



Seguridad en la temporada de piscinas.



>4-5

Más trabajadores
sufren DOLOR DE ESPALDA.

>6



Mantenga sus **PIES SANOS**
mientras se divierte en verano.

>8

LA PRECISIÓN DE LA HERRAMIENTA "IMPRESIONA"

Utilizan smartphones para detectar infecciones de oído

Son una de las causas más comunes en las visitas pediátricas.

LAURAN NEERGAARD
WASHINGTON/AP

Investigadores han encontrado la manera para que un smartphone "escuche" señales de posibles infecciones de oído, la acumulación de fluidos detrás del tímpano, de acuerdo a un estudio.

De concretarse, algún día los padres podrán revisar los oídos de sus hijos tan sólo utilizando una app de celular y "objetos domésticos como papel, cinta y tijeras", dijo uno de los principales investigadores, el doctor Sharat Raju de la Universidad de Washington.

Las infecciones auditivas

son una de las causas más comunes en las visitas pediátricas. Incluso si no existe una infección, los fluidos que se acumulan en el oído medio pueden ser dolorosos y por momento afectar la capacidad auditiva lo suficiente como para afectar el desarrollo del habla.

El diagnóstico es compli-



El doctor Randall Bly utiliza una app de un teléfono celular y un cono de papel para dirigir el sonido y revisar si su hija sufre de alguna infección auditiva.

FOTO:DENNIS WISE/UNIVERSITY OF WASHINGTON VIA AP.

cado. Por lo general, un pediatra observará el oído del niño para ver si el tímpano está inflamado, y los padres pueden comprar dispositivos que utilizan cámaras para hacer lo mismo. Pero los especialistas suelen utilizar análisis más complejos y costosos para medir si el tímpano es lo suficientemente flexible para vibrar de manera adecuada en respuesta al sonido, o si está rígido a causa del fluido que se acumula detrás de él.

Un equipo de ingenieros y doctores de la Universidad de Washington desarrolló un sencillo método con un smartphone para realizar un examen acústico: recortar un pedazo de papel, doblarlo en forma de cono y pegarlo alrededor del micrófono y las bocinas del teléfono. Dirigir el cono al canal auditivo para concentrar el sonido. Una app experimental reproduce sonidos similares a los del chillido de un ave, con una frecuencia

específica. El micrófono detecta las ondas de sonido que rebotan contra el tímpano.

La app analiza ese eco, la vibración de amplio espectro de un tímpano saludable. La presencia de pus de fluido no infeccioso afecta la movilidad del tímpano y cambia el sonido reflejado. La aplicación envía un texto en el que indica la posibilidad de presencia de fluido en el oído medio, información clave, junto con otros síntomas, que podrían utilizarse para realizar un diagnóstico.

Los investigadores probaron el sistema en 98 oídos en niños mayores de 18 meses que estaban a punto de entrar a cirugía en el Hospital Infantil de Seattle. A la mitad de ellos se les insertarían tubos auditivos, para que los médicos pudieran determinar con exactitud la cantidad de fluido para comparar con los resultados que arrojaron los smartphones. El sistema detectó fluido con tanta o mayor efectividad que los dispositivos auditivos especializados, reportó el equipo en su estudio publicado en el journal Science Translational Medicine.

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

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306



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



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.

POR CUARTO AÑO CONSECUTIVO

Disminuye tasa de natalidad de EEUU

No queda claro es si las mujeres estadounidenses están postergando la maternidad, o descartándola del todo

CARLA K. JOHNSON
ASSOCIATED PRESS

La tasa de natalidad de Estados Unidos alcanzó el año pasado mínimos históricos para mujeres adolescentes y jóvenes, con lo que la cifra a nivel nacional disminuyó a niveles no vistos en 32 años.

El reporte provisional, en base a más del 99% de los registros de nacimientos del país, halló que hubo 3,788 millones de nacimientos el año pasado. Es el cuarto año consecutivo en que disminuye la tasa de natalidad, más baja desde 1986 y una sorpresa para muchos expertos dado el buen estado de la economía.

La tasa de fertilidad de 1,7 hijos por cada mujer en Estados Unidos disminuyó 2%, lo que significa que la generación actual no está produciendo suficientes bebés para reemplazarse. La tasa de fer-

tilidad es un estimado hipotético basado en proyecciones sobre tasas de natalidad.

Lo que no queda claro es si las mujeres estadounidenses están postergando la maternidad, o descartándola del todo.

Si la tendencia se mantiene, dicen expertos, podría ocurrir una escasez de mano de obra incluso en el sector de atención geriátrica, sumamente importante para la generación de la posguerra que está ahora entrando en la vejez.

“Siempre estoy anticipando un aumento de la tasa de natalidad pero no ocurre”, declaró Kenneth M. Johnson, demógrafo de la Escuela Carsey de Políticas Públicas de la Universidad de Nuevo Hampshire.

Estima que 5,7 millones de bebés habrían nacido en la década pasada.

“Son muchas aulas de kindergarten que quedaron



Una sala de maternidad en un hospital del estado de Nueva York el 16 de febrero del 2017.

FOTO: SETH WENIG/AP.

vacías”, expresó Johnson, quien no estuvo involucrado en el estudio reciente.

Otros expertos parecen despreocupados y vaticinan que las mujeres jóvenes eventualmente tendrán sus bebés. Los únicos dos grupos demográficos con tasas de natalidad levemente mayores en el 2018 fueron las mujeres de entre 35 y 40, y las de entre 40 y 45 años de edad.

“Nuestra tasa de fertilidad sigue siendo bastante alta para una nación acaudalada”, manifestó Caroline

Sten Hartnett, demógrafa en la Universidad de Carolina del Sur.

Las mujeres estadounidenses están empezando a tener hijos antes que las de otras naciones desarrolladas, de acuerdo con otras investigaciones. También en otros

países está disminuyendo la tasa de natalidad.

Los jóvenes estadounidenses sí quieren tener hijos, pero no se sienten con la estabilidad financiera necesaria para hacerlo, apuntó Karen Benjamin Guzzo, experta en asuntos familiares en la Uni-

versidad Bowling Green de Ohio.

Estados Unidos podría tomar más medidas para facilitar la creación de familias si aprobara mejores permisos de maternidad y subsidios para el cuidado infantil, opinó Guzzo.



**VIRGINIA
ADVANCED
MEDICAL CENTER**

Servicios:

- Especialista en medicina interna
- Graduado de la Universidad de Buenos Aires.
- Investigador de la Universidad Georgetown.



Dr. Chin Oh Kim

Su nueva clínica hispana en FAIRFAX, VA

Ahora podrá tener un médico de cabecera que

HABLA ESPAÑOL

- Medicina general • Alergias
- Análisis completos de sangre (diabetes, anemia, colesterol, tiroide, etc)
- Exámenes de embarazo
- Exámenes físicos • Cuidados de la mujer
- Vacunas • Prueba de la tuberculosis
- Cirugías menores

PRECIOS ACCESIBLES

HORARIO: LUN, MAR, JUE y VIERNES
de 9:00 A.M. a 5:00 P.M.
MIÉRCOLES de 1:00 P.M. hasta 8:00 P.M.

NO NECESITA CITA
ACEPTAMOS A PERSONAS CON O SIN SEGURO

3930 Pender Dr # 320 Fairfax, VA 22030
TLF (703) 817-7770 • (703) 817-1011



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



Las piscinas, incluso las más limpias pueden ser una amenaza para la salud. FOTO:THINKSTOCK.

ZULMA DÍAZ
WASHINGTON HISPANIC

Estamos a un par de días para dar por inaugurada la temporada de piscina 2010, con la llegada

del Memorial Day o Día de la Recordación de los Caídos, la emoción se traslada a las piscinas públicas, residenciales, spas y lugares turísticos donde la diversión es plenamente el agua, por lo que el presidente de la Comisión de Seguri-

dad de Productos del Consumidor de EE.UU. CPSC, Elliot F. Kaye quiere que los padres y los niños sigan unos pasos simples para mantenerse seguros al pasar tiempo dentro o alrededor del agua.

Prevenga las infecciones con agua de las piscinas

Las enfermedades transmitidas por el agua en lugares de recreación acuática son causadas por gérmenes que se propagan al tragar agua contaminada, al respirar partículas de agua contaminada en rocío o aerosoles, o al tener contacto con ella en piscinas, bañeras para hidromasaje, espás, juegos con agua, lagos, ríos o el mar.

Estas enfermedades pueden ser una amplia variedad de infecciones que incluyen las infecciones gastrointestinales, respiratorias y neurológicas, así como las que se producen en la

piel, los oídos, los ojos y las heridas.

La mayoría de los brotes relacionados con el agua en la que nadamos, nos relajamos y jugamos son de diarrea. Estos brotes son causados por gérmenes como el cripto (forma abreviada de *Cryptosporidium*), *Giardia*, *Shigella*, * norovirus, y *E. coli* O157:H7.*

Estos gérmenes —algunas veces millones de ellos a la vez— se pueden propagar cuando alguien enfermo tiene diarrea en el agua.

Algunas sustancias químicas para las piscinas, como el cloro o el bromo, se agregan al

NO COMPARTA LOS GÉRMESES

¡Mantenga el agua sin pis ni caca, sudor y gérmenes!

- Quétese fuera del agua si tiene diarrea.
- Dúchese antes de meterse al agua.
- No haga pis ni caca en el agua.
- No trague agua.

¡Una vez por hora, todos deben salir!

- Lleve a los niños al baño con frecuencia.
- Revise los pañales y cámbielos en el baño o en un área para cambiar pañales —no a un costado de la piscina— para mantener los gérmenes lejos del agua.
- Reemplace filtro solar.
- Tome muchos líquidos.



Los adultos deben turnarse como vigilantes del agua mientras los niños se divierten en las piscinas. FOTO:THINKSTOCK.

agua para eliminar los gérmenes.

Pero esas sustancias no funcionan de inmediato. Si se usan de manera adecuada, pueden

eliminar la mayoría de los gérmenes en unos pocos minutos.

Sin embargo, algunos gérmenes, como el cripto, pueden vivir por varios días en el agua

de piscinas tratadas adecuadamente.

Consejos de seguridad:

Para que todos se mantengan

El ahogamiento es silencioso y puede ocurrir en un instante*
ELLIOT F. KAYE,
presidente de la CPSC

gan más seguros en y cerca del agua, es importante seguir sencillas medidas de seguridad.

■ Instale barreras adecuadas, cubiertas y alarmas en y cerca de su piscina y spa.

■ Diseñe un "Vigilante del agua" adulto para que supervise a los niños en todo momento cerca del agua.

■ Aprenda a nadar y enseñe a sus hijos a nadar.

■ Aprenda a aplicar resucitación cardiopulmonar (RCP) a niños y adultos.

■ Enseñe a los niños a mantenerse lejos de desagües de piscinas, tuberías y otras aberturas para evitar que den atrapados.

■ Compruebe que toda piscina o spa que use tiene cubiertas en los desagües que cumplen con las normas federales de seguridad. Si no lo sabe, pregunte al proveedor de servicio de la piscina sobre cubiertas de desagües.

■ La piscina debe estar rodeada por cercas de cuatro lados



con puertas con seguro.

La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor

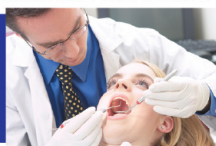
de EE.UU. lanzó la campaña Piscina segura, diversión asegurada en 2010 para crear conciencia sobre la seguridad

en piscinas y spas, según dispone la Ley de Seguridad en Piscinas y Spas Virginia Graeme Baker.

San José Centro Dental San Miguel

ATENCIÓN DENTAL EN EL PERU

A BAJOS PRECIOS
APROVECHA TU
VIAJE AL PERU
Y SACA CITA EN EL MEJOR
CENTRO DENTAL

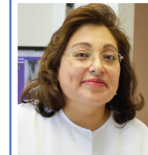


¡Atención esmerada para ti y tu familia!

📞 464-2153 / 452 2498

- Odontología estética y restauradora
- Cirugía maxilofacial
- Ortodoncia y Ortopedia maxilofacial
- Endodoncia
- Rehabilitación oral
- Periodoncia e implantes
- Odontopediatría
- Desorden temporal mandibular (ATM)

Av. Escardó 771 - San Miguel



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 8-7 pm • Mar 8-5 • Mier 12-7
Juev 8-5 • Vier 8-5 • Sab 8-1

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

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

LOS MOVIMIENTOS REPETITIVOS LOS EMPEORAN

Más trabajadores sufren dolor de espalda

Las personas cuyos trabajos requerían que levantaran objetos, que halaran objetos o que estuvieran de pie reportaron más dolor lumbar.

HEALTHDAY NEWS

Si le duele la espalda cuando trabaja, no está exactamente solo: una nueva investigación muestra que casi 40 millones de trabajadores estadounidenses sufren de dolor lumbar crónico.

En total, esto equivale a más de una cuarta parte de la fuerza de trabajo, que reporta un dolor lumbar tan grave que

afecta su capacidad de trabajar. Aunque estos hallazgos ya son sorprendentes, los investigadores creen que muchos más trabajadores sufren de dolor lumbar que lo que el estudio captó.

“Muchos casos de dolor de espalda se han atribuido al trabajo, pero la mayoría de los trabajadores no han ni siquiera hablado con el médico sobre si pudiera relacionarse con el trabajo”, comentó la autora principal, la Dra. Sara Luckhaupt, funcionaria mé-

dica en el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional de EE. UU.

Además, muchos trabajadores faltan al trabajo debido al dolor o cambian de trabajo debido a este, dijo.

Luckhaupt apuntó que tanto hombres como mujeres reportaron que sufrían de dolor lumbar. Era más probable que los que sufrían del dolor tuvieran de 45 a 64 años. La obesidad también puede contribuir al dolor lumbar, añadió.



Tratar el dolor lumbar implica varios tipos de tratamientos, incluyendo la fisioterapia y los analgésicos. FOTO: THINKSTOCK.

La mayor cantidad de trabajadores con dolor lumbar trabajaban en la construcción, en el mantenimiento de edificios y en la limpieza de terrenos, apuntó Luckhaupt, “es decir, trabajos que requieren mucha labor manual”.

Un especialista dijo que es difícil determinar si el dolor lumbar de alguien en realidad se relaciona con el trabajo.

“El ambiente laboral puede empeorar el dolor de espalda,

pero con frecuencia es difícil asignar factores causales al dolor de espalda si no hay un incidente específico”, apuntó el Dr. Qusai Hammouri, cirujano ortopédico en el Hospital de la Universidad de Staten Island, en la ciudad de Nueva York.

Otro experto que no participó en el estudio afirma que los movimientos repetitivos pueden empeorar el dolor lumbar.

“El dolor en la espalda en los adultos en edad laboral que por lo demás están bien ocurre sin una causa violenta y es exacerbado por el movimiento de la zona lumbar”, comentó el Dr. Nortin Hadler, profesor emérito de medicina, microbiología e inmunología en la Universidad de Carolina del Norte, en Chapel Hill.

Añadió que con frecuencia el dolor se puede controlar con analgésicos no opioides.



¿Tiene una deficiencia de hierro?

¿Usted (o su hija adolescente) podrían tener una deficiencia de hierro sin saberlo? Si usted duerme suficiente, pero de cualquier forma se siente cansado, quizá el problema sea una deficiencia de hierro. El hierro es el déficit nutricional más común. Una deficiencia grave puede conducir a la anemia. Esto ocurre cuando se tienen menos glóbulos rojos de lo normal, o cuando esas células no tienen suficiente hemoglobina, una proteína que porta el oxígeno a lo largo del cuerpo. Una variedad de síntomas pueden ser una señal del problema. Para aumentar el hierro mediante la dieta, coma carne de res, pollo y pavo magra, ostras, verduras de hojas verdes y granos integrales. Además de las verduras de hojas verdes, las mejores fuentes de hierro de origen vegetal son las legumbres (los frijoles y las lentejas), el tofu y el anacardo

AQUI LO TENEMOS TODO

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

Washington
Washington
Maryland
Virginia
Hispanic

REDUCIRLA PUEDE EVITARLES GRAVES PROBLEMAS

No todos los azúcares son iguales

Los padres deben esperar todo lo posible para introducir el azúcar en la dieta de los niños, incluso el azúcar en los jugos.

HEALTHDAY NEWS

Cuando se trata de los azúcares de los alimentos, es mucho mejor comer un bol de arándanos que una barrita de granola, señala una nutricionista.

Los azúcares añadidos simplemente no son iguales que los azúcares naturales, anotó Kara Shifler Bowers, dietista registrada en PRO Wellness de Penn State, un centro de salud de Hershey, Pensilvania.

“Los azúcares naturales de las frutas son distintos, porque las frutas tienen fibra, además de muchos antioxidantes y vitaminas, como la A y la C”, explicó en un comunicado de prensa de Penn State Health.

Reducir los azúcares añadidos puede prevenir una variedad de problemas de la salud. Las mujeres no deben consumir más de 6 cucharaditas (25 gramos) de azúcar añadido cada día. Eso equivale a apenas dos tercios de lata de un refresco, o a 1.5 yogures para postre. En los hombres, el límite es de 9 cucharaditas, o 36 gramos.

“El único peligro de eliminar los azúcares añadidos del todo es que, al final, uno podría darse un atracón”, advirtió Shifler Bowers.

En lugar de eliminar los azúcares añadidos de repente, quizá sea una buena idea reducirlos de forma gradual. Intente limitar las bebidas azucaradas a ocasiones especiales.

“Uno siente deseos de lo que come”, dijo Shifler Bowers. “El cuerpo puede olvidar alimentos, por así decirlo, así que mientras más tiempo se abstenga de ellos, más fácil será. Puede disfrutarlos de vez en cuando, pero no tendrá que comer la misma



Las frutas tienen azúcares naturales.

FOTO: THINKSTOCK

cantidad”.

Tenga cuidado con lo que come, porque incluso opciones aparentemente saludables como el yogur, las barritas de fibra, las barritas de proteína y la salsa de espagueti comprada en tiendas pueden tener unos niveles altos de azúcares

**6 cucharaditas en las mujeres.
9 cucharaditas en los hombres.**

añadidos.

“En las barritas de granola, los azúcares ayudan a que los ingredientes se aglutinen”, dijo Shifler Bowers. “En la salsa de espagueti, los azúcares se usan para reducir la acidez. Intente mejor comer frutas y frutos secos como refrigerios”.

Los padres deben esperar todo lo posible para introdu-

cir el azúcar en la dieta de los niños, incluso el azúcar en los jugos.

“Sus papilas gustativas se están desarrollando, así que si se acostumbran a los alimentos dulces, es lo que querrán comer a media que crezcan”, apuntó Shifler Bowers.

Los niños de 1 a 3 años no deben consumir más de 4 onzas (118 mililitros) de jugo de fruta al día.

“Cuando se consumen bebidas dulces es realmente fácil consumir mucho azúcar. En vez de jugo, intente ofrecer a los niños frutas como el melón o las bayas, para que consuman bastante fibra”, añadió Shifler Bowers.

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:

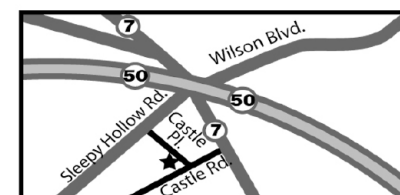
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES

PLANES DE SALUD PARA PERSONAS
SIN SEGURO

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE
SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL:

703 532 1222



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
25 de mayo**
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/>

LOS EXPERTOS BRINDAN UNA SERIE DE CONSEJOS

Mantenga sus pies sanos mientras se divierte en verano

El cuidado de estos cobra especial importancia si se quiere evitar sufrir algún tipo de patología.

HEALTHDAY NEWS

Este verano, cuando haga ejercicio, no se olvide de cuidar sus pies.

“La salud de los pies contribuye a la salud general. Desde los principiantes hasta los deportistas avanzados, la atención adecuada de

los pies es importante para mantener un cuerpo sano”, enfatizó el Dr. John Giurini, jefe de cirugía podiátrica del Centro Médico Beth Israel Deaconess, en Boston.

Uno de los problemas del pie más comunes en las personas activas es una afección llamada fascitis plantar. Se trata de una inflamación de la fascia plantar, una gruesa

banda de tejidos en el arco del pie.

“En circunstancias normales, la fascia plantar ayuda a absorber el shock del impacto con el pavimento”, dijo Giurini en un comunicado de prensa del centro. “Pero los estiramientos repetitivos pueden conducir a inflamación e irritación, e incluso a pequeños desgarros”.

El uso excesivo puede provocar fascitis plantar, pero también ocurre sin una causa obvia. Tener el pie plano, un arco alto, sobrepeso o un trabajo que lo mantenga de pie todo el día puede ponerlo en riesgo.

“La mayoría de los casos se pueden tratar de forma conservadora con descanso, hielo y estiramientos para dar a la inflamación el tiempo pa-



Este verano, no se olvide de cuidar sus pies. FOTO: THINKSTOCK.

al igual que los calcetines”, señaló Giurini. “Amoldar los zapatos nuevos gradualmente puede ayudar a prevenir las

más dolorosa, o desarrolla enrojecimiento alrededor, debe hacer que revisen si hay una infección.

Si sus zapatos son demasiado pequeños o grandes también pueden ocurrir lesiones en las uñas del pie. Asegúrese de que sus zapatos le queden bien y mantenga las uñas de los pies cortas.

Si sufre un esguince o una distensión, recuerde descansar, aplicar hielo, aplicar compresión y elevar la extremidad.

Los Institutos Nacionales de la Salud de EE. UU. ofrecen más información sobre la salud del pie.

Elige un calzado transpirable para hacer deporte y colócalo bien para evitar ampollas y rozaduras.

ra que sane”, apuntó Giurini. “En algunos casos, se podrían necesitar inyecciones de esteroides y procedimientos quirúrgicos para aliviar el dolor”.

Las ampollas son otro problema potencial del pie.

“Para esto, un calzado que le quede bien es importante,

ampollas. Los calcetines absorbentes del sudor también pueden ayudar”.

Si se comienza a formar una ampolla, aplique una venda o un trozo de esparadrapo en la piel para prevenir una mayor irritación. Si la ampolla sigue creciendo o se hace

Sube a 880 número de casos por sarampión

Funcionarios federales de salud informaron de 41 nuevos casos de sarampión en EE.UU., lo que eleva el número total de casos en lo que va de año a 880, el número más alto registrado desde 1994.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informan de brotes en 24 estados, con la excepción de las planicies del sur y del norte. Los brotes en varios estados, entre ellos California, Georgia, Michigan y Nueva York. Los Centros recomiendan vacunarse a toda persona mayor de 1 año, excepto aquellas que ya sufrieron la enfermedad cuando niños y se han vuelto inmunes. El virus se ha propagado entre los niños en edad escolar cuyos padres han optado por no vacunarlos. Los padres que no vacunan a sus hijos a menudo aducen creencias religiosas o preocupaciones de que la vacuna pueda causar autismo u otros problemas de salud, a pesar de que estudios científicos lo han desmentido.

El virus del sarampión es altamente contagioso y se transmite principalmente al toser y estornudar.

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

CITAS EL MISMO DÍA
DISPONIBLES
LLAMANDO PRIMERO.

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

