



Ataques cardíacos silenciosos en mujeres jóvenes.

>4-5



SORDERA AUMENTA en Estados Unidos
a causas de los audífonos.

>3



PROTEJA A SUS HIJOS
de las quemaduras.

>8

DEJAR DE FUMAR REDUCE EL RIESGO

Proteja sus ojos de la degeneración macular en la vejez

Expertos aseguran que hay varias cosas que las personas pueden hacer para ayudar a ralentizar, o quizá prevenir la DMAE.

HEALTHDAY NEWS

La degeneración macular asociada con la edad (DMAE) es una enfermedad incurable de los ojos que afecta a millones de estadounidenses mayores, pe-

ro hay varias cosas que usted puede hacer para reducir su riesgo, asegura una experta en la vista.

La DMAE provoca vista central borrosa debido al daño en la mácula, una pequeña área en la parte posterior del ojo, y es más común tras

los 60 años de edad, según el Instituto Nacional del Ojo de EE.UU.

La DMAE es más común en las mujeres y en las personas blancas, y los pacientes en riesgo deben realizar exámenes oculares con regularidad, aconsejó la Dra. Julie



Cuando salga, use lentes de sol que le ofrezcan protección contra La Luz UV y azul que puede provocar el daño a la retina.

FOTO: CORTESÍA

Rosenthal, especialista de la retina en el Centro del Ojo Kellogg de la Universidad de Michigan.

Aseguró que hay varias cosas que las personas pueden hacer para ayudar a ralentizar, o quizá prevenir, la DMAE. Si fuma, intente dejarlo. Fumar podría duplicar el riesgo de DMAE.

Averigüe si tiene antecedentes familiares de la enfermedad. Las personas que tienen un pariente de primer grado con DMAE tienen un riesgo mucho mayor de desarrollar la afección. Si tiene antecedentes familiares de la enfermedad, esté atento a síntomas potenciales, como dificultades para reconocer los rostros, tener problemas

para adaptarse a la luz baja y ver líneas rectas que parecen onduladas.

Coma mucha espinaca, col rizada, acelga y otras verduras de hojas verdes, que son ricas en vitaminas antioxidantes que ayudan a proteger del daño celular de los radicales libres, que pueden contribuir a la enfermedad ocular, según Rosenthal.

Si su dieta no es buena, piense en tomar un multivitamínico. Las personas con un riesgo de DMAE avanzada deben preguntar al médico sobre una mezcla especial de complementos llamada AREDS. Esto "no es un tratamiento ni una cura, pero puede reducir el riesgo de desarrollar las formas más graves de la

DMAE", señaló Rosenthal en un comunicado de prensa de la universidad.

Cuando salga, use gafas de sol que ofrezcan protección contra la luz UV y azul, que puede provocar daño en la retina. La American Macular Degeneration Foundation recomienda gafas de sol con la etiqueta "UV 400".

Mantenga una presión arterial y un peso sanos. La mala circulación debida a la hipertensión puede restringir el flujo sanguíneo a los ojos, contribuyendo así a la DMAE. Perder peso es una forma probada de reducir la presión arterial.

Use una herramienta llamada grilla de Amsler para evaluar los problemas.

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 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



LOS AUDIFONOS PUEDEN SER PELIGROSOS

Mil millones de sordos por música a todo volumen

La OMS y la UIT informan que 466 millones de personas padecen la discapacidad y la cantidad aumentará a más de 900 millones de personas para 2050.

ZULMA DÍAZ
WASHINGTON HISPANIC

La Organización Mundial de la Salud y la Unión Internacional de Telecomunicaciones crearon nuevos estándares internacionales para hacer que los teléfonos inteligentes y otros dispositivos sean más seguros para escuchar, estas a raíz de que organismos de la ONU advierten que más de mil millones de personas de entre 12 a 35 años corren graves riesgos de perder la audición al escuchar música fuerte en sus dispositi-

tivos de audio. Organismos de la ONU advierten que más de mil millones de personas de entre 12 y 35 años corren el riesgo de perder la audición al escuchar música fuerte en sus dispositivos de audio.

La Organización Mundial de la Salud dice que no tiene pruebas claras de que 1.100 millones de personas corran el riesgo de desarrollar problemas de audición. Sin embargo, la técnico de la OMS para la prevención de la sordera y la pérdida de audición, Shelly Chadha, dijo que la cifra se basa en un estudio realizado hace cuatro años.

Ese estudio, dice, se centró en los hábitos de escucha de los jóvenes y el volumen de sonido al que estaban expuestos en general. Ella dijo que la información ha sido valiosa para trabajar en soluciones para prevenir la pérdida de audición.

Las principales recomendaciones para una escucha segura incluyen tener un software en dispositivos de audio personal que mida cuánto tiempo y qué tan alto ha estado escuchando la música el usuario. También requieren sistemas automáticos de reducción de volumen en los

teléfonos inteligentes y otros dispositivos, así como el control de volumen de los padres.

Las agencias de la ONU esperan que los gobiernos y los fabricantes adopten los estándares sugeridos, ya que la pérdida de audición por incapacidad aumentará significativamente en los próximos años.

La OMS y la UIT informan que 466 millones de personas padecen la discapacidad, la mayoría en países de ingresos bajos y medios. Se estima que la cantidad aumentará a más de 900 millones de personas para 2050.



La causa general y más común de pérdida auditiva es la sobreexposición a ruidos fuertes.

FOTO: CORTESÍA.



La codeína un opiode que amenaza a los niños

La codeína es uno de los medicamentos en el centro de la epidemia de opiodes que afecta a adultos y adolescentes por todo Estados Unidos. También hay preocupaciones sobre sus efectos en los niños muy pequeños, no por la adicción, sino por eventos potencialmente letales y muertes debidos a los efectos secundarios de la codeína. La codeína se ha recetado con frecuencia a los niños para tratar el dolor tras una cirugía, como la amigdalectomía. También ha formado parte de la fórmula de algunos jarabes para la tos recetados y de venta libre que aún están disponibles en las farmacias de algunos estados. Pero no hay evidencias de que haga algo por parar la tos. Más bien puede hacer que los niños se adormilen. Para un dolor de leve a moderado, opte por alternativas más seguras, como dosis infantiles de acetaminofén (Tylenol), o un antiinflamatorio no esteroide como el ibuprofeno (Motrin).



Su nueva clínica hispana en
FAIRFAX, VA
Ahora podrá tener un médico de cabecera que
HABLA ESPAÑOL

Servicios:

- Especialista en medicina interna
- Graduado de la Universidad de Buenos Aires.
- Investigador de la Universidad Georgetown.



Dr. Chin Oh Kim

- Medicina general • Alergias
- Análisis completos de sangre (diabetes, anemia, colesterol, tiroide, etc)
- Exámenes de embarazo
- Exámenes físicos • Cuidados de la mujer
- Vacunas • Prueba de la tuberculosis
- Cirugías menores

PRECIOS ACCESIBLES

HORARIO:
LUN, MAR, JUE y VIERNES
de 9:00 A.M. a 5:00 P.M.
MIÉRCOLES
de 1:00 P.M. hasta 8:00 P.M.

NO NECESITA CITA
ACEPTAMOS A PERSONAS CON O SIN SEGURO

3930 Pender Dr # 320 Fairfax, VA 22030
TLF (703) 817-7770 • (703) 817-1011



HEALTHDAY NEWS

as mujeres más jóvenes de EE. UU. están sufriendo una tasa más alta de ataques cardíacos ahora que

hace 20 años, al mismo tiempo que el panorama ha mejorado entre los hombres más jóvenes.

Esos son los hallazgos clave de un nuevo estudio de comunidades de EE. UU., en que

los investigadores reportan que la tasa de ataque cardíaco entre las mujeres menores de 55 años ha subido de forma paulatina y constante desde 1995. Al contrario, la tasa se redujo entre los hombres de

ese grupo de edad.

En 2014, esas mujeres más jóvenes conformaban el 31 por ciento de las hospitalizaciones por un ataque cardíaco, un aumento respecto a un 21 por ciento a finales de los 90.

Síntomas:

- Dolor de espalda, cuello, mandíbula o garganta
- Indigestión
- Acidez
- Náusea (sentir el estómago revuelto)
- Vómitos
- Fatiga (cansancio) extrema
- Problemas para respirar (falta de aire)

Causas:

No está del todo claro por qué los ataques cardíacos aumentaron entre las mujeres más jóvenes.

“Las mujeres jóvenes tienen una prevalencia de obesidad más alta que los hombres del mismo grupo de edad, y esto es particularmente verdad entre las minorías”, señaló la investigadora sénior, Melissa Caughey, profesora de cardiología en la Universidad de Carolina del Norte, en Chapel Hill.

El ejercicio es la mejor medicina.

“La obesidad puede ser un factor de riesgo de hipertensión y diabetes”, apuntó Caughey, “y las tres cosas pueden conducir a un mayor riesgo de ataque cardíaco”.

De hecho, encontró el estudio, la hipertensión y la diabetes eran más comunes entre las mujeres más jóvenes que

sufrieron un ataque cardíaco, en comparación con sus contrapartes de sexo masculino.

La Dra. Suzanne Steinbaum apuntó que “la obesidad, la hipertensión y la diabetes parecen ser más nocivas para las mujeres”. Steinbaum es vocera de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association), y no participó en el estudio.

“Ojala pudiera decir que estos hallazgos me sorprenden, pero no es así”, añadió Steinbaum, directora de pre-

vencción cardiovascular, salud y bienestar de las mujeres en el Hospital Mount Sinai, en la ciudad de Nueva York.

El estudio lo demuestra:

Los resultados del estudio se basan en un estudio de 19 años de duración de adultos que vivían en comunidades de EE. UU. en Carolina del Norte, Mississippi, Minnesota y Maryland. Con el tiempo, hubo casi 29,000 hospitalizaciones por un ataque cardíaco: un 30 por ciento ocurrieron entre

personas de 35 a 54 años de edad. Pero aunque con los años la tasa de hospitalización de los hombres más jóvenes se redujo, subió poco a poco entre las mujeres más jóvenes, llegando a entre dos y tres ataques cardíacos por cada 1,000 mujeres en 2014, mostraron los hallazgos.

En ese momento, un 31 por ciento de las hospitalizaciones por ataque cardíaco ocurrían entre las mujeres más jóvenes, un aumento respecto al 21 por ciento a finales de los 90.

Al contrario, el número de

hombres jóvenes hospitalizados por un ataque cardíaco se redujo con el tiempo, aunque la tasa siguió siendo más alta en comparación con las mujeres jóvenes, de alrededor de cuatro por cada 1,000 en 2014.

El estudio sí encontró que las mujeres más jóvenes con ataque cardíaco eran menos propensas que los hombres a recibir los medicamentos recomendados para reducir su riesgo de otro ataque.

Para las mujeres, apuntó Caughey, los hallazgos subra-

yan la importancia de prestar una atención temprana a la prevención.

“Muchos de los factores de riesgo del ataque cardíaco son modificables”, señaló. “Aunque nunca es demasiado tarde para adoptar un estilo de vida saludable para el corazón, mientras antes mejor. Y eso es algo que las mujeres jóvenes deben tener presente”.

Pero eso puede ser más fácil de decir que de hacer, y esa es gran parte del problema, según Steinbaum.

Reduzca el riesgo:

Las mujeres que están entre la treintena y la cincuenta con frecuencia están trabajando y criando a sus hijos, y quizá también cuiden a sus padres ancianos.

“Las vidas de las mujeres de hoy día son de verdad complicadas”, dijo Steinbaum. “Debemos encontrar la forma de también cuidar de nosotras mismas”.

Levantarse y moverse a lo largo del día es esencial, dijo, ya sea que eso signifique ir al gimnasio, caminar o encender la música y bailar con los niños.

“El ejercicio es la mejor medicina”, aseguró Steinbaum. “Saque el tiempo, de la mejor forma posible, para hacer 150 minutos de actividad cada semana”.

¿Qué debe hacer si tiene síntomas de un ataque cardíaco?

Si cree que usted o alguien



Hable con su médico o enfermero sobre sus factores de riesgo para un ataque cardíaco.

más puede estar sufriendo un ataque cardíaco, llame al 911 de inmediato. No conduzca hasta el hospital y no deje que un amigo lo haga por usted. Quizás necesite ayuda médica en el camino al hospital. Los trabajadores de ambulancia

están capacitados para brindarle tratamiento de camino a la sala de emergencias.

Es muy importante llegar al hospital rápidamente. Los tratamientos para la apertura de arterias obstruidas funcionan mejor dentro de la prime-

ra hora posterior al comienzo del ataque cardíaco.

Si cree que está sufriendo un ataque cardíaco, obtenga ayuda de emergencia de inmediato. No deje que nadie le diga que está exagerando o que espere.



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

Cada vez es más común y la obesidad es la causa principal

Ataques cardíacos silenciosos en mujeres jóvenes

Los hallazgos subrayan la importancia de prestar una atención temprana a la prevención.



Las mujeres son más propensas a tener otros síntomas que los hombres, como dolor de espalda o cuello, indigestión, acidez y náuseas.

FOTO: THINKSTOCK.

30%
ocurrieron entre
personas de 35 a
54 años.

San José Centro Dental
San Miguel

ATENCION DENTAL EN EL PERU

A BAJOS PRECIOS
APROVECHA TU
VIAJE AL PERU
Y SACA CITA EN EL MEJOR
CENTRO DENTAL

¡Atención esmerada para ti 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

LA PRESIÓN ARTERIAL Y EL COLESTEROL SON FACTORES QUE AFECTAN

Aplique estos consejos para la salud del corazón

La mitad de todos los estadounidenses tienen al menos uno de los tres principales factores de riesgo de una enfermedad cardíaca.

LORENA FARIAS

El mes de febrero no solo significa flores y chocolates para el Día de San Valentín. Febrero también es el Mes del Corazón en Estados Unidos, el momento perfecto para aprender cómo podemos mantener la salud general de nuestros corazones.

Las altas tasas de obesidad y el inactivo estilo de vida entre los jóvenes de hoy, los ponen en riesgo de tener problemas de salud a temprana

edad. La mitad de todos los estadounidenses tienen al menos uno de los tres principales factores de riesgo de una enfermedad cardíaca (presión arterial alta, colesterol alto y tabaquismo).

Tómese un tiempo para pensar en su bienestar y aplique estos consejos para la salud del corazón:

■ **Incorporar grasas más saludables:** Hay una mala percepción con respecto a las grasas. No todas las grasas son malas. Los alimentos con grasas saludables como

las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas son importantes para la salud de tu corazón. Estas grasas más saludables se pueden encontrar en alimentos como el aceite de oliva, el pescado, los aguacates y las nueces, como los pistachos.

■ **Ejercicio:** La actividad física tiene numerosos beneficios para la salud. ¿La manera más fácil de comenzar a hacer ejercicio es simplemente comenzar a caminar! Caminar es bueno para la salud cardiovascular.



Los alimentos con grasas saludables son importantes para la salud de su corazón como el aceite de oliva, el pescado, los aguacates, las nueces y los pistachos.

FOTO: CORTESÍA.

Trata de hacer al menos 30 minutos de ejercicio cinco días a la semana. Hacer que su cuerpo se mueva es un factor conocido para mantener la salud de su corazón.

■ **Reduce la ingesta de sodio:** El consumo de menos sodio puede impactar su salud de varias maneras: reduce el riesgo de presión arterial alta y también puede reducir el riesgo de un ataque cardíaco. Estas son algunas formas con

las que puedes reducir el consumo de sodio:

La mejor manera de hacer ejercicio es simplemente comenzar a caminar.

En lugar de usar sal cuando prepares alimentos, usa cebo-

llas, ajo, hierbas, especias, jugos de cítricos y vinagres para agregar sabor.

Busca productos con el sello de corazón del American Heart Association para encontrar alimentos que puedan ser parte de un patrón general de alimentación saludable.

Incorpora alimentos con potasio como batatas, papas, verduras, tomates, frijoles blancos, frijoles rojos, yogur sin grasa, naranjas, bananas y melón.

■ **Limite la comida chatarra:** Para obtener todos los beneficios de una dieta saludable para el corazón, es importante limitar la ingesta de comida chatarra y pobre en nutrientes. Los azúcares agregados, las grasas saturadas y el exceso de sodio pueden tener un impacto negativo en la salud del corazón. A diferencia de las papas fritas, los pistachos ofrecen una buena fuente de proteínas y fibra, con tres veces más piezas por porción. Los pistachos te dan aproximadamente 49 nueces por porción.

** Dietista Licenciada en asociación con Wonderful Pistachios*



Protectores solares más seguros

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) tomó medidas para endurecer la regulación de los productos de protección solar de venta libre. La norma propuesta incluye actualizaciones sobre la seguridad de los protectores solares, los requisitos sobre el factor de protección solar (FPS), y la efectividad de las combinaciones de repelentes contra insectos y protectores solares.

“La norma propuesta que publicamos hoy actualizaría los requisitos de regulación de la mayoría de productos de protección solar en Estados Unidos, para garantizar de mejor forma que los consumidores tengan acceso a unas opciones de cuidado solar seguras y efectivas, en línea con la ciencia más reciente”, comentó durante una conferencia de prensa el jueves por la mañana el comisionado de la FDA, el Dr. Scott Gottlieb.

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

Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.

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.

APARECE CON IGUAL FRECUENCIA EN HOMBRES Y MUJERES

Tratamientos alternativos para la psoriasis

Estos tratamientos serían más adecuados para las personas cuya psoriasis es leve.

MAYO CLINIC

No existe prueba definitiva de que los tratamientos alternativos sean eficaces en el tratamiento de los síntomas de la psoriasis. Pero algunos tratamientos alternativos se consideran, en general, seguros y pueden ser útiles para algunas personas en lo que respecta a reducir síntomas como la picazón y la descamación.

Entre estos tratamientos alternativos se incluyen los siguientes: La crema con extracto de aloe puede reducir el enrojecimiento, la descamación, la picazón y la inflamación. Es posible que debas usar la crema varias veces al día durante un mes o más para

saber si los síntomas mejoran.

Los suplementos de aceite de pescado pueden ayudar a reducir la inflamación relacionada con la psoriasis, pero los resultados de los estudios varían. Tomar 3 gramos o menos de aceite de pescado por día generalmente se considera seguro.

La uva de Oregón, también conocida como bérbero, aplicada en la piel podría reducir la inflamación y aliviar los síntomas de la psoriasis.

Estos tratamientos serían más adecuados para las personas cuya psoriasis incluye una enfermedad leve y con placas. No son adecuados para quienes presentan pústulas, artritis o psoriasis que cubre la totalidad del cuerpo, con un sarpullido rojo con es-

camas que pican o arden (psoriasis eritrodérmica).

Háblelo con su médico si considera estos u otros suplementos alimenticios o tratamientos alternativos. Su médico podrá ayudarle a analizar las ventajas y desventajas de los tratamientos alternativos específicos y asegurarse de que no interfieran con sus otros tratamientos médicos.

Los desencadenantes de la psoriasis son específicos de cada persona. A veces, tratar de entender por qué su piel se brota puede ser como resolver un rompecabezas. Pero la psoriasis a menudo empeora debido a un desencadenante que puedes identificar y evitar con el tiempo.

Para ayudar a identificar sus desencadenantes perso-



La crema con extracto de aloe puede reducir el enrojecimiento, la descamación, la picazón y la inflamación.

FOTO: THINKSTOCK

nales, haga lo siguiente:

Lleve un diario o utilice una aplicación para teléfonos inteligentes. Registre los detalles de lo que está sucediendo en su vida cuando tiene un brote de psoriasis. Por ejemplo, incluye lo siguiente:

- Medicamentos que estás tomando
- La cantidad de alcohol o tabaco que estás consumiendo
- Cuáles son las condiciones climáticas
- Si también está experi-

mentando alergias estacionales

Registre cómo se siente. Anote detalles como los siguientes:

- Estrés grave
- Signos de una enfermedad



Medicamentos comunes que arruinan su vida sexual

Muchos medicamentos, tanto recetados como de venta libre, pueden afectarlo de formas sorprendentes, por ejemplo al provocar problemas en su vida sexual. Los efectos secundarios sexuales son variados. Podría perder el interés en el sexo, tener dificultades para excitarte o para llegar al orgasmo. Si eres mujer, puede experimentar dolor debido a la reseca vaginal.

Algunos antihistamínicos y descongestionantes de venta libre, e incluso los antiinflamatorios no esteroides (AINE), pueden provocar disfunción eréctil o problemas en la eyaculación.

Otros medicamentos sospechosos son los antihipertensivos, incluyendo diuréticos y bloqueadores alfa y beta, los bloqueadores H2 usados para tratar el reflujo ácido y las úlceras, los anticonvulsivos usados para controlar los ataques epilépticos.



**¿D. 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.neutrocosanonimosbvna.org.mx

LA MAYORÍA DE ESTAS LESIONES SE PUEDE EVITAR

Proteja a sus hijos de las quemaduras

El centro de quemaduras Loyola y la Asociación Americana de Quemaduras ofrecen interesantes consejos de cómo evitarlas.

HEALTHDAY NEWS

Cada día, un promedio de dos niños mueren de quemaduras y más de 300 son tratados por ese tipo de lesiones en los departamentos de emergencias de EE. UU., advierte un experto en quemaduras.

Las quemaduras son una de las principales causas de muertes y lesiones en Estados Unidos, y los niños son particularmente vulnerables.

Los niños pequeños tienen un mayor riesgo de quemaduras accidentales, porque sus capacidades mentales y físicas no están desarrolladas del

todo. Además, su piel tiene capas más finas que la de los adultos, lo que significa que sufren quemaduras más profundas a unas temperaturas más bajas y con una mayor rapidez, explicaron los expertos.

“Un 30 por ciento de nuestros pacientes con quemaduras son niños”, apuntó el Dr. Anthony Baldea, director médico del Centro de Quemaduras Loyola en el Sistema de Salud de la Universidad de Loyola, en Illinois.

“La mayoría de esas quemaduras se habrían podido evitar. Aunque los avances en los tratamientos han conducido a mejores resultados, la mejor estrategia es tomar las sencillas medidas de precaución para evitar que las quemaduras ocurran en primer lugar”, señaló Baldea en un comunicado de prensa del Loyola.

El Centro de Quemaduras Loyola y la Asociación Americana de Quemaduras (American Burn Association) ofrecen consejos para evitar las quemaduras en los niños.



No asigne a los niños pequeños tareas que estén más allá de sus capacidades, cómo bañarse, atender a su hermano pequeño, cocinar o usar el microondas.

FOTO: CORTESÍA

300
niños son
tratados
Por este tipo
de lesiones

■ Mantenga las planchas, rizadoros, etc., desconectados y fuera del alcance de los niños. Cuando cocine, nunca deje la estufa sin atender, coloque las asas de las ollas y sartenes hacia la parte trasera de la estufa, y cuando sea posible use las hornillas de atrás.

■ Asegúrese de que las tazas para el café y el té tengan tapas, y nunca lleve líquidos calientes mientras carga a un niño. Nunca coloque líquidos calientes en mesas de centro ni en mesas auxiliares bajas que los niños pequeños puedan alcanzar, y no use mantelitos individuales que un niño

pueda halar.

■ Los calentadores de agua deben programarse a un máximo de 120 °F (49 °C) o justo por debajo del ajuste medio.

Una temperatura segura para el baño es de 100 °F (37.7 °C). Revise la temperatura del grifo con un termómetro para la carne tras usar el agua caliente durante 1 a 3 minutos. Si tiene que salir del baño mientras baña a un niño, llévese al niño.

■ No asigne a los niños tareas que estén más allá de sus capacidades, como bañarse, atender a un hermano pequeño, cocinar o usar el microondas.

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



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
30 de marzo
Atención de
1:00 PM a 2:00 PM.

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.

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

Más información visite

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