



**LAS SEÑALES** de la  
caries dental.

>2

GUIA

# salud

## Su salud una prioridad para el 2018



>4-5



**USO RESPONSABLE** de  
los teléfonos celulares.

>7



**APRUEBA TERAPIA** genética  
para tipo raro de ceguera.

>8

**POR EL DOCTOR  
VINH TRAN, DDS**  
(703) 237-6703



## ¿QUÉ ES LA CARIES DENTAL?

La caries dental, también conocido como caries dentaria o la picadura de los dientes. Es una enfermedad causada por la destrucción de la estructura dental. El diente consiste de tres capas: el esmalte, la dentina, y la pulpa. El esmalte es la parte normalmente visible del diente. En la pulpa, se encuentran nervios y vesículas sanguíneas.

### Qué son las causas?

La caries dental es causada por tipos específicos de bacteria que producen ácido, tal como los *Lactobacillus*, *Streptococcus mutans*, y las familias de *Actinomyces*.

Estas bacterias atacan el esmalte, la capa exterior de un diente, por medio de la producción de ácido en la presencia de carbohidratos (azúcares) fermentables, tal como la sacarosa, fructosa, y glucosa. Por lo tanto, hay más riesgo cuando se consume comidas y bebidas que contienen altos niveles de azúcares.

### Qué son las etapas de la caries dental?

Al inicio, solo hay un pequeño punto blanco en el esmalte que luego se convierte a un punto de color negro. Con el tiempo, este punto negro se vuelve en un pequeño hueco conocido como la cavidad/carie.

Sin ningún tratamiento, esta cavidad llegará a ser un hueco más grande que puede llevar eventualmente a la pérdida del diente.

### Cómo se diagnostica?

En la etapa temprana, no se puede ver las caries ni sentir el dolor. Sólo el dentista puede detectar estas caries.

Actualmente, con la radiología moderna y avanzada, hay un aparato llamado sensor digital (tomando imágenes de sus dientes sin placas fotográficas), que ayuda a identificar pequeñas caries que no pueden ser detectadas a plena vista.

Los Rayos-X dentales panorámicos permiten capturar imágenes de la mandíbula entera, haciendo más fácil y



exacto la detección de pequeñas caries.

### Qué son las complicaciones?

Una de las complicaciones más comunes de la caries dental es la infección bacteriana con pus en la raíz del diente. Por la infección se forma la pus y la hinchazón en la raíz del diente. Es común que los pacientes tienen también el dolor y la fiebre. La acumulación de pus también puede originar una rinitis.

Una infección dental también puede causar hinchazón de glándulas en la mandíbula. Esta es una seria complicación en pacientes que padecen de diabetes, toman cortisona, o se encuentran inmunocomprometidos por enfermedades crónicas. Las bacterias crecen más rápido y fuerte en un ambiente azucarado o cuando el sistema inmune es débil. Sin tratamiento, las bacterias pueden moverse hacia el cuello causando la formación de abscesos, o hacia el corazón causando daño a las válvulas y una posible oclusión de las vesículas cardíacas. Las bacterias también pueden trasladarse hacia al sistema sanguíneo causando una infección sanguínea llamada la sepsis o septicemia. Esto sería una emergencia

porque llevaría a causar una infección de múltiples órganos, e incluso muerte.

### Cómo se trata?

Caries pequeñas pueden ser fácilmente limpiadas, desinfectadas, y empastadas.

Con una caries de tamaño grande, cuando la bacteria ya haya penetrado a la pulpa y el paciente sienta dolor, la pulpa dental tendrá que ser limpiada cuidadosamente y los nervios dentro de la pulpa también tendrán que ser quitados.

En casos más avanzados, cuando el diente esté seriamente dañado y no haya otras soluciones para mantenerlo, la extracción del diente será requerido.

### Cómo se previene? 1. Lavarse la boca y cepillarse los dientes.

Cuando es mejor tiempo para hacerlo?

Es muy importante lavarse la boca y cepillarse los dientes temprano por la mañana después de levantarse, ya que esto ayuda en la reducción del número de bacterias que han estado proliferando durante la noche anterior.

Estudios han demostrado que es mejor lavarse la boca antes de desayunar, y luego cepillarse los dientes 30 minutos



después del desayuno. La pasta dental tiene ciertas substancias beneficiosas, tal como el fluoruro que debe ser retenido para proteger el diente. Por eso, después de cepillarse sus dientes, no necesita enjuagarse la boca de nuevo porque las substancias esenciales podrían ser perdidas.

También es muy importante recordar que las comidas agrias o bebidas que contienen ácidos hacen suave el esmalte. Si se cepilla los dientes justo después de comer, es probable que el esmalte sea dañado. Lo mejor es esperar 60 minutos después de comer para cepillarse los dientes, así se protege el esmalte. Esto ayudará a proteger los dientes de manera más efectiva, aunque puede ser más difícil recordar y aplicar esta práctica en la realidad.

Cepillar los dientes por lo menos 2 veces al día.

Cepillar los dientes an-

tes de acostarse es también importante ya que durante el descanso, las bacterias en la boca se reproducen rápidamente, y 6 horas son suficientes para dañar sus dientes.

Cepillar los dientes con una técnica correcta es igualmente importante que la frecuencia del cepillado. De modo que, en vez de cepillarse sus dientes horizontalmente o de atrás para adelante, conviene cepillar cada diente individualmente en sentido circular de reversa. En vez de cepillarse con las cerdas perpendiculares a sus dientes, es mejor hacerlo con un ángulo de 45 grados hacia las encías. Esta es la mejor manera de limpiar entre los dientes.

### 2. Usar el hilo dental para los dientes

El uso de hilo dental es una técnica que utiliza una cuerda de filamento delgado para deslizarlo entre los dientes, hacia abajo y luego

hacia arriba de cada diente para quitar el exceso de partículas (pedacitos) de comida y placa acumulada en la raíz del diente que no se puede quitar con el cepillo.

### Qué son los puntos claves?

Limite el consumo de alimentos endulzados y procesados.

No mastique chicles azucarados.

Reduzca el consumo de alimentos altos en contenido de azúcar.

No consuma comida muy fría ni mastique cubos de hielo.

Consuma más alimentos con alto contenido de Calcio y Vitamina D para ayudar con el fortalecimiento de los dientes, especialmente en mujeres con embarazos múltiples.

Utilice con frecuencia pasta dental que contenga Fluoruro para proteger los dientes.

Haga cita de chequeo rutinarios con su dentista cada 6 meses para un examen y limpieza dental, especialmente si padece de enfermedad del corazón, diabetes, insuficiencia renal, u otras enfermedades que suprimen el sistema inmune.

Esperamos que esta información de la higiene dental haya sido útil para usted y esperamos atenderlos en nuestro consultorio pronto.

**Vinh Tran, DDS**  
703 237 6703



## 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, Sábados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1pm

Las personas deben tener cuidado de las supuestas “curas”

# Todavía no existe una forma de prevenir el Alzheimer

Los cambios en el estilo de vida, como el ejercicio y una dieta saludable, pueden ayudar en la demencia.

## HEALTHDAY NEWS

La ciencia médica no ha logrado probar que haya algún tratamiento, terapia ni ejercicio para el cerebro que pueda prevenir demencias como la enfermedad de Alzheimer.

Ningún medicamento, remedio sin receta ni programa de entrenamiento cerebral ha probado en un ensayo clínico sólido que proteja de la demencia, afirmaron investigadores del Centro de Prácticas Basadas en las evidencias de Minnesota, en Minneapolis, tras revisar docenas de estudios publicados anteriormente.

“La conclusión es que no hay una panacea”, apuntó la coautora de la revisión Mary Butler, codirectora del centro y profesora asistente en la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Minnesota.

Las mejores evidencias que los investigadores hallaron indican que llevar una vida sana es la mejor defensa contra la demencia de una persona, dijo Butler. Eso significa comer bien, hacer ejercicio, tratar los problemas de la salud como la hipertensión, y permanecer activo socialmente.

Los investigadores realizaron cuatro revisiones simultáneas de evidencias

para evaluar distintas categorías de terapias y tratamientos propuestos para el Alzheimer:

La actividad física. Evidencias de bajo nivel en 16 ensayos mostraron que combinar distintos tipos de actividad (el ejercicio, la dieta y el entrenamiento cognitivo) podría mejorar el rendimiento en pruebas cerebrales.

Los medicamentos recetados. Ningún medicamento pareció proteger al cerebro en los datos de 51 ensayos. Los fármacos estudiados incluyeron los que se usan específicamente para la demencia, además de medicamentos para tratar otros problemas de salud durante el envejecimiento, como la diabetes, la hipertensión, el colesterol elevado y los niveles descendientes de hormonas.

Las vitaminas y los complementos. No hay evidencias en 38 ensayos de que

ninguna tableta ni pastilla de venta libre pueda prevenir la demencia o la enfermedad de Alzheimer. Esto incluyó a los ácidos grasos omega 3, al ginkgo biloba, y a las vitaminas B, C, D, y E.

El entrenamiento cognitivo. Los ejercicios cerebrales no evitaron la demencia en 11 ensayos clínicos.

“Hay ciertas evidencias moderadas de que la actividad cognitiva aporta algunos beneficios, pero esos beneficios son locales”, apuntó Butler. “Si entrenamos la memoria, la memoria podría mejorar. Si entrenamos el procesamiento, la velocidad de procesamiento podría mejorar. Pero no hubo ninguna evidencia buena que vinculara eso de forma directa con cambios en la manera en que muchas personas desarrollan demencia”.

Dean Hartley, director de iniciativas científicas de



la Asociación del Alzheimer (Alzheimer's Association), dijo que esta revisión no de-

be desanimar a la gente. No descarta que haya posibles tratamientos para la demen-

cia, sino que solo anota que la ciencia no ha probado que alguno funcione.

*Embelléceza 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

**Cirugía 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**

**¿UD. SE SIÉNTE 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.**

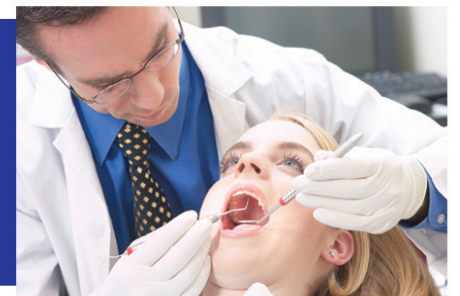
**AYUDA GRATUITA**

www.neuturicosanonimosbv.org.mx

**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**



Si hace ejercicio al aire libre en invierno, sepa abrigarse con capas de ropa, recuerde proteger las manos y los pies. FOTO: THINKSTOCK

HISPANIC PR WIRE

Un nuevo año se acerca, pero ¿ha pensado en planear resoluciones junto a sus hijos para el año 2018? ¡Hay muchas opciones! Podría ser, por ejemplo, una actividad en familia, como visitar el parque nacional más cercano. También puede comenzar junto a su familia una nueva activi-

dad, como aprender otro idioma o tomar clases para tocar un instrumento musical. Fijar objetivos es un buen ejercicio para mantener a sus hijos motivados. Sin embargo, puede ser difícil crear una lista porque hay muchas cosas que pueden ser importantes. Nuestra edición de Salud Guía le ofrece sugerencias para que su familia comience el año 2018 motivada.

Aumente la actividad física

Los niños necesitan al menos una hora de actividad física al día. Es una recomendación simple que puede tener consecuencias positivas en el futuro.

Desafortunadamente, 60 por ciento de los adultos tienen un estilo de vida sedentario, y el 25 por ciento no hace actividad física en lo absoluto. Por ello, organice una caminata con su familia al menos una vez a la semana, comience una nueva costumbre de pasar sábados en la tarde jugando algún deporte familiar, como fútbol en el parque o ir a patinar sobre hielo. Por último, vea cuándo son las caminatas comunitarias, bicicletas o eventos por el estilo e inscriba a su familia.

**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 escojan 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 vera-

# Es importante que cumpla los propósitos este nuevo año Su salud una prioridad para el 2018

Al iniciar un nuevo año, 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 esta edición de Salud Guía se brindan algunos consejos para comenzar el año con buen pie.



Mantenerse activo puede ser una de las resoluciones de este nuevo año. FOTO: THINKSTOCK

como un pelerón para aislarse del frío. Encima de todo trate de usar una pieza impermeable y liviana. Pruebe algunas combinaciones de ropas hasta encontrar los tipos que más le acomoden.

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.



Las comidas de fin de año podrán haberle dejado algunas libras de más un nuevo régimen de alimentación podrá ayudarlo. FOTO: THINKSTOCK

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 2018 también puede ayudarlo. "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.

## Tips

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

## ¡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



niega.

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.

Vístase con capas

Si se ejercita durante el invierno sepa como hacerlo, una las soluciones para que su cuerpo adquiera el calor necesario, pero no en exceso es vestirse en capas, y empezar a removerlas inmediatamente

se empiece a sudar. Primero se recomienda ponerse un polo o camiseta de material sintético, como polipropileno, que canaliza el sudor de su cuerpo. Evite piezas de algodón, las que se pegan a la piel cuando se mojan. Luego, póngase una capa

## 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**



## DENISE NGUYEN ORTHODONTICS

Especialista en ortodoncia para adultos y niños



- Frenos de metal o cerámica
- Tratamiento de dientes torcidos y llenos
- Demasiado espacio entre dientes, extra y dientes perdidos
- Tratamiento para sobremordida, mordida abierta y mordida cruzada
- Tratamiento con técnica Invisalign™ "sin freno"
- Impresiones sin polvo con escaneo digital iTero

Consulta Gratis a las 5:30 p.m. y 6:00 p.m.

CENTENNIAL PLAZA  
8298-C Old Courthouse Rd.  
Vienna, VA 22182  
**(703) 847-6544**  
OrthodonticsVienna.com  
OrthodonticsVienna@gmail.com



¡SE HABLE ESPAÑOL! ¡ACEPTAMOS MEDICAID!  
Horario de atención por cita. Tarifas de tratamiento competitivos. Seguro aceptado.

## La mayoría de dolores de garganta son provocados por virus

# Remedios caseros no ayudan con el dolor de garganta

Las personas con faringitis estreptocócica deben atenerse a los remedios probados para aliviar el dolor.

### HEALTHDAY NEWS

**C**aden otros dos remedios caseros inútiles para la faringitis estreptocócica.

Ni el chicle sin azúcar ni los probióticos ayudan a tratar los síntomas ni a acelerar la recuperación del dolor de garganta provocado por una infección bacteriana, informa un nuevo ensayo clínico.

Los médicos pensaban que el chicle edulcorado con xilitol, un sustituto del azúcar, podría recubrir a la garganta y prevenir la propagación de los estreptococos, apuntó el investigador líder Michael Moore, de la Universidad de

Southampton, en Inglaterra.

Y algunos médicos pensaban que los probióticos podrían estimular al sistema inmunitario y desplazar a los estreptococos nocivos, añadió.

Algunos habían sugerido que los probióticos podrían incluso combatir a las infecciones virales que provocan dolor de garganta, dijo Moore, profesor de investigación en atención médica primaria.

“Unos analgésicos orales simples o medicamentos en pastillas que sean anestésicos y antisépticos pueden ofrecer cierto alivio a corto plazo de los síntomas”, comentó Moore.

La mayoría de dolores de

garganta son provocados por virus. Pero más o menos un 20 por ciento son provocados por bacterias, y las más frecuentes son los estreptococos, dijo Moore.

Solo un análisis de laboratorio puede confirmar la faringitis estreptocócica, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

Pero con frecuencia los antibióticos se usan en exceso para tratar el dolor de garganta. Alrededor de un 70 por ciento de los pacientes con dolor de garganta reciben antibióticos, aunque esos fármacos no hacen nada por tratar una infección viral



Ni el chicle de xilitol ni los probióticos ofrecieron un tratamiento efectivo de los síntomas de dolor de garganta. FOTO: THINKSTOCK

y no son efectivos para aliviar el dolor de la faringitis estreptocócica, según la Sociedad Americana de Enfermedades Infecciosas (Infectious Diseases Society of America).

Las preocupaciones sobre la creciente resistencia a los antibióticos llevaron a Moore y a su equipo a evaluar esos dos remedios caseros.

“No hay una escasez de

remedios propuestos para el dolor de garganta”, señaló el Dr. Jack Ende, presidente del Colegio Americano de Médicos (American College of Physicians). “Un antiguo axioma dice que si se sugieren muchos tratamientos, ninguno en particular en realidad funciona”.

Las personas con un simple dolor de garganta deben

intentar hacer gárgaras de agua salada, tomar una cucharada de miel o tomar aspirina, ibuprofeno o acetaminofén para sentirse mejor, aconsejó Ende.

Esté atento también a los síntomas típicos del resfriado. Si estornuda y tose, es probable que no tenga una faringitis estreptocócica, dijo.

“Espere a que se vaya, y no vaya al consultorio del médico”, apuntó Ende. “No tiene nada que ofrecerle, y lo único que hará es quizá infectar a otros en la sala de espera”.

Es más probable que la gente con unos síntomas más graves, como una fiebre alta o glándulas inflamadas, tengan faringitis estreptocócica y deban ir al médico, dijo Ende.

El médico podría recetar antibióticos para la faringitis estreptocócica, pero no se sorprenda si no se los recetan, comentaron Ende y Moore.

“Mejora solo. De verdad”, dijo Ende. “Los antibióticos reducen la duración uno o dos días, pero eso es todo”.

El estudio aparece en la edición del 18 de diciembre de la revista CMAJ.

## 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



## 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.

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**

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

POR EL RIESGO DE LA RADIACIÓN DE LOS APARATOS

# Uso responsable de los teléfonos celulares

El punto más importante en protegerse de la radiación es mantener el teléfono celular lejos del cuerpo.

DR. ELMER HUERTA

En una extraordinaria medida –y por primera vez en EEUU– el Departamento de Salud de California publicó sus guías para el uso responsable de los teléfonos celulares y disminuir así el riesgo de la radiación que despiden esos aparatos. Ya en previas columnas habíamos destacado los riesgos asociados a la radiación de los celulares y al hecho de que la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer (IARC) –brazo de la Organización Mundial de la Salud para cáncer– había designado a los celulares en la categoría 2B, es decir, agentes posiblemente causantes de cáncer.

Recordemos que la radiación electromagnética es de dos grandes tipos, las radiaciones ionizantes –generadas en máquinas de rayos X,



El uso intenso y prolongado de los teléfonos celulares puede afectar la salud.

FOTO: THINKSTOCK.

bombas atómicas y reactores nucleares– y las radiaciones no ionizantes –generadas por hornos de microondas, teléfonos celulares y antenas de radio, televisión, entre otros. En lo que refiere a la salud, el impacto de esos dos tipos de radiación es muy diferente. Mientras que las radiaciones

ionizantes se sabe que causan cáncer por el daño directo que producen sobre el ADN de las células, las radiaciones no ionizantes (u ondas de radiofrecuencia) podrían causar cáncer por un mecanismo aun no bien estudiado de calentamiento de tejidos.

El Departamento de Sa-

lud de California justifica la publicación de su guía por la evidencia científica que viene demostrando que el uso intenso y prolongado de los teléfonos celulares puede afectar la salud. Cáncer de cerebro y del nervio acústico (el nervio que transmite la información sonora al cerebro), disminución en el número y movilidad de los espermatozoides, dolores de cabeza, problemas de memoria, aprendizaje y comportamiento, trastornos de la audición y del sueño son mas frecuentes en usuarios de teléfonos celulares.

## Reducción del riesgo

Sabiendo que el teléfono celular esta constantemente enviando y recibiendo ondas de radiofrecuencia entre el dispositivo y su antena remota, el punto más importante en protegerse de la radiación es mantener el teléfono celular lejos del cuerpo. En ese

sentido, estas son las recomendaciones: 1. Evitar poner el celular cerca de la cabeza, usando audífonos o sistema de manos libres. Los audífonos Bluetooth emiten mucha menos radiación que los celulares y pueden usarse ocasionalmente. 2. Envíe mensajes de texto en vez de hablar. 3. Mantenga el celular alejado de su cuerpo cuando suba o baje archivos, sobre todo si estos son muy grandes. El celular emite más radiación en esas condiciones. 4. Lleve su celular en una bolsa alejada de su cuerpo, no lo lleve en el bolsillo, en el corpiño o la cintura.

Además de aconsejar que los celulares se mantengan alejados del cuerpo, el Departamento de Salud de California recomienda que estemos al tanto de las situaciones en las que el celular emite mucha mas radiación. En ese sentido, dice que cuando el indicador de la intensidad de la señal

del teléfono tiene solo una o dos barras, el teléfono esta emitiendo mayor cantidad de radiofrecuencia para comunicarse con las torres, y por tanto la exposición a la radiación es mucho mayor que cuando la señal de la antena es completa (cinco barras). En esas condiciones, hay que usar el teléfono con mas cuidado siguiendo las recomendaciones anteriores. Del mismo modo, cuando se usa el celular en el carro o en el tren, el teléfono esta emitiendo mas radiación tratando de comunicarse rápidamente con las torres vecinas.

Otras recomendaciones incluyen no ver películas en directo o en “streaming”, sino bajar la película al aparato, y verla luego, poniendo el teléfono en señal de avión. Tampoco es recomendable dormir con el teléfono cerca al cuerpo, manteniéndolo unos metros lejos de la cabeza.

LA BELLEZA NO DEBE SER PRIVILEGIO DE UNOS...

DR. PAUL S. THESIGER M.D. P.C.  
*experiencia - garantía*

thesiger  
Plastic Surgery

CENTRO DE CIRUGÍA  
*Plástica & Estética*

Consulta por  
nuestro Plan de  
Financiamiento  
sin intereses

- LIPOSUCCIÓN CON LASER
- AUMENTO DE GLUTEOS. IMPLANTES E INYECCIONES DE GRASA
- RINOPLASTÍA Y RECONSTRUCCIÓN
- ABDOMINOPLASTÍA (TUMMY TUCK)
- LEVANTAMIENTO E IMPLANTE DE MAMAS
- REJUVENECIMIENTO FACIAL NO QUIRÚRGICO - LIFTING
- TRATAMIENTO PARA ESTRIAS Y CELULITIS
- CONTORNO CORPORAL (CARBOXITERAPIA)

WWW.THESIGERPLASTICSURGERYMD.COM

Consultas  
en Español:

(301) 951-8122

5530 Wisconsin Ave Suite 1235  
Chevy Chase MD 20815

## Virginia &amp; Maryland


**CarePeople Home Health, Inc.**

Servicios de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

**Si alguien en su familia, su amigo o su vecino, 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**



# NUEVO CURSO PARA PCA

(AYUDANTE PARA CUIDADOS PERSONALES)

**MD:****15 de enero a 19 de enero****VA:****29 de enero a 2 de febrero**

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**

## Un avance para la medicina Aprueba terapia genética para tipo raro de ceguera

**MATTHEW PERRONE**  
AP

Las autoridades de salud en Estados Unidos aprobaron la primera terapia genética del país para una enfermedad congénita, un tratamiento que mejora la vista de quienes padecen una forma rara de ceguera. La aprobación significa un gran avance para el campo emergente de la medicina genética.

La aprobación del producto de Spark Therapeutics permite una terapia que cambiará la vida del pequeño grupo de personas que padecen una mutación genética que destruye la visión y ofrece esperanzas a muchos más afectados por enfermedades congénitas. El fabricante dijo que revelará el precio el mes próximo, lo que demorará el



debate sobre un tratamiento que los analistas pronostican costará alrededor de 1 millón de dólares.

La inyección, llamada Luxturna, es la primera terapia genética que aprueba la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) para una enfermedad congénita y la primera en la que el enfermo recibe directamente un

gen correctivo. La mutación genética impide la producción de una enzima necesaria para la visión normal.

Los enfermos que recibieron el tratamiento dijeron que habían visto por primera vez la nieve, la luna o las estrellas.

Los que padecen esta deficiencia suelen empezar a perder la vista antes de los 18 años y en casi todos los casos llegan a la ceguera total. El gen defectuoso que provoca la enfermedad puede ser transmitido por varias generaciones sin consecuencias hasta que aparece cuando un niño recibe dos copias de ambos padres.

Luxturna se suministra mediante una inyección en cada ojo que reemplaza el gen defectuoso que impide que la retina convierta la luz en señales electrónicas que se transmiten al cerebro.



## Leer en voz alta mejora la memoria

Leerla en voz alta demostró ser el mejor modo de recordar la información, encontró un estudio canadiense. Eso "confirma que el aprendizaje y la memoria se benefician de la involucración activa", dijo el coautor de la investigación, Colin MacLeod. "Cuando añadimos una medida activa o un elemento productivo a una palabra, esa palabra se vuelve más perceptible en la memoria a largo plazo, y por tanto más fácil de recordar", explicó. La investigación previa de MacLeod trató sobre cómo escribir y teclear palabras mejoraba la retención en la memoria. Los hallazgos aparecen en una edición reciente de la revista Memory.