



Dientes sensibles



>4-5

TRIGLICÉRIDOS: ¿por qué
son importantes?

>7



DOLORES DE CABEZA
al hacer ejercicio.

>8

AQUÍ LE DECIMOS CÓMO MINIMIZARLA

Evite aumentar de peso mientras recibes insulina

Consumir alimentos saludables y estar físicamente activo puede ayudarle.

MAYO CLINIC

Subir de peso es un efecto secundario común entre las personas que usan insulina, hormona que regula cómo las células absorben la glucosa (azúcar). Esto puede resultar frustrante porque una parte importante del plan general para controlar la diabetes es mantener un peso sano. Lo bueno es que sí es posible mantener el peso mientras se recibe insulina.

Los siguientes consejos pueden ayudarte a evitar esos

kilos de más:

■ Calcule las calorías. Comer y beber menos calorías ayuda para no subir de peso. Abastece el refrigerador y la

50 por ciento de vegetales sin fécula, 25 por ciento de proteína y 25 por ciento de almidón, como arroz o vegetales ricos en fécula, por ejemplo,

La actividad física quema calorías.

despensa con frutas, vegetales y cereales integrales. Planea que cada comida tenga la combinación correcta de almidones, frutas, vegetales, proteínas y grasas. En general, los expertos recomiendan servir un plato que contenga

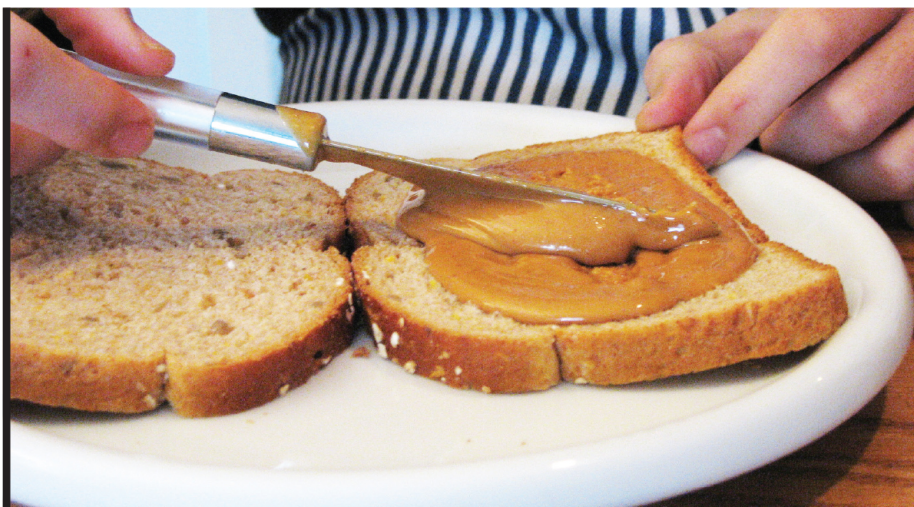
maíz o guisantes (arvejas, chícharos).

Reduzca el tamaño de las porciones, no se sirvas un segundo plato y bebe agua en lugar de bebidas con alto contenido de calorías. Hable con el médico, el personal de



La insulina y el aumento de peso suelen ir de la mano, pero el peso es algo que se puede controlar.

FOTO: THINKSTOCK.



Las alergias a los alimentos atacan a cualquier edad

Quizá le sorprenda enterarse de que las alergias a los alimentos pueden comenzar en la adultez, e implicar a un alimento que haya comido sin ningún problema durante toda su vida.

Tanto en los adultos como en los niños, los principales (pero no los únicos) alimentos culpables son los huevos, la leche, los cacahuates, las nueces de árbol, el pescado y el marisco, el trigo y la soya, según el Colegio Americano de Alergias, Asma e Inmunología (American College of Allergy, Asthma and Immunology).

Igual que con las alergias a los alimentos en la niñez, tendrá que hacer todo lo posible por evitar esos alimentos, y estar preparado en caso de que entre en contacto con uno de ellos de manera accidental.

enfermería o un dietista sobre estrategias y recursos para planificar las comidas.

■ No se salte comidas. No intente reducir calorías saltando comidas. Cuando se salta una comida, es más probable que tomes malas decisiones en la siguiente porque

tiene mucha hambre. Saltar comidas también puede bajar el nivel de la glucosa sanguínea si no ajustas la dosis de insulina.

■ Haga actividad física. La actividad física quema calorías. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de

Estados Unidos estableció como un objetivo razonable para la mayoría de los adultos hacer, al menos, 150 minutos de actividad aeróbica moderadamente intensa por semana (caminar, andar en bicicleta, hacer ejercicios aeróbicos en el agua, bailar o hacer trabajos de jardinería), además de ejercicios de fortalecimiento muscular, al menos, dos veces por la semana. Consulte al médico qué actividades y ejercicios son adecuados para ti. Pregunte también al médico cómo manejar mejor el ejercicio. La actividad física ayuda al cuerpo a usar la insulina de manera más eficiente, por lo que, según la cantidad de ejercicio que planees hacer, es posible que necesites reducir la dosis de insulina o comer un tentempié. Existe la posibilidad de que el nivel de la glucosa sanguínea disminuya incluso horas después de haber hecho ejercicio.

Consulte con el médico sobre otros medicamentos para la diabetes.

TOTAL DENTAL CARE

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

CORONAS, PUNTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL.
IMPLANTES, COSMÉTICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

ORTODONCIA:

FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS

Aceptamos la mayoría de seguros
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses
sin intereses con crédito aprobado.

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

Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.

PACIENTES NUEVOS
Limpieza

\$49

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

AUNQUE NO EXISTE CURA



Aplíquese en los labios algún bálsamo con protector solar de amplio espectro para proteger la piel y reducir la posibilidad de más brotes.

FOTO: THINKSTOCK

El virus de los fuegos labiales

Es una ampolla pequeña y llena de líquido o un grupo de ampollas que aparecen sobre el labio.

MAYO CLINIC

Los fuegos labiales son producto del virus del herpes simple. El virus normalmente se transmite por contacto de piel a piel y una vez que alguien se expone a él, permanece en el cuerpo de esa persona por siempre. Después de la infección inicial, el virus se desplaza a los nervios, donde yace en estado durmiente, aunque puede despertar periódicamente. Los medicamentos antivirales ayudan a que los fuegos labiales cicatricen más rápido y pueden reducir la frecuencia con la que reaparecen.

Estas ampollas se secan rápido y forman una costra. Un día o dos antes de producirse el brote, puede haber una sensación de ardor, comezón u hormigueo en la zona donde el fuego terminará apareciendo en la piel.

Los desencadenantes comunes que llevan a la aparición de los fuegos labiales son

el estrés, una enfermedad como gripe o influenza, la exposición a la luz solar, al viento o a otros elementos, un corte o una herida en la piel, un cambio en el sistema inmunitario y los cambios hormonales.

La mayoría de los fuegos labiales cicatrizan por sí solos en el transcurso de un par de semanas, pero cuando molestan mucho, un analgésico de venta libre, como el acetaminofén o el ibuprofeno, puede ayudar. Aplicar una compresa fría o chupar trocitos de hielo también puede ayudar para reducir al mínimo el ardor o la comezón. Asimismo, hay que disminuir el consumo de alimentos que irritan los fuegos, como la comida salada o picante y los productos ácidos, como los tomates y las frutas cítricas. Además, aplicar vaselina en los fuegos y la piel circundante ayuda a disminuir la sequedad y el agrietamiento.

A fin de reducir el tiempo de duración de los fuegos y aliviar los síntomas, vale la

pena hacer una prueba con la crema antiviral docosanol (Abreva). La crema Abreva surte más efecto cuando se la aplica ante el primer hormigueo u cualquier otro síntoma que indique que los fuegos labiales están formándose. Sin embargo, el efecto del fármaco es limitado, pues solamente reduce la duración de los síntomas en pocas horas.

Si sus fuegos labiales continúan por más de 2 semanas o siguen reapareciendo, vea a su proveedor de atención médica o al dermatólogo para que le hagan una evaluación.

Para impedir la diseminación del virus, mientras tenga los fuegos labiales, evite besar a toda persona y otro contacto de piel con piel.

Mantenga separados todos sus artículos personales, como toallas y bálsamo labial, para que las demás personas que viven con usted no se contagien durante este tiempo. No comparta los cubiertos, ni las tazas ni ninguna pieza de la vajilla.



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 1 pm

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



@WashingtonHisp



**Washington Hispanic
Newspaper**



REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Probar un helado o un sorbo de café resulta a veces una experiencia dolorosa para usted? Al

cepillarse o limpiarse con hilo dental, ¿hace a veces un gesto de dolor? Si es así, es posible que tenga dientes sensibles.

La sensibilidad de los dientes es causada por la exposición gradual de la parte más blanda del diente que se

encuentra debajo del esmalte dental, denominada "dentina".

Causas de la sensibilidad
Las posibles causas son:

- Caries dental
- Dientes partidos

Si experimenta dolor al cepillarse o al enjuagarse con agua fría

Dientes sensibles

La sensibilidad de los dientes es causada por la exposición gradual de la parte más blanda del diente que se encuentra debajo del esmalte dental, denominada "dentina".



FOTO: THINKSTOCK

El consumo de alimentos y bebidas calientes, fríos o dulces puede provocar que este líquido se desplace.

- Empastes desgastados
- Enfermedad de las encías
- Esmalte dental desgastado
- Raíz dental expuesta

celulas del interior del diente. La dentina también puede quedar expuesta cuando se retira la encía. El resultado puede ser hipersensibilidad.

Desencadenantes comunes:

- Ingerir alimentos o bebidas frías
- Ingerir alimentos o bebidas calientes
- Comer comidas azucaradas o ácidas
- Respirar aire frío
- Cepillarse los dientes

En los dientes sanos, una capa de esmalte protege la corona del diente, la parte sobre la línea de las encías. Bajo la línea de la encía, una capa llamada cemento protege la raíz del diente. Bajo el esmalte y el cemento está la dentina.

La dentina es menos densa que el esmalte y el cemento y contiene túbulos microscópicos (pequeños tubos o canales huecos). Cuando la dentina pierde su cobertura protectora de esmalte o cemento, estos túbulos permiten que el calor, el frío o alimentos ácidos o pegajosos alcancen los nervios y las

Afecciones dentales que causan dientes sensibles:

Cepillado demasiado fuerte
Los hábitos de higiene dental, como cepillarse con dema-

siada frecuencia, demasiado fuerte o con un cepillo de cerdas duras pueden a la larga desgastar el esmalte de los dientes. También pueden causar retracción de las encías y provocar mayor exposición de la dentina.

Enfermedad de las encías (gingivitis)

Cuando el tejido de las encías se inflama y debilita por la gingivitis (enfermedad de las encías), usted puede tener encías sensibles y sentir sensibilidad de los dientes porque queda expuesta una mayor su-

27%
de los adultos
sufren de la
sensibilidad.



FOTO: THINKSTOCK

La mayoría de los casos se dan entre los 20 y los 50 años.

perficie de la raíz subyacente de la dentina.

Rechinnamiento de los dientes

Si sus dientes rechinnan cuando duerme o si los aprieta durante todo el día, puede estar desgastando el esmalte y exponiendo la capa subyacente de dentina de los dientes.

Retracción de las encías

La retracción de la encía cercana al diente sensible, causada por afecciones como la enfermedad periodontal, puede

exponer la dentina del diente y provocar sensibilidad. Cepillarse los dientes demasiado fuerte o seguido también puede provocar la retracción de las encías.

El dentista podrá proponer varios tratamientos:

- Una pasta dentífrica desensibilizante: que contiene compuestos que ayudan a bloquear la transmisión de sensaciones desde la superficie del diente al nervio; por lo general son necesarios varios usos antes

de que se reduzca la sensibilidad.

■ **Gel fluorado:** una técnica que se lleva a cabo en la consulta que fortalece el esmalte del diente y reduce la transmisión de sensaciones.

■ Una corona o un empaste: estos podrán utilizarse para corregir un defecto o caries que provoquen la sensibilidad. Injerto de encía quirúrgico: Si se ha perdido tejido de las encías en la raíz, esto protegerá la raíz y reducirá la sensibilidad.

■ **Endodoncia:** si la sensibilidad es grave y persistente y no



puede tratarse por otros medios, el dentista podrá recomendar este tratamiento para eliminar el problema.

■ Una higiene bucal adecuada es la clave para evitar el dolor de dientes sensibles. Consulte al dentista si tiene

alguna pregunta sobre sus actividades diarias de higiene bucal o dudas sobre la sensibilidad dental.

■ Sensodyne es la pasta recomendada por el dentista para dientes sensibles que

ofrece una gama de pastas dentífricas, específicamente formuladas.

Sensodyne actúa para aliviar el dolor causado por dientes sensibles y para brindar protección duradera todo el día.

Dra. Verónica Enriquez

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

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

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

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

Limpieza \$59
(valor regular \$280)
(Solo para pacientes nuevos, sin seguro)
(Incluye examen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)

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

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.

Dr. Chin Oh Kim

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

Dato

Si el cuadro es severo y el problema persiste, conviene acudir a un especialista para que le de el tratamiento más adecuado.

INFÓRMESE, TOME EL CONTROL DE SU SALUD

Mes de Concientización sobre las enfermedades de transmisión sexual

La creciente cantidad de casos de ETS ponen en peligro la salud de demasiadas personas.

CDC

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) han regresado de manera agresiva en toda la nación. Desde el 2013, los casos de clamidia, gonorrea y sífilis han aumentado en forma pronunciada; solo el 2017 se notificaron más de dos millones

de casos de estas infecciones. Hoy, a medida que los casos de estas ETS siguen aumentando, enfrentamos un creciente número de bebés nacidos con sífilis, un creciente riesgo de infertilidad y de contraer o transmitir el VIH, y la inminente amenaza de gonorrea que no tiene cura.

Cada abril, conmemoramos el Mes de Concientiza-

ción sobre las ETS* para difundir el mensaje acerca de lo que son las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y cómo afectan la vida de las personas, y también para llegar a las comunidades con información de por qué están importantes prevenir, detectar y tratar estas infecciones.

Eshora de actuar: Trabajemos juntos para combatir las



Hay muchas maneras de prevenir las enfermedades de transmisión sexual la mayoría son curables y se pueden tratar.

FOTO: THINKSTOCK

crecientes tasas de ETS

Para ayudar, los CDC actualizaron cuatro de sus campañas más populares, relacionadas con el Mes de Concientización sobre las ETS. A continuación, hay un resumen de las campañas disponibles, así como enlaces a recursos adicionales y maneras de participar:

■ Hazte la Prueba (GYT, por sus siglas en inglés) alienta a las personas jóvenes a que se hagan las pruebas de detección de ETS y del VIH, y a que reciban tratamiento si fuera necesario, para proteger su salud y la de sus parejas.

■ Hablar. Hacer la Prueba. Tratar. alienta a las personas y

a los proveedores de atención médica a que tomen tres medidas simples para proteger su salud, la salud de sus parejas y la de sus pacientes.

Aquí se explica cómo estas tres medidas se conectan con una mejor salud sexual: tener conversaciones abiertas y francas con su pareja sexual External, proveedor de atención médica, o paciente (HABLAR); hacerse pruebas o recomendar la realización de pruebas de ETS (HACER LA PRUEBA); y recibir tratamiento o recetar un tratamiento* (TRATAR).

■ La Sífilis Ataca de Nuevo se dedica exclusivamente a promover la prevención, el

diagnóstico y el tratamiento de esta enfermedad.

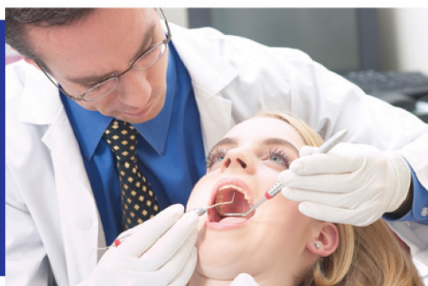
Se concentra especialmente en bebés recién nacidos, mujeres embarazadas, y hombres homosexuales y bisexuales, así como en proveedores de atención médica que pueden ayudar a reducir los casos de sífilis en estas comunidades fuertemente afectadas.

■ Tráteme Correctamente destaca la importancia de fomentar una relación de confianza entre los proveedores de atención médica y los pacientes. Alienta a los pacientes a tomar el control de su salud External al pedirles a los proveedores lo que necesitan.

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

iiiAhora 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.

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
OCIALIS
GRATIS**
* Con consulta



EVITE EL RIESGO DE LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS

Triglicéridos: ¿por qué son importantes?

Le explicamos la importancia y qué hacer cuando están demasiado altos.

MAYO CLINIC

Si se ha estado controlando la presión arterial y los niveles de colesterol, hay algo más que tal vez necesite controlar: los triglicéridos.

Tener elevado el nivel de triglicéridos en la sangre puede aumentar el riesgo para enfermedades cardíacas. No obstante, el mismo estilo de vida que promueve la salud en general también pueden ayudar a reducir los triglicéridos.

Los triglicéridos son un tipo de grasa (lípidos) que se encuentran en la sangre.

Cuando come, el cuerpo convierte en triglicéridos todas esas calorías que no necesite usar de inmediato. Los triglicéridos se almacenan en las células grasas y luego, las hormonas los liberan para proveer energía entre las comidas.

Si ingiere regularmente más calorías de las que quemas, en particular de alimentos ricos en carbohidratos, puede tener los triglicéridos altos (hipertrigliceridemia).

El médico generalmente revisa si los triglicéridos están elevados como parte del examen del colesterol, a veces, llamado panel o perfil lipídico. Tendrás que ayunar antes de la extracción de sangre para que la medición de los triglicéridos sea precisa.

Los triglicéridos altos pueden contribuir al endurecimiento de las arterias o al engrosamiento de las paredes arteriales (arterioesclerosis), lo que aumenta el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares, ataques cardíacos y enfermedades del corazón. Los triglicéridos extremadamente altos también pueden causar inflamación aguda del páncreas (pancreatitis).

Los triglicéridos altos

suelen ser un signo de otras afecciones que aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, tales como obesidad y síndrome metabólico que es un grupo de afecciones en las que hay demasiada grasa alrededor de la cintura, hipertensión arterial, triglicéridos altos, hiperglucemia y niveles anormales de colesterol.

Maneras de disminuirlos:

Es fundamental llevar un estilo de vida saludable:

- Hacer ejercicio regularmente. Intenta realizar al menos 30 minutos de actividad física la mayoría o todos los días de la semana.

- Evitar el azúcar y los carbohidratos refinados pueden aumentar los triglicéridos.

- Bajar de peso.

- Elegir grasas más saludables. Reemplaza las grasas saturadas de las carnes por

las grasas más saludables de los vegetales, como los aceites de oliva y colza (canola). En lugar de carne roja, come pescado rico en ácidos grasos omega-3, como la caballa o el salmón.

- Limitar el consumo de alcohol.

¿Qué se considera normal?

- Normal: menos de 150 miligramos por decilitro (mg/dl), o menos de 1.7 milimoles por litro (mmol/l)

- En límites: 150 a 199 mg/dl (1.8 a 2.2 mmol/l)

- Alto: 200 a 499 mg/dl (2.3 a 5.6 mmol)

- Muy alto: 500 mg/dl o más (5.7 mmol/l o más)



Evite las grasas trans y los alimentos con aceites o grasas hidrogenadas. FOTO: AP

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
27 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 Qadir
Dr. Jacqueline Hoang
Dr. Laurie Moore
Dr. Mirella Marshall
Dr. Sonia Singh

**Los mejores Pediatras
en el área**

**Venga y lo ayudaremos
con la salud de su hijo**

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

**Disponibles horarios en la
noche y fines de semana**

703-642-8306



CONOZCA LAS CAUSAS QUE LOS PRODUCEN

Dolores de cabeza al hacer ejercicio

Algunas actividades que se relacionan son correr, remar, jugar al tenis, nadar y levantar pesas.

MAYO CLINIC
REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Los médicos dividen los dolores de cabeza al hacer ejercicio en dos categorías. Los dolores de cabeza primarios al hacer ejercicio generalmente son inoocuos, no se relacionan con ningún problema escondido y, a menudo, pueden prevenirse con medicamentos.

Los dolores de cabeza secundarios al hacer ejercicio ocurren por algún problema escondido que suele ser grave,

ya sea dentro del cerebro (como sangrado o tumor) o fuera de este (como enfermedad de las arterias coronarias). Los dolores de cabeza secundarios al hacer ejercicio requieren atención médica de urgencia.

Algunos de los síntomas del dolor de cabeza primario al hacer ejercicio se describen como pulsátiles, ocurren durante un ejercicio extenuante o después de este y en la mayoría de los casos, afecta ambos lados de la cabeza.

Para el dolor de cabeza secundario al hacer ejercicio son muy parecidos a los síntomas que los dolores de cabeza pri-

marios al hacer ejercicio adicionalmente vómito, pérdida del conocimiento, visión doble y rigidez de cuello.

Los dolores de cabeza primarios al hacer ejercicio generalmente duran entre 5 minutos y 48 horas, a diferencia de los dolores de cabeza secundarios al hacer ejercicio que suelen durar un día mínimo y, a veces, continúan por varios días o más.

Aunque se desconocen las causas exactas del dolor de cabeza primario al hacer ejercicio, pero una teoría es que el ejercicio extenuante dilata los vasos sanguíneos dentro

del cráneo.

La causa del dolor de cabeza secundario al hacer ejercicio es algún problema escondido, como sangrado en la zona entre el cerebro y las membranas finas que lo recubren (hemorragia subaracnoidea), anomalías en un vaso sanguíneo que llega al cerebro o que está dentro de este, tumores cancerosos o no cancerosos, obstrucción del flujo del líquido cefalorraquídeo, Infección de los senos paranasales, anomalías estructurales en la cabeza, en el cuello o en la columna vertebral.

En los siguientes casos, puede haber más riesgo de dolores de cabeza al hacer ejercicio:

- Hacer ejercicio en clima muy caluroso
- Hacer ejercicio a altitudes elevadas
- Tener antecedentes personales o familiares de migraña

Los dolores de cabeza al hacer ejercicio suelen aparecer con más frecuencia en



Los dolores de cabeza ocurren durante o después de hacer ejercicio extenuante de forma prolongada.

FOTO: THINKSTOCK.

el clima cálido y húmedo, o cuando se hace ejercicio a altitudes elevadas. Si tiene tendencia a los dolores de cabeza al hacer ejercicio, tal vez desee evitar hacer deporte cuando esté en esas condiciones.

Consulte al médico si siente dolor de cabeza durante o después de hacer ejercicio, pero si el dolor comienza de manera abrupta o es el primer dolor de cabeza de este tipo, es necesario llamar al médico de inmediato.

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

AQUI LO TENEMOS TODO

Cada **viernes** el
mejor periódico hispano
le trae **más...**

Washington
Washington
Maryland
Virginia **Hispanic**