



GUIA

salud

Cuide su salud en el 2017

>4-5



La importancia de la SALUD
MENTAL en los jóvenes. >6



ESTUDIO VINCULA obesidad con
dispositivos electrónicos. >7

Sométase a un examen de la vista

Detección temprana del glaucoma es crucial para su tratamiento

Es un recordatorio sobre la importancia de hacerse exámenes a la vista.

PRNEWSWIRE

El glaucoma es una de las principales causas de pérdida de visión en todo el mundo. Afecta a más de 3 millones de personas en los Estados Unidos y casi la mitad de ellas no saben que tienen esta enfermedad. Enero es el Mes de Concientización sobre el Glaucoma y la Academia Estadounidense de Oftalmología desea recordarnos que la detección temprana y el tratamiento oportuno pueden ayudarnos a proteger nuestra vista.

El glaucoma daña el nervio óptico, responsable de transmitir información visual de la retina al cerebro. Es común que, en sus primeras etapas, la

enfermedad carezca de síntomas o indicios. De no tratarse, el glaucoma puede causar ceguera irreversible.

La Academia recomienda que todas las personas se realicen un examen ocular completo a los 40 años de edad. Este examen da a los oftalmólogos, los médicos que se especializan en la salud clínica y quirúrgica de los ojos, la oportunidad de analizar cuidadosamente los ojos, incluido el nervio óptico, en busca de indicios de daños y otros problemas que pudieran afectar la visión. Entre las personas con mayor riesgo de desarrollar glaucoma se encuentran:

mayores de 40 años; de ascendencia africana, asiática o hispana; que evidencian



El glaucoma puede causar ceguera irreversible. FOTO:THINKSTOCK

alta presión arterial durante la revisión ocular; que sufren de miopía o hipermetropía;

que han sufrido trauma ocular o lesiones en los ojos; que tienen córneas delgadas en el

centro y o tienen problemas de salud como diabetes, migrañas, presión arterial alta o

mala circulación.

El tratamiento adecuado del glaucoma depende del tipo específico y la gravedad de la enfermedad. Las gotas oculares medicadas o los tratamientos con láser son el enfoque inicial más común. Estas técnicas reducen la presión ocular a fin de disminuir la cantidad de fluido en el ojo e incrementan el drenado de fluido del ojo.

“Por lo general, el glaucoma es asintomático entre los pacientes; no obstante, la pérdida permanente e irreversible de la visión ya puede estar presente”, dijo el Dr. Andrew G. Iwach, vocero clínico de la Academia Estadounidense de Oftalmología. “La detección temprana es fundamental para evitar la ceguera y atender esta enfermedad”.

Ofrecemos el mejor cuidado dental para su familia

- Extracciones, implantes y tratamientos de raíz
- Limpieza regular y profunda
- Coronas, puentes, dentaduras, parciales y rellenos blancos
- Ivisalign
- Whitening

Dra. Aicha Lyazidi

Dra. Maria Salnik

Dr. Abril Edison Periodontist

Dra. Patricia Villalba

• Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid para niños menores de 21 años.

• Ortodoncia (Braces) para niños y adultos con excelentes planes de pago mensuales.

Limpieza Examen 2 x-rays
Por solo \$89
(Para nuevos pacientes)
Reg. \$205.00

105 N. Virginia Ave. Suite 103/105, Falls Church, VA 22046

703-533-7285

HABLAMOS ESPAÑOL
Abierto en las tardes y sábados

1392 Old Bridge Road, Woodbridge, VA

703-490-9094

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qadir
Dr. Heidi Sampang
Dr. Jacqueline Hoang

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

SEQUEDAD DE BOCA Y SUS EFECTOS SOBRE LA SALUD ORAL DE LOS ADULTOS

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



La saliva juega un papel importante en el mantenimiento de dientes sanos y tejidos orales. La boca seca (también llamada xerostomía) se refiere a una condición que resulta de una disminución del volumen de la saliva en la boca. La boca seca puede afectar a personas de cualquier edad, pero es más frecuente en los adultos mayores. Se estima que aproximadamente el 30% de las personas mayores de 65 años se ven afectadas por la xerostomía debido a la disminución de las funciones de las glándulas salivales. La xerostomía puede afectar negativamente a la salud oral y hacer que sea difícil hablar, comer, tragar o digerir los alimentos, así como aumentar el riesgo de infecciones en la boca. Vamos a discutir más adelante la anatomía y fisiología de la saliva, así como los síntomas, causas, complicaciones, diagnóstico y tratamientos de sequedad en la boca.

A. ¿Cuáles son los beneficios de la saliva?

La saliva es producida por 3 pares de glándulas salivales mayores que se encuentran fuera de la cavidad oral y aproximadamente 600-1000 diminutas glándulas salivales distribuyen ampliamente dentro de la cavidad oral. Todas las glándulas se componen de un lóbulo y un conducto. Cada glándula constituye una unidad independiente y no está conectada a cada una de los demás. glándulas parótidas son las mayores glándulas salivales situadas a ambos lados de la mandíbula justo por debajo y en frente de las orejas. Los otros pares más pequeños de glándulas salivales son glándulas submandibulares (situado debajo de la mandíbula inferior) y las glándulas sublinguales (que se encuentra debajo de la lengua, en frente de las glándulas submandibulares).

B. ¿Cuáles son las funciones de la saliva?

La saliva es vital para la salud oral debido a sus múltiples funciones:

1. Proporcionar recubrimiento lubricado para los tejidos orales.
2. Limpiar la boca y la comida clara.
3. Mantener el pH de la boca. Por ejemplo, los iones alcalinos en acto la saliva como un tampón para neutralizar los ácidos de los alimentos tales como limones o vinagres.
4. Proporcionar minerales esenciales para los dientes.
5. Las actividades de control de bacterias y hongos en la boca por la producción de lisozima o peroxidasa de IgA con el fin de prevenir la infección.

C. ¿Qué causa la boca seca?

La xerostomía es causada principalmente mediante la adopción de uno o más medicamentos o puede ser un signo de una enfermedad subyacente.

1. Medicamentos: La boca seca es un efecto secundario común de muchos medicamentos que se utilizan para el tratamiento de una o más condiciones médicas. Un estudio realizado por Screeburg y Schartz reveló que más del 80% de los medicamentos puede causar sequedad de boca. El estudio también mostró más de 400 medicamentos de uso común tienen la boca seca como efecto secundario (la gravedad varía según el medicamento).

A continuación se presentan los medicamentos más comunes que causan sequedad en la boca:

- Los antidepresivos (trata la depresión), tales como amitriptilina, etc.
- Los antipsicóticos (trata la esquizofrenia), como la olanzapina, risperidona, etc.
- Narcóticos / Sedantes
- Los antihistamínicos como Benadryl, etc.
- Los medicamentos antihipertensivos (medicamentos para la presión arterial alta), tales como los bloqueadores alfa, beta-bloqueantes (atenolol, metoprolol), o antagonistas del calcio (verapamilo).
- Los diuréticos ("píldoras de agua")
- Los agentes anti-Parkinson (trata la enfermedad



de Parkinson)

- Antiepilépticos (convulsiones tratar / epilepsia)
- Tratamientos contra el cáncer (quimioterapia / radioterapia) que se usan para tratar el cáncer de la cabeza y el cuello pueden dañar las glándulas salivales, lo que resulta en la disminución de la producción de saliva.
- 2. Condiciones médicas: Algunas condiciones de salud subyacentes también pueden causar sequedad en la boca, incluyendo pero no limitado a:
 - a. La esclerosis sistémica: una enfermedad autoinmune crónica en la que el sistema inmunológico del cuerpo ataca a sus propias glándulas productoras de humedad tales como lágrimas y la saliva; lo que resulta en ojos secos, piel seca, y boca seca.
 - b. Diabetes: boca seca es un síntoma común asociado con diabetes mellitus tipo 2. La ampliación de las glándulas salivales, especialmente las glándulas parótidas (ubicado en las mandíbulas, justo por debajo y por delante de los oídos) se observa a menudo en las personas diabéticas. La función de las glándulas salivales en estas personas también se reduce, lo que provoca sequedad en la boca.
 - c. La desnutrición: a menudo en pacientes que viven en hogares de ancianos o casas de alto nivel. Además de la nutrición desequilibrada, la polifarmacia (uso de múltiples fármacos) en los ancianos también contribuye

a secar boca como un efecto secundario de medicamentos.

- d. La artritis reumatoide y el lupus son frecuentemente asociados con la boca seca.

- e. La respiración bucal: las personas con problemas nasales y orales, como en la rinitis alérgica, faringitis, o agrandamiento de las amígdalas tienden a respirar por la boca, lo que lleva a la boca seca.

D. Los síntomas de sequedad en la boca:

1. Sensación seca en la boca o sed frecuente. Necesidad de beber agua varias veces por la noche debido a la sed.
2. Una sensación pegajosa en la boca.
3. Los dientes artificiales o implantes dentales no encajan como antes
4. Dificultad para tragar o hablar
5. Las manchas blancas o manchas en la lengua: pueden producir la candidiasis o candidiasis bucal (una infección por hongos en la boca), causando enrojecimiento o dolor de la lengua.
6. Fisuras en las esquinas de la boca, donde los labios se juntan: a menudo causada por un virus llamado herpes simple.
7. El mal aliento (halitosis): suele ser causado por sustancias químicas producidas por las bacterias en la boca.
8. Las infecciones orales: Cuando la producción de saliva es inadecuada, la capacidad de saliva para luchar con-

tra las bacterias, virus y levaduras en la boca disminuye, lo que resulta en caries dental, gingivitis, periodontitis y así como herpes labial en la boca.

E. Diagnóstico:

Para determinar si usted tiene la xerostomía, su médico o dentista probablemente examinará la boca y buscará signos y síntomas específicos. A veces, con el fin de identificar la causa de la sequedad en la boca, es necesario medir la cantidad de saliva que producen mediante el uso de estos 2 métodos siguientes:

1. Método sencillo: Los pacientes recibirán un tubo en el que van a escupir su saliva durante 10 minutos. Si la velocidad de flujo de la saliva es menos de 1 ml / 10 min, no es un signo de la hipofunción de la glándula salival o la función de las glándulas salivales disminuyó.

2. Medicamentos: La pilocarpina se utiliza a menudo para estimular las glándulas salivales para producir saliva. Si la tasa se incrementa desde 0,3 cc / min a 1,0 cc / min, no hay ninguna señal de hipofunción de las glándulas salivales.

F. Tratamiento:

Los tratamientos para la boca seca se centran principalmente en los siguientes:

1. Tratamiento de las enfermedades relacionadas con los dientes y las encías.
2. Alimentos y bebidas: Evitar alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar

(carbohidratos).

3. La higiene bucal: saber cómo cepillarse los dientes correctamente, utilice un enjuague bucal antiséptico como Clorhexidina (Peridex).

4. Uso fluoruro tópico tal como fluoruro Vanish 2,25%, Biotene gel de equilibrio oral.

5. Los medicamentos que estimulan la producción de saliva como Salagen (Picarpine Clorhidrato) o Exova así como el uso de saliva artificial.

Cosas para recordar:

- Beba agua con frecuencia durante todo el día.
- Evitar las bebidas dulces.

- Reducir al mínimo el café porque la cafeína puede secar la boca. El té es mejor que el café.

- Aumentar la ingesta de líquidos antes, durante y después de las comidas.

- Mastique gomas de mascar sin azúcar o pastillas de menta para estimular las glándulas salivales.

- Uso Xylitol (Xylimelet) para estimular la producción de saliva. El xilitol se encuentra a menudo en frutas y verduras. Se utiliza para sustituir el azúcar como edulcorante para los pacientes diabéticos.

- Evitar los alimentos salados y secos.

- Uso de vaselina para proteger los labios.

- Use un humidificador por la noche si tienden a respirar por la boca.

- Use saliva artificial.

La boca seca es un problema de salud complicado que es bastante difícil de tratar. No sólo se requiere cuidado y tratamientos oral apropiado, sino también una buena higiene bucal.

Debe informar a su dentista o médico si usted está experimentando síntomas de sequedad en la boca con el fin de tratar de manera temprana.

a El diagnóstico y el tratamiento para la boca seca es especialmente importante para las personas mayores.

Espero que la información anterior le ayude a entender mejor sobre la xerostomía, un problema común en las poblaciones mayores.



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

Usted mismo debe ser su prioridad en el 2017

Propósitos saludables

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.

HISPANIC PR WIRE
WASHINGTON HISPANIC

Un nuevo año se acerca, pero ¿ha pensado en planear resoluciones junto a sus hijos para el año 2017? ¡Hay muchas opciones! Podría ser, por ejemplo, una actividad en familia, como visitar el parque nacional más cercano. 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.

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.



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.

Para perder peso: conduzca menos

Si perder peso es su propósito de Año Nuevo, hacer otro voto conducir menos en 2017 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.

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.

Tiene los ojos rojos, con ardor, secos y amarillentos?
¿Tiene sensación de tener arena en el ojo?
Puede ser que tenga carnosidad o pterigión en los ojos.

Gracias a su trayectoria y reconocimientos internacionales por la recurrencia más baja reportada en pterigión de menos del 1%, el Dr. Alberto Martínez, Médico Cirujano Oftalmólogo, se ha convertido en uno de los principales Investigadores y Expertos en Pterigión para la Academia Americana de Oftalmología



Dr. J. Alberto Martinez

Antes | Después

La carnosidad en los ojos o “pterigión” es un tejido que crece sobre la parte blanca del ojo. Se remueve con una cirugía sin mucho dolor, con anestesia local y usted puede regresar a trabajar, después de 4 días.

DEVUELVA LA BELLEZA Y SALUD A SUS OJOS!

No tiene seguro? La evaluación de carnosidad cuesta \$250
Para lectores del Washington Hispanic cuesta solo \$95
Llame ya y haga su cita para saber si usted es candidato para cirugía de pterigión

Llame ya al
240-200-5402
www.voeyedr.com

- No tiene seguro- No se preocupe!
- Estamos abiertos todos los sábados y horas en la tarde
- Financiamos directamente a nuestros pacientes
- Aceptamos la mayoría de seguros y planes de visión



SEDE MARYLAND
One Central Plaza
11300 Rockville Pike
Suite 1202
Rockville, MD 20852

VOEYEDR.COM

SEDE DC
The Van Ness Building
4301 Connecticut Avenue NW
Suite 125
Washington D.C. 20008

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

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

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 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.

NUEVO REPORTE DEL NCLR DESTACA

La importancia de la salud mental en los jóvenes

REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

En un Nuevo reporte publicado, el Consejo Nacional de la Raza, NCLR (por sus siglas en inglés) enfatizó la importancia de que los servicios de salud mental que reciben los jóvenes latinos se enfoquen en los aspectos culturales. A pesar de la capacidad de recuperación que han demostrado tener los jóvenes latinos, muchos de los cuales se ven afectados por la pobreza, la discriminación y otras adversidades, estos sufren un número más alto de síntomas de depresión y riesgo de

suicidio que cualquier otro grupo étnico de la nación y se enfrentan a múltiples barreras para poder recibir los servicios de prevención y tratamiento disponibles. "Hoy en día, la juventud latina se enfrenta a muchos más factores estresantes que nunca antes, con un aumento en los niveles de ansiedad, que proviene no solo de las presiones usuales que padecen los adolescentes de ser exitosos en la escuela y prepararse para la fuerza laboral, sino también se enfrentan al clima post-eleccionario donde han aumentado los incidentes de intolerancia y la preocupación de que sus familiares sean deportados," dijo Janet Murguía, presidente y CEO

del NCLR. "Es esencial que estos niños tengan acceso a programas de salud mental enfocados en su cultura y en su comunidad. Dado que el 95 por ciento de los jóvenes latinos son ciudadanos de los Estados Unidos, su bienestar es vital para el futuro de nuestra nación." En este estudio titulado en inglés "Mental Health Services for Latino Youth: Bridging Culture and Evidence", la doctora Patricia Foxen, directora de investigación del NCLR describe el panorama de la salud mental de la juventud latina, incluyendo los factores de riesgo, los tratamientos que existen y el debate sobre las estrategias de cómo tratar a los jóvenes la-



La juventud latina se enfrenta a muchos más factores estresantes como nunca antes, aumentando los niveles de ansiedad.

FOTO:THINKSTOCK

tinios y de cómo deben ser evaluados los programas. Este reporte detalla los programas de salud mental que integran los valores culturales, las creencias y las prácticas como parte

de las estrategias de tratamiento y aborda temas tales como la identidad, la familia así como conceptos culturales tales como el respeto y la responsabilidad colectiva.

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL.
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCIAS.



Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.

ORTODONCIA:
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses
sin intereses con crédito aprobado.

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

PACIENTES NUEVOS
Limpieza
\$49

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

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS

Culmore Pediatric Dentistry and Orthodontics



Nueva
Oficina

Servicios:
• Pediatría dental
• Ortodoncia (frenillos)
• Oxido nitroso (gas de la risa)
• Sedación moderada consciente
• Anestesia General para niños
con Medicaid

6066 Leesburg Pike Suite 101, Falls Church, VA 22041

Phone (703) 938-1415 Fax (703) 255-0295

www.culmorepd.com

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS

Brigh Smile Pediatric Dentistry and Orthodontics



Servicios:
• Pediatría dental
• Ortodoncia (frenillos)
• Oxido nitroso (gas de la risa)
• Sedación moderada consciente
• Anestesia General para niños
con Medicaid

410 Pine St. SE Suite #100 Vienna, VA 22180

Phone (703) 938-1415 Fax (703) 255-0295

www.brightsmiles-children.com



Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:

- Exámenes completos y Emergencias
- Limpieza Regular y Profunda
- Rellenos y Blanqueamiento
- Tratamientos de Conductos
 - Coronas y Puentes
- Dentaduras completas y Parciales

Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!

Trabajamos
con una gran
variedad
de seguros!

6329 ARLINGTON BLVD SUITE C
FALLS CHURCH VA 22044
(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com

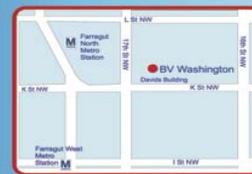
Jueves, Viernes, Sabados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1 pm



**¿UD. SE SIENTE ASÍ
O SABE QUIÉN LO ESTÁ..?**

Emociones Anónimas
B.V. Washington

1629 K St NW #300 Washington, DC 20006
Teléfono: 571-451-7672
washingtondc@mbvna.org



Sesiones:
Lunes y Miércoles
6:00 a 8:00 p.m.

**AYUDA
GRATUITA**

www.neutricosanonimosbv.org.mx

Con menos juegos y más videos virtuales

Estudio vincula obesidad con dispositivos electrónicos

Los niños tienden a comer demasiado entre horas mientras usan dispositivos electrónicos.

HEALTHDAY NEWS

Los adolescentes pegados a su tableta, smartphone o computadora durante horas podrían ser más propensos a convertirse en obesos, según un estudio reciente.

Los que usaban los dispositivos con pantalla durante 5 o más horas al día tenían el doble de probabilidades de tomar más bebidas azucaradas y de hacer demasiada poca actividad física.

Como resultado, estos adolescentes mostraron un aumento del 43 por ciento en el riesgo de obesidad en comparación con los que no usan Smartphone o tabletas en absoluto. Pero el estudio no demostró que el uso muy frecuente de estas tecnologías provocara el aumento de riesgo de obesidad.

“Los padres deberían tener cuidado con respecto a hasta qué punto sus hijos adolescentes usan estos dispositivos, especialmente si ven que su hijo pasa varias horas al día con ellos”, dijo la autora principal del estudio, Erica Kenney. No es infrecuente que los



Uno de cada cinco adolescentes estadounidenses pasan más de 5 horas al día con los smartphones, tabletas, computadoras y videojuegos. FOTO:THINKSTOCK

niños usan un dispositivo con pantalla durante esa cantidad de tiempo, encontraron Kenney, becaria de investigación en la Facultad de Salud Pública T.H. Chan de la Universidad de Harvard, en Boston, y la coautora del estudio.

“Sabemos que los adolescentes están dejando de pasar tiempo delante del televisor para usarlo en otros dispositivos”, comentó Kenney.

Estudios anteriores han vinculado el hecho de pasar demasiado tiempo viendo la

televisión con un aumento del consumo de bebidas azucaradas, comida rápida, dulces y refrigerios salados, todos los cuales llevan a un riesgo más alto de obesidad, indicaron los autores del estudio.

Kenney decidió ver si este

riesgo también aplicaba a los niños que dejaron la televisión por los dispositivos con pantalla.

“Si los niños están jugando videojuegos en la computadora mientras comen, a veces no registran el momento en que ya no tienen hambre”, dijo Stephanie Schiff, dietista registrada en el Hospital Huntington de Northwell Health, en Huntington, Nueva York. “Comer puede convertirse en algo mecánico en lugar de consciente, y quizá no se den cuenta de que ya están llenos”.

Además, un proceso más insidioso asociado con el uso de la pantalla podría estar influyendo en lo que se come,

dijo Kenney.

Estos dispositivos electrónicos también comparten la capacidad de la televisión de mantener pegados a los niños y adolescentes al sofá, dijo Schiff.

“Hace años, los niños jugaban en el patio en el receso o llegaban a casa después de la escuela y jugaban en sus patios o en las aceras”, señaló Schiff. “Ese juego ha sido reemplazado hasta cierto punto por los videojuegos, Facebook, YouTube y los mensajes de texto”.

El nuevo estudio aparece en la edición en línea del 14 de diciembre de la revista The Journal of Pediatrics.

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 láser

ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA

• Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local o reducción de grasa en láser • 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

Descuentos
Especiales
en tratamientos
de liposucción,
botox, relleno,
venas y
rejuvenecimiento
vaginal

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



OFICINA MÉDICA EN ARLINGTON

**** Hablamos español ****

LUNES- SÁBADO

Tel: 703-671-8444

611 S. Carlin Springs Rd. #309, Arlington, VA 22204

ESPECIALIZADO EN:

- Diabetes, Hipertensión, Colesterol
- Flu, Asma, Vacunas
- Examen Físico
- Examen para Inmigración
- Pruebas para Enfermedades de Transmisión Sexual
- Examen de Sangre y Orina
- Electrocardiograma
- Examen para Deportes
- Prueba de Papanicolaou
- Dolor de Espalda
- Trastornos de la Tiroides y Otras Condiciones Médicas

* Aceptamos la mayoría de seguros incluyendo Medicare y Medicaid*

*\$50 por visita al consultorio cuando no tiene seguro



RECUPERE EL BRILLO DE SUS DIENTES

Consejos sobre blanqueamiento dental

La Asociación Estadounidense de Ortodoncistas destaca que casi 90% de sus pacientes solicitan blanqueamiento dental.

PRNEWSWIRE

Además de una blanca Navidad gracias a la nieve, todo el mundo desea una blanca y brillante sonrisa para mostrarla en las reuniones y fotos durante las fiestas. La Academia Estadounidense de Odontología Cosmética preguntó a la población qué le gustaría para mejorar su sonrisa. La respuesta generalizada es: tener los dientes blancos.

La Asociación Estadounidense de Ortodoncistas concluyen que casi 90 por ciento de sus pacientes solicitan blanqueamiento dental.

El Dr. John Luther, director dental de Western Dental, da respuestas a algunas de las interrogantes que se formularon los lectores acerca del blan-

queamiento dental:

¿Por qué cambian de color los dientes? El café, el té y el vino tinto son los tres principales culpables de las manchas. Lo mismo sucede con el tabaco (alquitrán y nicotina), el envejecimiento y ciertas medicinas (algunos antihipertensivos, antipsicóticos y reguladores de la presión arterial). ¿Cómo funciona el blanqueamiento dental? Los productos blanqueadores contienen peróxido de hidrógeno o peróxido de carbamida, dos blanqueadores dentales. Descomponen y empujan las manchas, logrando que el color quede menos concentrado y los dientes luzcan más blancos y brillantes.

¿El blanqueamiento funciona en todos los dientes? No. La técnica funciona en

dientes amarillentos, pero menos en los dientes color café. Las tonalidades grises pueden no blanquearse en absoluto. El blanqueamiento no funciona en coronas, fundas, carillas o empastes.

Tres formas de recuperar el brillo de la sonrisa:

■ **Pastas blanqueadoras:** Western Dental recomienda Opalicense, una pasta dental segura con agentes pulidores con mayor efectividad para eliminar manchas.

■ **Blanqueamiento en consultorio:** Las citas presenciales suelen requerir de una visita al consultorio. El dentista aplicará un gel protector sobre las encías o un escudo de caucho para protegerlas. Después, se aplicará el blanqueador. Podría usarse una luz o laser especial a fin de mejorar la acción del agente



El blanqueamiento remueve tanto manchas profundas como de la superficie. FOTO: THINKSTOCK

blanqueador.

■ **Kits de blanqueamiento en casa:** Western Dental sugiere el uso de kits que incluyan 10 bandejas blanquea-

doras superiores e inferiores con una solución en gel de peróxido de hidrógeno al 10 por ciento para aplicar en cada arco durante una hora diaria

para blanquear los dientes hasta seis tonos menos. También hay tiras blanqueadoras de venta libre, pero los resultados no son tan notorios.



Center for Vein Restoration

**Saque ahora su
Consulta Gratis**

Martes 3 de enero

831 University Blvd. East, Suite 24-25
Silver Spring, MD 20903

Miércoles 11 de enero

11921 Rockville Pike, Suite 401,
Rockville, MD 20852

de 5:00 a 7:00 pm con el

Doctor Eddie Fernández
(el médico habla español).

Si está interesado haga su cita

1-800-349-5347

Trate el doloroso problemas de las vârices



Si tienen algunos de estos síntomas:

- Dolor intenso o calambres en las piernas
- Picazón y hormigueo
- Dolor que empeora al pararse
- Dolor que mejora al levantar las piernas
- Hinchazón de las piernas
- Enrojecimiento de piernas y tobillos
- Cambios en el color de la piel alrededor de los tobillos
- Venas varicosas superficiales
- Engrosamiento y endurecimiento de la piel en las piernas y en los tobillos (lipodermatoesclerosis)
- Úlceras en las piernas y en los tobillos

Rockville, Maryland

11921 Rockville Pike, Suite 401, Rockville, MD 20852