



Los peligros de la Queratosis seborreica.

>3

Cae tasa de muertes por cáncer en EE.UU.

AP

La tasa de muertes por cáncer en Estados Unidos sufrió su mayor declinación anual, debido en parte a los avances en el tratamiento del cáncer pulmonar, dicen científicos.

La tasa general ha estado cayendo alrededor de 1,5% por año desde 1991. Cayó 2,2% del 2016 al 2017, de acuerdo con el nuevo informe de la American Cancer Society. Esa es la mayor caída registrada en las estadísticas nacionales

que se remontan a 1930, dijo Rebeca Siegel, autora principal del estudio.

“(La baja) está absolutamente impulsada por el cáncer pulmonar”, que representa una cuarta parte de todas las muertes por cáncer, dijo. Si no se incluye el cáncer pulmonar, la baja en la tasa del 2017 es 1,4%, añadió.

Previamente, un reporte del gobierno indicó una declinación ligeramente menor de las tasas de muerte por cáncer para el mismo período. Pero la Cancer Society calcula la tasa de forma diferente

y el miércoles dijo que la declinación era mayor y un nuevo récord.

La mayoría de los casos de cáncer pulmonar están vinculados con el tabaquismo y décadas de declinación en el hábito de fumar han llevado a una baja en las tasas de cáncer del pulmón y muertes.

Pero la caída en las muertes parece haber sido acelerada por avances recientes en el tratamiento de cáncer pulmonar, dijo Siegel.

Los expertos dan crédito principalmente a los avances en tratamiento.

Encabezan la lista refinamientos en cirugía, mejores escaneos diagnósticos y radiación más precisa.

Elogian además el impacto de nuevas drogas. Análisis genéticos pueden ahora identificar mutaciones específicas de las células cancerosas, lo que permite terapias más dirigidas usando nuevas drogas que son más avanzadas que la quimioterapia tradicional.

Incluso pacientes con cánceres avanzados están sobreviviendo varios años en lugar de meses.

Continúa el aumento de casos de gripe

HEALTHDAY NEWS

La gripe continúa propagándose por todo Estados Unidos, y ha alcanzado niveles elevados en casi todos los estados.

“Todavía observamos un aumento en la actividad, que es lo que hemos experimentado en las últimas semanas”, señaló el Dr. Scott Epperson, epidemiólogo de la división de influenza de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

Hasta ahora, los CDC estiman que 5 millones de estadounidenses han enfermado, 39,000 han sido hospitalizados y 2,100 han fallecido debido a las complicaciones de la gripe. Ha habido 22 muertes de niños por la gripe, un aumento respecto a tres hace una semana.

Epperson dijo que todavía es demasiado pronto para saber qué tan fuerte será la temporada de la gripe de este año. Pero en la mayoría de los años, muchos millones enferman.

DEBIDO A SU ALTO CONSUMO

Los alimentos procesados elevan niveles obesidad



Los estadounidenses consumen muy poca fibra, y más aditivos alimentarios, como los emulsionantes y las gomas.

FOTO: CORTESÍA.

HEALTHDAY NEWS

Resulta difícil resistirse a la comodidad y el costo más bajo de los alimentos procesados. Pero las comidas y refrigerios listos para comer están haciendo que los estadounidenses sean obesos y tengan una mala salud, sugiere un estudio reciente.

A medida que más personas comen alimentos procesados más baratos, están engordando, advirtió la investigadora Leigh Frame, de la Facultad de Medicina y Salud Mental de la Universidad de George Washington, en Washington, D.C.

“Muchas de las tendencias alimentarias que revisamos se vinculan de forma directa con el rápido ritmo del estilo de vida de EE. UU., que contribuye a la epidemia de obesidad a la que ahora nos

enfrentamos”, añadió Frame, directora ejecutiva de la Oficina de Medicina y Salud Integrales de la universidad.

Los alimentos más vinculados con el aumento de peso incluyen a las papitas fritas, las bebidas endulzadas con azúcar, los dulces y los postres, los granos refinados, las carnes rojas y las carnes procesadas, señalaron los investigadores. Un aumento de peso más bajo y la pérdida de peso se asocian con los granos integrales, las frutas y las verduras.

El estilo de vida y la dieta tienen una gran influencia en la enfermedad crónica en la vejez, explicó.

“Reducir la obesidad y la enfermedad crónica en EE. UU. requerirá que se limiten los alimentos procesados y aumentar el consumo de verduras enteras, legumbres, frutos secos, frutas y agua”, observó Frame.

POR PASAR VARIAS HORAS AL DÍA



Pasar mucho tiempo en los medios sociales se vincula con la ansiedad y la depresión en los jóvenes.

FOTO: CORTESÍA.

Redes sociales generan ansiedad en los adolescentes

HEALTHDAY NEWS

Los adolescentes que pasan más tiempo en los medios sociales son más propensos a sufrir aislamiento social, ansiedad o depresión, señala un estudio reciente.

Los adolescentes de 12 a 15 años que pasaban más de seis horas en Facebook, Instagram, Twitter y otros medios sociales tenían casi tres veces más probabilidades de esos tipos de problemas de salud mental “internalizantes”, informan los investigadores en la revista JAMA Psychiatry.

“Mientras más tiempo pasaban en los medios

sociales, los adolescentes eran más propensos a problemas como la ansiedad y la depresión durante el seguimiento”, comentó la investigadora principal, Kira Riehm, estudiante doctoral en la Facultad de Salud Pública Bloomberg de la Johns Hopkins, en Baltimore. “Fue una asociación bastante clara”.

Esos adolescentes también tenían más de cuatro veces más probabilidades de presentar problemas de salud mental tanto internalizantes como externalizantes, apuntaron los investigadores. Los problemas externalizantes incluyen al acoso, la mala conducta y tener proble-

mas para prestar atención.

Menos de un 17 por ciento de los adolescentes dijeron que no usaban ningún medio social, encontraron los investigadores. Alrededor de un 32 por ciento dijeron que pasaban menos de 30 minutos al día en los medios sociales, un 31 por ciento pasaban entre 30 minutos y tres horas, un 12 por ciento pasaban de tres a seis horas, y un 8 por ciento afirmaron que usaban los medios sociales más de seis horas al día.

A medida que el uso aumentaba, lo mismo ocurría con el riesgo de problemas con la ansiedad, la depresión y los sentimientos de aislamiento.

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

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306



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 ayudarlo 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



AUNQUE SON INOFENSIVAS, SEPA CUALES SON LAS CAUSAS

La queratosis seborreica

MAYOCLINIC

La queratosis seborreica es un problema común de la piel, especialmente en las personas mayores. Aunque no representa ningún riesgo para la salud, se la puede mal interpretar como un posible problema más serio, por ejemplo, un cáncer de la piel. Por ello, cuando la queratosis seborreica aparece, los pacientes suelen buscar un dermatólogo.

La queratosis seborreica normalmente luce como manchas color marrón, negro o habano en la cara, pecho, hombros o espalda. Su apariencia es cerosa, escamosa y ligeramente elevada. Algunas personas tienen una sola mancha, a diferencia de otras que tienen conjuntos.

En la mayoría de los casos, la queratosis seborreica aparece primero en la edad madura, generalmente después de los 50 años, y luego aumenta en cantidad con la edad. Se presenta en hombres y mujeres por igual y esta afección también suele venir de familia.

No se sabe por qué aparece la queratosis seborreica, pero parece que la genética desempeña alguna función en ciertas personas.

No parece estar relacionada con la exposición al sol ni a otros factores ambientales, por lo que no existe ninguna manera obvia de evitar su aparición y crecimiento.

La queratosis seborreica no se convierte en cáncer de la piel, ni siquiera después



La queratosis seborreica luce como manchas color marrón, negro en la cara, pecho, hombros o espalda.

FOTO: CORTESIA.

de varios años, y tampoco aumenta el riesgo de cáncer de otros problemas de la piel. No es contagiosa y, normalmente, las lesiones tampoco son dolorosas, aunque pueden picar. Sin embargo, hay que tener cuidado de no frotarlas, rascarlas ni hurgarlas porque producirse sangrado, hinchazón y, en casos raros, hasta infección.

Según el tamaño y la ubicación, la queratosis seborreica puede irritarse o causar molestias. Cuando eso ocurre o si la persona desea librarse de ella por razones estéticas, se puede hablar con el proveedor de atención médica sobre las alternativas para retirarla.

Existen varios métodos para retirarla, entre ellos, la congelación con nitrógeno líquido, procedimiento conocido como criocirugía.

La criocirugía puede surtir efecto, pero no siempre funciona cuando la queratosis seborreica está

elevada. Además, una vez cicatrizada, la piel tratada puede tener un color más claro que el resto.

Cuando la queratosis seborreica es fina o plana, se puede usar un instrumento especial con un bisturí filo para pelarla de la piel, técnica conocida como curetaje. Un método llamado electrocauterio también puede ser eficaz y usa corriente eléctrica para quemar la queratosis seborreica.

El tratamiento con láser también puede servir para retirar la queratosis seborreica. En algunos casos, lo que más surte efecto es una combinación de estas técnicas.

Hay un fármaco de venta bajo prescripción y autorizado por la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos para el tratamiento tópico de la queratosis seborreica. Dicho medicamento es un tipo de agua oxigenada que

debe administrarse en el consultorio del proveedor de atención médica y cu-

yo costo no está cubierto por la mayoría de compañías de seguro de salud. No

obstante, es una alternativa de tratamiento segura para quienes desean eliminar la queratosis seborreica y prefieren no recurrir a ninguna de las otras técnicas.

La mayoría de los casos de queratosis seborreica no requieren tratamiento, pero si nota que aparece en gran cantidad en un período corto u observa cambios sospechosos en su apariencia o en otra área de la piel, como llagas o bultos que crecen rápido, sangran o no cicatrizan, vaya a ver al dermatólogo porque pueden ser señales de un problema más grave de la piel que amerita evaluarse.

Dr. Lawrence Gibson, Dermatología de Mayo Clinic en Rochester, Minnesota.



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



PARA LAS MUJERES EN EDAD FÉRTIL

La importancia del ácido fólico en la mujer

CDC/REDACCIÓN

El ácido fólico es una vitamina B. El cuerpo lo usa para producir células nuevas. Piense en la piel, el cabello y las uñas. Estas, y otras partes del cuerpo, producen cé-

lulas nuevas todos los días. El ácido fólico es la forma sintética (es decir, que por lo general no ocurre naturalmente) del folato que se usa en los suplementos y en los alimentos fortificados, como arroz, pastas, pan y algunos cereales para el desayuno.

■ Todas las mujeres en



Las mujeres en edad reproductiva necesitan 400 mcg de ácido fólico diarios. FOTO: CORTESÍA

edad reproductiva deberían consumir 400 mcg de ácido fólico diarios para obtener la cantidad suficiente que

las ayude a prevenir algunos defectos de nacimiento porque aproximadamente la mitad de todos los emba-

razos en los Estados Unidos no son planificados, y

■ Los defectos de nacimiento graves del cerebro

o de la columna vertebral del bebé ocurren muy temprano en el embarazo (3 a 4 semanas después de la concepción), antes de que la mayoría de las mujeres sepan que están embarazadas.

■ Si se toma ácido fólico, consumir una dosis más alta que los 400 mcg diarios no es necesariamente mejor para prevenir los defectos del tubo neural, a menos que un médico recomiende tomar una mayor cantidad debido a otras afecciones.

■ Cuando estén planeando quedar embarazadas, las mujeres que ya hayan tenido un embarazo afectado por un defecto del tubo neural deberían consultar con su proveedor de atención médica.

Los CDC recomiendan que estas mujeres consuman 4000 mcg de ácido fólico diarios un mes antes de quedar embarazadas y a lo largo de los primeros tres meses del embarazo.

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

¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción
para la pérdida de erección prematura!!!

GERMANTOWN

Urology Center

Los resultados medicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.

CENTRO DE ALTA CALIDAD

- Eliminación de piedras en el Riñón y la Vejiga sin cirugía.
- Problemas de Próstata: cancer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.

Tratamos la eyaculación precoz

DR. ALLEN A. FARSAII

Atendemos Sábados de 8am - 2pm

10% de
Descuento

Germantown Urology Center

20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876

301-428-3040

Se habla
español

VIAGRA
OCTALIS
GRATIS
* Con consulta



NO TIENE SEGURO MÉDICO
NO PIERDA ESTA OPORTUNIDAD

NOVA Community Health Center está organizando
servicios clínicos para la comunidad latina del área.

FERIA DE
SALUD

La cita es el
Sábado
25 de enero

Atención de
1:00 PM a 2:00 PM.

Lugar: NOVA Community Health Center
Dirección: 10331 Democracy Ln, Fairfax, Virginia 22030

Más información visite

<http://www.nchcenter.org/>

Servicios en el exámenes
de sangre

- Hematología Completa
- Colesterol
- Hepatitis A y B
- Análisis Bioquímico
- Nivel de la hormona estimulante de la tiroides
- Antígeno prostático específico
- Aceptamos una tarifa nominal de \$15 por cada examen para cubrir los gastos administrativos.

MOTIVOS PARA VISITAR AL DERMATÓLOGO

Alimentos que provocan brotes de acné



El acné afecta a más o menos 1 de cada 10 personas en todo el mundo, y a hasta un 40 por ciento de las mujeres adultas.

FOTO: CORTESÍA.

HEALTHDAY NEWS

Ciertos hábitos alimentarios, unos niveles altos de estrés y la exposición a la contaminación están entre los factores más importantes asociados con el acné, apuntan unos investigadores.

Estudiaron los vínculos con el acné en más de 6,700 personas de seis países europeos y de América.

El análisis mostró que muchas más personas con acné consumen productos lácteos que las que no tienen acné: un 48.2 frente a un 38.8 por ciento.

Lo mismo sucedió con los refrescos, jugos o siropes (un 35.6 frente a un 31 por ciento); la pastelería y el chocolate (un 37 frente a un 27.8 por ciento); y también con otros dulces (un 29.7 frente a un 19.1 por ciento).

El estudio también encontró que un 11

por ciento de los que sufrían de acné consumían proteínas de suero de leche, en comparación con un 7 por ciento de los que no tenían acné. Y un 11.9 por ciento de los que sufrían de acné usaban esteroides anabólicos, frente a un 3.2 por ciento de los demás.

La exposición a la contaminación y el estrés también fueron más comunes entre las personas que tenían acné, y además era más probable que adoptaran unas prácticas ásperas de cuidado de la piel.

El estudio se presentó en una reunión de la Academia Europea de Dermatología y Venereología (European Academy of Dermatology and Venereology, EADV), en Madrid

La autora principal, la Dra. Brigitte Dreno, directora de dermatología en el Hospital Universitario de Nantes, en Francia, anotó que el acné es uno de los motivos más comunes por los cuales las personas consultan al dermatólogo.