

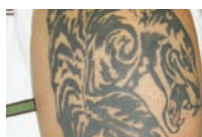


EVITE LESIONES auditivas no use
hisopos en los oídos de los niños. >2

GUIA

salud

Evite la
enfermedad
de Lyme. >4-5



LA FDA ADVIERTE sobre los
peligros de los tatuajes. >6

>6



ESTIRAMIENTOS ALIVIAN el dolor de la
enfermedad de los vasos sanguíneos. >8

>8

No es tan seguro como se piensa

No use hisopos en los oídos de los niños

El daño en el tímpano, los huesos auditivos o el oído interno ocasiona mareo, problemas de equilibrio y pérdida auditiva irreversible.

HEALTHDAYNEWS

Miles de niños acaban en las salas de emergencias de EE. UU. cada año debido a lesiones de oído provocadas por hisopos de algodón.

El análisis de datos federales encontró que unos 263,000 niños fueron tratados en departamentos de emergencias por lesiones en el oído provocadas por hisopos de algodón durante el periodo de 21 años entre 1990 y 2010.

Eso equivale a unas 12,500 lesiones de ese tipo al año, o a unas 34 lesiones al día.

“Los dos conceptos erróneos más importantes que escucho como otorrinolaringólogo son que el canal auditivo se debe limpiar en casa y que se deben usar hisopos de

algodón para limpiarlo: ambas ideas son incorrectas”, advirtió el autor principal del estudio, el Dr. Kris Jatana, del departamento de otorrinolaringología pediátrica del Hospital Pediátrico Nacional en Columbus, Ohio.

“Normalmente los canales auditivos se limpian solos. Usar hisopos de algodón para limpiar el canal auditivo no solo empuja al cerumen más cerca del tímpano, sino que hay un riesgo significativo de provocar una lesión entre menor y grave en el oído”, comentó Jatana en un comunicado de prensa del hospital.

De hecho, la mayoría de lesiones ocurrieron mientras se usaban hisopos de algodón para limpiar los oídos (un 73 por ciento), mostraron los hallazgos. Las demás ocu-



La mayoría de lesiones en los niños ocurren mientras se usan hisopos de algodón para limpiar los oídos. FOTO:THINKSTOCK

rieron mientras se jugaba con hisopos de algodón (un 10 por ciento) o cuando los niños se cayeron mientras tenían hisopos de algodón en los oídos (un 9 por ciento).

La mayoría de las lesiones ocurrieron cuando los niños usaban hisopos de algodón ellos solos (un 77 por ciento); esto fue seguido por las ocasiones en que uno de los

padres (un 16 por ciento) o un hermano (un 6 por ciento) usaba un hisopo de algodón para limpiar los oídos de un niño.

Alrededor de dos tercios de los pacientes tenían menos de 8 años de edad, y el 40 por ciento de todas las lesiones las sufrieron niños menores de 3 años de edad, según el informe.

Las lesiones más comunes fueron la sensación de cuerpo extraño (un 30 por ciento), un tímpano perforado (un 25 por ciento) y lesión de tejido blando (un 23 por ciento). La sensación de cuerpo extraño fue la lesión más común en los niños y adolescentes de 8 a 17 años, mientras que el tímpano perforado fue la más común en los menores de 8 años.

Un 99 por ciento de los pacientes fueron tratados y dados de alta. Pero el daño en el tímpano, los huesos auditivos o el oído interno puede resultar en mareo, problemas de equilibrio y pérdida auditiva irreversible, anotaron los investigadores.

El estudio fue publicado en la revista Journal of Pediatrics.

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

Embelléce 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 laser

ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA

• Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo
anestesia local o reducción de grasa en laser • Celulitis
Cirujía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual)
Rejuvenecimiento vaginal.

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE

Dianna Yan, M.D.

American Academy of Cosmetic Surgery

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, relleno,
venas y
rejuvenecimiento
vaginal**

OB-GYN

STEVE YU & DIANNA YAN, M.D.

- Embarazos de Alto Riesgo
- Embarazos/Partos
- Sonogramas
- Problemas Hormonales
- Menopausia
- Papanicolaou/Examen Anual
- Disfunción Sexual
- Cirugía invasiva mínima para ovarios, útero, ligación tubal

DESCUENTOS ESPECIALES
PARA PACIENTES SIN SEGURO

Podemos Ayudar

8909 Shady Grove Ct.
Gaithersburg, MD 20877
301-963-0900

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

Aceptamos todos los planes de seguro
Aceptamos pacientes sin seguro



EXÁMENES MÉDICOS ASEQUIBLES

Licencia Comercial (CDL), Escolares,
Deportivos, De Empleo Y Otros

*"Una excelente atención de la salud no tiene que ser
costosa, incluso para las personas sin seguro."*

Dr. Sandra L. O'Brien, CRNP
¡Ofrecemos citas los sábados en la oficina de Bowie!
(301) 363 0997

LA TEMPORADA DE POLEN COMENZÓ ANTES Y DURARÁ MÁS

Cambio climático empeora las alergias

Las plantas que ordinariamente polinizan en abril comenzaron a hacerlo a principios de marzo.

HEALTHDAY NEWS

Si últimamente moquea y estornuda mucho más, no crea que está solo. El cambio climático está empeorando las alergias estacionales, señala un experto.

“Con la combinación del aumento en la temperatura y el dióxido de carbono, observamos un cambio dramático, y los que sufren de alergias probablemente puedan sentir ese cambio”, dijo el Dr. Richard Weber, presidente del Colegio Americano de Alergias, Asma e Inmunología (American College of Allergy, Asthma & Immunology).

“Experimentamos unas temporadas de alergias más largas, un inicio más temprano, y simplemente hay más polen en el aire”, aseguró Weber, que también es alergólogo en National Jewish Health, en Denver.

Unos 40 millones de estadounidenses tienen alergias estacionales, también conocidas como fiebre del heno, y tendrán que seguir afrontando unas temporadas de alergia más tempranas y más largas, advirtió

Weber.

“Hace un año, observamos conteos de polen de ciertos árboles que eran más o menos tres veces más altos que lo que veíamos normalmente en años anteriores”, dijo en un comunicado de prensa del hospital. “Fue terrible. Plantas que ordinariamente polinizan en abril comenzaron a hacerlo a principios de marzo”.

Weber ofreció algunos consejos a las personas con alergias estacionales.

40
millones de
personas
tienen alergias
estacionales.



Los conteos de polen son más altos alrededor del mediodía, así que tome sus precauciones.

FOTO: THINKSTOCK

■ Comience a tomar sus medicamentos para la alergia antes de que su sistema inmunitario entre en una alta actividad.

■ Una vez esto sucede, los antialérgicos son menos efectivos y tardan más en aliviar los síntomas.

■ Haga las actividades al aire libre temprano en la ma-

ñana.

■ Los conteos de polen son más altos alrededor del mediodía.

■ Mantenga las ventanas cerradas, incluso de noche.

■ Aunque los niveles de polen alcanzan su punto máximo al mediodía, en el aire sigue habiendo el suficiente polen flotando como para

provocar problemas durante la noche.

Weber es el autor de una revisión de la investigación publicada el año pasado en la revista *Annals of Allergy, Asthma & Immunology*. Según el informe, el cambio climático está afectando a las alergias humanas en tres continentes.

¡GRAN APERTURA!

Centro Médico con Equipo de Última Generación para servir a los residentes de las comunidades de Falls Church, Annandale, Springfield y todo el Norte de Virginia

7306 Maple Place, Annandale, VA 22003

Teléfono (703) 333 5001

Abierto 365 días de 8 a.m. – 10 p.m.



•Podemos ser su doctor primario si necesita uno. / TAMBIÉN HABLAMOS ESPAÑOL



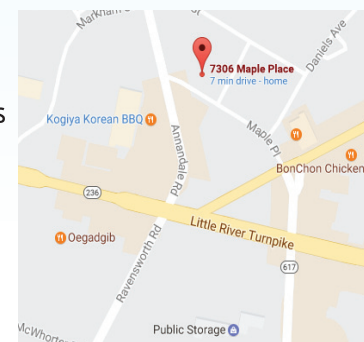
PROGRESSIVE URGENT & PRIMARY CARE

Centro de Atención de Cuidados Primarios y Emergencias

Equipo de médicos con amplia experiencia en cuidados primarios y de emergencia

Dr. Ngoc Ly • Dr. Tu-Van Tran • Dr. Khiem Tran

- Médicos afiliados a la mayoría de seguros, Medicare y Medicaid
- Precios asequibles para pacientes sin seguro médico
- No se requiere cita previa, no tiempo largo de espera
- Brindamos una completa gama de servicios de prevención, cuidados primarios y de emergencia
- Clínica ambulatoria para tratamiento inmediato de heridas menores y enfermedades. Le evitamos costosas visitas a la sala de emergencias
- Tratamientos de hipertensión, diabetes, problemas digestivos, oído, nariz, garganta, articulaciones y dolores de espalda, gota, problemas femeninos, prueba de papanicolaou
- Radiografía y laboratorio en casa CON RESULTADOS INMEDIATOS
- Ubicación muy conveniente y con espacioso estacionamiento a espaldas de la clínica



www.progressiveurgentcare.com
www.facebook.com/progressiveurgentcare2016



CDC/REDACCIÓN
WASHINGTONHISPANIC

La enfermedad de Lyme se propaga a través de la picadura de una garrapata infectada. En los Estados

Unidos, ocurre una cantidad estimada de 300 000 infecciones al año. Si usted acampa, hace senderismo, trabaja o juega en lugares con muchos árboles o cubiertos de hierba, lo podría picar una garrapata infectada.

Protéjase de las picaduras

Las garrapatas de patas negras (las que causan la enfermedad de Lyme) viven en ambientes húmedos, en particular en áreas con muchos árboles o cubiertas de hierba, o cerca de ellas. Una garrapata se le podría pegar mientras usted hace actividades al aire libre alrededor de la casa o mientras camina entre hojas y arbustos. Para evitar las garrapatas, camine por el centro de los senderos y evite hacerlo entre arbustos altos u otro tipo de vegetación.

Si bien es cierto que se han reportado casos de enfermedad de Lyme en casi todos los estados, los casos son reportados desde el condado donde viven las personas infectadas y no desde el lugar donde se infectaron.

Protéjase de las picaduras de garrapatas

Evite la enfermedad de Lyme

Antes de hacer trabajos de jardinería, acampar, salir a hacer senderismo o sencillamente jugar al aire libre, incluya la prevención.



Utilice repelente

Use repelente que contenga el 20 por ciento o más de DEET, picaridina o IR3535 sobre la piel descubierta para obtener una protección que dure varias horas. Siempre siga las instrucciones del producto. Los padres deben ponerles este producto a sus hijos evitando las manos, los ojos y la boca. Use productos que contengan permetrina en su ropa. Trate la ropa y equipos (como botas, pantalones, medias y carpas) con productos que contengan el 0.5 % de permetrina. La ropa y los equipos siguen protegiendo aunque se laven varias veces. Hay ropa ya tratada que podría ser eficaz durante más tiempo.

Revise partes del cuerpo

- Debajo de los brazos
 - Dentro y alrededor de las orejas
 - Dentro del ombligo
 - Detrás de las rodillas
 - El cabello y todas las áreas con vellos
 - Entre las piernas
 - Alrededor de la cintura
- Retire las garrapatas adheridas de manera rápida y correcta
- Saque la garrapata adherida con una pinza de punta fina tan pronto como la vea. Si tiene una garrapata adherida a la piel por menos de 24 horas, las probabilidades de contraer la enfermedad de Lyme son extremadamente pequeñas.

Síntomas

Esté pendiente de la aparición de fiebre o sarpullido.

Aun cuando no recuerde que lo haya picado una garrapata, una fiebre de verano inesperada o un sarpullido extraño podrían ser los primeros signos de la enfermedad de Lyme, en particular si ha estado en una zona de garrapatas. Vea a su proveedor de atención médica si tiene síntomas.

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Dolores corporales
- Rigidez de cuello
- Cansancio

Tratamiento

Los antibióticos pueden curar la mayoría de los casos de la enfermedad de Lyme. Cuanto antes comience el tratamiento, más rápida y completa será la recuperación.

Después del tratamiento, algunos pacientes pueden seguir sintiendo dolor muscular y ar-

ticular y síntomas en los nervios. Esto se llama síndrome posterior a la enfermedad de Lyme. El tratamiento con antibióticos a largo plazo no ha mostrado eficacia para este síndrome. Sin embargo, existen maneras de lidiar con los síntomas y la mayoría de los pacientes mejoran con el tiempo.

Prevenga las garrapatas en los animales
Evite que las mascotas de la familia metan garrapatas dentro de la casa, utilice collares anti garrapatas o un tratamiento de aplicación localizada, recetados por un veterinario.

Cree zonas libres de garrapatas en su jardín

Modifique su jardín para crear zonas libres de garrapatas:

Es muy sencillo. Mantenga los patios, las áreas de juego y los juegos infantiles lejos de matorrales, arbustos y otro tipo de vegetación. Con regularidad, elimine las hojas, corte la hierba o el pasto muy altos y despeje las áreas alrededor de la casa, y coloque chips de madera o grava entre el pasto y las áreas con árboles a fin de mantener a las garrapatas lejos de las áreas recreativas (y de usted).

■ Utilice un producto de control químico. Existen sustancias químicas eficaces para controlar a las garrapatas y que pueden usar los propietarios o que pueden aplicar profesionales expertos en el control de plagas.

■ No atraiga a los venados. Los venados son la principal fuente de alimentos de las garrapatas adultas. Mantenga a los venados lejos de su casa al eliminar las plantas que los atraen y al construir barreras (como una cerca) que les impidan entrar a su jardín y llevar garrapatas con ellos.



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

Diga NO a la Violencia Doméstica!

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

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



Nuestros servicios son GRATIS y CONFIDENCIALES.

Para hacer una cita con el departamento de Servicios Sociales llame al: 202-313-1705

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



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



Revísese el cuerpo en busca de garrapatas después de haber estado al aire libre, aunque haya sido en su propio jardín. Revísese todo el cuerpo cuando regrese de un área donde pudiera haber garrapatas. Utilice un espejo de mano o de cuerpo entero para verse todas las partes del cuerpo y sacarse cualquier garrapata que encuentre.



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)

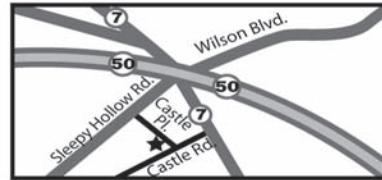


PROMOCIÓN ESPECIAL:
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES
PLANES DE SALUD PARA PERSONAS SIN SEGURO

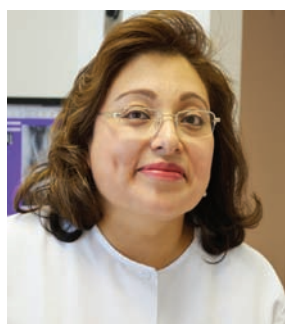
ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL:

703 532 1222



6 SALUD

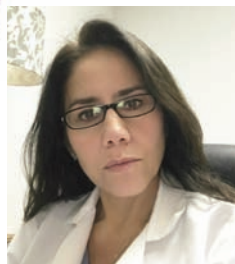


Dra. Verónica Enriquez

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



Amparo Lizeth Pinzon, D.D.S.

- 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 examen diagnóstico,
4 radiografías y limpieza)

¿ESTÁ PENSANDO EN HACERSE UNO?



Las prácticas inseguras pueden provocar infecciones, y la tinta contaminada con frecuencia es la culpable.

FOTO: THINKSTOCK.

La FDA advierte sobre los peligros de los tatuajes

Entre 2004 y 2016, recibió casi 400 informes de problemas con los tatuajes, como infecciones por tinta contaminada o reacciones alérgicas

HEALTHDAY NEWS

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. quiere que se lo piense bien.

La afición estadounidense por el arte corporal no carece de riesgos, señala la agencia.

Las preocupaciones potenciales para los consumidores incluyen las prácticas poco seguras y la tinta en sí, apuntó la Dra. Linda Katz, directora de la Oficina de Cosméticos y Colores de la FDA.

"Aunque se puede contraer una infección grave por las prácticas poco higiénicas y el equipamiento no esterilizado, también puede haber infecciones por tinta contaminada con bacterias o moho", dijo Katz en un comunicado de prensa de la agencia.

Tinta que no es segura

"Utilizar agua no esterilizada para diluir los pigmentos (los ingredientes que aportan color) es un problema común, aunque no el único", dijo.

Katz añadió que no hay una forma infalible de saber si la tinta es segura. "La tinta se puede contaminar aunque el frasco esté sellado o aunque la

etiqueta diga que el producto es estéril", advirtió.

La investigación muestra que algunas tintas contienen pigmentos que se utilizan en tinta para impresoras o en pintura para coches. Ningún pigmento para inyectar en la piel con fines cosméticos cuenta con la aprobación de la FDA.

Reacciones alarmantes
Después de hacerse un tatuaje pueden producirse varias reacciones.

"Quizá note un sarpullido (enrojecimiento o bultos) en el área del tatuaje, o podría tener fiebre", dijo Katz.

"Las infecciones más agresivas pueden provocar fiebre alta, temblores, escalofríos y sudores. Tratar esas infecciones podría requerir de una variedad de antibióticos (quizá durante meses) o incluso hospitalización y/o cirugía", dijo.

Un sarpullido podría significar que se tiene una reacción alérgica. "Y como las tintas son permanentes, la reacción podría persistir", explicó.

"Si tiene alguna inquietud, comuníquese con un profesional de la atención de

la salud", aconsejó Katz.

Otros problemas podrían aparecer más adelante. Tras tatuarse, podría desarrollar tejido de cicatriz.

O los tatuajes podrían llevar a una inflamación y quemazón cuando se someta a una IRM. Si un médico quiere programar una IRM, asegúrese de decirle que tiene un tatuaje, comentó Katz.

Otros consejos de la agencia

Evite las tintas y los kits de tatuajes de "hágalo usted mismo". Se han relacionado con infecciones y reacciones alérgicas, y los usuarios podrían no saber cómo controlar y evitar todas las fuentes de infección. Sepa que eliminar un tatuaje es difícil, y eliminarlo por completo sin cicatrices podría ser imposible.

Si decide hacerse un tatuaje, asegúrese de que el salón y el artista cumplan las leyes estatales y locales.

Si desarrolla una infección u otra reacción tras hacerse un tatuaje, comuníquese con un proveedor de atención de la salud "y notifíquelo al tatuador para que pueda identificar la tinta y no usarla otra vez", planteó Katz.

ASÍ SENTIMOS LAS MUJERES LOS INFARTOS.

(MAREO O ATURDIMIENTO REPENTINOS)



Otros síntomas de infarto a los que debe estar atenta:

Dolor de pecho, malestar, sensación de presión, como si tuviera una tonelada de peso encima suyo • Falta de aire
• Náusea • Dolor inusual en la parte superior del cuerpo o malestar en uno o ambos brazos, la espalda, los hombros, el cuello, la mandíbula o la parte alta del estómago • Fatiga inusual • Sentir un sudor frío

Si siente cualquiera de estos síntomas, no ponga excusas. Haga La Llamada. No Pierdas Tiempo!

Para aprender más visite: WomensHealth.gov/ataquedelcorazon



En la edad preescolar

Más niños sufren de problemas de la vista

Los niños de minorías son los que menos aprovechan los exámenes oculares tempranos, señala un investigador.

HEALTHDAY NEWS

Gran parte del riesgo de casi 175,000 niños estadounidenses en edad preescolar tienen problemas de la vista comunes que no se han tratado, advierte un nuevo informe.

El análisis estima que la cantidad de casos de problemas de la vista sin corregir en esta población tan joven haya aumentado en un 26 por ciento en 2060.

“La proporción alta [actual] de deterioro visual que se puede prevenir o tratar con facilidad es asombrosa”, dijo el autor del estudio, el Dr. Rohit Varma, director del Instituto del Ojo Roski USC en la Universidad del Sur de California, en Los Ángeles.

Y “significa que hay una necesidad urgente de aumentar las pruebas de la vista y la concienciación sobre la importancia del examen de la vista preescolar”, añadió



Varma.

Los investigadores utilizaron datos de dos estudios nacionales que observaron los problemas de la vista en los niños estadounidenses.

Anotaron que la gran mayoría de preescolares sin tratamiento (casi un 70 por ciento) tenían la vista borro-

sa debido a un “error de refracción”. En otras palabras, tenían miopía (dificultad para ver de lejos) o hiperopía (dificultad para ver de cerca). Ambas ocurren cuando la forma de un ojo interfiere en la refracción adecuada de la luz entrante.

Las gafas recetadas pue-

den corregir ambas afecciones con facilidad, en la mayoría de los casos. Pero esto simplemente no ocurre en muchos preescolares, dijeron los autores del estudio.

Muchos niños en edad preescolar, en particular los de comunidades minoritarias, simplemente nunca reciben un examen adecuado de los ojos, según el informe.

El problema es común, lamentó Varma, incluso en los

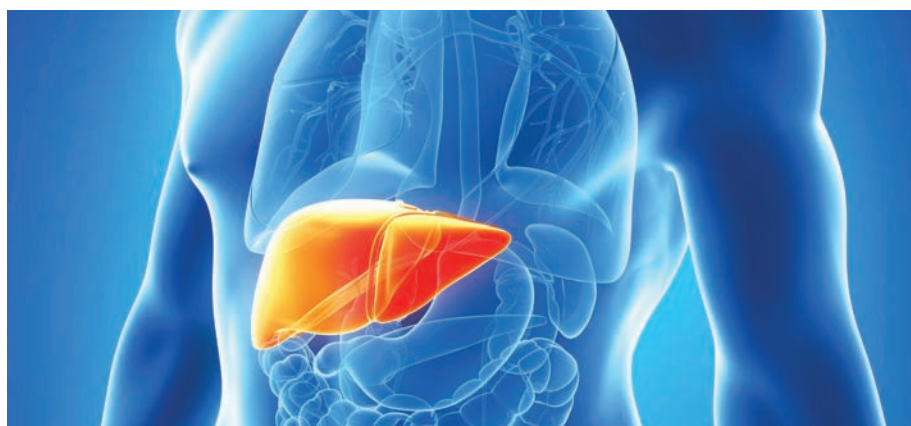
niños que sufren de afecciones observables, como el ojo vago (ambliopía) o ser bizcos (estrabismo). Menos de un 30 por ciento de los niños de 4 años con un ojo vago reciben un examen ocular completo.

Además, las minorías son particularmente vulnerables a que las pasen por alto. Los niños hispanos en edad preescolar conformaron la mayor parte (un 38 por ciento) de los problemas de la vista sin tra-

tar, seguidos por los negros.

Una “falta de seguro, en particular seguro de la vista, podría tener un rol”, explicó Varma. En investigaciones anteriores, su equipo “encontró que tener un seguro de la vista aumenta el uso de exámenes con los ojos dilatados en los niños en edad preescolar”.

Los hallazgos aparecen en la edición de la revista JAMA Ophthalmology.



Infecciones de hepatitis C aumenta

Los informes de infecciones nuevas de hepatitis C en Estados Unidos casi se triplicaron a lo largo de cinco años, alcanzando su punto máximo en 15 años. La mayor cantidad se reportaron en las personas de 20 a 29 años. Muchas se debieron al creciente uso de drogas inyectadas vinculado con la epidemia actual de opiáceos.

La cantidad de casos reportados aumentó de 850 en 2010 a 2,436 en 2015, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. Pero casi la mitad de las personas que tienen la infección del hígado no lo saben, de forma que la mayoría de casos nuevos nunca se reportan. Los CDC estimaron que en realidad hubo unos 34,000 infecciones nuevas de hepatitis C en todo el país en 2015.

Virginia & Maryland
CarePeople Home Health, Inc.
 Servicios de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

Si alguien en su familia necesita ayuda de salud, llámanos. Te ayudaremos.

Después del alta del hospital, nosotros le mandamos un ayudante personal a su casa

Ayuda en la vida diaria

(Atención en la comunidad y servicios a domicilio)

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

Servicios de Home Health y Hospicio

- Servicio por beneficio de Medicaid y Long Term Care (VA, MD EDCD WAIVER)
- Les ayudamos a aplicar para Medicaid y Long Term Care

CLASES PARA LOS AYUDANTES

*Clases para PCA:
 lunes-viernes 9:30 a.m. – 5:30 p.m.



Oficina Principal:
7620 Little River Turnpike, Suite 500, Annandale, VA
Oficina en Maryland:
901 Russell Ave., Suite 150, Gaithersburg, MD 20879
Servicios las 24 horas 571-297-4747 (VA, MD)

UNO DE LOS SÍNTOMAS SON LOS CALAMBRES EN LAS PIERNAS

Estiramientos alivian el dolor de la enfermedad de los vasos sanguíneos

Una persona con enfermedad arterial periférica también tiene un mayor riesgo de infarto, derrame y ataque isquémico transitorio.

HEALTHDAY NEWS

Los estiramientos pueden aumentar el flujo sanguíneo y reducir el dolor en las piernas de las personas que sufren de enfermedad arterial periférica (EAP), según un nuevo estudio de tamaño reducido.

“Es una intervención muy segura y fácil que se puede hacer en casa”, afirmó la autora principal del estudio, Judy Muller-Delp, profesora de ciencias biomédicas en la Universidad Estatal de Florida.

“Tiene el potencial de realmente mejorar su tolerancia a andar y de lograr que usted

entre en un programa de caminar”, aseguró Muller-Delp en un comunicado de prensa de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association).

La enfermedad arterial periférica afecta a más de 8.5 millones de estadounidenses, según la asociación cardíaca.

Un síntoma común son calambres musculares dolorosos en las caderas, los muslos o las pantorrillas al caminar, subir escaleras o hacer ejercicio. Ese dolor con frecuencia desaparece al dejar de hacer

ejercicio.

En este estudio, 13 personas con enfermedad de la arteria periférica y una edad promedio de 71 años estiraron el músculo de la pantorrilla durante 30 minutos al día usando una tablilla que flexionaba el tobillo en más o menos un 15 por ciento.

Tras un mes de estiramientos, los pacientes tenían un mejor flujo sanguíneo, menos dolor, podían caminar más lejos en seis minutos, y podían caminar más lejos antes de tener que parar por el dolor en las piernas, encontró

el estudio.

Los hallazgos se presentaron en una reunión de la Asociación Americana del Corazón, en Minneapolis.

“Un fisioterapeuta puede enseñarle a ajustar y usar las tablillas de forma correcta para que pueda hacer los estiramientos en casa. No hay ninguna duda del beneficio del entrenamiento en el ejercicio para la salud de los vasos sanguíneos en los pacientes [con enfermedad arterial periférica]”, dijo el autor principal del estudio, Kazuki Hotta.

Hotta es becario postdoctoral en ciencias de la ingeniería en la Universidad de Electro Comunicación, en Tokio.

“Si tiene una capacidad



La detección temprana y el tratamiento pueden mejorar su calidad de vida, ayudarle a mantener su independencia y movilidad.

FOTO: THINKSTOCK

limitada para caminar, recordando que por lo menos realice estiramientos musculares para poder obtener suficiente comodidad y confianza al caminar como para participar en un programa de ejercicio

de caminar”, añadió Hotta.

Las investigaciones presentadas en reuniones se consideran preliminares hasta que se publican en una revista médica revisada por profesionales.

THE FIFTH ANNUAL

taste of peru

WASHINGTON DC

una mezcla de sabores!

TASTE OF PERU DC

DOMINGO, 4 DE JUNIO, 2017 - 10AM TO 6PM

WWW.TASTEOFPERUDC.COM

Descubre los secretos de la gastronomía peruana

Demostraciones de cocina en vivo y participación de restaurantes peruanos locales.

LA UNIVERSIDAD DEL DISTRITO DE COLUMBIA (DC) DENNARD PLAZA • 4200 CONNECTICUT AVE NW, Washington, DC 20001

PRESENTERS

SUPPORTERS

Compre sus boletos ahora! Eventbrite www.tasteofperudc.com/tickets **(202) 340-5917**

PERUVIAN TASTE OF FASHION DAY WASHINGTON DC

La diseñadora peruana de alta moda Carola Solís, creadora de la línea "Carola Solís Designs", y Mech Chuquillanqui, una emprendedora del emporio Gamarra y dueña de "Pepuño Designs", mostrarán lo mejor de su colección, con más de 20 modelos en las pasarelas a un grupo selecto de asistentes.

Un evento exclusivo que no te puedes perder

Código de Vestimenta: Sport elegante

La Alta Moda se encuentra con el Emporio de Gamarra

Colección Verano 2017

Domingo 4 de Junio 3:00 PM

Universidad del Distrito de Columbia

Tickets disponibles en: www.tasteofperudc.com/tickets
(por favor seleccionar Peruvian Taste of Fashion Day)

pepuño **Carola Solís**