



GUIA

# salud



## Neuropatía diabética.

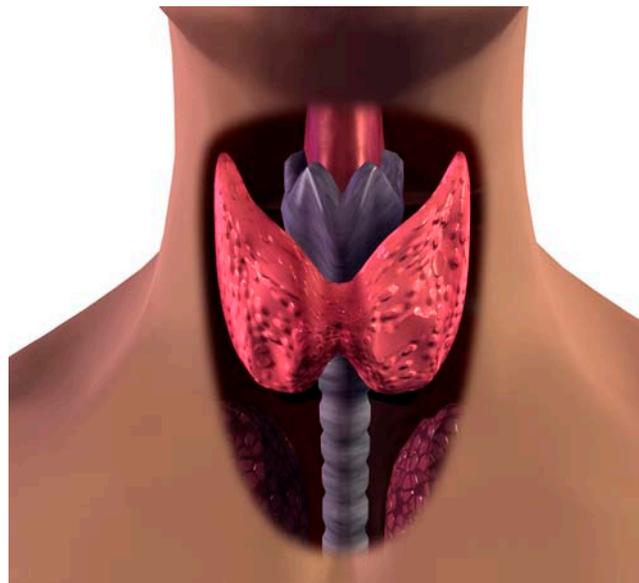
>4-5



TOME ALGUNAS MEDIDAS  
Proteja su corazón y sus riñones. >6



Subway INCLUYE CALORÍAS  
en menús. >7



## Expertos vinculan las enfermedades Tiroides hipoactiva aumenta probabilidades de diabetes tipo 2

Los expertos dicen que muchos pacientes de tiroides ya se hacen pruebas de la enfermedad del azúcar en sangre.

### HEALTHDAY NEWS

Las personas con una tiroides hipoactiva, o hipotiroidismo, podrían tener un riesgo más alto de diabetes tipo 2, aunque sus niveles de la hormona tiroides se mantienen dentro del rango normal.

Los investigadores holandeses de un estudio reciente explicaron como las hormonas tiroides son esenciales para la regulación del metabolismo, que es la conversión de la comida en energía o grasa. Pero una glándula tiroides hipoactiva ralentiza el metabolismo, y eso puede conducir al aumento de peso, señalaron los científicos.

Estudios anteriores han sugerido que el hipotiroidismo se vincula con una sensibilidad más baja a la insulina, un precursor de la diabetes tipo 2.

En el nuevo estudio de ocho años de duración, un equipo dirigido por el Dr. Laya Chaker, del Centro Médico Erasmus, en Róterdam, siguió a casi 8,500 personas con una edad promedio de 65 años.

Todos los participantes recibieron un análisis de sangre para medir sus niveles de azúcar en sangre, además de su



función tiroidea. Se les volvía a evaluar cada unos pocos años para revisar el inicio de la diabetes tipo 2. También se revisaron los expedientes médicos de los participantes.

Tras casi ocho años, 1,100 de los participantes desarrollaron prediabetes, unos niveles de azúcar en sangre ligeramente elevados, y 798 desarrollaron diabetes en toda regla.

Las personas que tenían una tiroides hipoactiva y prediabetes estaban en un riesgo incluso más alto de avanzar a la diabetes tipo 2: el riesgo de diabetes tipo 2 fue un 40 por

ciento más alto en ese grupo.

El estudio solo pudo apuntar a una asociación entre el hipotiroidismo y la diabetes, no pudo probar causalidad. Pero “estos hallazgos sugieren que debemos considerar evaluar una función tiroidea baja en las personas con prediabetes”, planteó Chaker en un comunicado de prensa de la Sociedad Endocrina.

“Encontramos sorprendentemente que incluso las personas cuya función tiroidea estaba en el rango normal bajo tenían un mayor riesgo de diabetes”, dijo Chaker. “Los estudios futuros deben investigar si eva-

luar y tratar el hipotiroidismo subclínico [una función tiroidea levemente baja] es beneficioso en los sujetos en riesgo de desarrollar diabetes”

Una experta dijo que el hallazgo no fue inesperado.

“Hay ciertas evidencias que muestran que una función tiroidea baja puede aumentar la resistencia a la insulina”, afirmó la Dra. Minisha Sood, directora de pacientes diabéticos internos del Hospital Lenox Hill, en la ciudad de Nueva York.

Los hallazgos se presentaron en la reunión anual de la sociedad, en Boston.

### Hung M. Nguyen, D.D.S., P.C.

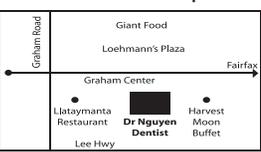
#### DENTISTA Y COSMÉTICA FAMILIAR

#### Cuidado dental de calidad para adultos y niños

- Chequeo Gratis
- Emergencias y pacientes sin cita son bienvenidos
- Aceptamos la mayoría de planes de seguro y todos los seguros PPO
- Precios especiales para personas sin seguro
- Hacemos Implantes de dientes faltantes
- Servicios en el mismo día para dentaduras rotas, coronas y puentes

**ATENCIÓN DE EMERGENCIAS**  
571-230-6550

SE HABLA ESPAÑOL  
703-206-9202  
Lunes, martes, miércoles y viernes de 10am a 5pm  
sábado de 9am a 3pm



7244 Arlington Blvd.  
Falls Church, VA 22042.  
Estamos frente a Loehmann's Plaza

¡¡¡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: cancer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

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**



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



EN LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

# Actividades al aire libre mejora la Miopía

Tener 40 minutos de actividades al aire libre al día se asocia con tasas más bajas.

## HEALTHDAY NEWS

**P**asar más tiempo al aire libre podría reducir las probabilidades de que los niños pequeños necesiten gafas.

“Aunque recetar este método con la intención de ayudar a prevenir la miopía aparentemente no conlleva ningún riesgo, los padres deben comprender que es probable que la magnitud del efecto sea pequeña y la duración es incierta”, dijo el Dr. Michael Repka, autor de un editorial y profesor de oftalmología y pediatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Johns Hopkins, en Baltimore.

Estudios anteriores han sugerido que pasar más tiempo al aire libre podría revertir esa tendencia.

También se exhortó a sus padres a ayudarles a pasar más tiempo al aire libre tras la escuela y los fines de semana. Tras tres años, la incidencia de miopía fue del 30.4 por ciento entre los niños que pasaron más tiempo al aire libre, frente a casi un 40 por ciento entre los niños que no cambiaron su rutina.

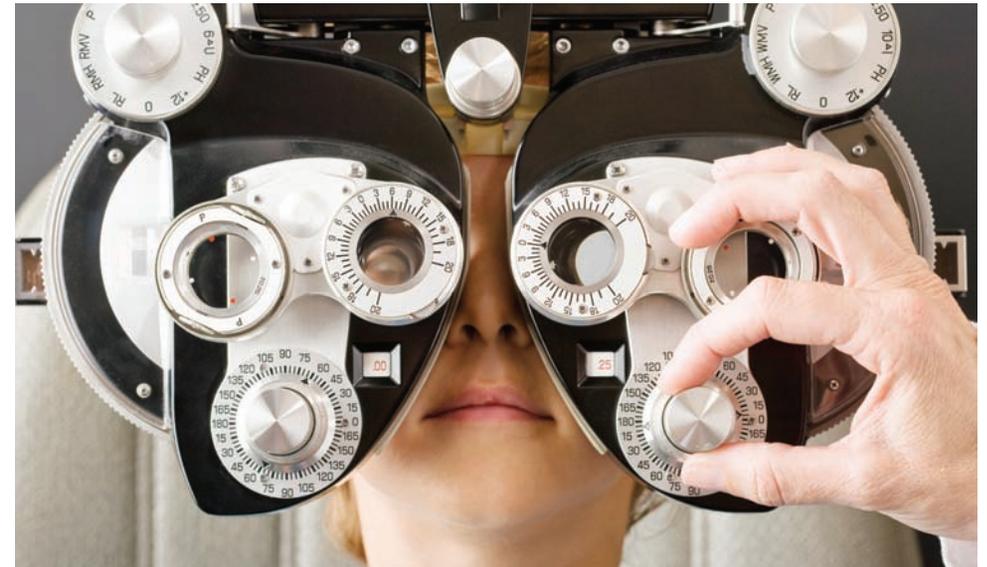
Esa diferencia fue menor

de lo esperado, dijeron los autores del estudio, dirigido por el Dr. Mingguang He, de la Universidad de Sun Yat-Sen, en Guangzhou.

“Pero es clínicamente importante, dado que algunos niños pequeños que contraen miopía pronto probablemente lleguen a tener miopía alta, lo que aumenta el riesgo de miopía patológica”, dijeron los investigadores.

“Por tanto, retrasar la aparición de la miopía en los niños pequeños, que tienden

Los niños con miopía ven los objetos borroso y poco definidos.



Los miopes tienen problemas para ver las cosas a distancia.

FOTO: THINKSTOCK.

a tener una tasa más alta de progresión, podría ofrecer unos beneficios a largo plazo desmesurados para la salud ocular”, explicaron los investigadores.

En la miopía alta, el globo ocular se estira y se alarga demasiado, según los Institutos Nacionales de la Salud de EE.UU. La miopía patológica o extrema es una afección poco común que conduce a la ce-

guera.

Los estudios futuros deben incluir información sobre el tipo de actividad adicional al aire libre, y si la actividad se podría estandarizar, señaló Repka en el editorial.

“Establecer el efecto a largo plazo de las actividades adicionales al aire libre sobre el desarrollo y la progresión de la miopía es particularmente importante, porque la

intervención es, en esencia, gratuita, y podría tener otros beneficios de salud”, afirmó.

“Dado el atractivo popular de incrementar las actividades al aire libre para mejorar la salud de los niños en edad escolar en general, el beneficio potencial de ralentizar el desarrollo y el avance de la miopía mediante esas mismas actividades es difícil de ignorar”, añadió Repka.



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

### • Horas de atención:

Lun 8:30am -7:00pm, Mart., Juev., Vier. 8:30am-5:00pm, Mier., 1:00pm-7:00pm, Sab., 8:00am-12:00pm



“Hablamos español”  
**703-378-4004**  
 14102 Sullyfield Circle, #500  
 Chantilly, VA 20151



**¡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)

## EL DOCTOR DE NALGAS



ANTES



DESPUÉS

### También especialistas en:

- Liposucción • Estiramiento de rostro • Aumento, reducción o elevación de senos • Reducción de abdomen • Remodelación de nariz • Cirugía de los párpados
- Implante de barbilla y mejillas • Implante de glúteos • Aumento de pantorrillas • Implante de pectorales para hombres • Inyecciones para las arrugas • Botox • Restylane

SE HABLA ESPAÑOL

**WIDDER**

CENTRO DE CIRUGÍA COSMÉTICA Y PLÁSTICA

**Shlomo Widder, M.D., P.A. (703)506-0300**

8230 Leesburg Pike #630, Vienna, VA 22182

[www.widderplasticsurgery.com](http://www.widderplasticsurgery.com)



# Prevenza graves complicaciones Neuropatía diabética

Una complicación común de la diabetes es el daño que se produce en el sistema nervioso, conocido como dolor de nervios del diabético.

## Síntomas del pie diabético

Los síntomas de la neuropatía pueden incluir la pérdida de sensibilidad protectora o dolor y sensación de hormigueo. Una menor circulación puede provocar decoloración de la piel, cambios en la temperatura de la piel o dolor. Dependiendo del problema específico que se desarrolle, los pacientes pueden advertir hinchazón, decoloración (piel de color rojo, azul, gris o blanco), estrías rojas, mayor calor o frío, lesión con ausencia de dolor o dolor mínimo, una herida con o sin secreción, manchas en los calcetines, dolor con hormigueo o deformidad. Los pacientes con una infección pueden tener fiebre, escalofríos, temblores, enrojecimiento, secreción, pérdida del control de azúcar en sangre o shock (presión sanguínea inestable, confusión y delirio).

- Gangrena: tejido muerto que es el resultado de la pérdida completa de circulación.
- Artropatía de Charcot: fracturas y dislocaciones que pueden originar deformaciones graves.
- Amputación: amputación parcial del pie, de todo el pie o debajo de la rodilla.



## Cómo se desarrollan

La neuropatía se asocia con las anomalías metabólicas de la diabetes. Las enfermedades vasculares están presentes en muchos pacientes al momento que se diagnostica la diabetes. Las úlceras pueden ser provocadas por una presión externa o el roce de calzado que no se adapta bien, una lesión por caminar descalzo un objeto extraño en el calzado (una costura áspera, piedra o tachuela). Por lo general, las infecciones son provocadas por el ingreso de bacterias directamente a través de un corte en la piel, como una úlcera, zona de presión de la uña del pie, uña del pie encarnada o zonas de degeneración de la piel entre las bases de los dedos de los pies. La gangrena puede ser causada por la pérdida de circulación.

## Anatomía

Los lugares más comunes donde se pueden formar úlceras son:

- A lo largo de la parte inferior del pie (en la base de los dedos de los pies, en parte central del pie o en el talón)
- A los costados de los

pies (a lo largo de los dedos pequeños del pie por el roce del calzado; la parte trasera del talón por acostarse en la cama)

- Huesos del tobillo (roce con la bota o acostarse en la cama)
- Parte superior de los pies (dedos de los pies que rozan con el calzado)

Las infecciones pueden comenzar en un lugar y extenderse rápidamente a lo largo de las vainas que recubren el tendón, como infecciones que comienzan en la parte inferior de las cabezas metatarsianas y se extienden rápidamente a lo largo de los tendones hacia el tobillo.



## Diagnóstico

La función nerviosa puede ser anormal; por ende, es posible que el paciente no sienta dolor. Esto normalmente genera una demora en el diagnóstico y, en consecuencia, el paciente puede obtener un diagnóstico tardío de infección de una extremidad o una infección que supone un riesgo para la vida.

El diagnóstico se basa en los síntomas y signos mencionados. La ausencia de sensibilidad protectora puede confirmarse, y las radiografías pueden mostrar gas en los tejidos blandos, hinchazón o defectos en el tejido blando; o bien, cambios que guardan coherencia con una infección ósea, fractura o dislocación.

Las úlceras se clasifican según el tamaño, la profundidad y la vascularidad. Puede ser útil realizar estudios de imagen adicionales, como gammagrafía ósea, exploración con galio, resonancia magnética (RM) o tomografías computarizadas (TC). El cultivo de tejido de la base de una úlcera puede ser más confiable que el cultivo de muestra de la úlcera. Los estudios vasculares pueden ayudar a determinar con qué grado de eficiencia está circulando la sangre, lo cual es importante para la cicatrización de la herida.

29 millones de personas sufren esta enfermedad.



## Recuperación

Se realiza un seguimiento cuidadoso de los pacientes con pie diabético porque la recuperación puede deteriorarse, a pesar de la presencia de síntomas mínimos de advertencia. Los tiempos de recuperación prolongados son comunes. La cicatrización de una úlcera puede requerir varias semanas o meses, dependiendo del tamaño y la ubicación de la infección, la suficiencia de circulación y el cumplimiento por parte del paciente. Las infecciones graves pueden ocasionar amputación parcial del pie o por debajo de la rodilla.

## Posibles complicaciones

Las úlceras que no cicatrizan conducen a la amputación en el 84% de las amputaciones de extremidades inferiores de los pacientes diabéticos. La frecuencia de mortalidad de los pacientes diabéticos tras una amputación importante varía del 11 al 41% en el primer año, 20 al 50% en el tercer año y 39 al 68% en el quinto año. Las infecciones se pueden extender rápidamente y pueden afectar una extremidad; o bien, ser una infección que supone un riesgo para la vida.

### REDACCIÓN WH /AOFAS

La diabetes mellitus puede provocar problemas serios de los pies. Estas afecciones incluyen neuropatía diabética (pérdida de la función nerviosa normal) y enferme-

dad vascular periférica (pérdida de la circulación normal). Estas dos afecciones pueden conducir a lo siguiente:

- Úlceras del pie diabético: heridas que no cicatrizan o que se infectan.
- Infecciones: infecciones de la piel (celulitis), infecciones óseas (osteomielitis) y acumulaciones de pus (abs-

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**

Consulta por nuestro Plan de **Financiamiento** sin intereses

- 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)

WWW.THESIGERPLASTICSURGERYMD.COM Consultas en Español: (301) 951-8122 5530 Wisconsin Ave Suite 1235 Chevy Chase MD 20815

CLÍNICAS HISPANAS DE MEDICINA FAMILIAR Y PEDIATRÍA

EZRA MORGAN M.D.P.C.

ESPECIAL PARA PERSONAS SIN SEGURO MÉDICO

- Consulta. • Examen Físico.
- Exámenes de Laboratorio:

Conteo sanguíneo completo. • Azúcar. • Función renal y Hepática. • Panel de Colesterol y Triglicéridos. • Examen de orina.

Todo por \$150 Dólares.

ESPECIAL DE SALUD PARA LA MUJER

- Consulta. • Examen Físico.
- Exámen de Citología ( Papanicolau )
- Exámenes de Laboratorio:

• Conteo sanguíneo completo • Azúcar • Función renal y Hepática • Panel de Colesterol y Triglicéridos • Examen de orina

Todo por \$240 Dólares

**Woodbridge**  
4001 Prince William Parkway, Suite 201, VA, 22193 • Phone: (703) 730-1735

**Falls Church**  
2946 Sleepy Hollow Road, Suite 2-C, VA, 22044 • Phone: (703) 533 7647

**Pediatras de Springfield**

Dr. Arshia Qadir  
Dr. Heidi Sampang  
Dr. Jacqueline Hoang

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**

TOME ALGUNAS MEDIDAS

# Proteja su corazón y sus riñones

Un estudio menciona el tabaquismo, la grasa corporal, el ejercicio y la presión arterial como factores a los que prestar atención.

## HEALTHDAY NEWS

Cuidar su corazón también podría ayudar a sus riñones.

Los investigadores observaron a más de 14,800 adultos, con edades comprendidas entre los 45 y los 64 años, que fueron agrupados según el modo en que cumplían los ideales de salud cardiaca de la Asociación Americana del Corazón. Esos ideales, conocidos como Life's Simple 7 (algo así como "siete cosas sencillas de la vida"), incluyen una presión ar-



**Tenga una alimentación** más sana y tenga actividad física a la semana, eso ayudará a su corazón así como sus riñones.

FOTO: THINKSTOCK

terial, un colesterol, un nivel de azúcar en sangre, una dieta

y un peso corporal saludables, además de hacer el suficiente ejercicio y no fumar.

Después de un seguimiento de 22 años, un tercio de los participantes que empezaron el estudio sin cumplir ninguno de los ideales habían desarrollado una enfermedad renal crónica, frente al 6.5 por ciento de los participantes que cumplían al menos con 6 de los ideales de salud cardiaca.

Fumar, la grasa corporal, la actividad física, la presión arterial y el azúcar en sangre se asociaron con un riesgo de enfermedad renal, pero el co-

lesterol y la dieta no, hallaron los investigadores.

Los hallazgos fueron publicados en la edición de abril de la revista Journal of the American Heart Association.

"Este estudio fue el primero en mostrar que para las personas que generalmente están sanas, cumplir con un número más alto de factores de salud ideales de Life's Simple 7 se asoció con un riesgo más bajo de desarrollar una nueva enfermedad renal", comentó en un comunicado de prensa de la revista la autora del estudio, Casey Rebholz, profesora asociada de epidemiología en la Facultad de Salud Pública Bloomberg de la Universidad de Johns Hopkins, en Baltimore.

"Conseguir una salud cardiovascular ideal, según se define en la Life's Simple 7 de la AHA, podría ser muy beneficioso para prevenir el desarrollo de la enfermedad renal. Recomendar estos factores de salud ideales podría ser efectivo como estrategia poblacional a fin de prevenir la enfermedad renal", añadió.



## Aprueban el primer marcapasos inalámbrico

La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos aprobó el primer marcapasos sin los alambres eléctricos que por mucho tiempo han causado fallas en los dispositivos cardíacos internos.

El Sistema de Ritmo Micra Transcatéter, de una pulgada, funciona como un marcapasos convencional para controlar los ritmos cardíacos anormales, pero no usa derivaciones —los alambres que tradicionalmente conectan el generador del dispositivo al corazón.

En su lugar, el mini marcapasos de Medtronic PLC es implantado directamente al ventrículo derecho del corazón que bombea sangre a los pulmones. El dispositivo es del tamaño de una píldora grande y puede ser colocado sin cirugía a través de una sonda al vaso sanguíneo en la ingle, y luego hasta el ventrículo derecho.

### 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 láser.

#### ESCUADOR DE CUERPO CON O SIN CIRUGÍA

• Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local (recuperación en menos de tres días)

**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

Descuentos  
Especiales  
en tratamientos  
de liposucción,  
botox, venas y  
rejuvenecimiento  
vaginal



## 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)

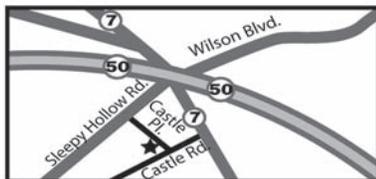


**PROMOCIÓN ESPECIAL:**  
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES  
PLANES DE SALUD PARA PERSONAS  
SIN SEGURO

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE  
SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL:

**703 532 1222**



**Dr. Richard W. Pei, MD, PhD, FACOG**

**Dr. Anna Le, FACOG**

**Dr. Divya Sridharan**

*Obstetricia, Ginecología e Infertilidad*

Cuidado Prenatal y Partos  
Papanicolaou y Examen Físico

Planificación Familiar  
Enfermedades Venéreas  
Infecciones Vaginales

Sonogramas  
Dolor pélvico  
Sangrado Irregular

#### Cirugía Ginecológica

- Incontinencia urinaria y fecal
- Reparación de la relajación vaginal y libioplasty
- Reparación de ligadura de trompas para lograr un embarazo

"Precio  
Económico"  
para pacientes  
sin seguro



Fairfax Hospital Location  
3301 Woodburn Road, Suite 102  
Annandale, VA 22003  
Woodburn: (703) 698 9668

Annandale Location  
4208 Evergreen Ln., Suite 213  
Annandale, VA 22003  
Evergreen: (703) 642 7522

Herndon Location  
106 Elden St., Suite 13  
Herndon, VA 20170  
Herndon: (703) 436 2433

[www.starcareobgyn.com](http://www.starcareobgyn.com)

Se une a las nuevas normas federales de salud

# Subway incluye calorías en menús

La cadena de sandwicherías incluyó sus nuevos menús murales de sus 27.000 locales de todo el país.

**AGENCIAS**

Subway incluirá las cantidades de calorías en sus menús murales en todo el país, a pesar de que la norma federal que así lo exige aún no ha sido aprobada.

La cadena de sandwicherías dice que sus nuevos menús murales con las cantidades de calorías estarán colocados en sus 27.000 locales en todo Estados Unidos para el 11 de abril. Las cadenas de restaurantes aún aguardan la decisión final sobre la norma de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) que obliga a los vendedores de alimentos con 20 o más sucursales

a exhibir la información.

“Creo que los consumidores lo quieren, y con tantas demoras están desconcertados porque no aparece”, dijo Lanette Kovachi, jefa de nutrición global de Subway.

Como parte de las nuevas normas federales de salud, se resolvió en 2010 obligar a las grandes cadenas a incluir las calorías en los menús para ayudar a la gente a elegir mejor sus alimentos. Ante los comentarios de las empresas, la FDA publicó las normas en 2014 y dio plazo hasta el fin de 2015 para cumplir con ellas.

A mediados del año pasado, la agencia prorrogó el plazo hasta el final de 2016.

El mes pasado volvió a prorrogar-

lo, esta vez hasta un año después de publicar las normas finales. Estas se han visto demoradas por los pedidos de exención de las empresas. Por ejemplo, Domino's dice que la norma no tiene sentido para las cadenas que reciben una alta proporción de pedidos por teléfono o internet.

Subway no es la única que ha resuelto no esperar a que la norma entre en vigencia. Panera Bread empezó a publicar la información en 2010, seguida por McDonald's en 2012. La Asociación Nacional de Restaurantes no respondió de inmediato a la pregunta de si otros miembros han decidido publicar las calorías después de la prórroga más reciente de las normas federales.



**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: Exámen y consulta.  
Chequeo del cancer bucal  
4 Rayos X (bitewing)  
Precio Regular \$200.  
Sólo pago en efectivo.  
No válido con seguro para terceros.

**Dr. Oscar Aldo Luna, DDS**

Culmore Pediatric Dentistry and Orthodontics



**Servicios:**

- Pediatría dental
- Ortodoncia (frenillos)
- Oxido nitroso (gas de la risa)
- Sedación moderada consciente
- Anestesia General para niños con Medicaid

6066 Leesburg Pike Suite 101, Falls Church, VA 22041

Phone (703) 938-1415 Fax (703) 255-0295

www.culmorepd.com

**Dr. Oscar Aldo Luna, DDS**

Brigh Smile Pediatric Dentistry and Orthodontics



**Servicios:**

- Pediatría dental
- Ortodoncia (frenillos)
- Oxido nitroso (gas de la risa)
- Sedación moderada consciente
- Anestesia General para niños con Medicaid

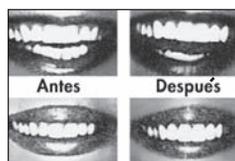
410 Pine St. SE Suite #100 Vienna, VA 22180

Phone (703) 938-1415 Fax (703) 255-0295

www.brightsmiles-children.com



**Consultorio Dental de Nguyen, Tran, D.M.D.**



**OFRECEMOS:**

- Limpieza y rellenos
- Tratamiento cosmético (Bondings o revestimiento)
- Puentes y coronas
- Terapia de canales
- Tratamiento para la encías
- Extracciones
- El Dr. Nguyen coloca implantes e implantes en coronas

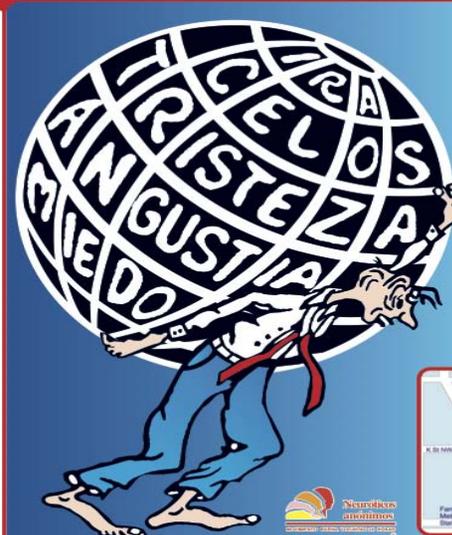
**BENEFICIOS:**

- Consulta GRATIS
- Atendemos niños a partir de los 4 años de edad
- 18 años de experiencia
- Precios razonables
- Planes de Pagos Disponibles

7297-D Lee Highway (Esq. con Graham Road)

**(703) 536 9886**

Falls Church, VA 22042



**¿UD. SE SIENTE ASÍ O SABE QUIÉN LO ESTÁ..?**

**Emociones Anónimas B.V. Washington**

1629 K St NW #300 Washington, DC 20006  
Teléfono: 571-451-7672  
washingtondc@mbvna.org



Sesiones:  
Lunes y Miércoles  
6:00 a 8:00 p.m.

**AYUDA GRATUITA**

www.neutoricosanonimosbv.org.mx

**POR EL DOCTOR  
ELMER HUERTA**

 Director Preventorium del Cáncer  
Washington Hospital Center


**P**areciera que el ser humano es un animal de corta memoria en lo que se refiere a los acontecimientos que le produjeron desgracia en el pasado.

Lo mismo puede decirse de las vacunas. Durante siglos, enfermedades como sarampión, paperas, rubeola, varicela, poliomielitis, tos convulsiva, difteria, y tétanos, entre otras; se llevaban la vida de miles de niños dejando padres adoloridos porque esas enfermedades infecciosas no podían prevenirse.

Hasta que durante el siglo pasado empezaron a desarrollarse vacunas contra muchas enfermedades infecciosas, gracias a las cuales, la mortalidad infantil disminuyó progresi-

vamente en el mundo, a tal punto que las vacunas han sido consideradas como uno de los grandes avances de la salud pública del siglo pasado.

Inicialmente, los más beneficiados fueron los países ricos, capaces de comprar y distribuir adecuadamente las vacunas; posteriormente, países pobres o en desarrollo como el Perú, han logrado enormes avances en sus programas de vacunación en los últimos 20 a 30 años.

Hasta que, coincidiendo con el desarrollo del Internet y las comunicaciones, el movimiento anti vacuna empezó a volverse cada día más activo en las sociedades más afluentes de los países desarrollados. Y si usted amable lector piensa que el movimiento anti vacuna es nuevo, esta equi-

vocado.

Las razones para oponerse a las vacunas han sido siempre las mismas: pseudocientíficas, religiosas, políticas y de rebelión contra mandatos obligatorios de vacunación por parte de la autoridad. Muchos objetaron también el uso de las vacunas por algunos efectos secundarios, que como cualquier otro medicamento, las vacunas pueden causar.

Y aquí es donde entra a tallar, sin duda, el enemigo público más importante de las vacunas de la historia: Andrew Wakefield, médico británico que en febrero de 1998 publicó un estudio en la revista Lancet, en el cual describía el caso de 12 niños que habían desarrollado aparentes problemas intestinales y de autismo luego de haber sido vacu-

nados con la vacuna triple MMR (sarampión, paperas y rubeola).

La publicación de ese estudio coincidió con dos hechos importantes: el nacimiento del internet y los correos electrónicos como medios masivos de comunicación y una mayor alerta de padres y pediatras con respecto al autismo, hecho que provocó que se diagnosticaran más casos de esa condición.

Posteriormente se comprobó que Wakefield había acordado repartir con su abogado las ganancias económicas que produjeron los juicios contra las vacu-

nas. Pero el daño ya estaba hecho, a los desesperados padres de niños con autismo, nadie les quitaba la idea de que la vacunación les había causado la enfermedad.

Atizados por esos hechos, el movimiento anti vacuna creció en los vecindarios más acomodados de ciudades en Estados Unidos y países europeos, logrando el importante apoyo de estrellas de Hollywood que se prestaron al juego. Uno de los más recientes blancos de la campaña anti vacuna es la vacuna contra el virus papiloma humano (VPH).

Las consecuencias es-

tán empezando a verse. En Estados Unidos por ejemplo, los casos de sarampión alcanzaron un número record en el 2015 y existen ciudades que están por debajo de la cobertura de vacunación necesaria para proteger al resto de la población. Un informe del CDC, revela que durante los últimos años no han habido cambios en la prevalencia de niños con autismo en EE.UU, hecho importante pues si las vacunas causaran esa enfermedad. Y ese es el punto amable lector, es triste comprobar como, olvidando las penurias del pasado, los más privilegiados de la sociedad atentan contra la salud de los más pobres, oponiéndose a que reciban las mismas vacunas que probablemente salvaron la vida de sus propios padres.

## EL MOVIMIENTO ANTI VACUNA



El movimiento anti vacuna nació prácticamente con el nacimiento de las propias vacunas, pero simplemente no tuvo el medio para expresarse masivamente"

Estados Unidos y países europeos, logrando el importante apoyo de estrellas de Hollywood que se prestaron al juego. Uno de los más recientes blancos de la campaña anti vacuna es la vacuna contra el virus papiloma humano (VPH).

Las consecuencias es-



Para su conveniencia, nuestra oficina satélite está abierta ahora en Van Ness, DC!



Los doctores Friedman, Moainie y Saeed estarán disponibles para atender pacientes.

**SEDE: ROCKVILLE**  
11300 Rockville Pike,  
Oficina 1202  
Rockville, MD 20852

Invitamos a todos a que vengan y vean nuestras nuevas instalaciones, localizadas convenientemente sobre la estación del Metro de Van Ness.  
**SEDE: VAN NESS-DC**  
4301 Connecticut Avenue, NW,  
Oficina 125, Washington, DC 20008

Teléfono: 301-896-0890 • [www.voeyedr.com](http://www.voeyedr.com)

Para usted, significa el mismo cuidado de la vista profesional y asequible, además de acceso a tecnología de punta, eficiencia y cuidado amoroso.

Llame al 301-896-0890 para averiguar si su Visionary Eye Doctor puede verlo en DC o en Maryland.



EN ORDEN DE IZQUIERDA A DERECHA:

▶ **Los doctores Maliha Saeed y Babak Hosseini** son optometristas especializados en examen de ojo básico, medida de gafas y/o lentes de contacto y asisten a los oftalmólogos en el manejo de antes y después de cirugías de ojos.

▶ **La doctora Lorena Riveros** nacida en Colombia, es optometrista especializada en examen de ojo básico, medida de gafas y/o lentes de contacto y asiste a los oftalmólogos en el manejo de antes y después de cirugías de ojos. La Doctora Riveros habla español.

▶ **El doctor Fritz Allen** de origen haitiano, no solo habla francés sino también habla un impecable español. El Dr. Allen le brindará un examen completo médico de los ojos. Él se especializa en exámenes de la retina, cirugías de cataratas y glaucoma, entre otros servicios.

▶ **El doctor Alberto Martínez** nacido en Colombia, se especializa en cirugías de cataratas, pterigión y trasplantes de córnea.

▶ **La doctora Sandra Cremers** de nacionalidad boliviana, le ofrece examen completo médico de los ojos y cirugía de cataratas. La Dr. Cremers también se especializa en el tratamiento de ojos secos y Rosácea ocular.

▶ **Los doctores Leonard Friedman y Nima Moainie** se especializan en brindarles exámenes completos médico de los ojos. Ellos también son cirujanos de cataratas y glaucoma. Ellos verán pacientes en la nueva sede de Visionary Eye Doctors en Van Ness DC.