# Saluc



Alerta con los síntomas

Enfermedad inflamatoria intestinal

>4-5





2 SALUD

PUEDE ADQUIRIR UNA INFECCIÓN

# Proteja su piel en el gimnasio

Sinota señales haga una cita con un dermatólogo certificado.

**HEALTHDAY NEWS** 

isupropósito de este año es ir al gimnasio, tome algunas medidas para prevenir las infecciones en la piel, aconseia un experto.

"Aunque las infecciones en la piel no son un motivo para cancelar su membresía en el gimnasio, es importante seguir unos pasos sencillos para evitar los gérmenes cuando esté en el gimnasio", señaló el Dr. Brian Burke Adams, profesor y catedrático de dermatología en la Universidad de Cincinnati.

"Las bacterias, los virus y los hongos que provocan que se desarrollen infecciones en lapiel prosperan en los lugares cálidos y húmedos, como el equipo de ejercicio sudoroso y las duchas del vestidor.

Si no tiene cuidado, puede acabar con una infección como la tiña, las verrugas planfloja y que absorba la humedad que ayude a su piel a permanecer seca y a evitar que los gérmenes se desarrollen.

Lave la ropa del gimnasio tras hacer ejercicio.

Siempreuse calzado, sobre todo cerca de la piscina,

## Las bacterias, los virus y los hongos prosperan en los lugares cálidos y húmedos.

tares o el impétigo", comentó en un comunicado de prensa de la Academia Americana de Dermatología (American Academy of Dermatology).

Esto es lo que se Adams recomienda:

■ En el gimnasio, use ropa

y en el vestidor y las duchas. Guarde el calzado de ducha, las chanclas o las sandalias en la mochila del gimnasio.

■ Si tiene cortadas, manténgalas limpias y cubiertas. No use la sauna, el baño de vapor ni el jacuzzi hasta que la herida haya sanado, apuntó Adams.

Lave o limpie sus manos de inmediato tras el ejercicio, y dúchese lo antes posible. Tras ducharse, póngase ropa limpia, incluyendo calcetines y ropa interior limpios. Nunca comparta to allas, rasuradoras ni otros artículos personales.

■ Use toallitas o espráis

desinfectantes para limpiar el equipo del gimnasio antes y después de usarlo.

También es buena idea colocar una barrera, por ejemplo una toalla, entre su piel y las superficies compartidas, como los bancos de ejercicio y los asientos de las bicicletas. Cuando sea posible, use su propio equipo, por ejemplo las esterillas de yoga.

"Sin tratamiento, las infecciones en la piel pueden empeorar", advirtió Adams. "Vigile su piel, y si nota señales de una infección, por ejemplo un aumento en el dolor o inflamación, pus o un enrojecimiento persistente, haga una cita con un dermatólogo certificado por la junta".



Lave o limpie sus manos de inmediato tras el ejercicio, y dúchese lo antes posible. Foto: THINKSTOCK

# 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



## 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.

iontos siampro son hignyanidas

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

EL REPORTE ES UNA ACTUALIZACIÓN DE LA ASOCIACIÓN DEL CORAZÓN

## La mitad de la gente en EEUU tiene enfermedad cardiovascular

Las dietas deficientes, falta de ejercicio y otros hábitos negativos, causan el 90% de los casos de hipertensión.

**MARILYNN MARCHIONE** 

n nuevo estudio calcula que casi la mitad de los adultos estadounidenses tienen algún tipo de enfermedad cardiovascular, un hito médico que en gran parte se debe a los cambios recientes

en los lineamientos que definen la hipertensión.

millones de adultos tenían Asociauna enfermedad ción Amecardiovascular ricana del en 2016. Corazón dijo que más de 121 millones de adultos tenían una enfermedad cardiovascular en 2016.

Al sacar de la ecuación a los que tienen hipertensión, 24 millones, o 9% de adultos, tienen otras formas de enfermedad, como deficiencia cardiaca u obstrucción en las arterias.

Medir la carga de enfermedades señala áreas de mejora, dijo en un comunicado la jefa de ciencia y medicina de la asociación, la doctora Mariell Jessup.

La hipertensión, que durante mucho tiempo estuvo definida como una lec-

> tura superior de al menos 140 y una inferior de 90, se ajustó a 130 sobre 80 con el cambio de directrices en 2017.

Aumenta el riesgo de ataques cardiacos, derrames cerebrales ymuchos otros problemas, y solo alrededor de la mitad de quienes la padecen la tienen controlada.

Ser diagnosticado con hipertensión no necesariamente significa que hay que medicar de inmediato. El pri-



Una laptop que monitorea la función cardiaca de un paciente mientras toma una prueba de esfuerzo sobre una bicicleta estacionaria. FOTO: THE AUGUSTA CHRONICLE, MICHAEL HOLAHAN.

mer paso es tener un estilo de vida más saludable, incluso a quienes les receten medicamentos.

Las dietas deficientes, falta de ejercicio y otros hábitos negativos, causan el 90% de los casos de hipertensión.

El reporte es una actualización estadística anual de la asociación del corazón, los Institutos Nacionales de la Salud votros.

Sesiones:

Lunes a Viernes 6:00 a 10:00 p.m.

> AYUDA GRATUITA

Otros hallazgos del repor-

- Las enfermedades cardiovasculares se relacionan con 1 de cada 3 muertes en Estados Unidos y mata a más estadounidenses que todos los tipos de cáncer y enfermedades respiratorias, como neumonía, combinados.
- Ciertos grupos tienen mayores índices que otros: 57% de las mujeres negras y 60% de los hombres negros.
- La enfermedad coronaria, o arterias obstruidas o endurecidas, causan 43% de las muertes por enfermedades cardiovasculares en Estados Unidos, seguido por el derrame cerebral (17%), hipertensión (10%) e insuficiencia cardíaca (9%).





WASHINGTON HISPANIC

a enfermedad inflamatoria intestinal (EII) es el nombre de

A BAJOS PRECIOS

APROVECHA TU

VIAIE AL PERU

Y SACA CITA EN EL MEIOR

CENTRO DENTAL

Odontología estética v restauradora

Ortodoncia v Ortopedia maxilofacial

· Rehabilitación oral

· Odontopediatría

inflamación de los intestinos (enrojecidos e hinchados). La inflamación dura mucho tiempo y generalmente vuelve una v otra vez.

ATENCION DENTAL EN EL PERU

¡Atención esmerada para tí y tu familia!

(1) 464-2153 / 452 2498

Av. Escardo 771 - San Miguel

Cirugía maxilofacial

· Periodoncia e implantes

Desorden temporal mandibular (ATM)

Endodoncia

Los dos tipos principales de enfermedad inflamatoria un grupo de trastor- intestinal son la enfermedad nos que provocan la de Crohn y la colitis ulcerosa.

#### ¿Qué es la enfermedad La enfermedad de Crohn es una EII que causa úlceras

en el tracto gastrointestinal

(GI), en cualquier lugar entre

la boca y el ano. La enferme-

dad de Crohn puede tener

encuentran entre las áreas que están afectadas. Algunas personas que tienen la enfermedad de Crohn tienen sintomas graves. Otras tienen sintomas que no son tan graves. Algunas personas con la enfermedad tienen períodos largos sin síntomas.

incluso sin recibir tratamiento. Otras, con síntomas más severos, necesitarán tratamiento de largo plazo o incluso cirugía. Síntomas

Los síntomas de la enfermedad de Crohn varían, dependiendo de qué parte o partes del tracto gastrointestinal (GI) están afectadas. Los síntomas

- comunes incluven: Diarrea
- ■Calambres de estómago
- ■Dolor abdominal intermi-
- Sangre en las deposiciones

¿Qué es la colitis ulcero-

■Poco apetito Pérdida de peso involun-

Otros síntomas menos comunes pueden incluir fiebre. dolor en las articulaciones, problemas en los ojos, problemas en la piel y sensación de cansancio (fatiga). Los síntomas de la enfermedad de Crohn pueden ser moderados o severos.

Los síntomas también pueden aparecer v desaparecer. Pueden v dolor comenzar repenting o gradual-

defecar, pero sin poder hacerlo (llamado tenesmo)

del abdomen

Diagnostico Su médico le realizará un

las del intestino, lo que lleva a la inflamación.

Una afección crónica, que dura mucho tiempo que va y viene constantemente

## Síntomas de Enfermedad inflamatoria intestinal

Es muy poco conocida por la sociedad en general y quienes la padecen , a menudo, sufren la incomprensión por parte de guienes les rodea.

áreas "omitidas" que son nor-La colitis ulcerosa es una males. Estas áreas normales se EII que causa que el colon (in- taria testino grueso) se enrojezca e inflame. El enrojecimiento v la hinchazón pueden durar algunas semanas o varios meses. La colitis ulcerosa siempre involucra la última parte del colon (el recto). Puede ir más arriba, hasta afectar a todo el colon. La co-

litis ulcerosa nunca tiene las áreas "omitidas" típicas de la enfermedad de Crohn. Los

millones de estadounidense síntomas pueden aparecer v desaparecer hasta por un año. Estas ocurrencias se

llaman brotes.

Síntomas: Los síntomas de la colitis ulcerosa varían. Dependen de cuán grave sea su caso y qué parte de su intestino grueso

- esté afectada. ■Dolor rectal o sangrado
- Movimientos frecuentes de intestino delgado Sensación de una necesi dad urgente de defecar
- Diarrea Sangre en las heces ■ Calambres abdominales
- Una fuerte necesidad de

■ Dolor en el lado izquierdo

■ Pérdida de peso involun-

En la mayoría de las personas que padecen colitis ulcerosa, estos síntomas tienden a aparecer v desaparecer. Es posible que tenga períodos en

los que no tenga síntomas, seguidos de períodos en los que sí los tenga.

> Causas de la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa:

Todavía no se sabe exactamente cuál es la causa de estas enfermedades

inflamatorias del intestino. Estas enfermedades parecen ser hereditarias, lo que significa que la genética puede desempeñar un papel. Muchos investigadores creen que las enfermedades inflamatorias del intestino son causadas por un problema con el sistema inmune. Normalmente, el sistema inmune protege su cuerpo contra las infecciones. En las personas que tienen una enfermedad inflamatoria intestinal, el sistema inmunológico confunde los alimentos, las bacterias sanas v otras sustancias con una infección. Esto hace que el sistema ataque las célu-

La colitis ulcerosa como la enfermedad de Crohn, a menudo, presentan diarrea grave, dolor abdominal, fatiga y adelgazamiento.

examen físico y lo escuchará intestino grueso. La endoscopia describir sus sintomas. Para GI superior permite observar el ayudar a diagnosticar su problema, su médico puede ordenar una serie de examenes, que incluyen análisis de sangre v tragar una cámara pequeña (llamuestras de heces. También puede ordenar uno o más procedimientos que lo avuden a ver su colon. Los procedimientos de endoscopia GI inferior incluyen colonoscopia v sigmoidoscopia flexible. Durante estos procedimientos, su médico utiliza

mirar directamente dentro del

gastrointestinal a través de su Su médico también puede solicitar otras pruebas de imágenes como ravos X, una toun tubo angosto y flexible para mografía computarizada o una o cirugía.

resonancia magnética.

estómago y el intestino delga-

do para detectar úlceras. Para

este tipo de endoscopia, puede

mada cápsula endoscópica). De

lo contrario, su médico inser-

ta un endoscopio en su tracto

pero existen cambios en el estilo de vida que usted puede hacer para minimizar los síntomas. Lo mejor que puede hacer es cuidarse bien. Es importan- lo más probable es que sea te comer una dieta saludable. Dependiendo de sus síntomas. su médico puede pedirle que reduzca la cantidad de fibra o de un gastroenterólogo y, posiproductos lácteos en su dieta. También puede ser necesario li mitar o evitar la cafeina, el alcohol v las bebidas carbonatadas. Además de comer bien, necesita descansar lo suficiente y hacer ejercicio regularmente. También es importante que aprenda a manejar el estrés en su vida. Cuando se enoja demasiado por cosas que suceden en casa o en eltrabajo, sus problemas intestinales pueden empeorar.

La EII no puede prevenirse.

Tratamiento: El obietivo del tratamiento es deshacerse de la inflamación que causa los síntomas. Varios tipos de medicamentos pueden avudar a reducir la inflamación. Consulte a su médico sobre medicamentos antiinflamatorios y medicamentos que inhiben el

#### sistema inmunológico. Dependiendo de sus síntomas, su médico también

- puede recomendar:
- Antibiótico
- Antidiarreico
- Laxante
- Analgésico ■ Suplementos vitamínicos En los casos graves de enfermedad inflamatoria intestinal.

es posible que deba ir al hospital por líquidos intravenosos (IV) Durante su tratamiento,



Vivir con enfermedad

inflamatoria intestinal Si tiene enfermedad inflamatoria intestinal, tiene un mayor riesgo de cáncer de colon, La enfermedad de Cro-

apareciendo y sus síntomas pueden ser impredecibles. Esto puede causar que los pacientes con estas enfermeda-

des se depriman.



Dra. Verónica Enriquez

Frenos invisibles invisalian

Endodoncia (root canal)

Coronas y Puentes

Blanqueamiento

· Limpieza regular v limpieza profunda

Dentaduras Completas y parciales

Horas de atención:

Juey 8-5 · Vier 8-5 · Sab 8-1

Lun 8-7 pm • Mar 8-5 • Mier 12-7

atendido por un equipo de

médicos. Este equipo puede

incluir a su médico de familia.

blemente, un ciruiano,



 Aceptamos la mavoría de seguros dentales:

- incluvendo Medicaid
- Tratamiento con láser
- sin necesidad de anestesia











(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro) (Incluve exámen diagnóstico.

4 radiografías v limpieza)

## - Trading arms y impressi

SIENDO LA CUARTA CAUSA DE MUERTE POR CÁNCER EN EE.UU

# Análisis sanguíneo del cáncer de páncreas ayuda en la detección temprana

El cáncer de páncreas con frecuencia no se diagnostica hasta que está demasiado avanzado como para extirparlo.

#### **HEALTHDAY NEWS**

sarun nuevo análisis sanguíneo para el cáncer de páncreas junto con el análisis sanguíneo actual podría mejorar la detección temprana, y ayudar a evaluar a las personas con un riesgo alto de la letal enfermedad.

El método combinado detecta un 70 por ciento de los cánceres de páncreas, con una tasa de falsos positivos de menos de un5 por ciento, según el equipo dirigido por científicos del Instituto de Investigación Van Andel en Grand Rapids, Michigan.

"Esperamos que nuestra nueva prueba, cuando se use en conjunto con la prueba disponible actualmente, ayude a los médicos a detectar y a tratar el cáncer de páncreas en los individuos con un riesgo alto antes de que la enfermedad se haya propagado", comentó en un comunicado de prensa del instituto el autor sénior del

estudio, Brian Haab.

Como con frecuencia no provoca síntomas tempranos obvios, el cáncer de páncreas es difícil de diagnosticar. En muchos casos, cuando se descubre, el cáncer ya está en una etapa avanzada. Apenas un 8.5 por ciento de los pacientes sobreviven más allá de cinco años.

Ambos análisis sanguíneos miden los niveles de azúcares producidos por las células cancerosas del páncreas. El azúcar medido en la nueva



**Las técnicas actuales s**de detección por lo general solo lo detectan "después de haber provocado síntomas pronunciados.

FOTO: THINKSTOCK.

prueba, el sTRA, es producido por un subconjunto distinto de cánceres de páncreas que el CA-19-9, el azúcar medido por la prueba existente.

Cuando se usan en conjunto, hay más probabilidades de detectar los cánceres de páncreas que podrían haber sido pasados por alto por una única prueba, señalaron los investigadores.

Por sí mismo, el análisis actual del CA-19-9 detecta apenas alrededor de un 40 por ciento de los cánceres de páncreas. Se usa para confirmar un diagnóstico de cáncer

de páncreas o para registrar la progresión de la enfermedad, pero no como prueba de detección de la enfermedad.

La tasa más alta de detección alcanzada por la combinación de la prueba nueva y la actual significa que este método podría resultar útil para la detección y la intervención tempranas, sobre todo en las personas con un riesgo más alto de cáncer de páncreas, según el informe.

Esto incluye a las personas con antecedentes familiares de cáncer de páncreas, las que han sufrido quistes pancreáticos o pancreatitis crónica, o los que fueron diagnosticados con diabetes tipo 2 a una edad más avanzada.

"Creemos que usar estos análisis de forma complementaria ayudará a los médicos a detectar los cánceres de páncreas mucho antes en el proceso de la enfermedad, lo que mejora significativamente las probabilidades de supervivencia de un paciente", añadió Haab.



## Fumar con baja intensidad tiene un riesgo de muerte prematura

La gente que fumó ordinariamente un promedio de menos de un cigarrillo al día durante su vida tuvo un riesgo mayor de 64 % de muerte prematura que quienes nunca fumaron, y quienes fumaron de uno a 10 cigarrillos al día tuvieron un riesgo mayor de 87 % de muerte prematura que quienes nunca fueron fumadores, de acuerdo a un nuevo estudio de investigadores del Instituto Nacional del Cáncer (NCI). Los riesgos fueron menores entre los fumadores de baja intensidad que habían dejado el hábito comparados con quienes fumaban todavía, y el riesgo bajó de acuerdo con una edad más joven al dejarlo. Los resultados del estudio fueron publicados el 5 de diciembre de 2016, en Jama Internal Medicine. El NCI es un componente de los Institutos Nacionales de la Salud.



#### LOS ADULTOS TAMBIÉN LAS NECESITAN



A lo largo de la vida adulta, se recomiendan vacunas para proteger contra varias enfermedades.

#### **HEALTHDAY NEWS**

i tiene hijos, sabe lo importante que es mantenerse al día con el calendario de vacunas.

Pero recibir vacunas v re-

fuerzos también es vital durante toda la adultez.

La vacuna más común para adultos es la vacuna anual contra la gripe, que se recomienda a casi todos los adultos. Algunas combaten a tres cepas de la gripe, v otras

a cuatro.

Ouizá no se dé cuenta de

Pero hav más.

que debe recibir un refuerzo de la vacuna contra el tétanos, la difteria y la pertussis (o Tdap) cada10 años. La pertussis, meior conocida como tos

## Las vacunas no son solo para los niños

ferina, ha reaparecido porque una cantidad insuficiente de personas vuelven a vacunarse. Y si no recibió la vacuna contra la varicela en la niñez, es candidato para la inmunización de dos dosis.

Otras vacunas recomendadas:

Las mujeres de hasta 26 años de edad deben recibir la vacuna contra el VPH; se administra a los hombres hasta los 21 años de edad, y en algunas circunstancias, hasta los 26. La versión más reciente protege contra nueve tipos del virus del papiloma humano. los que están más asociados con los cánceres, como el cáncer de cuello uterino.

Dependiendo de la edad y del tipo de vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola que recibiera en la niñez, podría ser candidato para una vacuna SPR de dos dosis.

Otras vacunas son específicamente para personas de a partir de 50 años de edad, por ejemplo las vacunas contra el herpes zóster, diseñadas para ayudarle a evitar la culebrilla, una reactivación muy dolorosa del virus de la varicela.

Se anima a las personas de

a partir de 65 años de edad a ponerse vacunas que protegen contra varias cepas de neumonía. Dependiendo de su estado de salud, podría beneficiarse de vacunarse contra la neumonía a una edad más temprana, junto con las vacunas contra la meningitis y la hepatitis.

También hav recomendaciones especiales para las mujeres embarazadas v las personas que viajan por el mundo, dependiendo de su destino. Asegúrese de hablar con su médico sobre sus necesidades individuales.







## Amplían retiro de Ibuprofeno infantil

Tris Pharma está duplicando su retiro anterior de ibuprofeno infantil vendido en las tiendas de Walmart, CVS Pharmacy y Family Dollar de todo el país. El popular medicamento para el dolor y la fiebre puede contener concentraciones excesivamente altas del medicamento.

Empaquetado bajo las marcas privadas de los tres minoristas, la etiqueta del producto retirado dice que contiene 50 mg de ibuprofeno por 1.25 ml. Se encontró que algunas unidades involucradas en el retiro del mercado contenían niveles de ibuprofeno tan altos como 10 por ciento por encima del límite

especificado, dijo la compañía en un comunicado.

Según la farmacéutica, existe una "posibilidad remota" de que un nivel elevado de ibuprofeno provoque un daño renal permanente en los bebés. En ambos casos, Tris Pharma dijo que no había recibido ningún informe de enfermedad por el consumo del medicamento.



QUÉ HAY QUE HACER AL RESPECTO

## Siete factores que afectan la salud del corazón

Haciendo algunos cambios en su estilo de vida le ayudara a mantener saludable su corazón.

## AMERICAN HEART ASSOCIATION

a genética puede jugar un papel en la salud cardiovascular, pero hacer cambios de estilo de vida también es un factor. Estos siete factores pueden afectar la salud del corazón:

#### 1. Colesterol

Qué hay que saber: El colesterol LDL, llamado colesterol "malo", puede tapar las arterias que alimentan el corazón y el cerebro, lo cual aumenta el riesgo de ataques de corazón y cerebrales. El colesterol HDL, llamado colesterol "bueno", puede ayudar a eliminar el malo, pero solo hasta cierto nivel.

Qué hacer: Hágase análisis de sangre para conocer sus niveles de colesterol. Luego trabaje con su proveedor de atención médica para determinar los cambios que necesite hacer.

## 2. Ritmo cardíaco en reposo

Qué hay que saber: Me-

jorar su condición física no solo puede disminuir el ritmo cardíaco en reposo, sino que también salvarle la vida.

Qué hacer: Revísese el ritmo cardíaco en reposo, de preferencia siendo lo primero en las mañanas antes de levantarse.

## 3. Acondicionamiento cardiorrespiratorio

Qué hay que saber: Los ejercicios aeróbicos pueden hacer que el corazón bombee más y desarrolle resistencia. Los niveles altos serelacionan con menores riesgos de desarrollar demencia, enfermedad de Alzheimer, diabetes y hasta ciertos tipos de cáncer.

Qué hacer: Un proveedor de atención médica puede evaluar su resistencia cardiovascular y su condición física general.

Salga a correr o monte en bicicleta. Cualquier tipo de ejercicio aeróbico que aumente la respiración y el pulso cardíaco puede ayudar a que desarrolle resistencia, siempre que lo haga en forma regular.

#### 4. Presión arterial

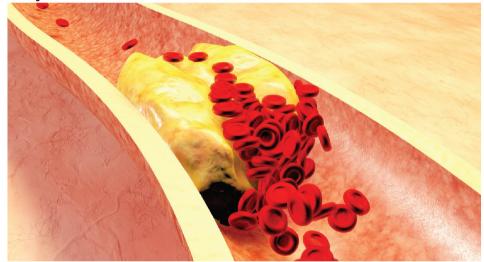
Qué hay que saber: A menudo la presión arterial alta, o hipertensión, se denomina como el "asesino sigiloso" debido a que por lo general carece de síntomas obvios. Si esta no se controla, es un riesgo principal para ataques de corazón, ataques cerebrales e insuficiencia cardíaca.

Qué hacer:Asegúrese de tomarse la presión en forma regular para detectar patrones y darse cuenta si las cifras van aumentando.

#### 5. Niveles de glucosa

Qué hay que saber: Los niveles de azúcar en la sangre pueden fluctuar según la hora del día, dependiendo de su horario de comidas y lo que coma. Los niveles demasiado altos o demasiado bajos pueden afectar su concentración. darle mareos y dañar los órganos vitales. La diabetes surge cuando la sangre lleva cantidades demasiado altas de azúcar debido a que el cuerpo deja de producir suficiente insulina o no la puede utilizar de manera eficaz.

Qué hacer: La diabetes



**El colesterol "malo", tapa las arterias** que alimentan el corazón y el cerebro, lo cual aumenta el riesgo de ataques de corazón y cerebrales.

de tipo 2 se relaciona con la obesidad y la falta de actividad física. La alimentación y el ejercicio pueden disminuir las probabilidades de desarrollarla o disminuir la rapidez de su avance. Una alimentación baja en grasa y con menos cantidades de comidas dulces, azúcares añadidos y carnes procesadas puede ayudar a mantener la constancia de los niveles de azúcar.

## 6. Circunferencia de la cintura

Qué hay que saber: Algunos expertos consideran que medir la circunferencia de la cintura es mejor para determinar la grasa corporal, en lugar de depender únicamente del índice de masa corporal.

Qué hacer: Use una cinta de medir común y corriente y colóquesela alrededor de la cintura estando de pie.

### 7. Antecedentes familia-

Qué hay que saber: Los antecedentes familiares se consideran como "factor de aumento de riesgo" en pautas para controlar el colesterol emitidas recientemente.

Qué hacer: Si desconoce el historial médico completo de su pariente, busque alguien en la familia que lo sepa.



### 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.



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

