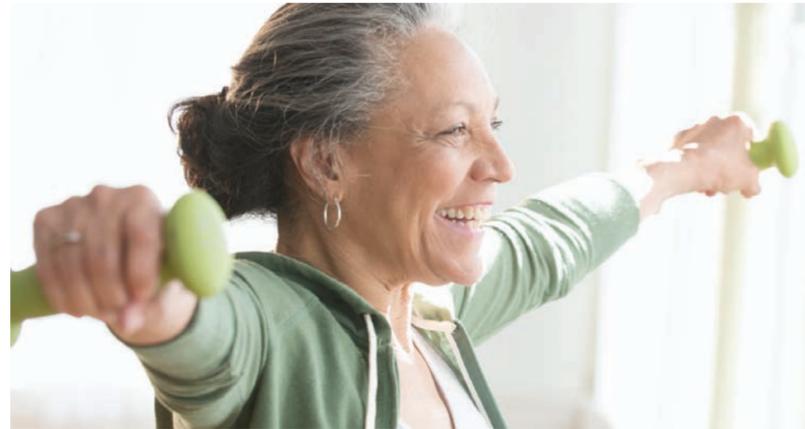
¡Mantenga sus doctores y todos sus beneficios, como medicamentos sin receta sin costo, transporte y mucho más!



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



El 60 por ciento de los adultos tienen un estilo de vida sedentario, por lo que en este nuevo año, una de las resoluciones puede ser iniciar una rutina de ejercicios. FOTO: THINKSTOCK.

MAYO CLINIC/REDACCIÓN WASHINGTON HISPANIC

A medida que el nuevo año se aproxima, entre las resoluciones de muchas personas está

alcanzar un buen estado físico y mejorar el bienestar. Ahora, los científicos descubren que ambas mejoras pueden llevar a vivir más largo.

Se inicia una nueva temporada, época para dar prioridad a la salud

Resoluciones para el año nuevo 2019

La mayoría planean nuevos retos y listan diferentes propósitos para cumplirlos en los diferentes ámbitos familiares, laborales, pero pocos piensan en el cuidado de la salud.

En un artículo publicado en Mayo Clinic Proceedings, el Dr. Robert Pignolo, director de Mayo Clinic para Medicina Geriátrica y Gerontología, revisa la literatura médica actual con el fin de determinar los factores de la longevidad y los pasos que se pueden tomar para vivir más sano.

Aunque la genética tenga mucho que ver en la determinación del tiempo de vida humana, los estudios descubrieron que la repercusión de las influencias ambientales puede ser aún mayor. Una revisión de los estudios sobre longevidad dice que solamente el 25 por ciento del envejecimiento puede atribuirse a los genes de una persona.

“Este hallazgo plantea, sin lugar a dudas, que el comportamiento, el ambiente y las prácticas de salud repercuten profundamente sobre la posibilidad de una vida larga”, explica el Dr. Pignolo.

Al observar el estilo de vida de personas centenarias en todo el mundo, se observaron factores comunes, especialmente en los de vida más larga. Dichos factores incluyen

comer con moderación, hacer ejercicio habitualmente, tener un propósito en la vida y contar con una red social establecida. Las personas que viven largo también se abstienen de fumar y de consumir alcohol en exceso, pero mantienen un estilo de vida que promueve su autosuficiencia.

El sexo de la persona también desempeña una función importante en el envejecimiento. En Estados Unidos, por ejemplo, las mujeres tienden a vivir más que los hombres; pero los hombres se inclinan hacia mayor funcionalidad que las mujeres, lo que plantea la necesidad de tomar medidas preventivas de salud a medida que las mujeres avanzan en edad.

Mejore la calidad de vida

Si bien son muchos los factores que intervienen en la longevidad, hay algunas medidas que se pueden tomar para ayudar a que la gente aprecie lo que es mejor calidad de vida.

El Dr. Pignolo anota que contar las calorías, seguir una dieta vegetariana, mantenerse en el peso ideal e interactuar con familiares y amigos son



comportamientos que posiblemente valgan la pena. Si en el año nuevo usted toma medidas para gozar de mayor salud, eso puede no solamente mejorar su oportunidad de vivir más largo, sino también más sano.

Más frutas y verduras

Frutas y verduras son buenas fuentes de vitamina A, vitamina C, potasio y fibra, entre otros importantes nutrientes. A veces no es fácil para los pequeños entender el valor nutricional de estos alimentos, o

apreciar su sabor. Pero si le es posible prepararlos de manera que sea entretenido para ellos, sus hijos podrán querer probarlos.

Para ello, añada frutas y verduras a comidas que son cocinadas o hechas al horno. Cuando esté en el supermercado, dígame a sus hijos que escogan alguna fruta que no hayan probado. Por último, incluya vegetales crudos para snacks, como zanahorias bebés, brócoli, coliflor y apio, y úntelos en sus salas sin grasa preferidas.

El frío no es problema para ejercitarse

Durante los meses invernales, el frío puede servir como desmotivador incluso hasta el

más entusiasmado deportista. Y si no está motivado, es fácil guardar la ropa de ejercicio junto con toda la ropa veraniega.

Pero no es necesario ceder ante las inclemencias del frío. Con los siguientes consejos, podrá ejercitarse durante los meses invernales, podrá mantenerse en forma, motivado y abrigado

Proteja sus manos y pies

Use guantes y compre tenis o zapatillas medio número más grades que su medida de pie, para que las pueda usar con calcetines gruesos. No olvide un gorro o un protector de orejas, ya que si tiene algo de piel expuesta al frío puede sufrir estas quemaduras.

Use bloqueador solar

No crea que porque hace frío usted no se puede quemar con el sol. De hecho, si ha nevado, el efecto del sol sobre la piel es mayor. Use bloqueador solar con un factor de protección (SPF en inglés) de al menos 30, y que el bálsamo labial que también contenga protector solar. Use lentes oscuros si sale a esquiar.

Cuidado con la hipotermia. Hacer ejercicio en el frío aumenta el riesgo de sufrir hipotermia, los síntomas de esta condición incluyen escalofríos, temblores en las extremidades, problemas con el habla, falta de coordinación y fatiga. Si sufre estos síntomas busque ayuda



de emergencia de inmediato. Para perder peso: conduzca menos. Si perder peso es su propósito de Año Nuevo, hacer otro voto conducir menos en 2019

también puede ayudarle. “Si usted hace cambios saludables como conducir menos o bien para perder peso, o bien porque le interesa el medio ambiente y ahorrar combustible, a su cuerpo no le

interesa por qué lo hace, ya que se beneficia igualmente”, comentó Samantha Heller, coordinadora de nutrición clínica del Centro de Atención del Cáncer del Hospital Griffin, en Derby, Connecticut.

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qadir
Dr. Jacqueline Hoang
Dr. Laurie Moore
Dr. Mirilla 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

Dato 1-800-QUIT-NOW
línea gratuita para dejar de fumar.

Enriquez Dental

Family and Cosmetic Dentistry

Dra. Verónica Enriquez

- 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 **invisiblealign**
- Endodoncia (root canal)
- Coronas y Puentes
- Dentaduras Completas y parciales
- Blanqueamiento

Horas de atención:
Lun 8-7 pm • Mar 8-5 • Mier 12-7
Juev 8-5 • Vier 8-5 • Sab 8-1

¡Ahorre el 15% en su tratamiento dental!
Solo para pacientes sin seguro

Limpieza \$59
(valor regular \$280)
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)
(Incluye examen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)

“Hablamos español!”
703-378-4004
14102 Sullyfield Circle, #500
Chantilly, VA 20151

EXPERTOS ANALIZAN LOS SÍNTOMAS

La depresión es un riesgo en los adolescentes con epilepsia

La tasa de depresión en la población general es de menos de un 8 por ciento, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU.

HEALTHDAY NEWS

Los adolescentes y adultos que sufren de epilepsia tienen un riesgo más alto de depresión y deben someterse a unas pruebas regulares, señalan dos estudios recientes.

En un estudio, los investigadores evaluaron a casi 400 adolescentes de 15 a 18 años de edad con epilepsia. Encontraron que el 8 por ciento tenían una depresión moderada o grave, y que 5 por ciento más habían intentado suicidarse o pensado en hacerlo.

Un 22 por ciento adicional de los adolescentes puntuaron suficientemente alto como para sugerir un riesgo de síntomas depresivos, señalaron los investigadores.

La actividad cerebral anómala de las personas con epilepsia provoca convulsiones o periodos de sensaciones inusuales.

“Sabemos que la depresión es más común en las personas con epilepsia en comparación con la población general, pero hay menos información sobre la depresión en los niños y adolescentes que en los adultos”, comentó la autora

principal, Hillary Thomas, psicóloga en el Sistema de Salud Pediátrica de Dallas.

También se sabe poco sobre los factores que aumentan las probabilidades de síntomas depresivos, comentó Thomas en un comunicado de prensa de la Sociedad Americana de la Epilepsia (American Epilepsy Society).

“Las pruebas de depresión deben ser rutinarias en los centros de tratamiento para la epilepsia, y pueden identificar a los niños y adolescentes que se beneficiarían de una intervención”, añadió.

La autora sénior del es-

tudio, la Dra. Susan Arnold, es directora del Centro de Epilepsia Pediátrica del Centro Médico del Suroeste de la Universidad de Texas, en Dallas. Dijo que los hallazgos apuntan a un problema de mayor envergadura

“Nuestros resultados no significan que solo un 13 por ciento de los adolescentes con epilepsia tuvieran síntomas depresivos”, indicó Arnold.

“Indican el porcentaje significativo de adolescentes cuyos niveles de síntomas depresivos ameritan remisiones de salud conductual o más evaluaciones, o incluso una intervención durante una visita clínica”, explicó Arnold. “Los proveedores de atención de la salud deben estar atentos y evaluar continuamente la depresión en los niños y adolescentes”.

El estudio también encon-



La depresión puede llegar al suicidio, es necesario que comprenda los sentimientos de la soledad. FOTO: THINKSTOCK.

tró que los pacientes adultos con epilepsia que sufrían de depresión podrían tener otras afecciones de la salud mental, por ejemplo un trastorno bipolar, un trastorno obsesivo compulsivo o un trastorno de pánico. También deberían recibir evaluaciones, plantearon los investigadores.

“Las personas con epilepsia que sufren de depresión

son más propensas a sufrir convulsiones, así que tratar la depresión no solo ayuda con la epilepsia”, aseguró la autora principal del estudio con adultos, la Dra. Martha Sajatovic, directora de resultados neurológicos en la Facultad de Medicina de la Universidad de Case Western Reserve, en Cleveland.



Springdale Family Dentistry
Dental • Implants • Braces



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 última 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

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)

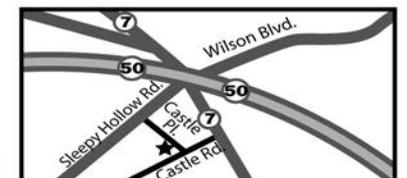


PROMOCIÓN ESPECIAL:
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES
PLANES DE SALUD PARA PERSONAS
SIN SEGURO

**ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE
SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID**

TEL:

703 532 1222



NO PONGA EN RIESGO LA SALUD DE SUS HUESOS

¿Podría faltarle vitamina D?

Aquellos con deficiencia en vitamina D se enfrentan a tiempos de curación más lentos luego de una fractura.

HEALTHDAY NEWS

Quizá crea que las deficiencias vitamínicas son poco comunes en Estados Unidos, pero muchas personas no tienen suficiente vitamina D, y se trata de una grave amenaza para la salud.

La falta de vitamina D no solo afecta a la densidad ósea, sino que también se ha vinculado con afecciones como la enfermedad cardíaca, el deterioro mental, algunos tipos de cáncer, las enfermedades autoinmunes, las enfermedades infecciosas y la diabetes tipo 2.

El problema es doble: no saber cuánta vitamina D en realidad necesita, y cómo obtenerla. Aunque la cantidad diaria recomendada es de 600 a 800 unidades internacionales (UI), llegar a un



nivel saludable y mantenerlo una vez tenga un déficit podría precisar más.

El cuerpo puede producir vitamina D a través de la exposición al sol, pero hay muchas variables, desde la hora del día y la estación hasta la ubicación y el color de la piel. Las personas con la piel pálida producen vitamina D con mayor rapidez que las que tienen piel oscura. Aunque hay una preocupación sobre el riesgo de cáncer de piel, bajo las condiciones adecuadas, exponer los brazos y las

piernas (y el torso cuando sea posible) durante apenas unos cuantos minutos de dos a tres veces por semana permite a la piel producir suficiente vitamina D.

Muy pocos alimentos contienen vitamina D de forma natural. Muchos otros están fortificados con la vitamina, pero usualmente con apenas 100 UI por porción, lo que hace que sea poco probable que obtenga el mínimo diario a partir de la dieta. Un método combinado podría ser una estrategia efectiva: una exposición pru-



La vitamina D se conoce como la "vitamina del sol" porque los humanos la fabrican en respuesta a los rayos del sol.

FOTO: THINKSTOCK

dente al sol, alimentos fortificados y un complemento.

Hable con su médico para

recibir la sencilla prueba de sangre que mide su nivel de vitamina D, y sobre la mejor

forma de alcanzar (y permanecer en) el rango deseado, si es necesario.

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 cirujas con este Cupón. Oferta no puede ser combinada con otra promoción y/o pagos de terceras partes.

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

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

VAsmiles.com

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

ESTUDIOS EXAMINAN SI SON NECESARIOS

Extracción de las muelas del juicio fomenta una adicción a los opioides

Los medicamentos que pertenecen a esta clase incluyen la hidrocodona (la Vicodina), la oxycodona (el OxyContin y el Percocet), la morfina (el Kadian y la Avinza) y la codeína.

HEALTHDAY NEWS

Los adolescentes y los adultos jóvenes a quienes recetan analgésicos opioides tras la extracción de las muelas del juicio tienen un riesgo más alto de adicción, sugiere una investigación re-

ciente.

En el estudio, los investigadores observaron a casi 15,000 pacientes, de 16 a 25 años de edad, que recibieron recetas de opioides (como Vicodin o Lortab) tras la extracción de las muelas del juicio en 2015. La cantidad mediana de pastillas recetadas fue 20,

lo que significa que la mitad recibió más y la mitad recibió menos.

A casi un 7 por ciento les recetaron más opioides en un plazo de 90 a 365 días, mostraron los hallazgos. Y a casi un 6 por ciento les diagnosticaron un abuso de opioides en un plazo de un año tras su



Los analgésicos de venta libre podrían tener mejores resultados para los tratamientos dentales.

FOTO: THINKSTOCK.

receta inicial.

En un grupo de comparación de pacientes cuyos dentistas no les recetaron opioides, un 0.1 por ciento luego recibieron una receta de opioides, y un 0.4 por ciento fueron diagnosticados con un abuso de opioides en el mismo periodo.

El estudio, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford, de la revista JAMA Internal Medicine.

“Este trabajo plantea dos preguntas realmente im-

portantes, relacionadas pero distintas: ¿Necesitamos opioides, y necesitamos el procedimiento?”, señaló en

Los opioides son medicamentos que alivian el dolor.

un comunicado de prensa de la Stanford el autor principal del estudio, el Dr. Alan Schroeder, profesor clínico

de pediatría en la universidad.

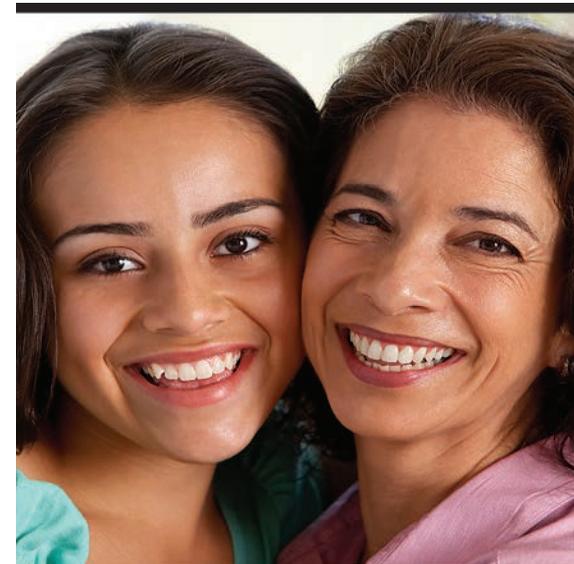
Aunque es común, la extracción de las muelas del juicio que no están enfermas no se ha estudiado bien, y el equilibrio entre los riesgos y los beneficios no está claro, según Schroeder.

Añadió que se necesitan más estudios para determinar si los opioides son la forma más segura de tratar el dolor tras las extracciones de las muelas del juicio, y si las extracciones en sí son siempre necesarias.



La enfermedad renal más letal para los hombres

Es más probable que la enfermedad renal crónica progrese a insuficiencia renal y muerte en los hombres que en las mujeres, revela un estudio reciente. Más de 26 millones de personas de Estados Unidos tienen enfermedad renal crónica, que provoca una pérdida gradual de la función de los riñones. En algunos pacientes, puede conducir a insuficiencia renal y a la necesidad de diálisis o un trasplante de riñón. “Encontramos que las mujeres tenían un riesgo un 17 por ciento más bajo de experimentar [insuficiencia renal], y que el riesgo de muerte era un 31 por ciento más bajo en las mujeres que en los hombres”, señaló la autora del estudio, la Dra. Ana Ricardo, profesora asociada de medicina en la Universidad de Illinois, en Chicago.



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