



**REDUZCA** su riesgo  
de cáncer colorrectal.

>2

GUIA

# salud

## La terapia hormonal y su corazón



>4-5



**MUCHO OJO** con la  
gastroenteritis.

>7



**PRESTE** atención a su condición  
física cuando quite la nieve.

>8

SE TRATA DE PREVENCIÓN, NO SOLO DE DETECCIÓN

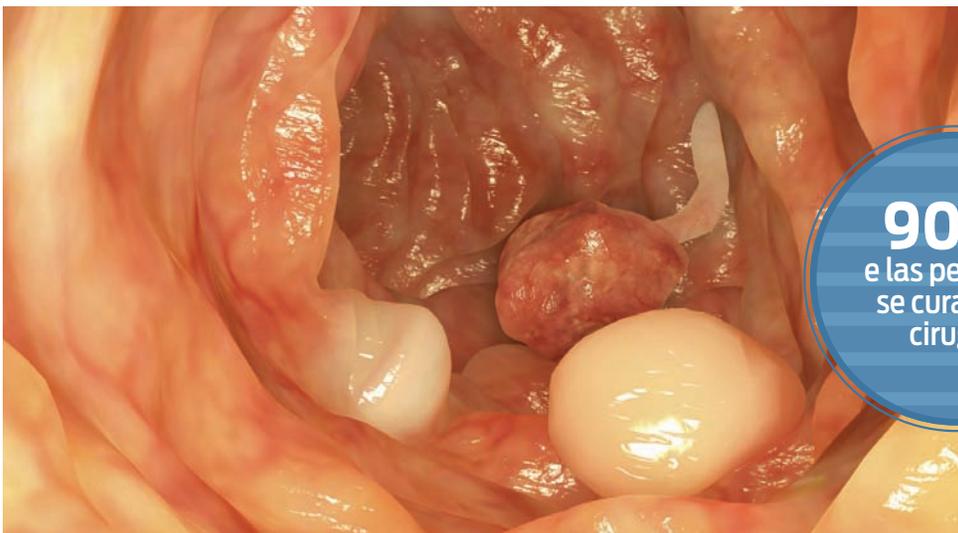
# Reduzca su riesgo de cáncer colorrectal

Usted puede también preguntar acerca de los cambios de estilo de vida que pueden disminuir su riesgo.

**INSTITUTO NACIONAL DEL CÁNCER**

**S**i una prueba de detección pudiera no solo descubrir el cáncer a tiempo sino también evitarlo, ¿tendría usted alguna razón para no hacerse esa prueba? Todos los exámenes de detección de cáncer que se

usan extensamente tienen el objetivo de detectar el cáncer a tiempo, cuando el tratamiento puede tener más éxito. Pero varias pruebas de detección pueden también ayudar a encontrar células anormales que no se han convertido todavía en cancerosas, lo que permite que se extirpen antes de que causen problemas. Las pruebas de detección de cán-



**90%**  
e las personas  
se curan con  
cirugía.

par cualquier crecimiento anormal.

En la sigmoidoscopia se revisa la mitad inferior del colon (el colon sigmoide). La parte inferior del colon debe limpiarse antes de la sigmoidoscopia, pero la preparación es menor que para una colonoscopia. Por lo general no necesita sedantes para una sigmoidoscopia. Las pautas actuales recomiendan que la gente con riesgo promedio de cáncer colorrectal se haga una sigmoidoscopia cada 5 años (con análisis de sangre oculta en heces cada 3 años). Análisis del ADN. En agosto de 2014, la FDA aprobó la primera prueba de detección en materia fecal que detecta la presencia de glóbulos rojos y mutaciones del ADN que pueden indicar la presencia de ciertos crecimientos anormales que pueden ser cánceres, como cáncer de colon, o precursores de cáncer.

**Si alguien en su familia** ha tenido pólipos o cáncer colorrectal, usted necesita empezar a hacerse exámenes de detección antes de los 50 años de edad.

cer colorrectal, es decir, en el colon y recto, pueden ayudar a detectar formaciones precancerosas que se llaman pólipos. Al extraer estos pólipos se impide que se conviertan en cáncer.

Las buenas noticias para los hispanos es que ellos tienen una incidencia más baja de cáncer colorrectal que la

mayoría de los grupos raciales o étnicos de los Estados Unidos

Hay varias opciones efectivas de exámenes de detección para cáncer colorrectal, lo que significa que usted puede encontrar una prueba que se ajusta a su riesgo, a sus preocupaciones y a su nivel de conveniencia. Al saber sus

opciones, puede ser más fácil para usted que pida más información a su doctor.

Análisis de sangre oculta en heces (FOBT), también conocido como prueba fecal.

Colonoscopia y sigmoidoscopia: Para estas pruebas, un doctor usa un tubo luminoso y flexible para revisar físicamente el colon y extir-

**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.



**DENISE NGUYEN  
ORTHODONTICS**

Especialista en ortodoncia para adultos y niños



- Frenos de metal o cerámica
- Tratamiento de dientes torcidos y llenos
- Demasiado espacio entre dientes, extra y dientes perdidos
- Tratamiento para sobremordida, mordida abierta y mordida cruzada
- Tratamiento con técnica Invisalign™ "sin freno"
- Impresiones sin polvo con escaneo digital iTero

Consulta Gratis a las 5:30 p.m. y 6:00 p.m.

CENTENNIAL PLAZA  
8298-C Old Courthouse Rd.  
Vienna, VA 22182  
**(703) 847-6544**  
OrthodonticsVienna.com  
OrthodonticsVienna@gmail.com



¡SE HABLE ESPAÑOL! ¡ACEPTAMOS MEDICAID!

Horario de atención por cita. Tarifas de tratamiento competitivos. Seguro aceptado.

**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**



## Uso de dispositivos es seguro

# Científicos descartan relación de celulares con cáncer

La evidencia de una relación entre los teléfonos celulares y el cáncer es débil, demostró un estudio.

BORENSTEIN/NEERGAARD  
AP

**D**os estudios del gobierno de Estados Unidos en los que bombardearon a ratas y ratones con radiación de teléfonos celulares hallaron una leve relación con algunos tumores cardíacos, pero los reguladores federales y algunos científicos aseguran que no hay nada que temer, que el uso de los dispositivos es seguro. Sigue siéndolo.

Estudios previos a usuarios de teléfonos celulares habían encontrado pocos motivos de preocupación, pero el nuevo estudio analizó a detalle los efectos de dosis extremadamente elevadas en animales para abordar algunas de cuestiones persistentes que no podrían ser probadas en humanos.

El estudio en ratas publicado recientemente halló un leve incremento en un tipo inusual de tumor cardíaco en los machos, pero no se presentaron problemas serios en las hembras o en un estudio por sepa-

rado en ratones. En particular, los científicos no pudieron encontrar evidencia concerniente a tumores cerebrales.

El investigador al frente del estudio, John Bucher, del Instituto Nacional de Ciencias de Salud Ambiental, no piensa modificar su uso del celular ni aconsejará a su familia a hacerlo.

“De hecho estoy sosteniendo junto a mi oído”, dijo el doctor Otis Brawley, el jefe médico de la Sociedad Estadounidense del Cáncer, en una entrevista después de dar a conocer los estudios.

Sin embargo, advirtió que los estudios en roedores no reflejan el uso de celulares en la vida real.

“Estos reportes en borrador crean mucha preocupación, pero de hecho no cambian lo que le digo a la gente. La evidencia de una relación entre los teléfonos celulares y el cáncer es débil. Y hasta ahora, no hemos visto un mayor riesgo de cáncer en las personas. Pero si les preocupan estos datos sobre animales, usen un auricular”.



**Dos estudios** del gobierno aseguran que utilizar los dispositivos no tienen ninguna relación con el cáncer. FOTO: THINKSTOCK

Los hallazgos sobre el inusual tumor de tejido nervioso hallado en los corazones de ejemplares machos de ratas no representan directamente

un problema para los humanos, explicó Bucher.

La agencia de Bucher realizó el estudio de 25 millones de dólares

a petición de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés), que rápidamente aseveró que los celulares son seguros.

“Los límites de seguridad actuales para los teléfonos celulares son aceptables para proteger la salud pública”, reiteró el jefe del área de efectos de la radiación en la salud para la FDA, Jeffrey Shuren, en un comunicado.

Bucher añadió que el uso típico de celulares es “mucho, mucho menor que el que nosotros estudiamos”.

Las ratas y ratones fueron bombardeados por nueve horas al día durante dos años con un nivel de radiación tan elevado que los humanos sólo experimentarían brevemente, como cuando un teléfono con una señal débil emplea más energía en busca de una señal más fuerte, aseveró Bucher en una conferencia de prensa.

Extrañamente, las ratas irradiadas vivieron más tiempo que las ratas que no fueron expuestas a radiación celular.



## Nova Community Health Center

Nuestra organización es sin fines de lucro, nos dedicamos a servir a las personas sin seguros de salud del área del DC; cada mes el último sábado a la 1:00 de la tarde tenemos servicios clínicos diagnósticos y los resultados en la semana siguiente en el mismo lugar a la 1:00 pm. Todo ingreso obtenido lo usamos para pagar los costos del laboratorio por eso no aceptamos tarjeta de crédito o cheque.

### 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
- Función renal
- Nivel hígado
- A1C ( glucemia de 3 meses)
- Aceptamos una tarifa nominal de \$15 por cada examen para cubrir los gastos administrativos.

**Estamos abiertos  
de 01:00 PM a 2:00 PM**

Durante los siguientes  
días en el año 2018:

- Febrero 24
- Marzo 31
- Abril 28
- Mayo 26
- Junio 30
- Julio 28
- Agosto 25
- Septiembre 29
- Octubre 27

**10331 Democracy Ln Fairfax, Virginia 22030 ▪ [www.nchcenter.org](http://www.nchcenter.org)**



Hable con su médico sobre los riesgos de tomar terapia de reemplazo hormonal. FOTOS: THINKSTOCK.

**MAYO CLINIC REDACCIÓN**  
WASHINGTON HISPANIC

Anteriormente, era habitual prescribir terapia de reemplazo hormonal prolongada a las mujeres posmenopáusicas a fin de aliviarles los bochornos y otros síntomas de la menopausia. Además, se creía que la terapia de reemplazo hormonal también reducía el riesgo de enfermedades del

corazón.

Antes de la menopausia, las mujeres tienen menor riesgo para enfermedades del corazón que los hombres. No obstante, a medida que las mujeres envejecen y que sus niveles de estrógeno declinan después de la menopausia, el riesgo de padecer enfermedades del corazón incrementa.

**Beneficios:**

La terapia de reemplazo hormonal o terapia hormonal para la menopausia, según

ahora se conoce, ha mostrado resultados mixtos. Muchos de los beneficios que se esperaban no se manifestaron en una gran cantidad de mujeres. El mayor ensayo clínico controlado y aleatorio realizado hasta la fecha descubrió un pequeño incremento de enfermedades cardíacas en las mujeres posmenopáusicas que tomaban la terapia hormonal combinada.

**Riesgos:**

Si está pasándola muy mal

# Conozca si es conveniente para usted La terapia hormonal y su corazón

Asegúrese de hablar con el médico sobre los riesgos que pueden ser diferentes dependiendo de su edad, historia clínica y otros factores.

por los síntomas de la menopausia, pero le preocupa cómo afecte la terapia hormonal a su corazón, consulta a su médico para poner sus riesgos personales en perspectiva. Considere estos puntos:

■ El riesgo de enfermedades cardíacas para una mujer en particular que toma terapia hormonal es muy bajo. Si apenas empezó con la menopausia, tiene bochornos moderados o graves y otros síntomas menopáusicos, pero eres sana por lo demás, los beneficios de la terapia hormonal probablemente superen cualquier posible riesgo de enfermedad cardíaca.

■ Su riesgo personal de desarrollar alguna enfermedad cardíaca depende de muchos factores, tales como su historial médico familiar, su histo-

rial médico personal y su estilo de vida. Hable con su médico acerca de sus riesgos personales. Si su riesgo para enfermedades cardíacas es bajo, pero sus síntomas menopáusicos son fuertes, la terapia hormonal sería una opción razonable.

■ El riesgo es diferente para las mujeres con menopausia prematura o con insuficiencia ovárica prematura. Si dejó de menstruar antes de los 40 años (menopausia prematura) o perdió la función normal de sus ovarios antes de esa edad (insuficiencia ovárica prematura), sus riesgos para la salud del corazón y de los vasos sanguíneos (salud cardiovascular) son diferentes a los de las mujeres que llegan a la menopausia hacia la edad promedio de aproximadamente 50 años. Esto incluye



Los síntomas clásicos de la menopausia, de bochorno intolerables, sequedad vaginal o insomnio. FOTO: THINKSTOCK.

mayor riesgo de cardiopatía coronaria. Si tienes insuficiencia ovárica prematura, es más probable que le prescriban la terapia hormonal para protegerse contra las enfermedades cardíacas.

tina

■ Su edad actual y la edad a la que llegó a la menopausia

■ La dosis, el tipo de estrógeno y la vía o modo en que la tomes (oral, transdérmica, transvaginal)

■ Otros riesgos para la salud, como su historial médico familiar y los riesgos de cáncer

**¿Quiénes no deben tomar terapia hormonal?**

Si ya sufrió un ataque al corazón, entonces la terapia hormonal para la menopausia no es para usted. Si ya tiene una enfermedad del corazón o antecedentes de coágulos sanguíneos, los riesgos de la terapia hormonal superan a cualquier posible beneficio, según claramente ha quedado demostrado.

**Los riesgos de la terapia hormonal para la menopausia pueden variar, dependiendo de:**

■ Si el estrógeno se administra solo o con una proges-

**Consulte a su médico:**

Hable con su médico acerca de estas estrategias para reducir los riesgos de la terapia hormonal para la menopausia:

■ Intente un tipo de terapia hormonal que tenga efectos sistémicos limitados. El estrógeno y la progestina vienen en distintas presentaciones: pastilla, parche cutáneo, gel, crema vaginal y supositorio o anillo de liberación lenta que se colocan en la vagina. Las preparaciones de estrógeno vaginal de dosis baja con presentación en crema, tableta o anillo, tratan bien los síntomas vaginales y al mismo tiempo reducen la absorción del cuerpo al mínimo.

De igual manera, las hormonas liberadas por medio de parches cutáneos no se meta-



La menopausia se produce cuando la mujer no tiene su período menstrual por 12 meses seguidos.

bolizan tan extensamente en el cuerpo y tienen menos potencial de efectos secundarios indeseables.

■ Disminuya la cantidad de medicamentos que toma. Utilice la dosis mínima eficaz y durante el menor tiempo necesario para tratar los síntomas, a menos que aún no cumpla 45 años porque, en ese caso, necesita tener suficiente estrógeno para protegerse contra los efectos pro-

longados sobre la salud de la deficiencia del mismo.

Si presenta síntomas duraderos de menopausia que alteran significativamente su calidad de vida, el médico puede recomendarle un tratamiento a largo plazo.

■ Elige un estilo de vida saludable. No fumes ni uses productos a base de tabaco; haz actividad física regularmente; aliméntate sano y come muchas frutas, verduras,

cereales integrales y proteína magra; mantén un peso saludable, y pide regularmente que le revisen la presión arterial y los niveles de colesterol para detectar los primeros signos de cualquier enfermedad cardíaca.

**Un acto de equilibrio**

Toda mujer, tenga la edad que tenga, deber tomar muy serio a las enfermedades cardíacas.

## ¡GRAN APERTURA!

Centro Médico con Equipo de Última Generación para servir a los residentes de las comunidades de Falls Church, Annandale, Springfield y todo el Norte de Virginia

**7306 Maple Place, Annandale, VA 22003**  
**Teléfono (703) 333 5001**  
**Abierto 365 días de 8 a.m. – 10 p.m.**



•Podemos ser su doctor primario si necesita uno. / TAMBIÉN HABLAMOS ESPAÑOL

[www.progressiveurgentcare.com](http://www.progressiveurgentcare.com)  
[www.facebook.com/progressiveurgentcare2016](https://www.facebook.com/progressiveurgentcare2016)

## PROGRESSIVE URGENT & PRIMARY CARE

### Centro de Atención de Cuidados Primarios y Emergencias

Equipo de médicos con amplia experiencia en cuidados primarios y de emergencia

**Dr. Ngoc Ly • Dr. Tu-Van Tran • Dr. Khiem Tran**

- Médicos afiliados a la mayoría de seguros, Medicare y Medicaid
- Precios asequibles para pacientes sin seguro médico
- No se requiere cita previa, no tiempo largo de espera
- Brindamos una completa gama de servicios de prevención, cuidados primarios y de emergencia
- Clínica ambulatoria para tratamiento inmediato de heridas menores y enfermedades. Le evitamos costosas visitas a la sala de emergencias
- Tratamientos de hipertensión, diabetes, problemas digestivos, oído, nariz, garganta, articulaciones y dolores de espalda, gota, problemas femeninos, prueba de papanicolaou
- Radiografía y laboratorio en casa CON RESULTADOS INMEDIATOS
- Ubicación muy conveniente y con espacioso estacionamiento a espaldas de la clínica



LA BELLEZA NO DEBE SER PRIVILEGIO DE UNOS...

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

**thesiger**  
Plastic Surgery

CENTRO DE CIRUGÍA  
*Plástica & Estética*

Consultas en Español: (301) 951-8122

5530 Wisconsin Ave Suite 1235  
Chevy Chase MD 20815

WWW.THESIGERPLASTICSURGERYMD.COM

- LIPOSUCCIÓN CON LASER
- AUMENTO DE GLUTEOS, IMPLANTES E INYECCIONES DE GRASA
- RINOPLASTÍA Y RECONSTRUCCIÓN
- ABDOMINOPLASTÍA (TUMMY TUCK)

- LEVANTAMIENTO E IMPLANTE DE MAMAS
- REJUVENECIMIENTO FACIAL NO QUIRÚRGICO - LIFTING
- TRATAMIENTO PARA ESTRIAS Y CELULITIS
- CONTORNO CORPORAL (CARBOXITERAPIA)

Consulta por nuestro Plan de Financiamiento sin intereses

Contrólese es bueno para su hijo

# Cómo enfrentar el Desorden de Déficit Atencional e Hiperactividad

El ADHD no se puede curar, si se pueden tratar los síntomas e involucra consejería psicológica, medicamentos o ambos.

REDACCIÓN/AGENCIAS  
WASHINGTON HISPANIC

El Desorden de Hiperactividad y Déficit Atencional (ADHD en inglés), es una condición crónica que afecta al cinco por ciento de los niños en edad escolar (otras cifras indican hasta un 12% de incidencia) y que en ocasiones persiste hasta la adultez.

Como su nombre lo indica, los problemas asociados a este desorden incluyen poca atención, hiperactividad y comportamiento impulsivo.

Un diagnóstico de este tipo puede ser problemático para

una familia, sin embargo, el tratamiento puede hacer una gran diferencia y la mayoría de los niños con este problema pueden tener una adultez normal.

## Síntomas

En general, los niños pueden mostrar ambos síntomas. Estas señales se hacen más claras durante las actividades que requieren una mayor concentración mental.

En la mayoría de los casos, los síntomas aparecen antes de los siete años, pero también pueden aparecer incluso antes.

Los síntomas del déficit de atención incluyen errores torpes en la escuela, no escu-

char aunque le estén hablando directamente, dificultad para seguir instrucciones, problemas para organizarse, le disgustan tareas que involucran un esfuerzo mental, pierde objetos en forma frecuente, se distrae fácilmente y se olvida de cosas.

Los síntomas de un comportamiento impulsivo involucran el levantarse de su asiento en la escuela en forma frecuente, correr o moverse en momentos inapropiados, dificultad para estar callado, siempre parece estar apurado, contesta incluso antes de que se le termine de preguntar algo, dificultad para esperar por su turno e interrumpir frecuentemente.



La poca atención y el comportamiento impulsivo son algunos de los síntomas. FOTO: THINKSTOCK

## Distinto según género

Los niños tienen más posibilidades de ser hiperactivos, mientras las niñas tienen problemas con la atención.

Las niñas que tienen problemas con la atención a menudo divagan mentalmente, lo que se llama “soñar despierto”, mientras los niños prefieren jugar y estar activos constantemente.

Usted puede sospechar que el comportamiento de su hijo tiene elementos de ADHD si nota que es impulsivo o poco atento por más de seis

meses, ocurre en más de un lugar físico (escuela, casa); tiene problemas en la escuela seguido y tiene problemas de relaciones con adultos y otros niños.

## Cuando ver al doctor

Si su hijo tiene un comportamiento disruptivo y usted cree que puede tener ADHD, como problemas para concentrarse, sentarse quieto o controlar su comportamiento, vea a un pediatra o a un médico de familia. Es probable que lo refiera a un especialista,

pero es importante tener una evaluación médica antes de ver posibles causas a los síntomas.

## Qué hacer en casa

Al ser el ADHD una condición compleja y diferente dependiendo de la persona, es difícil hacer recomendaciones generales, pero lo siguiente puede servir.

Muéstrele afecto. Los niños necesitan escuchar que son amados y apreciados. Enfocarse sólo en lo negativo de su comportamiento puede afectar su autoestima.

Sea paciente. Trate de estar calmado cuando trate con su hijo, aun cuando esté fuera de control. Si usted está calmado, es probable que su hijo también lo esté.

Mantenga la perspectiva. Sea realista en sus expectativas para las mejoras, tanto las propias como las de su hijo.

Asegúrese que descansa. Trate de evitar que su hijo se agote, porque la fatiga hace que los síntomas de ADHD empeoren.

# 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**

**703-642-8306**

Disponibles horarios en la noche y fines de semana



*Embellezca su figura*

**CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS**  
• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné, Eliminación de vellos, inyección de botox, cirugía a rayo laser

**ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA**  
• Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local o reducción de grasa en laser • Celulitis

**Cirugía cosmética vaginal** (para mejorar su vida sexual)  
Rejuvenecimiento vaginal.

**FINANCIAMIENTO DISPONIBLE**

**Dianna Yan, M.D.**  
American Academy of Cosmetic Surgery

Maryland  
8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877  
**301-963-3669**

Virginia  
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031  
**703-876-6200**

**25% de descuento en tratamientos de botox, relleno facial, venas y reducción de grasa sin cirugía**

LA ÉPOCA INVERNAL ES TEMPORADA ALTA DE ESTA ENFERMEDAD

# Mucho ojo con la gastroenteritis

La segunda enfermedad más común en los Estados Unidos.

REDACCIÓN/AGENCIAS  
WASHINGTON HISPANIC

Los meses fríos generalmente se relacionan a época de resfríos y gripe, pero también es el tiempo en que los virus gastrointestinales atacan a la población.

La gastroenteritis, provocada por el norovirus, causa náuseas, vómitos, deshidratación y diarrea.

Además, la gastroenteritis inflama el estómago y los intestinos, además de causar calambres estomacales, fiebre baja, escalofríos, dolor de cabeza y muscular, junto a una sensación general de cansancio.

Para evitar infectarse con estos virus gastrointestinales, los expertos recomiendan tomar precauciones. A diferencia de lo que ocurre con el virus de la influenza, aún no existe una vacuna contra los norovirus, por lo tanto, la mejor forma de evitar el contagio es lavarse las manos en forma frecuente con agua caliente y jabón, desinfectar superficies contaminadas con una solución basada en cloro en la casa, evitar alimentos o agua de fuentes que pueden estar contaminadas, lavar bien utensilios para cocinar y la ropa, evitar la ingestión de cualquier alimento que pueda estar contaminado y cocinar otras para matar el virus.

Quienes hayan sido contagiados, deben tomar muchos líquidos para evitar deshidratarse y no ir a trabajar. Este tipo de virus son muy contagiosos y pueden ser traspasados de persona a persona, a través de alimentos contaminados. De hecho, se recomienda no tener contacto con quienes estén enfermos con gastroenteritis.

En general, la gastroenteritis no es grave.

Las personas a las que les da gastroenteritis viral casi siempre se recuperan completamente, sin problemas a largo plazo. Sin embargo, la gastroenteritis es una enfermedad grave para quienes no pueden beber suficientes



Los norovirus son muy contagiosos y se pueden propagar fácilmente de una persona a otra.

FOTO:THINKSTOCK

líquidos para reemplazar los que han perdido con el vómito y la diarrea. Los bebés, niños pequeños y personas que no pueden cuidarse a sí mismas, como los inválidos o

los ancianos, tienen un riesgo de deshidratación debido a la pérdida de líquidos.

Las personas con un sistema inmunológico debilitado están en peligro de deshidra-

tación porque pueden tener una enfermedad más grave, con más vómito y diarrea y pueden requerir hospitalización para tratar de corregir o prevenir la deshidratación.

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

**GERMANTOWN**

Urology Center

Se habla español

Los resultados médicos 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: cáncer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

CITAS EL MISMO DIA  
DISPONIBLES  
LLAMANDO PRIMERO.

**VIAGRA  
OCIALIS  
GRATIS**  
\* Con consulta

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

**Tratamos la eyaculación precoz**

**DR. ALLEN A. FARSAI** Atendemos Sábados de 8am - 2pm

**10%**  
de Descuento  
a clientes que  
vivan en  
Silver Spring.

**10%**  
de Descuento  
en las consultas  
los días  
sábados.

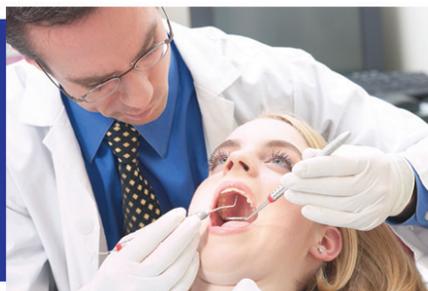
Germantown Urology Center  
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876  
**301-428-3040**



**San José** Centro Dental  
San Miguel

**ATENCIÓN 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**

**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, Sábados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1 pm



(Servicio de Cuidado para personas mayores y personas con enfermedades)

**Virginia & Maryland****CarePeople Home Health, Inc.****Servicios de Home Health & Hospicio**

- Servicio por beneficio de Medicaid y Long Term Care (Para VA, MD EDCD WAIVER, DD WAIVER)
- Les Ayudamos a aplicar para Medicaid y Long Term Care



**Después del alta del hospital, le mandamos un ayudante personal a su casa (cubierto por el Beneficio de Medicaid)**

**¿Busca Trabajo?****Nuevo Curso para lo Ayudantes (PCA)**

02/12/18 – 02/16/18 (MD), 02/26/18 – 03/02/18 (VA)

**Clase de CPR - MD**

02/10/18, 02/24/18

VA: 7620 Little River Turnpike, #500 Annandale, VA 22003

lunes-viernes 9:30 a.m. – 5:30 p.m.

Tel: (571) 297 4747 (7 días-24 horas)

MD: 901 Russell Ave., #150 Gaithersburg, MD 20879

lunes-viernes 9:30 a.m. – 3:30 p.m.

Tel: (301) 966 7000

**¡Le Ayudaremos! Llámanos,**

**Si alguien en su familia, su amigo o su vecino necesita ayuda de salud.**

## Puede ocasionarle una lesión mortal Preste atención a su condición física cuando quite la nieve

Expertos indican que algunas personas deberían abstenerse de hacer esta tarea.

**AGENCIAS**

**E**n temporada de invierno y con nevadas, es lo normal que tenga que quitar la nieve de su camino, pero tenga mucho cuidado a su condición física porque puede sufrir de lesiones graves si no toma precauciones apropiadas.

“Si no hace ejercicio regularmente o tiene mala condición física, su cuerpo no estará preparado para el esfuerzo de palear nieve y estará aumentando sus probabilidades de lesiones musculares y de la espalda. Palar nieve también puede ser un esfuerzo para el corazón y causar lesiones potencialmente mortales, como ataque cardíaco”, señaló en un comunicado de prensa de la Universidad de Ciencias de Filadelfia la Dra. Susan Wainwright, vicepresidente del departamento de fisioterapia de la universidad.

Wainwright ofreció los siguientes consejos de seguridad para los que planean hacerle frente a la nieve.

■ Antes de coger la pala, prepare su cuerpo haciendo calentamiento completo, como trotar en el sitio y hacer estiramientos.

■ Compre una pala para nieve ergonómicamente correcta. Este tipo de palas tiende a ser de peso bajo y tiene un mango contorneado diseñado para reducir las veces que hay que agacharse y que hay que levantar.

■ Recuerde utilizar una técnica apropiada para palear. Empuje la nieve en lugar de levantarla. No sobrecargue la pala. Si tiene que levantar nieve, nunca lo haga con la espalda. Agáchese doblando las rodillas y levante con las pier-



**Entrenamiento** con pesas es una buena forma para mantener el músculo FOTO: THINKSTOCK.

nas. Evite girar o arrojar nieve por encima de su hombro.

■ Descanse cada quince minutos para ponerse derecho y caminar un poco. Beba agua para evitar la deshidratación y el sobrecalentamiento.

Algunas personas no deberían palear nieve, anotó Wainwright.

Los hombres y mujeres mayores de 45, sobre todo los que no son físicamente activos o tienen antecedentes de problemas cardíacos, deben pedirle a alguien que limpie la nieve.

“El corazón es un músculo como cualquier otro y si hace demasiado enfermo, deja de funcionar porque no puede con la carga adicional. Los adultos mayores que no son activos recargan sus sistema cardiovascular cuando intentan palear y esto con frecuencia causa ataques cardíacos”, explicó Wainwright.

“Palar nieve no tiene que ser un trabajo para romperse la espalda, pero hay que recordar que sí es trabajo duro y hay que tomar precauciones para evitar las lesiones”, concluyó.