



Mejore su salud este Nuevo Año

>3

Suben el precio de medicamentos incluso de anticancerígenos

AGENCIAS

Los fabricantes de medicamentos, incluidos Pfizer Inc., GlaxoSmithKline PLC y Sanofi SA, han aumentado los precios de más de 200 medicamentos en Estados Unidos.

De acuerdo con los fabricantes de medicamentos y los datos analizados por la firma de investigación de salud 3 Axis Advisors casi todos los

aumentos de precios estarán por debajo del 10%, y alrededor de la mitad de ellos están en el rango de 4 a 6%.

El cofundador de 3 Axis, Eric Pachman, aseguró el aumento medio de los precios es de alrededor del 5%.

Pfizer elevará los precios de más de 50 medicamentos, incluido su tratamiento contra el cáncer Ibrance, que está en camino de generar casi \$ 5 mil millones en ingresos este

año, y el medicamento para la artritis reumatoide Xeljanz.

La portavoz de Pfizer, Amy Rose, confirmó los aumentos de precios planeados por la compañía. Por su parte GlaxoSmithKline detalló que aumentará los precios de más de 30 medicamentos. La compañía elevará los precios de los exitosos tratamientos respiratorios que ofrece a través de su inhalador Ellipta, su medicamento contra el cán-

cer recientemente adquirido por Zejula y en varios productos en su empresa conjunta ViiV centrada en el VIH, según 3 Axis Advisors. Los aumentos de precios oscilaron entre 1% y 5%.

Sanofi dijo que aumentará los precios de alrededor de 10 de sus medicamentos, con incrementos que oscilan entre 1% y 5%. El fabricante señaló que los aumentos están en línea con su compromiso de el costo de producción.

Incrementan la edad legal para comprar tabaco

AGENCIAS

El Congreso de Estados Unidos aprobó en una votación para incrementar la edad legal para adquirir tabaco y cigarrillos electrónicos, después de varios informes que alertaban del aumento de jóvenes que hacían uso del vaping. La norma, que entrará en vigor a partir del próximo año, también tuvo la luz verde del Senado. La medida se tomó a nivel nacional tras la aprobación

de un paquete de gastos de 1,37 billones. Eso significa que el tabaco, los cigarrillos electrónicos y otros productos de vapeo se unirán al alcohol en el grupo de sustancias legales que no se pueden comprar hasta los 21 años.

En estos momentos, 19 estados de Estados Unidos ya habían establecido el límite legal en 21 años para la compra de estos productos.

La comercialización de artículos de vapeo había estado bajo la lupa del gobierno.

ESTE ATENTO PARA IDENTIFICARLAS

Señales de pérdida auditiva en edad escolar

HEALTHDAY NEWS

El empeoramiento de las calificaciones escolares podría ser señal de pérdida de la audición en los niños, según la Academia Americana de Audiología.

“Un niño con una pérdida auditiva incluso menor puede perderse una cantidad significativa de la información que se discute en el aula”, señaló la presidenta de la academia, Lisa Christensen.

“Hay niños que han recibido un diagnóstico de una discapacidad del aprendizaje cuando en realidad lo que necesitan son

audífonos”, añadió Christensen quien trabaja en el centro Médico Pediátrico de Cook en Fort Worth, Texas. Muchos niños con pérdida auditiva no reconocen que tienen un problema, y los padres quizá no reconozcan las señales.

■ Esté atento a dificultades para cumplir las tareas y que con frecuencia parezca que no pueden comprender las tareas. Otras pistas incluyen no comprender las preguntas y no responder o no responder de forma adecuada.

■ Los niños con problemas auditivos podrían tener dificultades para pronunciar palabras sencillas o repetir una frase. También podrían tener problemas de

articulación o retrasos en el lenguaje.

■ ¿Su hijo con frecuencia le pide que repita lo que ha dicho, mira a su rostro de forma intensa para comprender lo que usted dice, o tiene dificultades para escuchar el teléfono? Esas también podrían ser señales de pérdida de la audición.

■ Otras señales de advertencia incluyen hablar muy alto cuando no es necesario, tener dolor de oídos crónico, quejarse de ruidos que no pueden identificar, y tener dificultades para mantenerse al día en la escuela.

“Con frecuencia, los padres y los maestros pasan por alto el hecho de que



Más o menos de 2 a 3 de cada 1,000 niños nacen con un nivel detectable de pérdida auditiva.

FOTO: CORTESÍA.

la conducta del niño podría ser una señal de pérdida auditiva”, advirtió Christensen.

“Si los padres sospe-

chan que podría haber un problema, deben hacer que un audiólogo evalúe al niño. Los audiólogos tienen las herramientas y el entre-

namiento para identificar la pérdida auditiva, los grados de pérdida auditiva, y pueden recomendar soluciones”, señaló.

Vacuna contra la tuberculosis es más efectiva por vía intravenosa

AGENCIAS

Científicos de un centro de investigaciones estadounidenses dijeron que descubrieron un método para hacer más efectivas las inmunizaciones contra la tuberculosis, la enfermedad infecciosa más mortal en el mundo.

Los investigadores

del Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas consideran que la única vacuna contra la tuberculosis, desarrollada hace un siglo, es mejor aplicarla de una forma distinta a como se acostumbraba.

Actualmente y desde su creación, la vacuna de Bacille Calmette-Guerin o BCG, se inyecta por vía intravenosa a los bebés para protegerlos de tuberculosis pulmonar, pero es mucho

menos eficaz para impedir que los adolescentes y los adultos contraigan la enfermedad.

La tuberculosis provoca la muerte de aproximadamente 1,7 millones de personas al año, la mayoría de ellas en países pobres.

El equipo de investigadores estuvo encabezado por Robert A. Seder y Mario Roederer, y entre sus colaboradores estuvieron miembros de la Escuela de

Medicina de la Universidad de Pittsburgh.

Los científicos expresaron que el hallazgo es “un gran paso adelante en el campo de investigaciones de la vacuna de la tuberculosis”.

Seder añadió que ya están en marcha investigaciones adicionales sobre seguridad en animales, con la esperanza de comenzar un estudio inicial en seres humanos en unos 18 meses.



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

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306



Dra. Verónica Enriquez

- Limpieza regular y limpieza profunda
- Frenos invisibles **invisalign**
- Endodoncia (root canal)
- Coronas y Puentes
- Dentaduras Completas y parciales
- Blanqueamiento

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

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

Enriquez Dental
Family and Cosmetic Dentistry

- Aceptamos la mayoría de seguros dentales; incluyendo Medicaid
- Tratamiento con láser sin necesidad de anestesia
- Atendemos citas de emergencias



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



Limpieza \$79
(valor regular \$314)
(Sólo para **pacientes nuevos**, sin seguro)
(Incluye examen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)

AÑADA PROPÓSITOS SALUDABLES A SU LISTA

Mejore su salud este Año Nuevo

AMERICAN HEART ASSOCIATION

Piensa restablecer su salud en 2020? Lo que necesita hacer es claro.

“Debemos sentarnos menos, movernos más, dormir más y tener consciencia de lo que comemos”, dijo Mercedes Carnethon, epidemióloga y vicedirectora del departamento de medicina preventiva en Northwestern University en Chicago. “Fijar metas que equilibren estas prioridades y sean al mismo tiempo logrables será muy importante para establecer una dinámica adecuada”.

Cómo hacerlo puede requerir esfuerzo. Pero no es imposible. He aquí algunas maneras para comenzar.

Coma y beba en forma más saludable

Comience con cambios pequeños y metas medibles en lo relacionado con comer mejor y reducir las calorías, dijo la nutrióloga y autora, Claudia González de Miami.

Escoja un par de conductas saludables nuevas cada mes. Mantenga el control con los postres en su casa, al comer únicamente una bola de helado o un pedazo pequeño de chocolate, ocasionalmente.

Si su objetivo es comer más porciones de frutas y verduras, intente incluirlas con las comidas que ya le gustan, sugiere González.

El tamaño de las porciones en las comidas es la clave para comer sanamente. Experimente con la mitad o



El tamaño de las porciones en las comidas es la clave para comer sanamente.

FOTO: CORTESIA.

las tres cuartas partes de lo que acostumbraría en cada comida.

Las bebidas azucaradas no son la mejor opción para mantenerse hidratado, y sus calorías se suman rápidamente, dijo González. Entonces, seleccione agua por lo general. ¿Necesita sabor? Añádale fresas o pepinos en rebanadas.

Duerma mejor

Dormir en forma regular y restauradora, de siete a nueve horas cada noche en el caso de la mayoría de los adultos sanos, es algo necesario para tener un metabolismo sano, una función cerebral óptima y una buena calidad de vida, dijo Carnethon.

Al no dormir lo suficiente, agregó, a la larga pueden aparecer problemas como aumento de peso y enfermedades crónicas tales como alta presión sanguínea, diabetes e insuficiencia

cardíaca.

Comprométase a moverse más

La actividad física que- ma calorías, ayuda a adelgazar y aporta a su salud en general.

Carnethon dijo que es importante empezar lentamente. Fije metas semanales y mensuales que pueda medir y sean realistas. Si su costumbre es pasársela sentado en un sillón, no diga que va a correr un maratón en dos meses. Enfóquese en pasos más pequeños tales como caminar 30 minutos diarios durante dos semanas. Luego fije una meta más grande que incluya caminatas más intensas. Y luego comience a correr.

“El error que comenten algunas personas cuando se trata de fijar metas, es ser demasiado ambiciosas o no lo suficiente”, dijo Carnethon. Ella sugiere fijar una meta inicial “alcanza-

ble” pero realista.

Los riegos de padecer

enfermedades cardiovasculares aumentan cuando se pasa demasiado tiempo en forma sedentaria. Por lo tanto, los adultos deben tratar de ejercitarse con por lo menos 150 minutos de actividad física moderada semanalmente, o por lo menos 75 minutos de actividad vigorosa.

También trate de incluir actividades que fortalezcan los músculos, además de elevar la actividad física con una clase de ejercicio, caminatas ágiles, trabajo arduo de jardinería, o has- tabailar.

No es necesario hacer toda la actividad al mismo tiempo.

Las sesiones de ejercicio y otros tipos de actividad física se pueden dividir en segmentos más breves a lo

largo de la semana.

Programe una revisión

Para mantener la salud física y mental es crucial que acuda regularmente a su proveedor de cuidado de la salud. Estas consultas deben abordar todos los factores que podrían afectar su salud y que pueden incluir cambios en su estilo de vida e impedimentos en cuanto a tomar medicamentos, dijo Carnethon.

Estas conversaciones también deben incluir los antecedentes médicos de su familia, los cuales se relacionan fuertemente con los riesgos de padecer enfermedades del corazón. Entonces, si desconoce los antecedentes médicos de sus familiares, es buen momento para preguntar.



La Clínica Proyecto Salud ofrece servicios médicos a las Familias Latinas

Si vive en el condado de Montgomery y no tiene Seguro Médico su consulta puede costarle \$30.

También servimos pacientes con Medicaid y Medicare.

CLINICA
Proyecto Salud
CLINIC

Nuestra clínica principal está ubicada en el centro comercial de Westfield, en Wheaton

**11002 Viers Mill Road
Wheaton, Maryland 20902**

(en el edificio frente al parqueo de Costco y al lado del cine AMC).

Para más información visite nuestra página de internet

www.proyectosalud.org

Llame hoy para hacer una cita al

301-962-6173

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



DEBIDO A QUE SE PROPAGA CON MAYOR RAPIDEZ

El cáncer de estómago es más letal en pacientes jóvenes

HEALTHDAY NEWS

El cáncer de estómago de muchas personas menores de 60 años parece ser más letal que cuando ocurre en personas de más edad, encuentra un estudio reciente.

Esta nueva forma de cáncer es genéticamente distinta que otros cánceres de estómago, y crece y se propaga con una mayor rapidez. También es resistente a la quimioterapia usual, señalan los investigadores.

Aunque la tasa de cáncer de estómago de las personas de más edad se ha estado reduciendo durante años, este cáncer que ataca a los adultos más jóvenes ha estado aumentando, y ahora conforma casi un tercio de los cánceres de estómago.

“Creo que es una tendencia alarmante, dado que el cáncer de estómago es una enfermedad devastadora”, dijo el coautor del estudio, el Dr. Travis Grotz, oncólogo quirúrgico de la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota.

“En EE. UU. hay poca conciencia sobre las señales y los síntomas del cáncer de estómago, y muchos pacientes más jóvenes quizá sean diagnosticados tarde, cuando el tratamiento es menos efectivo”, comentó la Clínica Mayo.

El cáncer de estómago entre los adultos mayores se redujo en un 2 por



Cáncer de estómago parece ser distinto y más letal en pacientes más jóvenes.

FOTO: CORTESIA.

ciento cada año durante el periodo del estudio. Pero entre los adultos más jóvenes, se redujo en un 2 por ciento al año entre 1973 y 1995, y entonces aumentó en un 1.5 por ciento al año hasta 2013.

Ese aumento persistió independientemente de que los investigado-

res observaran los cánceres diagnosticados a los 40, 50 o 60 años.

“Típicamente, vemos los diagnósticos de cáncer de estómago en los pacientes en la setentena, pero cada vez vemos más pacientes de 30 a 50 años que están siendo diagnosticados”, lamentó Grotz.

Ejercítense y reduzca el riesgo de cáncer

HEALTHDAY NEWSXS

El ejercicio podría reducir las probabilidades de desarrollar cualquiera de siete tipos de cáncer, y un nuevo estudio sugiere que mientras más ejercicio haga una persona, más bajo es su riesgo.

Esa es la conclusión de unos investigadores que agruparon los datos de nueve estudios publicados que incluyeron a más de 750,000 hombres y mujeres.

“Encontramos que la cantidad recomendada de actividad física de hecho se asociaba con una reducción significativa en el riesgo de cáncer de mama, de colon, de endometrio, de riñón, de hígado, de mieloma y de linfoma no Hodgkin”, señaló el investigador principal, Charles Matthews, investigador sénior del Instituto Nacional del Cáncer de EE. UU.

Las directrices de EE. UU. recomiendan de tres a cinco horas por semana de actividad moderada para los adultos, o de una a tres horas por semana de actividad vigorosa.

Pero Alpa Patel, la directora científica sénior de investigación en epidemiología de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society), que participó en el estudio, instó a tener precaución al interpretar los hallazgos.

Patel apuntó que el estudio no



Mientras más ejercicio hace una persona, más se reduce su riesgo de cáncer.

FOTO: CORTESIA.

prueba que el ejercicio reduzca el riesgo de cáncer, sino solo que existe una asociación firme.

Pero Matthews dijo que los hallazgos sugieren que los médicos y los profesionales del ejercicio deben animar a los adultos a hacer ejercicio a los niveles recomendados para reducir su riesgo de cáncer.

No está claro cómo el ejercicio podría reducir el riesgo de esos siete tipos de cáncer, pero Patel ofreció

algunas teorías.

“Las cosas más comunes que sabemos sobre el ejercicio, incluso ante la ausencia de mantenimiento o pérdida del peso, es que es importante para la regulación de la insulina, para las hormonas sexuales como el estrógeno, y que también tiene un impacto importante en la inflamación y la respuesta inmunitaria; cualquiera o todos esos distintos factores podrían afectar a los distintos tipos de cáncer”, señaló.



La migraña causa un dolor pulsátil intenso a un solo lado de la cabeza.

FOTO: CORTESIA.

Las perturbaciones del sueño producen migrañas

HEALTHDAY NEWS

Las perturbaciones del sueño parecen ser un desencadenante de las migrañas, según un estudio reciente.

“Encontramos que un sueño de baja eficiencia, que es el tiempo que se está despierto en la cama intentando dormir, se asociaba con las migrañas no en el día inmediatamente posterior, sino en el día después”, señaló la coautora del estudio, la Dra. Suzanne Bertisch, especialista en el sueño del Hospital Brigham and Women's, en Boston. Los hallazgos respaldan las afirmaciones de casi la mitad de las personas que sufren de los debilitantes dolores de cabeza.

Tras ajustar por otros desencadenantes de la migraña, como la cafeína, el alcohol, la actividad física y el estrés, los investigadores encontraron que dormir 6.5 horas o menos por noche y un sueño de mala calidad no se asociaban con migrañas en

el día inmediatamente posterior (el día 0) o el día después (el día 1).

Pero las perturbaciones del sueño se asociaron con un riesgo más alto de migrañas en el día 1, según el estudio.

“Hay mucho que no sabemos respecto al sueño y las migrañas. El tema comenzó a interesarme porque con frecuencia me remiten a muchos pacientes con migrañas a la clínica del sueño para que los ayude a tratar su insomnio”, apuntó Bertisch en un comunicado de prensa del hospital.

“Cualquiera que trate a estos pacientes quiere poder aconsejarles sobre qué hacer para reducir su riesgo de migraña, pero la literatura no es clara respecto a qué tipo de intervenciones del sueño podrían ser útiles”, añadió.

Se necesitan investigaciones adicionales para aprender más sobre el vínculo entre la fragmentación del sueño y el riesgo de migraña antes de que sea posible desarrollar medidas preventivas, apuntaron los autores del estudio.

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.

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.

Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.

El yoga podría estimular al cerebro

HEALTHDAYNEWS

Busca una forma de mejorar memoria, controlar sus emociones y mejorar su capacidad de realizar varias tareas de forma simultánea?

Un nuevo estudio con escáneres del cerebro quiza sea justo el incentivo que necesita para que el yoga encabece su lista del Año Nuevo.

La revisión de 11 estudios publicados encontró un vínculo entre los movimientos, la meditación y las prácticas de respiración del yoga y un aumento en el tamaño de áreas clave del cerebro. Esas áreas están implicadas en el pensamiento claro, la toma de decisiones, la memoria y la regulación de las emociones.

“La ciencia apunta a que el yoga es beneficioso para una función cerebral saludable, pero necesitamos más estudios de intervenciones, rigurosos y bien controlados, para confirmar estos hallazgos iniciales”, señaló la coautora



Los beneficios para el cerebro del yoga son muy similares a los del ejercicio aeróbico. FOTO: CORTESIA.

del estudio, Jessica Damoiseaux, en un comunicado de prensa. Damoiseaux es profesora asistente de gerontología y psicología de la Universidad Estatal de Wayne, en Detroit.

“El yoga no es aeróbico por naturaleza, así que debe haber otros mecanismos que conducen a esos cambios en el cerebro”, apuntó en el comunicado de prensa la autora principal, la Dra. Neha Gothe. “Hasta ahora, no tenemos evidencias para identificar cuáles son esos

mecanismos”.

Gothe es directora del Laboratorio de Fisiología del Ejercicio de la Universidad de Illinois, en Urbana-Champaign.

Colectivamente, los estudios apuntaron a un vínculo entre el yoga y un aumento en el tamaño del hipocampo del cerebro. El hipocampo, que está implicado en la memoria y el aprendizaje, se encoge con la edad y es la primera parte del cerebro afectada por el Alzheimer y la demencia.

Vinh Tran, DDS



NUESTROS SERVICIOS:

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

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

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

Trabajamos con una gran variedad de seguros!

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

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



¿UD. SE SIENTE ASÍ O SABE 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

CENTRO DE COSMETICA Y RECONSTRUCTIVO

LA BELLEZA NO DEBE SER PRIVILEGIO DE UNOS...

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

thesiger
Plastic Surgery

GRADUADO DE LA UNIVERSIDAD DE CIRUGIA PLÁSTICA DE MIAMI

CENTRO DE CIRUGÍA

Plástica & Estética

Consulta por
nuestro Plan de
Financiamiento
sin intereses

**PRECIOS
COMPETITIVOS**

Llame para conocer
el especial
de la semana

EXCELENTE HISTORIAL
EN PROCEDIMIENTOS
SEGUROS

LIPOSUCCION CON LASER

AUMENTO DE GLUTOS,
IMPLANTES
E INYECCIONES DE GRASA

RINOPLASTIA Y
RECONSTRUCCION

ABDOMINOPLASTIA
(TUMMY TUCK)

LEVANTAMIENTO E
IMPLANTE DE MAMAS

REJUVENECIMIENTO FACIAL
NO QUIRURGICO - LIFTING

TRATAMIENTO PARA ESTRIAS
Y CELULITIS

CONTORNO CORPORAL
(CARBOXITERAPIA)

TRATAMIENTO CON PLASMAS

REMOCION DE
CABELLO CON LASER

www.thesigerplasticsurgery.com

Consultas
en Español:

(301) 951-8122

5530 Wisconsin Ave Suite 1235
Chevy Chase MD 20815