



GUIA

salud

Quistes renales Síntomas y tratamiento.

>4-5



CONSUMA más proteínas y
mejore su rendimiento deportivo.

>6



LA HINCHAZÓN LEVE de las piernas
debe evaluarse

>7

NO DUDE EN CONSULTARLO CON SU MÉDICO

Sepa cuándo es una emergencia los dolores de cabeza

Pueden ser señal de hipertensión, un accidente cerebrovascular, un tumor cerebral o infecciones.

HEALTHDAY NEWS

Casi todo el mundo tiene un dolor de cabeza en algún momento. La mayoría del tiempo, se consigue aliviarlo con una pastilla sin receta. Otras veces, aprender alguna manera de relajarse y de aliviar la tensión, o recibir un tratamiento para las infecciones de los senos nasales puede hacer que el dolor de cabeza desaparezca.

Pero a veces los dolores de cabeza pueden ser una señal de un problema de salud grave. La hipertensión, un accidente cerebrovascular, un tumor cerebral, una intoxicación con monóxido de carbono, infecciones, una conmoción cerebral y más cosas podrían estar asociadas con los dolores de cabeza.

Por eso es importante saber cuándo hay que tomar alguna medida. No intente diagnosticar el problema. Hable con su médico o vaya a emergencias y deje que los profesionales lo averigüen.

Los expertos médicos dicen que se debería considerar una emergencia de dolor de cabeza, lo suficiente como para llamar al 911, si:

Usted describiría el dolor de cabeza como el peor que ha tenido en su vida.

Su dolor de cabeza apareció de repente y siente que es explosivo.

Tiene una fiebre alta y náuseas, además de un dolor de cabeza.

Habla de forma poco clara, experimenta cambios en la visión, mareos, confusión o incapacidad de mover los brazos o las piernas de un lado de su

cuerpo.

También hay razones para preocuparse si:

Su dolor de cabeza es el primero grave que ha tenido en su vida y le está limitando su capacidad de funcionamiento.

Su dolor de cabeza empezó justo después de una lesión en la cabeza, después de hacer ejercicio de forma extenuante o incluso después de mantener relaciones sexuales.

Su dolor de cabeza es extremo, y uno de los ojos parece inyectado de sangre.

Usted tiene más de 50 años y empieza a sufrir dolores de cabeza de repente por primera vez en su vida.

Tiene un dolor de cabeza persistente que empeora después de 24 horas.

Algunas situaciones en las que se produce un dolor de



A veces los dolores de cabeza pueden ser una señal de un problema de salud grave.

FOTO: THINKSTOCK.

cabeza quizá no ameriten una llamada al 911, pero quizá sí merezca la pena ir al médico.

Ese es el caso si los dolores de cabeza le despiertan cuando está dormido o si empeoran

en la mañana. Otra razón para ir al médico: si un dolor de cabeza persiste durante días o no tiene una causa aparente, como la tensión o la deshidratación. Incluso en el caso de

que sufra dolores de cabeza de forma regular, hable con su médico si el patrón habitual de sus dolores de cabeza (especialmente la intensidad) cambia.

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



DENISE NGUYEN ORTHODONTICS

Especialista en ortodoncia para adultos y niños



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

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

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



¡SE HABLA ESPAÑOL! ¡ACEPTAMOS MEDICAID!

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

AUNQUE A LA MAYORÍA NO LES GUSTA LA IDEA

Ejercicio para la hipertensión

Poco más de la mitad de los que sufren de hipertensión tienen la afección bajo control, dicen los CDC.

HEALTHDAY NEWS

Cuando se trata de bajar la presión arterial elevada, el ejercicio es más bien lo último que la gente quiere hacer, muestra una encuesta reciente.

Tomar una pastilla o una taza de té al día era mucho más preferible, encontró la encuesta de 1,400 personas.

Los investigadores de la Universidad de Yale preguntaron qué tratamiento o intervención parecían más atractivos, y encontraron que solo una inyección mensual puntuó menos que el ejercicio.

Algo incluso más desalentador es que algunos encuestados no estaban dispuestos a adoptar ninguno de los cuatro tratamientos propuestos, aunque significara vivir uno o cinco años adicionales.

“Sospecho que muchas personas son renuentes a tomar medicamentos de por vida o a adoptar modificaciones en el estilo de vida, y eso podría deberse en parte a que muchos no creen que tendrá un gran efecto respecto a su bienestar”, comentó la autora del estudio, la Dra. Erica Spatz.

“No me sorprendió encontrar una cantidad significativa

de personas que pensaban que incluso si esas intervenciones aumentaran su esperanza de vida, se mostrarían renuentes a adoptar [una]”, añadió Spatz, profesora asistente de medicina cardiovascular e investigadora clínica en el Centro de Investigación y Evaluación de los Resultados de la Facultad de Medicina de la Universidad de Yale.

Las nuevas directrices publicadas a finales de 2017 por la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) y el Colegio Americano de Cardiología (American College of Cardiology) bajaron la definición de hiper-

tensión a lecturas de 130/70 mm Hg o más altas, en lugar de 140/90 mm Hg o más altas, para permitir unas intervenciones más tempranas, tal como los cambios en el estilo de vida o los medicamentos.

Alrededor de un 38 por ciento tenían antecedentes de hipertensión, comentó Spatz.

Los encuestados tenían cuatro opciones para tratar una hipertensión hipotética, que incluían tomar una pastilla, tomar una taza de té al día, hacer ejercicio o recibir una inyección mensual o semestral.

La Asociación Americana del Corazón recomienda la



La hipertensión aumenta el riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular (ACV), según los CDC. FOTO: CORTESIA

actividad física regular y otros cambios en el estilo de vida, como una alimentación saludable, dejar el alcohol, controlar el peso y dejar de fumar, para prevenir la hipertensión.

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
28 de abril
Atención de
1:00 PM a 2:00 PM.

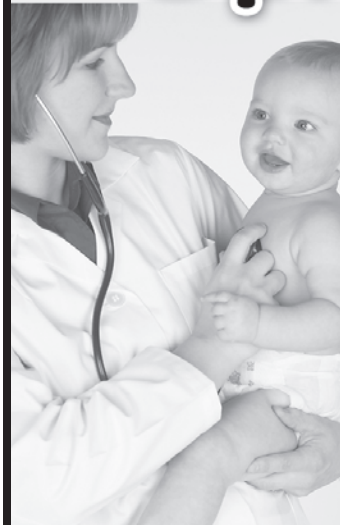
Servicios en el exámenes de sangre

- 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/>

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 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

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306





Los quistes renales generalmente no causan síntomas o daños.

FOTO: THINKSTOCK

REDACCIÓN WASHINGTON HISPANIC

Los riñones eliminan los desechos de su sistema. Lo hacen filtrando la sangre y produciendo orina.

A medida que las personas envejecen, se pueden formar sacos llenos de líquido en los riñones. Estos sacos se llaman "quistes". Por lo general, son sacos pequeños, ovalados o redondos de pared fina con líquido acuoso.

Los quistes renales son casi siempre benignos (no cancerosos). Por lo general, los quistes no causan ningún problema. De hecho, las personas pueden vivir sin siquiera saber que los tienen. Algunas personas tienen

las costillas y la cadera.

- Dolor en su vientre o espalda.
- Fiebre.
- Micción frecuente.
- Sangre en la orina u orina oscura.

Causas:

Los médicos no están seguros de por qué se forman los quistes renales en esos casos. Podría ser que la superficie del riñón se debilita con el tiempo.

Síntomas:

- Dolor en el costado, entre

Esto podría explicar por qué los quistes renales son más comunes en personas mayores de 50 años.

¿Cómo se diagnostican?

Casi todos los quistes renales se encuentran en las pruebas de diagnóstico por imágenes que crean una imagen de sus órganos internos. Estas pruebas incluyen ecografía, tomografía computarizada (CT) o imágenes por resonancia magnética

(MRI). A veces se encuentran quistes renales cuando se realiza una de estas pruebas por otra razón.

Tratamiento:

Si no tiene ninguno de los síntomas y su quiste renal es pequeño, es posible que no necesite ningún tratamiento. Es posible que su médico quiera controlar el quiste nuevamente con una tomografía computarizada en 6 a 12 meses.

Si comienza a tener problemas, es posible que su médico le pida que se realice una tomografía computarizada (TC) o una resonancia magnética (IRM) de su riñón para ver si el quiste está creciendo.

Si el quiste en su riñón es grande o si contiene calcificaciones (piezas duras y pedregosas) o tejido denso, es posible que deba realizarse una CT cada cierto tiempo. Esto le permite a su médico observar los cam-

bios en el quiste. Si su quiste está bloqueando el flujo sanguíneo o el flujo de orina, su médico puede tener que tratarlo. Puede usar un procedimiento llamado escleroterapia. Durante la escleroterapia, su médico utilizará una aguja larga para drenar el quiste. Luego, llenará el quiste con una solución de alcohol para endurecer el tejido renal.

Prevención

Debido a que los médicos

Aunque normalmente no causan síntomas

Quistes renales

Los quistes renales generalmente no requieren tratamiento al menos que estén causando síntomas o dañando la función del riñón.



Si tiene síntomas como dolor de espalda o del estómago, sangre en la orina, etc, consulte a su médico.

FOTO: THINKSTOCK

no están seguros de qué los causa, los quistes renales no pueden prevenirse o evitarse.

Vivir con cálculos renales

Si tiene más de 50 años, es muy probable que tenga quistes renales y no se dé cuenta. Puede que nunca se dé cuenta porque es posible que nunca

tenga síntomas.

Y la mayoría de los quistes renales no causan ningún problema.

Si tiene síntomas (dolor de espalda o del estómago, sangre en la orina, etc.), consulte a su médico. Lo puede aconsejar sobre un tratamiento o sobre las formas de ayudar a

aliviar sus síntomas.

Si su quiste renal no está causando ningún problema, probablemente no será necesario extirparlo. Si aumenta de tamaño o si causa problemas, su médico puede enviarlo a un urólogo (un médico que tiene capacitación especial en problemas renales).

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

• 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.

Blanqueamiento gratis después de tratamiento Consulta (Rayos X no incluidos)

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 | Occoquan Dental | **HABLAMOS ESPAÑOL**
www.americandentalva.com | www.occoquansmiles.com

Usted cuida de ella. Ayúdela a cuidar su visión.

La enfermedad diabética del ojo no da señales de aviso y puede causar ceguera. Si tiene algún familiar con diabetes, anímelo a que se haga un examen de los ojos con dilatación de las pupilas por lo menos una vez al año.



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

Toda persona es valiosa y merece respeto... Diga NO a la Violencia Doméstica!

Cualquiera puede ser una víctima.

La violencia doméstica no distingue raza, sexo o posición social. Sus consecuencias pueden ser devastadoras tanto en la víctima como en los niños que la presencian.

No permita el maltrato!

En Mary's Center podemos ayudarle:

- Consejería
- Referidos para Asesoría Legal y Grupos de Apoyo
- Navegación de recursos y mucho más

Nuestros servicios son GRATIS y CONFIDENCIALES.

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

Para más información, llame al:
202-748-2611.
 Patrocinado por el Departamento de Servicios Humanos de DC, Administración de Servicios Familiares

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

AL EJERCITARSE

Consuma más proteínas y mejore su rendimiento deportivo

La cantidad de proteínas que debemos tomar para tener un balance proteico positivo varía según el ejercicio que hagamos.

ESPECIAL BPT

Independientemente de que se compita en una disciplina deportiva por recreación, afición o profesionalmente, la nutrición adecuada es un componente clave para el rendimiento de cualquier deportista. Y aunque se deben tener en consideración

varios nutrientes, hay uno que acapara aparentemente el mayor nivel de atención: las proteínas.

Debido a que las proteínas contribuyen a la creación y mantenimiento de tejido muscular y corporal, es importante que toda persona activa las consuma con abundancia. Incorporar alimentos ricos en proteínas en las meriendas y comidas puede

apoyar el bienestar físico del deportista para que logre sus objetivos.

A continuación, algunas prácticas recomendadas para que los deportistas estén a la vanguardia con sus rutinas de alimentación:

Combustible previo a la ejercitación para lograr energía sostenida: Antes de cada práctica o ejercitación, incorpore granos enteros y



Un déficit de proteínas aumenta el riesgo de sufrir lesiones, así como aumentar el riesgo de sufrir fatiga crónica.

FOTO: CORTESÍA.



Chantix y Zyban son seguros para el corazón

Dos medicamentos populares para dejar de fumar son tan seguros para el corazón como los parches de nicotina o las píldoras placebo, según una investigación encargada por autoridades estadounidenses y europeas.

Los resultados corresponden a una ampliación de un gran estudio sobre Chantix y Zyban en el que ya antes se había determinado que no aumentaban los riesgos de problemas psiquiátricos severos, como conducta suicida. Esas conclusiones fueron informadas en 2016.

proteínas a su organismo con huevos hervidos y una barrita de granola para mantenerse abastecido durante más tiempo. Un huevo grande, potencia nutricional con solo 70 calorías, contiene 6 gramos de proteína de alta calidad y nueve aminoácidos esenciales. Recuerde, aunque sus músculos dependen fundamentalmente de los carbohidratos, las proteínas desempeñan un papel importante

para lograr energía sostenida durante la actividad.

Recuperación y reparación después de la ejercitación: Al término de la actividad física, incluya huevos y otros alimentos con abundantes proteínas en un sándwich o burrito para contribuir a su recuperación. Varios estudios indican que el consumo de una mezcla de carbohidratos y proteínas — idealmente entre 20 y 30 gramos de proteínas

— promueven la reparación y óptima recuperación muscular.

Los huevos no solo son deliciosos, nutritivos y versátiles. También son una de las fuentes más económicas de proteínas de alta calidad. Esto facilita que quienes practican deportes mantengan una dieta óptima, con enormes resultados y poca incidencia en el presupuesto.

A pesar de que varios conceptos erróneos previos hacían que se consumieran solamente la clara del huevo, incorporar también la yema ofrece enormes beneficios nutritivos.

Esto se debe a que la misma contiene más del 40 por ciento de la proteína del huevo y la mayoría de sus nutrientes como colina, vitamina B12 y selenio.

¿Quiere incrementar su consumo de proteínas al máximo? The Incredible Egg cuenta con una colección de recetas con huevos y abundantes en proteínas para ofrecerle inspiración. Para los deportistas que siempre están en movimiento, también existen recetas rápidas y fáciles para todos los gustos.

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL.
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

ORTODONCIA:
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses
sin intereses con crédito aprobado.

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

PACIENTES NUEVOS
Limpieza
\$49

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

Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.

HABLE DE SUS SÍNTOMAS CON SU MÉDICO

La hinchazón leve de las piernas debe evaluarse

Hay varias sugerencias que es necesario tener en cuenta para evitar efectos secundarios.

MAYO CLINIC
REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

La hinchazón leve de ambas piernas, sin ningún otro síntoma, es algo relativamente común entre los ancianos y no suele ser grave. Sin embargo, lo recomendable es que el proveedor de atención médica lo vea porque la causa, o las causas, pueden apuntar a un trastorno más grave.

La hinchazón de las piernas producida por la retención de líquidos en los tejidos de las extremidades inferiores se conoce como edema periférico. El edema ocurre cuando algo perturba la forma en la que el cuerpo equilibra los líquidos, y eso provoca una fuga de líquido hacia los vasos sanguíneos más pequeños y su acumulación en los tejidos circundantes. Además de la hinchazón, tal vez haya observado que la piel está estirada o brillante, o que la piel permanece hundida después de presionarla durante 5 segundos por lo menos.

Ese tipo de acumulación de líquido en ambas piernas, incluido los pies, los tobillos, las pantorrillas y los muslos, pero sin otros síntomas, puede deberse a muchas cosas. A veces, ocurre después de haber consumido más cantidad de sal de lo normal el día anterior. La gordura también puede llevar a la hinchazón, igual que permanecer sentado o de pie durante períodos extensos de tiempo y usar medias apretadas.

La hinchazón de las piernas es también un efecto secundario de ciertos medicamentos, como los antagonistas del calcio, los corticosteroides y



La hinchazón de las piernas producida por la retención de líquidos en los tejidos de las extremidades inferiores se conoce como edema periférico.

FOTO: THINKSTOCK

los antiinflamatorios no esteroides.

Si el proveedor de atención médica le diagnostica edema leve, sin ninguna otra causa inquietante, el tratamiento posiblemente implique lo siguiente:

- Perder peso.
- Hacer ejercicio, tal vez con ejercicios acuáticos para que la presión del agua sobre las piernas redistribuya los líquidos.
- Elevar las piernas durante una o dos horas diarias.
- Minimizar la ingesta de sal.
- Usar medias de compresión para evitar la retención de líquidos.
- Ajustar algún medica-

mento que pudiera contribuir al edema.

En ocasiones, la causa esconchida del edema puede ser más grave, lo cual es particularmente cierto cuando la hinchazón ocurre en una sola pierna o en conjunto con otros signos y síntomas, como falta de aire, hinchazón abdominal o presión arterial alta.

En esos casos, el tratamiento se dirige hacia la causa escondida y suele añadirse a las medidas terapéuticas.

Haga una cita con el proveedor de atención médica para hablar acerca de sus síntomas. Ese profesional podrá aclarar sus dudas y ofrecerle alternativas de tratamiento para su situación.

Virginia & Maryland

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



SERVICIO DE INICIO SALUD Y 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?

Se necesita una persona para trabajar en South Riding, VA
lunes a sábado-12 horas al día

Curso para los Ayudantes (PCA)
5/21/18-5/25/18 (VA y MD)
español en MD

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)**

8 SALUD

**POR EL DOCTOR
ELMER HUERTA**
Director Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center



“DOS NOTICIAS SOBRE EL CHEQUEO DEL CÁNCER”

Recientes investigaciones aportan nuevos datos sobre la eficacia de ciertas pruebas para detectar tumores en la próstata y el colon. Hoy veremos brevemente dos recientes noticias sobre el chequeo del cáncer. Una es sobre el cáncer de próstata y la otra es sobre el de colon o intestino grueso. La primera se publica en “Annals of Family Medicine” y reporta el estudio de investigadores de la Universidad McMaster (Canadá).

El trabajo estuvo encaminado a demostrar la validez del examen de próstata que hace el médico general a través del tan odiado examen rectal. En otras palabras, ¿cuán útil es el examen rectal que hace el médico general para detectar cáncer de próstata? ¿Sirve realmente?

Los autores de este estudio hicieron una búsqueda bibliográfica intensa, tratando de identificar aquellas investigaciones publicadas en las que se demostraba una clara correlación entre los hallazgos del médico durante el examen rectal –por ejemplo,

una dureza o un bultito– y el resultado de la biopsia de la próstata. Es decir, buscaron aquellos estudios en los que realmente se tenía una biopsia de próstata para comprobar la certeza del dedo del médico general en identificar un cáncer.

Después de revisar miles de publicaciones, solo identificaron siete trabajos –que incluían a 9.241 hombres– que cumplían esas condiciones.

Los resultados no fueron alentadores. En primer lugar, el examen rectal hecho por el médico general no pudo identificar el 49% de los cánceres de próstata demostrados luego con una biopsia (en términos estadísticos, sensibilidad). El dedo del médico general no es tan certero en identificar el cáncer.

Del mismo modo, solo en el 41% de los casos en los que el médico general dijo que la próstata era normal, se demostró efectivamente que no había cáncer después de la biopsia (especificidad, en términos estadísticos).

Podemos diferir entonces que este método tampoco es 100% eficaz para detectar un estado normal.

Con esos resultados, la

probabilidad de que una anomalía sospechosa encontrada en la próstata por el médico general sea en realidad un cáncer fue de solo un 41% (eso se llama valor predictivo positivo). Lo ideal es que ese valor se acerque lo más posible al 100%.

Por otro lado, la probabilidad de que un examen negativo de próstata coincida con que realmente el hombre no tenga cáncer fue del 61% (eso se llama valor predictivo negativo). Lo ideal es también que ese valor se acerque lo más posible al 100%.

Los autores concluyen que el examen rectal –hecho por médicos generales– no es útil en el diagnóstico precoz del cáncer de próstata.

Habrán notado un par de cosas en lo escrito hasta ahora, estimado lector. Primero, que en todo momento repetimos

las palabras ‘médico general’, no ‘médico especialista’ –el urólogo– (su efectividad no está estudiada).

En segundo lugar, hemos dicho examen rectal para identificar cáncer de próstata, no para otros problemas de salud. Hay que aclararlo porque ya en un artículo anterior sobre chequeo de este tipo de cáncer, alguna persona malintencionada tergiversó nuestro artículo diciendo que habíamos recomendado que el chequeo del cáncer de próstata no debía hacerse. De

igual modo, no estamos diciendo que el examen rectal no deba hacerse, sino que el estudio dice que tiene valor limitado para la detección de esta clase de tumores. Su utilidad para examinar otro tipo de problemas del ano y del recto, tales como hemorroides, fistulas, fisuras u

otra clase de cáncer, no está en discusión.

VALIDEZ DE LA COLONOSCOPIA

El segundo estudio ha sido publicado en “Annals of Internal Medicine” y demuestra que la colonoscopia es un excelente examen para disminuir las muertes por cáncer de colon o intestino grueso.

Recordemos que más del 90% de estos casos ocurren después de los 50 años y que la enfermedad es completamente silenciosa y traicionera, y se encuentra en más de la mitad de los pacientes –incluso en EE.UU.– en estado avanzado e incurable.

Sabiendo que el cáncer de colon nace de una pequeña y silenciosa carnosidad llamada pólipo –10% a 20% de pólipos se convierten en cáncer–, el truco de la prevención y la detección precoz está en descubrir temprano ese pólipo. Si este es descubierto y extraído antes de que se convierta en cáncer, estaremos haciendo prevención, y si es identificado y removido cuando se está convirtiendo en cáncer, estaremos haciendo detección precoz.

En el estudio que comen-

tamos, se compararon 5.000 casos de hombres con cáncer de colon con 20.000 hombres de características similares pero sin la enfermedad. Se demostró que la muerte por cáncer de colon fue 61% menor en aquellos a los que se les había detectado temprano el tumor con ayuda de la colonoscopia, comparados con los hombres que no se la hicieron.

Sabiendo que el pólipo canceroso sangra en mínimas cantidades (sangre oculta), es posible también usar otro examen muy sencillo y que se hace en la casa, llamado examen de sangre oculta en las heces (FOBT, por sus siglas en inglés).

Ambos exámenes son muy útiles en la detección precoz del cáncer de colon. La diferencia está en que la colonoscopia se puede hacer cada cinco a diez años, mientras que el FOBT debe hacerse anualmente. Debido a que aún no está muy claro cuál prueba es mejor, ya están en curso estudios que las están comparando directamente. Pero si usted tiene 50 años o más, le recomendamos que no deje pasar el tiempo y se haga una u otra, antes de que sea demasiado tarde.



Si usted tiene 50 años o más, le recomendamos que no deje pasar el tiempo y se haga una u otra, antes de que sea demasiado tarde

¡¡¡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

**VIAGRA
O CIALIS
GRATIS**
* Con consulta



Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:

- Exámenes completos y Emergencias
- Limpieza Regular y Profunda
- Rellenos y Blanqueamiento
- Tratamientos de Conductos
- Coronas y Puentes
- Dentaduras completas y Parciales

Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!

**Trabajamos
con una gran
variedad
de seguros!**

**6329 ARLINGTON BLVD SUITE C
FALLS CHURCH VA 22044
(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com**

Jueves, Viernes, Sabados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1pm

