Washington Hispanic
Washington Maryland Virginia

SUPLEMENTO Viernes 2 de marzo del 2018

EL DOLOR DEL ACNÉ va más allá de la piel. >3

GUIA

salud

Mes de prevención del cáncer colorectal.

>4-5

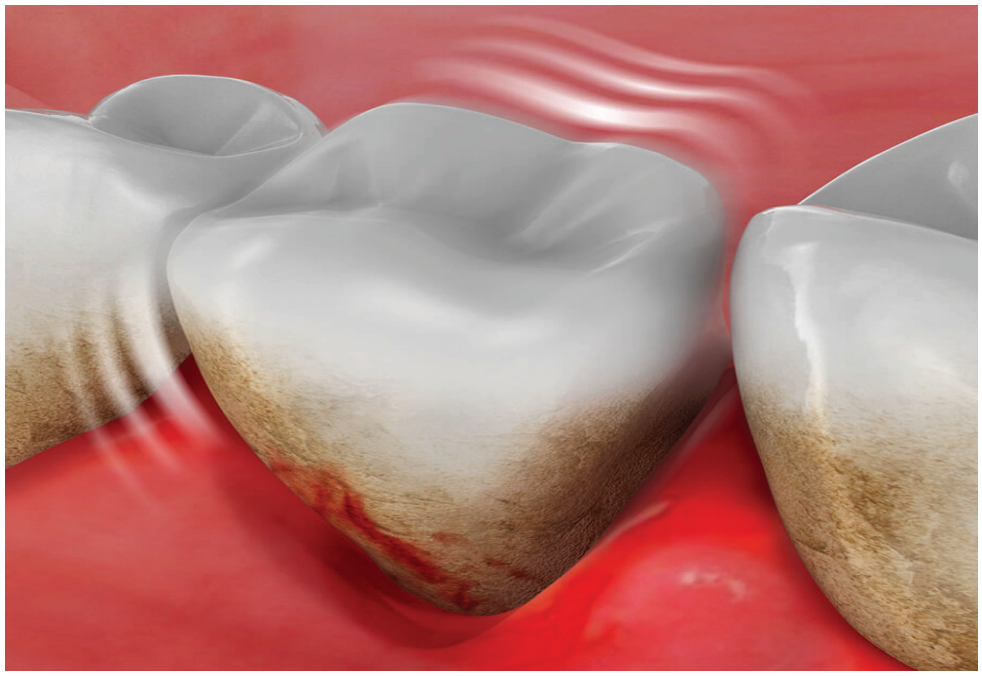
Desarrollan tratamiento contra **ALERGIA AL MANÍ.** >6

Aumentan los **CÁLCULOS RENALES.** >8

2 SALUD

POR EL DOCTOR
VINH TRAN, DDS
(703) 237-6703

¿QUÉ ES LA PERIODONTITIS?



La periodontitis es una enfermedad dental común, que es la causa más frecuente de la perdida de diente en los adultos.

¿Que significa "periodontal"?

El término "periodontal" significa todo el alrededor de los dientes. Peri- significa el perímetro, el contorno que rodea la estructura del diente. -Dontal significa el diente mismo. Periodontal está relacionado a la estructura y el tejido que rodea la raíz del diente, los cuales juntos apoyan y estabilizan el hueso del diente. Esta estructura consiste de: el hueso alveolar, el ligamento periodontal, el tejido suave que lo rodea (llamado encía), y el tejido duro que protege la raíz llamado cemento.

¿Entonces, qué es la periodontitis y por qué se padece de ello?

- Itis significa la inflamación. Así la periodontitis es la inflamación de los tejidos alrededores de los dientes. La causa principal es la pobre higiene oral en la cual se quedan los pedacitos de comida tras comer y se adhieren en los lados del diente y entre los espacios de los dientes. Entonces, la bacteria oral se queda y sobrepuebla y luego ocasiona la inflamación. Con el tiempo, el biofilm (o tapiz) bacterial se forma y se endurece debido a que de manera gradual. Los compuestos de calcio producido en la boca junto con el biofilm bacteriano crean la placa dental. Entre tanto, la encía gradualmente va inflamándose y eventualmente se da la periodontitis. Si la condición se empeora, los espacios abiertos agrandan entre los dientes y los dientes se aflojan y se dañan.

¿Cuáles son los signos y/o síntomas?

1. La encía se hincha, se vuelve rojo y empieza a doler.
2. Al usar el hilo dental o al cepillarse, se puede notar que su encía sangra.
3. El biofilm de color blanco, amarillo, o marrón se forma sobre los dientes, el cual es muy difícil para quitar por sólo cepillo.
4. Al hablar, las otras personas pueden notar del mal aliento o de la hinchazón de las encías.
5. Los dientes están movedizos, la raíz está expuesta, y la encía se encoge.

¿Cuáles son las complicaciones?

La periodontitis sutilmente se desarrolla a través de los años. Gradualmente, el ligamento periodontal y los tejidos será hinchados y dañados, convirtiéndose a lesiones abiertas y exponiendo a la raíz. Simultáneamente, el hueso alrededor del diente será dañado debido al daño en la encía. Así el diente se perderá la protección. De tal manera el diente llegará a aflojarse y eventualmente este se caerá.

Aunque las encías se hinchan, se pueden volver a su estado normal cuando el paciente use los antibióticos. Sin embargo, los antibióticos no pueden ayudar si se deja hasta que sea demasiado tarde

¿Cómo diagnosticar y evaluar la severidad de la enfermedad?

1. Hay que hacer consulta con el dentista para verificar la condición.
2. El dentista usa instrumentos dentales para medir la severidad incluso la profundidad de cualquier espacio entre la encía y el diente. Si el espacio sobrepasa una profundidad de 5 mm, es probable que sea periodontitis.
3. Además hay el uso de imágenes dentales para evaluar la pérdida de hueso u otro signo de infección en la raíz.

¿Cómo tratar la periodontitis?

El tratamiento tiene que ver con la limpieza de los huecos/hoyos alrededores del diente. Para tratar la periodontitis, existen dos métodos principales:

1. Forma no quirúrgica:
   - El raspado radicular: un método de limpieza de cualquier área de calcificación y acumulación de baterías en el alrededor del diente.
   - El alisado radicular: hacer que la raíz del diente sea suave para la prevención de formación de biofilm bacterial y el tártaro.
   - Uso del enjuague bucal tal como el Peridex o la toma de antibióticos para la eliminación de bacterias dañinas.
2. La Cirugía. Existen 4 tipos:
   - La cirugía (Flap) sobrepuesta para disminuir la profundidad del hoyo dental: con el objetivo de que la raíz sea limpiada y pulida, el tejido alrededor del diente es cortado en pequeñas piezas para poder limpiar profundamente y luego reponerlo.
   - El trasplante de tejido suave es el proceso de adherir tejidos suaves. Cuando la raíz se ha dañado demasiado, esto necesita nuevo tejido para su protección. El dentista puede tomar un pequeño tejido del paladar suave para implantar sobre la raíz. El tejido implantado crecerá para proteger la raíz.
   - El injerto de hueso es un implante de hueso. Cuando el hueso se ha dañado, esto necesita ser reparado con el reemplazo de otro hueso del paciente o de un donador. El propósito es de estabilizar y mantener la dureza de la raíz.
   - La aplicación de matriz de un esmalte derivado significa que se aplica un esmalte artificial sobre el area afectado. El método requiere un gel especial para adherir a la raíz de un diente dañado. Este gel contiene un tipo de proteína similar a un esmalte, facilitando el desarrollo del hueso de diente y la encía.

¿Cómo prevenir la periodontitis?

- El uso de cepillo dental suave y el cambio del cepillo cada 3 o 4 meses.
- Cepillar los dientes al menos dos veces al día.
- El uso de enjuague bucal que contenga ingredientes antisépticos.
- El uso de hilo dental diariamente antes de cepillarse los dientes.
- Además, se puede usar el cepillo interdental para limpiar los espacios entre dientes
- Mantener una dieta sana y nutritiva. El dieta saludable ayuda a mejorar el sistema inmune en contra las bacteria. El consumo de alimentos altos en contenido de antioxidantes tal como los vegetales verdes, nueces, jugo de naranja, brócoli, o tomates contribuyen al mejoro de su inmunidad contra la periodontitis y junto a otras enfermedades en general.
- Hacer un chequeo dental cada 6 meses para una limpieza dental y examen general.

Esperamos que toda la información haya sido útil para la protección de la salud dental y la prevención de la enfermedad periodontal.

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.

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

DESARROLLAN UN TRASTORNO DEPRESIVO

El dolor del acné va más allá de la piel

Un estudio demuestra el devastador efecto que esta enfermedad puede tener en la confianza la autoestima de un individuo.

HEALTHDAY NEWS

El acné puede ser emocionalmente devastador a cualquier edad, y una nueva investigación sugiere que puede inclusive provocar una depresión profunda.

"Nuestra investigación ha mostrado que los pacientes con acné tienen un aumento del 63 por ciento en el riesgo de desarrollar un trastorno depresivo mayor en el primer año tras el diagnóstico del acné, en comparación con los pacientes sin la afección", señaló la autora del estudio, Isabelle Vallerand.

"También hallamos que ese riesgo siguió siendo significativamente elevado durante hasta cinco años tras el primer diagnóstico de acné", dijo Vallerand, epidemióloga en el departamento de ciencias de la salud comunitaria en la Universidad de Calgary, en Canadá.

"Vivir con acné podría tener un impacto en el sentido de autoestima del individuo", dijo Vallerand. Y las personas de todas las edades, no solo el clásico adolescente con espinillas que evita socializar, eran vulnerables a las agonías del acné, anotó.

"Nuestros resultados sugieren que el riesgo de depresión en los pacientes con acné no depende de la edad", dijo Vallerand.

Su equipo analizó datos recolectados entre 1986 y 2012 por la Red de Mejora de la Salud (The Health Improvement Network), una base de datos de atención primaria británica.

Los datos cubrían a más de 134,000 pacientes con acné, además de otros 1.7 millones de pacientes sin acné.

Investigaciones anteriores habían sugerido que hasta una cuarta parte de todos los que sufren de acné se enfrentan a algún problema de salud mental, apuntaron los investigadores.

El nuevo estudio observó varias características de los pacientes. Tras seguir a los pacientes durante un promedio de 15 años, el estudio encontró que los que tenían acné se enfrentaban a un riesgo del 18.5 por ciento de desarrollar depresión clínica, frente a apenas un 12 por ciento de los que no tenían acné.

Pero el riesgo elevado solo fue evidente a lo largo de los primeros cinco años tras un diagnóstico de acné, y el estudio no probó que el acné en sí hiciera que el riesgo de depresión subiera.

Aun así, "nos sorprendió encontrar que este riesgo era sustancialmente alto. Esto resalta que los problemas de salud mental en los pacientes con acné se deben tomar en serio, y que el tratamiento para la depresión en esos pacientes se debe comenzar pronto cuando se necesite", dijo Vallerand.

Una dermatóloga dijo que ha sido testigo de esa conexión de primera mano.

Vallerand y sus colaboradores reportaron sus hallazgos en la revista British Journal of Dermatology.

El acne suele empezar durante la adolescencia y puede persistir hasta la edad adulta. FOTO: THINKSTOCK

Las pruebas de detección salvan vidas

Marzo mes de prevención del cáncer colorectal

La detección sirve también para encontrarlo en un estadio temprano, cuando a menudo se puede curar con el tratamiento.

CDC/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

De los cánceres que afectan a hombres y mujeres, el cáncer colorrectal (o cáncer de colon y recto) es el segundo tipo de cáncer que causa más muertes en los Estados Unidos aunque esto no debería ser así.

Las pruebas de detección pueden descubrir pólipos precancerosos (crecimiento de tejido anómalo en el colon o el recto) con el fin de que se extirpen antes de que se conviertan en cáncer. La detección sirve también para encontrar cáncer colorrectal en un estadio temprano, cuando a menudo se puede curar con el tratamiento.

Si piensa que puede estar en riesgo elevado de contraer cáncer colorrectal, hable con su médico sobre cuándo hacerse las pruebas de detección, cuál prueba es mejor para usted y con qué frecuencia debe hacérselas.

¿Qué es el cáncer colorrectal?

El cáncer colorrectal es cáncer que se origina en el colon o el recto. Algunas veces se le llama simplemente cáncer del colon. El colon es una porción del intestino grueso. El recto es el canal que conecta el colon con el ano.

Algunas veces, los crecimientos de tejido anómalo, o pólipos, se forman en el colon o el recto. Con el tiempo, algunos pólipos pueden convertirse en cáncer. Las pruebas de detección pueden descubrir pólipos con el fin de que se extirpen antes de que se conviertan en cáncer. De esta manera, se puede prevenir el cáncer colorrectal.

Factores de riesgo

Su riesgo de contraer cáncer colorrectal aumenta a medida que envejece.

- Enfermedad inflamatoria intestinal como la enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa.
- Antecedentes personales o familiares de cáncer colorrectal o de pólipos colorrectales.

Síndromes de origen genético como poliposis adenomatosa familiar (FAP) o cáncer colorrectal hereditario no poliposo (síndrome de Lynch).

Los factores relacionados con el estilo de vida

- Falta de actividad física habitual.
- Alimentación pobre en frutas y verduras.
- Alimentación pobre en fibra y rica en grasas.
- Sobrepeso y obesidad.
- Consumo de alcohol.
- Tabaquismo.

¿Cómo reducirlo?

La mayoría de los cánceres colorrectales comienzan como pólipos (crecimientos de tejido anómalo) en el colon o en el recto. Estos pólipos pueden estar presentes en el colon durante años antes de avancen a cáncer invasivo sin presentar síntomas. Las pruebas de detección del cáncer de colorrectal pueden encontrar pólipos precancerosos que se pueden extirpar antes de que se conviertan en cáncer. De esta manera se puede prevenir el cáncer colorrectal. Las pruebas de detección también pueden descubrir cáncer en sus estadios tempranos, cuando hay más probabilidad de que el tratamiento sea eficaz y se pueda curar la enfermedad.

Se están llevando a cabo estudios para determinar si los cambios en la alimentación pueden disminuir el riesgo de cáncer colorrectal. En la actualidad, no existe consenso sobre el papel que desempeña la alimentación en la prevención del cáncer colorrectal; sin embargo, los expertos en medicina recomiendan una alimentación baja en grasas animales y rica en frutas, verduras y granos integrales para reducir el riesgo de afecciones crónicas, como enfermedades coronarias y diabetes. Esta alimentación también puede reducir el riesgo de cáncer colorrectal.

Síntomas

Los pólipos colorrectales y el cáncer colorrectal no siempre causan síntomas, especialmente al principio. Una persona puede tener pólipos o cáncer colorrectal y no saberlo. Por esta razón, son tan importantes las pruebas periódicas de detección del cáncer colorrectal.

- Sangre en la materia fecal (defecación).
- Dolores, molestias o cólicos estomacales que no desaparecen.
- Pérdida de peso inexplicable.

La única manera de conocer la causa es consultando con el médico.

Sobre las pruebas de detección

Una prueba de detección se utiliza para identificar la enfermedad en una persona aun cuando no tenga síntomas. (Cuando la persona tiene síntomas, las pruebas de diagnóstico se utilizan para averiguar la causa de los síntomas).

El cáncer colorrectal casi siempre se desarrolla a partir de pólipos precancerosos (crecimiento de tejido anómalo) en el colon o el recto. Las pruebas de detección permiten encontrar los pólipos precancerosos y extirparse antes de que se conviertan en cáncer. Las pruebas de detección también pueden descubrir cáncer colorrectal en un estadio temprano, cuando el tratamiento es más eficaz.

¿Cuándo debe hacerse las pruebas de detección?

Usted debería comenzar a hacerse pruebas de detección de los 50 años de edad o con más frecuencia que otras personas si:

- Usted o un familiar han tenido pólipos colorrectales o cáncer colorrectal.
- Tiene una enfermedad inflamatoria intestinal como la enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa.
- Usted tiene de origen genético como poliposis adenomatosa familiar o cáncer colorrectal hereditario no poliposo (síndrome de Lynch).

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qaadir
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

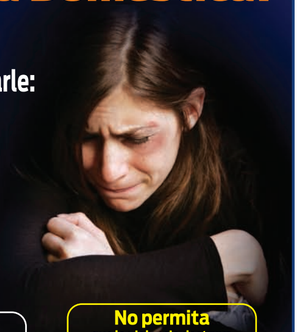
• Atendemos a niños recien nacidos hasta los 21 años de edad, chekeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
• Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306

Diga NO
a la Violencia Doméstica!



Usted No Está Sola!
Mary's Center Puede Ayudarle:

- Consejería
- Referencias para Asesoría Legal y Grupos de Apoyo
- y más...

Nuestros servicios son GRATIS y CONFIDENCIALES.

No permita que la violencia destruya su vida y la de sus hijos.

Para hacer una cita con el departamento de Servicios Sociales llame al: (202)748-2611

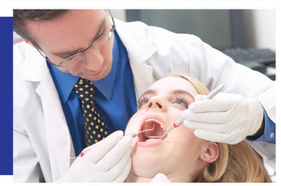
Patrocinado por el Departamento de Servicios Humanos de DC, Administración de Servicios Familiares

Mary's Center

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 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. Escardo 771 - San Miguel

Ofrecemos el mejor cuidado dental para su familia

- Coronas, puentes, dentaduras, parciales y rellenos blancos
- Extracciones, Implantes y tratamientos de raíz
- Limpieza regular y profunda
- Invisalign
- Whitening

Dra. Aicha Lyazidi | Dra. Maria Salnik
Dr. Abril Edison (Periodontist) | Dra. Patricia Solarte (ortodoncista) Falls Church
Dr. Charanpreet Ashtakala | Dr. Tareq Salameh | Dr. Randa Shakashiro (ortodoncista) Woodbridge

Blancamiento gratis despues de tratamiento
Consulta cosmética gratis (Rayos X no incluidos)

• Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid para niños menores de 21 años. • Ortodoncia (Braces) para niños y adultos con excelentes planes de pago mensuales.

105 N. Virginia Ave. Suite 103/105, Falls Church, VA. 22046
703-533-7285

1392 Old Bridge Road, Woodbridge, VA
703-490-9094

American Dental Care
www.americandentalva.com

Occoquan Dental
www.occoquansmiles.com

HABLAMOS ESPAÑOL

DENISE NGUYEN
ORTHODONTICS
Especialista en ortondoncia para adultos y niños

Member ADA American Dental Association® · Member AAO American Association of Orthodontists · invisalign® · iTero®

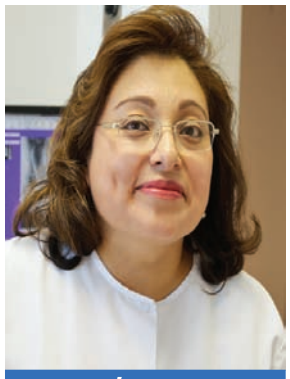
- Frenos de **metal o cerámica**
- Tratamiento de **dientes torcidos y llenos**
- Demasiado **espacio entre dientes, extra y dientes perdidos**
- Tratamiento para **sobremordida, mordida abierta y mordida cruzada**
- Tratamiento con técnica **Invisalign™ "sin freno"**
- **Impresiones sin polvo** con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

denise nguyen ORTHODONTICS

¡SE HABLA ESPAÑOL! **¡ACEPTAMOS MEDICAID!**
Horario de atención por cita. Tarifas de tratamiento competitivos. Seguro aceptado.



Dra. Verónica Enriquez

Enriquez Dental
Family and Cosmetic Dentistry

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

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

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

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

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

Limpieza $79
(valor regular $243)
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)
(Incluye exámen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)

CAPSULAS AYUDARÁ CON LOS EFECTOS

Desarrollan tratamiento contra alergia al maní

MARILYNN MARCHIONE
AP

El primer tratamiento para ayudar a evitar las reacciones alérgicas al maní podría estar en camino después de que una empresa anunció que una cápsula que desarrolló para que los niños puedan tolerar este alimento, según un estudio importante.

Millones de niños tienen alergia al maní e incluso algunos tienen reacciones que amenazan su vida si por accidente se exponen a ellos. Los médicos han probado dosis diarias de harina de maní contenida en una cápsula y espolvoreada sobre comida, como una forma de prevenir esas reacciones críticas.

Aimmune Therapeutics, con sede en California, dijo que 67% de los niños que tuvieron este tratamiento fueron capaces de tolerar el equivalente a dos cacahuates al final del estudio, comparado con solo 4% de los que recibieron un placebo en polvo.

La mantequilla de maní afecta a muchos niños.
FOTO:PATRICK SISON/AP

En el estudio participaron 500 niños de 4 a 17 años con alergias graves al maní.

Se les dieron cápsulas de harina de maní o de placebo en polvo y gradualmente se les incrementaron durante seis meses. Luego continuaron hasta el otro nivel por seis meses.

Ninguno de los participantes ni sus médicos sabían qué estaba tomando quien hasta que finalizó el estudio.

Un 20% de los niños que recibieron harina de maní debieron abandonar el estudio: 12% debido a reacciones u otros problemas.

Los resultados todavía no los revisan expertos independientes, pero serán presentados en una junta médica el mes entrante.

La empresa planea presentar documentos ante la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) para solicitar su aprobación para finales de este año y en Europa a inicios del año entrante.

Embellezca su figura
CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS
• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné, Eliminación de vellos, inyección de botox, cirujía 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
Cirujía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual)
Rejuvenecimiento vaginal.
FINANCIAMIENTO DISPONIBLE
Dianna Yan, M.D.
American Academy of Cosmetic Surgery

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

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

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

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.

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.

703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

Muchas personas ingieren suplementos vitamínicos ignorando posibles riesgos

Ojo con los suplementos vitamínicos en abundancia

Las vitaminas y suplementos se venden sin necesidad de receta, consulte con el médico para determinar la dosificación adecuada.

ESPECIAL CL

Muchos consideran que las vitaminas son la manera de combatir la deficiencia nutricional producto de una dieta insuficiente o inadecuada. Como buena parte de la población vive con prisa, los alimentos procesados y de conveniencia se han convertido en los productos indispensables en el mercado. Debido a que su consumo no es por lo general muy seguro en materia de nutrición, muchas personas se aferran a la idea de que los suplementos pueden resolver ese problema.

Lo que muchos ignoran es que las vitaminas—aunque se forman de manera natural en los alimentos—pueden acarrear efectos colaterales como cualquier otro medicamento. Tomar demasiada cantidad de cierto suplemento puede conducir a la toxicidad u otras consecuencias.

Vitamina A: hay una preocupación en particular con la vitamina A. Tomar altas dosis de suplementos antioxidantes como la vitamina A puede perjudicar en vez de beneficiar. Algunas investigaciones aseguran que la ingestión de grandes dosis de suplementos con vitamina A podría incrementar la posibilidad de morir de todas las causas, y posiblemente otros serios efectos colaterales. También pueden empeorar los trastornos hepáticos y aumentar el riesgo de osteoporosis y fracturas de la cadera.

Complejos vitamínicos B: los complejos B o grupos de varias vitaminas B unificados en cápsula son algunas de las vitaminas más populares. La deficiencia de vitamina B puede provocar falta de energía y sensación de estrés y ansiedad, y contribuir a trastornos del sueño. No hay número mágico en términos de miligramos de vitamina B. sin embargo, tomar demasiada puede provocar estreñimiento, problemas estomacales, inflamación, e incluso acné asociado con la B-12. Muchas

personas no se dan cuenta de que algunas vitaminas B pueden ocasionar mareos, por lo que es importante no manejar hasta determinar los efectos de las vitaminas.

Vitamina C: Se ha reportado que la vitamina C es muy soluble en agua, por lo que su toxicidad es bien rara, pero entre sus efectos colaterales están las diarreas, las náuseas y una posible descalcificación dental.

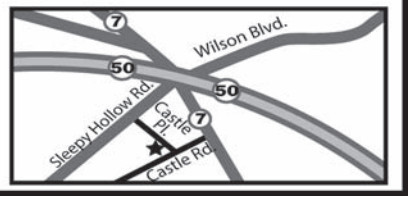
Vitamina D: Tomar vitamina D3, "la vitamina del Sol" puede contribuir a la regulación del estado de ánimo, a mejorar el sueño y a regular el ritmo circadiano entre otros beneficios. Pero si se ingiere en demasiada cantidad puede provocar náuseas y vómitos, debilitamiento de los huesos e hipercalcemia (exceso de calcio en el torrente sanguíneo), cálculos renales y calcificación de los órganos.

Calcio: el calcio y la vitamina D trabajan conjuntamente en la formación de huesos sólidos. Pero, al igual que en casos anteriores, demasiada cantidad puede llevar a cantidades excesivas de calcio en la sangre, así como otros efectos colaterales como estreñimiento y molestias estomacales como exceso de gases.

Vitamina E: la toxicidad de esta vitamina incluye trastornos gástricos, debilidad capilar y propensión a hemorragias, debilidad muscular y diarreas.

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

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.

National Eye Institute
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

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

Virginia & Maryland

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

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 los Ayudantes (PCA)

3/26/18, 3/30/18 (VA, MD), CPR 3/10/18, 3/24/18

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

Ayuda en la vida diaria

- Alimentación
- El aseo y lavado
- La incontinencia
- Necesidades del baño
- La selección y vestimenta adecuada
- La movilidad, para caminar

(Atención en la comunidad y servicios a domicilio)

MÁS COMUNES ENTRE HOMBRES Y MUJERES

Aumentan los cálculos renales

Los cálculos renales causan un "dolor extremo" que con frecuencia hace que los pacientes acudan a emergencias. FOTO: THINKSTOCK

MAYO CLINIC

Los cálculos renales son dolorosos y generalmente requieren de varios procedimientos muy molestos para los pacientes. Cada vez hay más pruebas acerca de que la incidencia de los cálculos renales aumenta continuamente, sobre todo entre las mujeres. Gracias a los datos del Proyecto Epidemiológico de Rochester, los investigadores de Mayo Clinic estudiaron este aumento en los cálculos renales para determinar si se trata de una nueva tendencia o simplemente es el resultado de las mejoras en la forma de detectar los cálculos renales. Los resultados se publicaron en Mayo Clinic Proceedings.

En base al sexo, la edad y la formación de los cálculos, los investigadores examinaron a los residentes del condado de Olmsted en Minnesota, que presentaron cálculos renales por primera vez entre 1984 y 2012. Los resultados demostraron que la formación de cálculos sintomáticos tendía a suscitarse entre las mujeres, no entre los hombres, y que el mayor aumento era entre las mujeres de 18 a 39 años de edad. Los cálculos vesicales fueron menos frecuentes y tendían a ser más notorios en los hombres debido a obstrucciones de la próstata, a diferencia de las mujeres que con mayor frecuencia sufrían de cálculos debido a infecciones recurrentes de las vías urinarias.

"Los cálculos renales sintomáticos se vuelven más comunes entre hombres y mujeres. Eso se debe, en parte, al aumento de las exploraciones por tomografía computarizada para diagnosticar los cálculos renales", comenta el Dr. Andrew Rule, médico nefrólogo de Mayo Clinic e investigador principal del estudio.

El Dr. Rule observa que los avances en la tecnología por imágenes permitieron a los investigadores examinar y clasificar la formación de los cálculos en los pacientes mejor que nunca antes.

"Ahora podemos diagnosticar cálculos renales sintomáticos que antes habrían sido imposibles de diagnosticar porque no se los habría detectado", añade el médico.

A los pacientes que luchan contra los dóloros cálculos renales se les recomienda hacer cambios en la alimentación para evitar futuros eventos. Dichos cambios incluyen beber más cantidad de agua y consumir menos sal y carne.

El Dr. Rule dice que es necesario estudiar más el tema para determinar si el aumento de los cálculos renales solo ocurre dentro de esta comunidad e identificar los factores detrás de este aumento, como son las mejoras en la capacidad de diagnóstico.