Washington Hispanic
Washington Maryland Virginia



EL ESTRÉS evita que las personas duerman lo suficiente. >2

GUIA

salud



Cómo aliviar el Dolor de garganta

>4-5



Joyería para aliviar el dolor de la dentición son un **PELIGRO PARA LOS BEBES.** >6



LOS SMARTPHONES responsables del mal sueño de los adolescentes. >7

LOS PROBLEMAS ECONÓMICOS SON LA MAYOR CAUSA

El estrés evita que las personas duerman lo suficiente

Los expertos recomiendan que de los adultos tengan entre 7 y 8 horas de sueño de buena calidad por noche.

HEALTHDAY NEWS

Millones de estadounidenses pierden sueño cuando el estrés económico y político les provoca insomnio nocturno, encuentra un estudio reciente.

En 2013, alrededor de un 30 por ciento de los estadounidenses dijeron que dormían seis horas o menos por noche, pero esa cifra aumentó a un 33 por ciento en 2017, encontraron los investigadores.

La autora principal del estudio, Jennifer Ailshire, profesora asistente de gerontología y sociología en la Universidad del Sur de California, en Los Ángeles, dijo que muchos factores podrían explicar esta tendencia.

"Si habla con las personas, lo que escucha con mayor frecuencia es la inseguridad económica y la ansiedad económica", señaló. "Las personas no duermen pensando en esas cosas".

Incluso las personas que están trabajando sienten que están trabajando más tiempo y más duramente por menos, o que sus trabajos no son seguros, apuntó Ailshire.

"También hay un nivel en aumento de estrés asociado con nuestro mundo cada vez más conectado", añadió.

Las personas están pegadas a sus teléfonos celulares, leyendo las noticias en Twitter y en Facebook, y viendo cómo las cosas se están derrumbando en el mundo justo en los dispositivos que tienen en las manos, anotó Ailshire.

Los hispanos y los afroamericanos mostraron los mayores aumentos en un sueño inadecuado, encontraron los investigadores. La cantidad de participantes negros en el estudio que dijeron que dormían menos de seis horas aumentó de un 35 por ciento en 2004 a un 42 por ciento en 2016, y luego se redujo levemente. Entre los hispanos, pasó de un 26 a un 33 por ciento en ese periodo.

Entre los blancos, la cantidad de los que reportaron que dormían poco aumentó de un 29 a un 31 por ciento en el mismo periodo. En 2017, existía una diferencia de un 10 por ciento entre los negros y los blancos.

Los aumentos en el mal sueño entre los negros y los hispanos podría significar que sus vidas están empeorando, advirtió Ailshire.

"Esas comunidades han estado experimentando eventos violentos, por ejemplo deportaciones entre los hispanos y violencia entre los negros", indicó.

Además, las personas están permaneciendo despiertas viendo compulsivamente la televisión o películas en sus tabletas y teléfonos, dijo Ailshire.

"Quizá nunca podamos precisar las causas exactas de que los estadounidenses estén perdiendo sueño, pero las tendencias son claras", explicó.

Además, dormir muy poco puede aumentar el riesgo de accidentes de coche, accidentes en el trabajo y problemas en las relaciones sociales, anotó Ailshire.

En el estudio, los investigadores recolectaron datos sobre casi 400,000 adultos de EE. U. de 18 a 84 años de edad que participaron en la Encuesta nacional de entrevista de salud de EE. UU. Se preguntó a los participantes cuántas horas dormían cada noche.



No dormir lo suficiente se vincula con un aumento en el riesgo de obesidad, la demencia, la enfermedad cardiaca y la diabetes. FOTO: THINKSTOCK.

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

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

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

EL AZÚCAR Y LA CARIES DENTAL

La caries dental a menudo se cree que está relacionada con múltiple factores, algunos de los cuales son bacterias, comida, bebida, desnutrición o deficiencia de calcio. Los padres a menudo evitan los dulces a sus hijos, ya que podrían dañar sus dientes. Puede el azúcar realmente dañar sus dientes? ¿Y cómo?

Con el fin de responder a estas preguntas, debemos entender cómo el azúcar se relaciona con la caries dental.



1. Los factores que conducen a la caries dental:

Hay muchos tipos diferentes de bacterias que residen en el interior de la cavidad oral del ser humano. Existen buenas bacterias que ayudan a proteger la boca. Sin embargo, también hay malas bacterias que podrían hacer daño a los dientes. Después de consumir una comida, a menudo hay algo de comida sobrante que queda atascado entre los dientes. Este alimento sobrante se utilizará entonces por las bacterias para apoyar su crecimiento y reproducción. Algunas de estas bacterias también pueden formar placas dentales (capa pegajosa) y se adhieren a los dientes. En la presencia de azúcar, las bacterias en la placa dental convertir los carbohidratos fermentables (azúcar) en ácidos, que se desgasta o de-mineralizar el esmalte (la primera capa protectora del diente). Normalmente, el calcio y el fósforo, también conocido como minerales protectores presentes en la saliva, ayudará a "curar" o remineralizar áreas que se erosionaron por los ácidos de bacterias productoras. Sin embargo, si el diente no se limpia o protegida, el esmalte con el tiempo se corroe con el tiempo, lo que resulta en la pérdida de la estructura dental y el daño más grave.

2. El azúcar / hidratos de carbono:

Después de comprender cómo el azúcar juega un papel en lo que respecta a la erosión dental, debemos aprender algunos conocimientos básicos sobre el azúcar o hidratos de carbono.

Hay diferentes tipos de azúcar:

- Azúcar que se pueden encontrar en las frutas dulces y alimentos tales como mango, naranja, sandía, caña de azúcar, arroz, habas de origen natural.
- Los azúcares presentes en los alimentos procesados, como galletas, dulces, chocolates, helados, y harina, para nombrar unos pocos.
- El azúcar presente en bebidas dulces tales como Coca-Cola, Pepsi, jugo de coco, jugo de manzana, jugo de caña de azúcar.

3. ¿Cómo reducir el riesgo de caries dental?

a- Cepillarse los dientes a fondo y correctamente todas las mañanas.

b- Si usted no tiene tiempo suficiente para cepillarse los dientes, se aconseja que se enjuague la boca después de las comidas.

c- Evitar alimentos con alto contenido de azúcar. Si es necesario comer alimentos que contienen azúcar, se recomienda comer durante las comidas y enjuagarse la boca tras la ingestión de alimentos.

d- Beber agua después de comer ayuda a normalizar el pH en la boca y prevenir los efectos erosivos de ácidos de los alimentos.

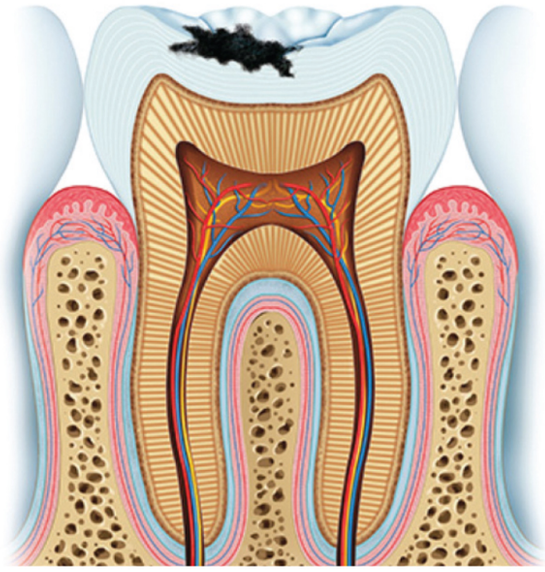
e- Utilice flúor: Fluoruro juega un papel importante en detener o ralentizar la progresión de la caries dental durante su etapa temprana. El fluoruro entregado directamente al diente superficies a través de las pastas de dientes o enjuagues bucales ayudará a mantener los niveles de fluoruro en la saliva.

El flúor ayuda a reducir la caries dental a través de estos mecanismos:

- Remineralización: endurecer la superficie del diente mediante la sustitución de los minerales perdidos.
- Mejorar la capacidad de esmalte para luchar contra los efectos erosivos de los ácidos producidos por las bacterias.
- Actividades de parada de enzimas dentro de las células bacterianas y disminuyen su capacidad de reproducirse.
- Cuando se da la bebida que contiene fluoruro a niños de entre 2-7 años de edad, el fluoruro se adhiere a los dientes y mejorar su capacidad de luchar contra las bacterias. Durante el período inicial de desarrollo de los dientes, el fluoruro ayudará dientes de los niños crezcan fuertes y saludables.

4. Diferentes tipos de fluoruro:

- El flúor en el agua (72% de agua potable en los EE.UU. contiene fluoruro) potable.
- Gel fluorado
- El fluoruro en la pasta dental (contiene aproximadamente 1.000-1.500 pp de fluoruro). Los niños menores de 2 años de edad no deben usar pasta de dientes que contenga fluoruro, excepto cuando así se indique por sus dentistas.
- El flúor en el enjuague bucal.
- Suplemento de flúor en la dieta (como caramelos que contienen fluoruro).



Recientemente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha publicado directrices y pidió a la gente de todo el mundo para reducir la ingesta de azúcar debido al aumento de la frecuencia de la caries dental y la obesidad relacionados con el consumo excesivo de azúcar entre los adultos y los niños. De acuerdo con la encuesta reciente, un adulto en América del Sur utiliza alrededor de 130 gramos de azúcar al día, en promedio, mientras que un adulto en los EE.UU. utiliza alrededor de 95 gramos y en Europa utiliza alrededor de 101 gramos de azúcar al día.

La OMS recomienda que la ingesta de azúcar debe reducirse un 50% del consumo normal. En otras palabras, el consumo de azúcar no debe ser más de 40 gramos o 10 cucharaditas de azúcar al día. Tenga en cuenta que 1 lata de refresco o 1 vaso de jugo contiene aproximadamente unos 40 gramos de azúcar. Asimismo, recuerda vigilar el consumo de azúcar al observar las etiquetas de información nutricional en las latas, cajas, frascos o del alimento o bebida que su están a punto de consumir.

Resumen

- Los estudios han confirmado la relación directa entre el azúcar y la caries dental.
- El uso de ayuda del fluoruro en la protección de los dientes de los niños.
- Limitar el consumo de azúcar en los niños y adultos desempeña un papel importante en la reducción de la caries dental y la obesidad.

Siempre es mejor prevenir que curar. Esperamos que la información anterior puede ayudar a tener una mejor comprensión sobre el azúcar y los problemas dentales relacionados con el azúcar.

Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:
- Examenes 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



La mayoría de los dolores de garganta son causados por virus, como los que provocan los resfriados y la influenza, y no deben ser tratados con antibióticos. FOTO: THINKSTOCK

Un problema muy común de la temporada de invierno

Dolor de garganta

Cuando buscar atención médica

La garganta se siente áspera y puede doler al tragar. ¿Qué se puede hacer para aliviar el dolor? Y, ¿cuándo es un síntoma de una infección más grave?

CDC/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

La mayoría de los dolores de garganta mejoran solos sin antibióticos. En algunos casos, como en el caso de las infecciones estreptocócicas de la garganta (strep throat, en inglés), se necesita hacer una prueba de laboratorio para determinar si usted o su hijo necesitan antibióticos.

Causas

Algunos dolores de garganta son causados por bacterias como el Streptococcus del grupo A (en inglés). Los dolores de garganta causados por estas bacterias se conocen como infecciones estreptocócicas de la garganta (o strep throat, en inglés). En los niños, 20 a 30 de cada 100 dolores de garganta son infecciones estreptocócicas. En los adultos, solamente 5 a 15 de cada 100 son infecciones de este tipo.

Cuanto usted tiene dolor de garganta, con frecuencia las amígdalas se enrojecen, se inflaman y duelen.

Otras causas comunes incluyen:

- Alergias.
- Aire seco.
- Polución (sustancias químicas o irritantes que se encuentran en el aire).
- Fumar o estar expuesto al humo de segunda mano.

Factores de riesgo:

Hay muchas cosas que pueden aumentar su riesgo de tener dolor de garganta, incluidas las siguientes:

- Edad (los niños y adolescentes de entre 5 y 15 años tienen más probabilidades de tener dolores de garganta).
- La exposición a otra persona que tiene dolor de garganta o una infección estreptocócica de la garganta.
- Época del año (las infecciones estreptocócicas de la garganta son más comunes en invierno y a principios de la primavera).
- El tiempo (el aire frío puede irritar la garganta).
- Amígdalas de forma irregular o grandes.
- Polución o exposición a humo.
- Tener el sistema inmunitario debilitado o tomar medicamentos que lo debilitan.
- Goteo posnasal o alergias.
- Enfermedad por reflujo gastroesofágico.

Signos y síntomas:

El dolor de garganta puede hacer que sea difícil tragar. Los dolores de garganta pueden hacer que la garganta se sienta seca o que pique, y pueden ser síntoma del resfriado común o de otra infección de las vías respiratorias superiores.

Los siguientes síntomas se asocian frecuentemente con los dolores de garganta causados por infecciones virales o alergias:

- Estornudos
- Tos
- Lagrimeo
- Dolores de cabeza o corporales leves
- Moqueo
- Fiebre baja (menos de 101 °F (38.3 °C))

Los síntomas que más frecuentemente se asocian a las infecciones estreptocócicas de la garganta incluyen:

- Amígdalas rojas o inflamadas, que a veces tienen parches blancos o con pus.
- Pequeños puntitos rojos (petequias) en el área en la parte de atrás de la bóveda de la boca.
- Fiebre alta (101 °F (38.3 °C) o más).
- Náuseas.
- Vómitos.
- Inflamación de los ganglios linfáticos del cuello.
- Dolores de cabeza o corporales intensos.
- Sarpullido.



Comuníquese con su médico si el dolor de garganta es severo, si después de unos días o el dolor está acompañado por fiebre alta o inflamación de los ganglios. FOTO: THINKSTOCK

Diagnóstico y tratamiento:

No se necesitan antibióticos para tratar la mayoría de los dolores de garganta, que normalmente mejoran solos en el plazo de 1 a 2 semanas.

Los antibióticos no ayudarán si el dolor de garganta es causado por virus o irritación por el aire.

En estos casos, el tratamiento con antibióticos puede causar daño tanto en los niños como en los adultos. Su profesional de atención médica podría recetarle otros medicamentos o darle consejos para ayudar con los otros síntomas, como la fiebre y la tos.

Se necesitan antibióticos si un profesional de atención médica le diagnostica a usted o a su hijo una infección estreptocócica de la garganta, la cual es causada por bacterias. El diagnóstico se puede hacer con un hisopado rápido de la garganta

. La infección estreptocócica de la garganta no se puede diagnosticar con mirar la garganta; se debe hacer una prueba de laboratorio.

Se recetan antibióticos para estas infecciones con el objeto de prevenir la fiebre reumática. Si se diagnostica una infección estreptocócica de la garganta, el paciente infectado debe quedarse en la casa y no ir al trabajo, la escuela o la guardería hasta 24 horas después de haber comenzado a tomar el antibiótico.

Alivio de síntomas:

Descanso; los medicamentos de venta libre y otros métodos de autocuidado pueden ayudarlo a usted o a su hijo a sentirse mejor. Para obtener más información sobre el alivio de los síntomas, visite la sección Alivio de síntomas en este sitio web o hable con su profesional de atención médica, incluido su farmacéutico.

Recuerde siempre usar los productos de venta libre según las indicaciones.

Muchos de los medicamentos de venta libre no son recomendados para niños de ciertas edades.

Prevención:

Hay medidas que puede tomar para ayudar a prevenir los dolores de garganta, incluidas las siguientes:

- Practicar buena higiene de las manos.
- Evitar el contacto cercano con personas que tengan dolor de garganta, estén resfriadas o que tengan otras infecciones de las vías respiratorias superiores.
- Evitar fumar y estar expuesto al humo de segunda mano.

Se dice que...
La mayoría de dolores de garganta son provocados por virus.

Pediatras de Springfield



Dr. Arshia Qaadir
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 recien nacidos hasta los 21 años de edad, chekeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
• Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

Disponible horarios en la noche y fines de semana

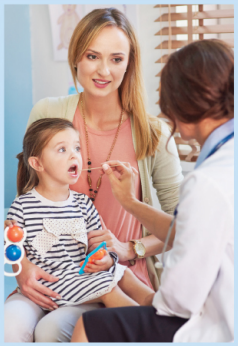
703-642-8306

BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA:

Consulte a un profesional de atención médica si usted o su hijo tienen alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor de garganta que dura más de 1 semana.
- Dificultad para tragar o respirar.
- Babeo excesivo (en niños pequeños).
- Temperatura superior a 100.4 °F (38 °C).
- Pus en la parte de atrás de la garganta.
- Sarpullido.
- Dolor en las articulaciones.
- Ronquera que dura más de 2 semanas.
- Sangre en la saliva o la flema.
- Deshidratación (los síntomas incluyen boca seca y pegajosa, somnolencia o cansancio, sed, menos eliminación de la orina o menos pañales mojados, pocas o ninguna lágrima al llorar, debilidad muscular, dolor de cabeza, mareo o aturdimiento).
- Dolores de garganta recurrentes.

Si su hijo tiene menos de tres meses de edad y tiene fiebre, es importante siempre llamar al profesional de atención médica inmediatamente.



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 disenar 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

AGENCIA FEDERAL ADVIERTE A LOS PADRES A NO UTILIZARLOS

Joyería para aliviar el dolor de la dentición son un peligro para los bebes

Los riesgos incluyen asfixia, estrangulación, lesiones en la boca e infección.

HISPANIC PR WIRE

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) alertó a los padres, cuidadores y proveedores de atención médica sobre los riesgos de seguridad que la joyería utilizada para aliviar el dolor de dentición representa para los niños. La agencia advirtió que no debe usarse joyería para aliviar el dolor de dentición en niños o para proporcionar estimulación sensorial a personas con necesidades especiales, como el autismo o el trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH). La FDA ha recibido reportes de fallecimiento y lesiones graves en bebés y niños, incluyendo estrangulación y asfixia, causados por joyería de dentición, como los collares de ámbar para la dentición. La joyería para la dentición puede venir en varias formas, incluyendo collares, pulseras o brazaletes para los tobillos, y pueden ser usada por adultos o niños. Dichos productos son producidos y vendidos por un gran número de fabricantes e individuos. Las personas con necesidades especiales, como el autismo o el TDAH, también pueden utilizar joyería de dentición para proporcionar estimulación sensorial o para redirigir la atención de masticarse la ropa o partes del cuerpo. Las bolitas o cuentas de la joyería pueden estar hechas de diversos materiales como ámbar, madera, mármol o silicona.

"Sabemos que los collares de dentición y los productos de joyería se han vuelto cada vez más populares entre los padres y cuidadores que desean brindar alivio para el dolor de dentición y para la estimulación sensorial de niños con necesidades especiales. Estamos preocupados por los riesgos que hemos observado con estos productos y queremos que los padres sepan que la joyería para la dentición pone a los niños, incluyendo aquellos con necesidades especiales, en riesgo de lesiones graves y de muerte", dijo el comisionado de la FDA, el doctor Scott Gottlieb. "Los consumidores deben considerar seguir las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría de emplear formas alternativas para tratar el dolor de la dentición, como frotar las encías inflamadas con un dedo limpio o usar un anillo de dentición hecho de goma firme. Dada la amplitud del mercado para estos collares y joyería, estamos compartiendo esta importante información de seguridad directamente con los consumidores para ayudar a prevenir lesiones en los bebés y niños".

1 muerte de un niño de 7 meses que se atragantó con las piezas de madera

La asfixia puede ocurrir si la joyería se rompe y una pequeña bolita o parte entra en la garganta o en las vías respiratorias del niño. La estrangulación puede ocurrir si un collar se envuelve demasiado apretado alrededor del cuello del niño o si el collar se atora con un objeto como una cuna. Otras preocupaciones incluyen lesiones en la boca o infección si una pieza de la joyería irrita o perfora las encías del niño. Además de los problemas de asfixia y estrangulación, los collares de ámbar contienen una sustancia llamada ácido succínico, que supuestamente puede liberarse en el torrente sanguíneo de un bebé en cantidades desconocidas. Los fabricantes de estos productos a menudo afirman que el ácido succínico actúa como un antiinflamatorio y alivia la dentición y el dolor articular.



A menudo son utilizados por los padres y cuidadores para aliviar el dolor de dentición de los bebés y otras dolencias.

FOTO:CORTESÍA.



Usted cuida de ella. Ayúdela a cuidar su visión.

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

National Eye Institute
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

www.nei.nih.gov/diabetes
1-877-569-8474



LOS PADRES LOS CULPAN POR LA CANTIDAD DE TIEMPO INVERTIDO

Los smartphones responsables del mal sueño de los adolescentes

Tiene efectos duraderos en la salud que van más allá del mal humor y la irritabilidad.

HEALTHDAY NEWS

Muchos adolescentes estadounidenses están privados de sueño, y sus padres culpan a su apego a los aparatos electrónicos, muestran los resultados de una nueva encuesta.

Los investigadores de la Universidad de Michigan realizaron una encuesta nacional con más de 1,000 padres que tenían al menos un hijo de entre 13 y 18 años de edad.

"Esta encuesta sugiere que los problemas del sueño son comunes en los adolescentes, y que los padres creen que el uso de los aparatos electrónicos a altas horas de la noche es un factor contribuyente importante", comentó la codirectora de la encuesta, Sarah Clark.

"Los padres también consideran que los frenéticos horarios y la carga de tareas de los adolescentes, además de la ansiedad sobre el rendimiento escolar y las relaciones paritarias, contribuyen a los problemas para dormir", comentó en un comunicado de prensa de la universidad.



Un sueño inadecuado se vincula con problemas de salud que van desde la obesidad hasta la depresión. FOTO: THINKSTOCK.

Un 43 por ciento de los padres dijeron que sus hijos adolescentes tenían problemas para quedarse dormidos, o que daban vueltas en la cama de noche.

Y un 56 por ciento de esos padres dijeron que los aparatos electrónicos, en particular los teléfonos celulares y los medios sociales, quitaban el sueño a sus hijos, mostró la Encuesta nacional sobre la salud de los niños del Hospital Pediátrico C.S. Mott.

Los padres culparon a los ocupados horarios de sus hijos con menos frecuencia. Más de un 40 por ciento de los padres encuestados sugirieron que la carga de tareas y las actividades de sus hijos adolescentes perturbaban su horario de sueño.

Por otro lado, un 31 por ciento de los padres dijeron que las preocupaciones sobre la escuela afectaban la capacidad de dormir de sus hijos, y un 23 por ciento comentaron que las preocupaciones de sus hijos adolescentes sobre su vida social los mantenían despiertos por la noche.

Además, un 10 por ciento de los padres reportaron que una afección de salud o un medicamento tenían un efecto negativo en los hábitos de sueño de sus hijos.

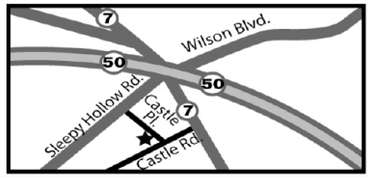
Muchos padres reportaron que intentaban fomentar un mejor sueño. Más de la mitad dijeron que sugerían limitar la ingesta de cafeína en la noche, o que decían a su hijo adolescente que apagara su teléfono y otros dispositivos electrónicos a la hora de irse a la cama.

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













SON MÁS VISIBLES CUANDO SE MIRA ZONAS MUY ILUMINADAS

Qué son las moscas flotantes

En raras ocasiones, obstaculizan la visión, pero es mejor asistir al médico.

MAYO CLINIC

Las manchas oscuras como las que usted describe pueden ser lo que se conoce como moscas flotantes. Esas manchas, hilos o telarañas de color oscuro o grisáceo suelen aparecer con el movimiento de los ojos y dan la impresión de desaparecer rápido cuando se las mira directamente. Pueden ser más notorias cuando se mira hacia un trasfondo simple y luminoso, como un cielo azul o una pared blanca.

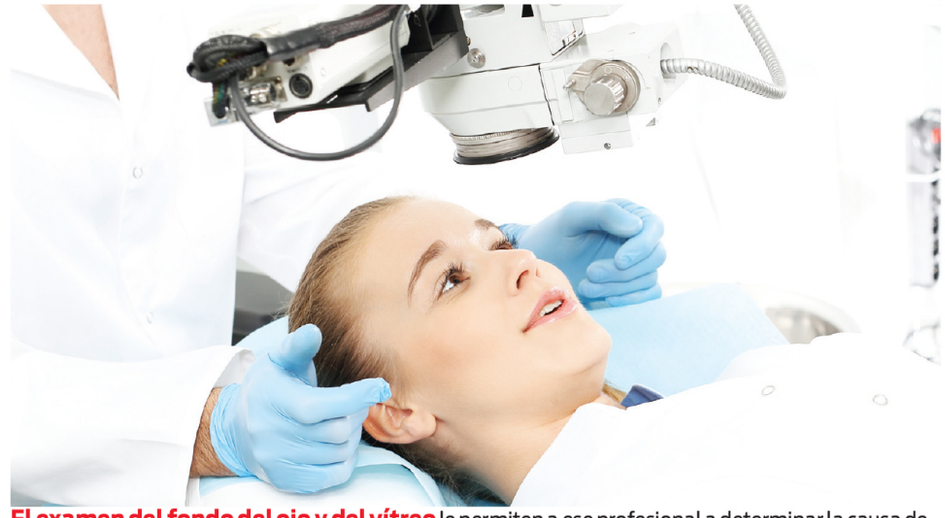
Las personas que requieren anteojos porque son cortas de vista (miopes) tienen más propensión hacia las moscas flotantes. Estas manchas también son muy comunes en los adultos mayores de 50 años, así como en quienes han sufrido algún traumatismo ocular o una inflamación dentro del ojo

La existencia prolongada de unas pocas moscas flotantes no es motivo de preocupación, porque la mayoría de ellas se deben a cambios que ocurren a medida que la sustancia gelatinosa (vítreo) dentro del ojo se vuelve más líquida. Según esto ocurre, las fibras minúsculas dentro del vítreo tienden a agruparse y pueden proyectar sombras diminutas sobre la retina.

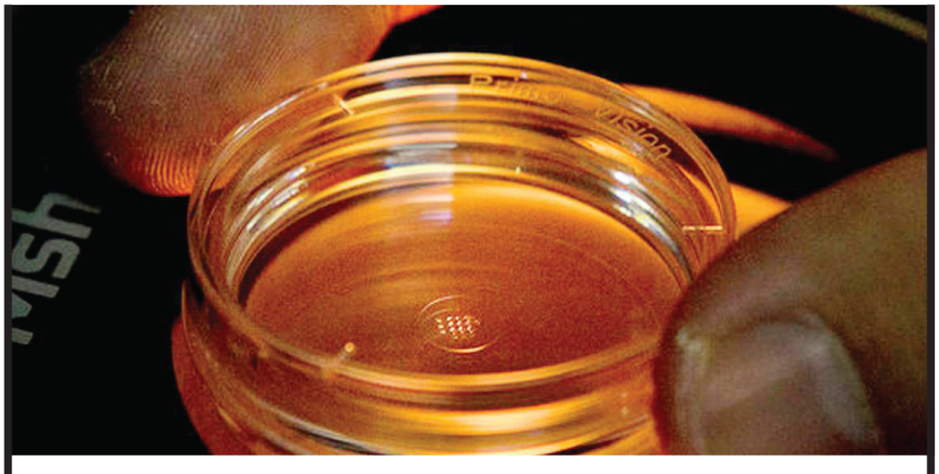
Aunque, por lo general, las moscas volantes no son nocivas, no todas se agrupan de forma inocua en el vítreo; por ello, cuando aparecen nuevas moscas flotantes, vale la pena ir donde un optómetra o un oftalmólogo para que las analice mediante un examen con dilatación del ojo.

Comuníquese de inmediato con un especialista en ojos si nota un aumento repentino en las moscas flotantes en un ojo y, en particular, busque atención médica pronto si ve destellos de luz o pierde la visión periférica. Ese cambio puede ser la señal de que se ha desprendido la retina en la parte posterior del ojo, o de que está sucediendo. El desprendimiento normalmente ocurre durante el transcurso de una semana, más o menos. La retina que presenta un agujero o un desgarre puede tratarse mediante tratamiento con láser o cirugía, pero cuando se deja sin tratar, el desprendimiento completo puede derivar en pérdida de la visión en el ojo afectado.

En raras ocasiones, las moscas flotantes pueden obstaculizar la visión, momento en el que el médico posiblemente recomiende tratamiento, el mismo que puede implicar una cirugía para extraer el vítreo y reemplazarlo con un preparado que ayuda a conservar la forma del ojo. No obstante, hay riesgos, como sangrado y desgarre de la retina, y es posible que la cirugía no pueda retirar todas las moscas flotantes. Otro tratamiento de uso frecuente para la visión alterada por las moscas flotantes es la terapia con láser, tratamiento en el que se usa el rayo láser para romperlas y hacerlas menos notorias. Hasta el momento, no se conocen todos los riegos de la terapia con láser.



El examen del fondo del ojo y del vítreo le permiten a ese profesional a determinar la causa de las moscas flotantes. FOTO:THINKSTOCK



Mayoría apoya edición genética contra enfermedad

La mayoría de los estadounidenses opinan que está bien utilizar la edición genética para crear bebés protegidos contra una variedad de enfermedades, pero una nueva encuesta muestra que prefieren que haya límites en cuanto a cambiar el ADN para que los niños nazcan más inteligentes, más rápidos o más altos.

Un mes después de las alarmantes versiones del nacimiento en China de las dos primeras bebés del mundo genéticamente editadas, la encuesta de The Associated Press y del NORC Center for Public Affairs Research

La edición genética es como un programa biológico de "cortar y pegar" que permite que los científicos eliminen una sección de ADN para borrar, reemplazar o reparar un gen.

