Washington Hispanic
Washington Maryland Virginia



EL OJO SECO y las migrañas están vinculados. >2

GUIA

salud



Llega la primavera, y con ella las alergias.

>4-5



CONTROLE los talones secos y agrietados. >6



LOS PRIMEROS pasos tras un diagnóstico de diabetes. >7

AFECTANDO LA CALIDAD DE VIDA

El ojo seco y las migrañas están vinculados

La relación pareció fortalecerse con la edad, sobre todo en las mujeres.

HEALTHDAY NEWS

Las personas con migrañas podrían tener unas mayores probabilidades de sufrir de la enfermedad crónica del ojo seco, y eso es sucede particularmente entre los adultos.

El estudio de 10 años de casi 73,000 personas atendidas en clínicas de oftalmología de Carolina del Norte encontró que, tras tomar en cuenta el uso de ciertos fármacos y otros factores, las personas con migrañas presentaban un aumento del 20 por ciento en el riesgo de tener enfermedad del ojo seco.

La relación pareció fortalecerse con la edad, sobre todo en las mujeres. En los hombres de a partir de 65 años de edad, tener migrañas casi duplicó las probabilidades de también sufrir de la enfermedad del ojo seco, y las mujeres de la misma edad tenían un riesgo casi 2.5 veces más alto, dijeron los investigadores.

En resumidas cuentas, "los médicos que atienden a pacientes con antecedentes de migrañas también deberían ser conscientes de que esos pacientes podrían tener un riesgo de enfermedad del ojo seco [concurrente]", según el equipo del estudio, dirigido por el Dr. Richard Davis, oftalmólogo en la Universidad de Carolina del Norte, en Chapel Hill.

Los hallazgos resonaron a nivel tanto personal como profesional en Angela Bevels, una optómetra que dirige una clínica que trata la enfermedad del ojo seco en Tucson, Arizona.

"Sufrí de migrañas durante muchos años, y también tenía ojo seco sin diagnosticar. No conecté ambas afecciones en ese momento, pero esta nueva investigación me hace creer que podrían haber estado relacionadas después de todo", dijo.

"Mis migrañas han mejorado de forma drástica en los dos últimos años, el tiempo exacto desde que me han tratado el ojo seco con éxito, lo que refuerza mi impresión", apuntó Bevels.

Según la información de respaldo del nuevo estudio, entre un 8 y un 34 por ciento de los adultos podrían verse afectados por el ojo seco. Es un trastorno de la capa lagrimal de la superficie del ojo que "resulta en síntomas de incomodidad, alteración visual" y otros problemas oculares que pueden realmente reducir la calidad de vida de una persona, explicaron los autores.



Las migrañas afectan a alrededor de un 14 por ciento de los estadounidenses. FOTO: THINKSTOCK

¿Cuál podría ser el vínculo?

Según el informe, se sabe que unos "procesos inflamatorios subyacentes" similares a nivel celular tienen roles esenciales tanto en la enfermedad del ojo seco como en la migraña.

"Los cambios inflamatorios en la enfermedad del ojo seco podría desencadenar eventos similares en el tejido neuromuscular, conduciendo al desarrollo y a la propagación de las migrañas", teorizaron los autores.

O la resequedad excesiva de la superficie del ojo podría influir en vías nerviosas clave y ayudar a desencadenar las migrañas, añadieron.

Los hallazgos aparecen de la revista JAMA Ophthalmology.



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 $59
(valor regular $280)
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)
(Incluye exámen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)



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

ES UNA AMENAZA PARA LA SALUD DE LOS JÓVENES

No permita el uso de cigarrillos electrónicos



Dos de cada cinco estudiantes de escuela secundaria y uno de cada tres estudiantes de escuela intermedia usan dos o más productos de tabaco.

HEALTHDAY NEWS

Asegurarse de que los cigarrillos electrónicos no lleguen a las manos de los jóvenes es la clave para vencer al uso del tabaco y a la adicción a la nicotina en Estados Unidos, señala una nueva declaración de política de la Asociación Americana del Corazón

Los autores de la declaración dijeron que la agresiva focalización de la industria tabacalera en los jóvenes ha conducido a un marcado aumento en el uso de los cigarrillos electrónicos y otros nuevos tipos de productos de tabaco, lo que amenaza la salud de los estadounidenses y a décadas de esfuerzos por reducir el uso de tabaco.

Pero esta amenaza se puede vencer mediante: una rigurosa regulación de todos los productos de tabaco de parte de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU.; la implementación de políticas comprobadas de control del tabaco en el gobierno federal, estatal y local; y la educación a los proveedores de atención de la salud y a los consumidores sobre los peligros del uso del tabaco y de la adicción a la nicotina.

El informe de la AHA llega el mismo día que la FDA anunció que sigue adelante con sus planes de dificultar que los menores de edad compren cigarrillos electrónicos, sobre todo las versiones con sabores, en las tiendas o en internet.

"El final del tabaco está a la vista", aseguró el Dr. John Warner, expresidente de la AHA.

"Al intensificar nuestros esfuerzos en las áreas de la regulación, las políticas públicas, la investigación y la educación para el control del tabaco, podríamos reducir dramáticamente las enfermedades y las muertes provocadas por el tabaco", enfatizó en un comunicado de prensa de la AHA.

"La meta final es eliminar toda adicción a la nicotina, pero primero debemos minimizar el uso de los productos combustibles de tabaco y garantizar que los cigarrillos electrónicos y otros productos nuevos de tabaco no conviertan a una nueva generación en adictos", añadió Warner.

La declaración de política fue publicada por la AHA como un aviso presidencial, que revisa las evidencias científicas sobre los temas urgentes de salud pública, y provee sugerencias para la práctica, las políticas y las futuras investigaciones.

Planteaba que aunque los efectos a largo plazo en la salud de los cigarrillos electrónicos y el impacto en la salud pública asociado con su uso a largo plazo todavía no están claros y se están debatiendo ampliamente, grandes cantidades de jóvenes están usando los cigarrillos electrónicos en combinación con otros productos de tabaco.

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/

VIRGINIA ADVANCED MEDICAL CENTER

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.

- 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



Una serie de medidas pueden ayudarle aliviar los síntomas

Llega la primavera, y con ella las alergias

Las dificultades para respirar, los estornudos y la incomodidad general son algunos de los síntomas comunes.

REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Aunque en muchas partes de EE. UU. parece que aún sea invierno, ya llegó el momento de prepararse para las alergias primaverales, advierte un experto.

"Incluso aunque aún haya nieve en el suelo, los árboles han comenzado a florecer y son los primeros en producir polen, creando importantes problemas para los alérgicos", apuntó el Dr. David Rosenstreich, director de la división de alergias e inmunología del Centro Médico Montefiore, en la ciudad de Nueva York.

¿En qué consiste la alergia?

La alergia es una respuesta anormal del sistema inmunológico, que se produce cuando este último reacciona ante una sustancia usualmente dañina presente en el ambiente.

La sustancia se conoce como alérgeno, y, cuando entra en contacto con éste, el organismo detecta que es peligroso, liberando sustancias químicas como la histamina para protegerse, provocando estornudos, enrojecimiento e irritación en los ojos, erupciones en la piel y secreción nasal, entre otros síntomas. La respuesta del organismo es una reacción alérgica.

Una reacción alérgica muy diferente es la anafilaxia, respuesta potencialmente peligrosa que puede poner en riesgo la vida, y que requiere atención médica inmediata. La anafilaxia es una reacción de todo el organismo que puede consistir en urticaria y picazón en todo el cuerpo, estornudos o falta de aire, rigidez o ronquera en la garganta, e incluso hormigueo en las manos, labios, pies o cuero cabelludo.

Obstrucción nasal

Los médicos en el Centro de Senos de Michigan ofrecen las siguientes sugerencias para que usted mantenga una respiración confortable: Antes de que considere algunas otras medidas algo muy simple que puede hacer es reducir su exposición a los alérgenos.

"El evitar los alérgenos es la clave para los pacientes con alergias", dijo Jeffrey Terrell, director del Centro de Senos de Michigan y profesor de otorrinolaringología en la Escuela de Medicina de la Universidad de Michigan.

"Ese es, realmente, el primer paso, porque si uno puede evitar los alérgenos puede evitar los síntomas".

Si le molesta el polen mantenga cerradas las ventanas, cámbiese de ropa y tome una ducha después de trabajar en el jardín, y considere la inversión en un purificador de aire con un filtro HEPA en su casa.

La mayoría de las personas pasa más tiempo en su dormitorio que en cualquier otra habitación de la casa: si lo piensa bien, pasa casi tanto tiempo durmiendo como en el trabajo cada semana.

Por eso el uso de cubiertas contra la alergia en sus almohadas y colchones puede ayudar a reducir la alergia a los ácaros del polvo que se nutren de las escamas de piel.

Si usted sufre de congestión crónica de los senos los exámenes médicos y el tratamiento de la alergia subyacente son pasos críticos, dijo Melissa Pynnonen, profesora asociada de otorrinolaringología en la UM.

Hay muchos medicamentos para la alergia disponibles sin receta, incluidos los antihistamínicos como Zyrtec, Allegra y Claritin, mientras que otros medicamentos como los esteroides en aerosoles nasales requieren una receta

Un recurso simple, barato y eficaz contra los problemas de senos es el enjuague con agua salada, dijo Mark A. Zacharek, profesor asociado de otorrinolaringología en la UM.

50 millones de personas sufren de alergia.

Si padece, tome medidas

Si usted padece de alergias de temporada, no espere a que los síntomas aparezcan en toda su intensidad para tomar las medidas necesarias.

- Analice la calidad del aire. Con frecuencia los reportes meteorológicos le dedican una sección al análisis de la calidad del aire.
- Salga lo menos posible al exterior cuando la cantidad de alérgenos del aire alcanza sus niveles más altos.
- Preste atención a su situación específica. Si se da cuenta de que usted es la única persona en su casa que estornuda y sufre, o si los síntomas no desaparecen al cabo de una semana, es muy probable que esté padeciendo de alergia y no de un resfriado.

Cuándo consultar al médico

Consulte con un médico si tiene algún síntoma que crees que son a causa de una alergia y los medicamentos de venta libre para la alergia no brindan alivio suficiente. Si tienes síntomas después de comenzar a tomar un medicamento nuevo, llame de inmediato al médico que se lo recetó.

SÍNTOMAS:



- Estornudos
- Picazón en la nariz, en los ojos o el paladar
- Mocos, nariz congestionada
- Ojos llorosos, irritados o hinchados (conjuntivitis)



Los síntomas incluyen estornudar, congestión o escurrimiento nasal, picazón en la nariz, la garganta y los ojos, lagrimeo y ojeras.
FOTO: THINKSTOCK.



El polen proveniente de los árboles, el césped y las malezas en primavera es el principal alérgeno para muchos.
FOTO: THINKSTOCK.

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. Escardó 771 - San Miguel

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

TOME MEDIDAS EN CASA

Controle los talones secos y agrietados

En algunos casos, puede indicar la presencia de un problema de salud más grave, como diabetes o pérdida de la función nerviosa.

MAYO CLINIC
REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Es común que la piel seca de los talones se endurezca y agriete, especialmente en el invierno. Existen varias medidas de autocuidado que usted puede tomar en casa para aliviar la sequedad y sanar las grietas de la piel. No es peligroso arrancar parte de la piel muerta, siempre y cuando lo haga con suavidad.

Los talones se agrietan cuando la piel se seca y engrosa en el borde o cuando la almohadilla adiposa está sometida a mayor presión y eso parte la piel del talón.

El clima suele, asimismo, contribuir al problema. La piel tiende a secarse en el invierno, cuando la humedad es baja y la temperatura exterior es fría.

La exposición regular de la piel de los pies al agua caliente de la ducha o del baño de tina igualmente seca la piel, sobre todo si no se la humecta dentro de los primeros 10 minutos de salir de la ducha o del baño. Los jabones y los detergentes fuertes, por su parte, pueden dañar la barrera natural de la piel y hacer que esta pierda agua, lo cual agrava el problema.

Algunas afecciones de la piel, como eccema y psoriasis, pueden llevar a la presencia de grietas en los talones. Después de la menopausia, algunas mujeres pueden tener más propensión a una afección conocida como "queratodermia adquirida", trastorno dérmico que puede llevar a grietas en la piel de los talones y otras partes del cuerpo.



Combata la piel seca, huméctese los pies a menudo, a continuación algunos consejos.

FOTO: THINKSTOCK

Los humectantes crean un sello sobre la piel que impide el escape del agua y la sequedad de la piel. Los productos que contienen lanolina, jalea de petróleo, glicerina, ceramidas, ácido láctico, ácido alfa hidróxido o ácido salicílico normalmente sirven mucho. Humecte su piel con toda la frecuencia que pueda, especialmente antes de acostarse, y luego póngase un par de medias para sellar la humedad durante toda la noche.

Otra manera de reducir la sequedad de la piel es usar solo jabones suaves para los pies, bañarse o ducharse en agua tibia (no caliente) y remojar los pies en agua pura o jabonosa durante 20 minutos, secarlos suavemente con palmaditas y luego aplicarles de inmediato un humectante.

Después de remojar los pies, una esponja vegetal o un estropajo para pies puede ayudar a sacar la piel muerta de los talones.

Sin embargo, úselos aplicando solo poca presión y no olvide limpiar y secar la esponja vegetal o el estropajo después de cada uso.

Si estas medidas de autocuidado no le ayudan o si sus talones se hinchan o inflaman, consulte a su proveedor principal de atención médica o al dermatólogo.

El proveedor de atención médica podría recomendarle vendas o un pegamento para tejidos a fin de proteger la piel e impedir que se separen los bordes de las grietas y darles la oportunidad de cicatrizar.



Disfrute de las verduras de primavera

Celebre la primavera con alimentos frescos de la granja que llegan con la temporada: los espárragos, los guisantes y el berro. Tienen pocas calorías, ofrecen un fresco sabor y son la forma perfecta de energizarse para el tiempo cálido. Los espárragos son la verdura primaveral por excelencia, ricos en hierro, folato y vitaminas K y A.

Los espárragos también son magníficos para la salud digestiva, porque son prebióticos, lo que significa que alimentan a las bacterias beneficiosas que viven en los intestinos. Los guisantes son ricos en fibra, en las vitaminas C, K y B, y son fáciles de incorporar en muchos platos. El berro es una crujiente verdura con vitamina C, betacaroteno, luteína, zeaxantina y algunas vitaminas B. Añade un sabor parecido a la pimienta a los platos y a las ensaladas. A continuación, una modificación de un plato primaveral clásico que utiliza todas esas verduras y que es deliciosamente cremoso.

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

ES UNA ENFERMEDAD TRATABLE

Los primeros pasos tras un diagnóstico de diabetes

Los CDC reportan que más de un 52 por ciento de la población estadounidense tiene diabetes clínica o prediabetes.

HEALTHDAY NEWS

Cuando a alguien le diagnostican diabetes, es probable que el médico inicie un programa para reducir el azúcar en la sangre y ayudar a la insulina a funcionar de forma más eficiente, un régimen que podría incluir una dieta modificada, ejercicio y quizá medicamentos.

Iniciar (o intensificar) un programa de ejercicio puede ser el más difícil de todos esos cambios en el estilo de vida. Las directrices típicas sobre el ejercicio para ayudar a gestionar la diabetes tipo 2 recomiendan 150 minutos a la semana de ejercicio aeróbico de moderado a vigoroso, y además entrenamiento en fuerza dos o tres días.

Cumplir esas metas, sobre todo hacer 30 minutos de ejercicio la mayoría de días, es difícil para las personas que no están acostumbradas a hacer ejercicio. Y, lamentablemente, muchas personas con diabetes son sedentarias. Pero un estudio publicado en la revista Diabetes Careen- contró una alternativa que podría ser menos difícil y más efectiva.

3 millones de estadounidenses no saben que la tienen

El estudio observó si unas sesiones cortas pero muy frecuentes de caminar o de entrenamiento en resistencia (tres minutos cada media hora durante un día laboral de ocho horas) podía mejorar la salud de los diabéticos.

En el estudio sobre caminar, los participantes caminaron en una cinta caminadora llana a un paso de dos millas (3.2 kilómetros) por hora en cada una de sus 16 sesiones de tres minutos (alrededor de 1/10 de milla [0.16 KM] o de 200 a 250 pasos, dependiendo de la longitud del paso).

En el entrenamiento de fuerza, cada sesión de tres minutos incluyó segmentos de 20 segundos alternando medias sentadillas, levantamientos de pantorrillas, contracciones de glúteos y levantamientos alternos de rodillas, usando solo el peso corporal del propio participante.

Los investigadores encontraron que el método mejoró muchos de los marcadores de salud de los participantes, entre ellos el azúcar en la sangre y la insulina. Aunque 48 minutos de ejercicio al día es más que los mínimos de las directrices, las mini sesiones en sí son menos agotadoras que una sola sesión de ejercicio de 30 minutos. Además, levantarse cada media hora puede ayudar a superar los peligros de estar sentado durante largas horas.

Ya sea que camine, haga entrenamiento en fuerza o una mezcla de ambos, este método también es un gran primer paso para incorporar el ejercicio en su vida y tener la confianza de adoptar otras actividades para la aptitud física.



Con el examen de sangre se puede notar cualquier anomalía de la glucosa, una razón suficiente para empezar el tratamiento preventivo. FOTO: THINKSTOCK

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

MEDICINA GENERAL
DR. ANTONIO RIVERA

COLESTEROL • HIPERTENSIÓN • DOLOR DE ESPALDA
DIABETES • FLU • ASMA • VACUNAS • DERMATOLOGÍA

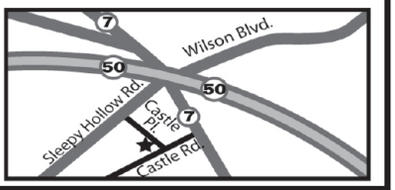
ATENDEMOS TODOS LOS DÍAS
6319 CASTLE PL. SUITE 1E, FALLS CHURCH, VA 22044
(Muy cerca a la Ruta 7 W. Broad St. y Ruta 29)



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

PERMANECER SENTADO MUCHO TIEMPO ES MALO PARA LA SALUD

Incorpore más actividad en su jornada de trabajo

Aunque la jornada de trabajo pueden ser muy largas, debe tomar en cuenta su salud, por eso en esta edición encuentre algunos consejos de cómo ejercitarse.

MAYO CLINIC

Encontrar tiempo para hacer ejercicio puede ser un desafío. Entonces, ¿por qué no hacer ejercicio mientras trabajas? Considere estas maneras de agregar actividad física a su rutina laboral.

Comienza por el viaje al trabajo

Camine o ande en bicicleta para ir al trabajo. Si va en autobús o en metro, bájese unas cuadras o una parada antes de lo habitual y camine el resto del trayecto. Si va al trabajo en automóvil, estaciónalo en el lugar más alejado del estacionamiento o en uno cercano. En su edificio, usa las escaleras en lugar del ascensor.

Trabaje de pie

Busca oportunidades para levantarte de la silla. Póngase de pie y camine mientras habla por teléfono. Pruebe usar un escritorio de pie o improvisa con una mesa alta o una encimera. Almuerza de pie.

Utilice sus descansos para mantenerse activo

En vez de pasar el tiempo en la sala de descanso para empleados tomando un café o comiendo un tentempié, ve a dar una caminata enérgica, sube unos pisos por las escaleras o haz ejercicios de estiramiento suaves.

Tenga equipo hacer ejercicio en el trabajo

Guarda bandas de resistencia (sogas o tubos elásticos que al halarlos ofrecen una resistencia similar a las pesas) o pequeñas pesas de mano en un cajón del escritorio o en un gabinete.

Aúna esfuerzos

Organiza caminatas en grupo durante la hora del almuerzo. Disfruta de la camaradería con otras personas que estén dispuestas a darle un buen uso a sus zapatillas deportivas. Juntos pueden asumir la responsabilidad de hacer ejercicio en forma periódica y alentarse mutuamente cuando se presenten dificultades.

Mantén reuniones sobre la marcha

Siempre que resulte práctico, lleva a cabo reuniones o sesiones para compartir ideas mientras todos caminan. Pueden dar vueltas dentro del edificio o, si el clima lo permite, hacer la reunión mientras caminan al aire libre.

Aumente el ritmo

Si su trabajo incluye caminar o andar en bicicleta, hágalo más rápido. Cuanto más camine y andes en bicicleta, y mientras más rápido lo hagas, mayores serán los beneficios.

De hecho, las investigaciones indican que aquellos empleados de oficina que son obesos y reemplazan la silla frente a la computadora por una cinta de andar pueden bajar de peso y aumentar la cantidad de actividad física que realizan a diario. No es necesario caminar a paso ligero ni comenzar a sudar, aunque cuanto más rápido camines, más calorías quemarás. Sin embargo, es probable que tengas que mantener la velocidad a 1,6 km por hora (1 mph) ya que resulta más difícil escribir en el teclado cuando se camina más rápido.



Levántese de la silla e integre la actividad física a su rutina diaria de trabajo. FOTO: THINKSTOCK



Apple Watch detecta problemas cardiacos

Un estudio indica que el Apple Watch puede, en ocasiones, detectar preocupantes arritmias- pero los expertos señalan que se necesitan de más investigaciones para saber si el uso de este dispositivo realmente ayuda en la detección de problemas cardiacos.Más de 419.000 usuarios de Apple Watch se inscribieron al inusual estudio, convirtiéndolo en el más grande análisis para evaluar a gente aparentemente saludable por fibrilación atrial, condición que si no se trata eventualmente puede causar apoplejías.Investigadores de la Universidad Stanford reportaron que el reloj no asustó a mucha gente, solo advirtió a la mitad de los participantes - a unas 2.100 personas - que podían tener un problema.Pero incluso entre quienes fueron advertidos, "no es perfecto", advirtió el médico Richard Kovacs, del American College of Cardiology, quien no participó en el estudio.

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

GERMANTOWN Urology Center

Se habla español

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

CENTRO DE ALTA CALIDAD

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

CITAS EL MISMO DIA DISPONIBLES LLAMANDO PRIMERO.

VIAGRA o CIALIS 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. FARSAII

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

