



GUIA

salud



Lumbalgia Síntomas y tratamiento

>4-5



CIGARRILLOS CON FILTRO
son más letales.

>7



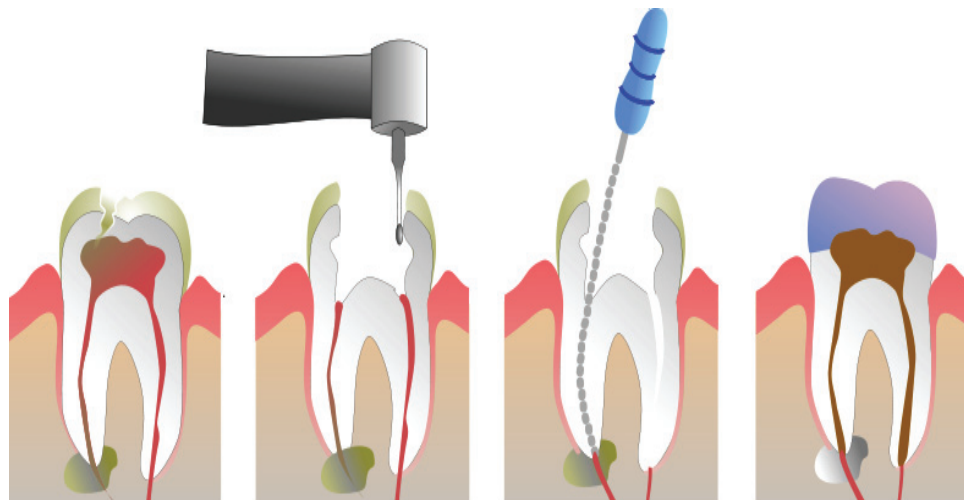
SEGURIDAD ALIMENTARIA
durante la temporada de picnic.

>8

**POR EL DOCTOR
VINH TRAN, DDS**
(703) 237-6703



EL TRATAMIENTO ENDODÓNTICO (“ROOT CANAL”)



La pulpitis o la enfermedad de la pulpa dental es una de las enfermedades dentales más comunes, después de la caries dental y la enfermedad periodontal. La causa más común de la pulpitis es la bacteria. La fricción física, los cambios bruscos de temperatura o los productos químicos también pueden causar la pulpitis. El siguiente es el tratamiento de la pulpa dental, también conocida como endodoncia. En esta sección, hay una descripción conceptual básica de cómo extraer la pulpa dental infectada (el canal de la raíz o el conducto radicular).

En la pulpitis aguda, el paciente tiene que tratar con dolor intenso. El método más eficaz es: después de la inyección anestésica, utilizando un orificio de perforación en la superficie del diente más cercano a la pulpa para permitir que el fluido salga a través del agujero, la presión en la cavidad de la pulpa disminuye rápidamente, lo que disminuiría significativamente el dolor y permitiría curación.

Durante décadas, científicos y técnicos han estado constantemente investigando y refinando métodos de tratamiento y modificando instrumentos para el tratamiento endodóntico. Hay muchos tratamientos endodónticos diferentes disponibles, pero todos están dirigidos a eliminar la pulpa infectada, limpiar y desinfectar la pulpa, y colo-

car una corona dental artificial por encima de la superficie para protegerlo.

Se mencionarán métodos importantes, tal como

A. Limpieza del conducto radicular llamado terapia o tratamiento del conducto radicular (“Root Canal”).

B. Rellenar el conducto radicular con material llamado la obturación dental.

A. La preparación y la limpieza de la pulpa dental (y los conductos radiculares)

Es difícil determinar la forma de la raíz y la pulpa del diente. Los dientes, la pulpa dental, y sus raíces tienen tamaños y ramas variables. Para preparar y limpiar el conducto radicular, existen los siguientes principios:

1. Principios mecánicos:

- La perforadora hace la entrada de la superficie del diente a la cámara pulpar.
- El canal es lo suficientemente grande para limpiar el interior de los conductos radiculares.
- Crear una pared del canal suave y conservar la forma original del canal.
- Mantenga la posición original y el tamaño del tallo.

2. Principios biológicos:

- Evitar dañar los dientes y las raíces.
- Evitar empujar elementos como bacterias, toxinas de bacterias y tejido necrótico fuera del área ya afectado.
- Crear una cavidad lo suficientemente grande para la

inserción de irrigantes / desinfectantes en la pulpa

- Limpieza completa del canal de la raíz

3. Instrumentos para la formación del canal:

- Probador de pulpa eléctrica (inicialmente, para comprobar la vitalidad de la pulpa)
- Tiranervios/limas barbadadas o “barbed broach” (para eliminar la pulpa intacta)
- Taladro/perforadora dental
- Limas y escariadores (para alisar, dar forma, agrandar el canal)
- Se utiliza el localizador Apex o los rayos-X para determinar la longitud del conducto o canal radicular

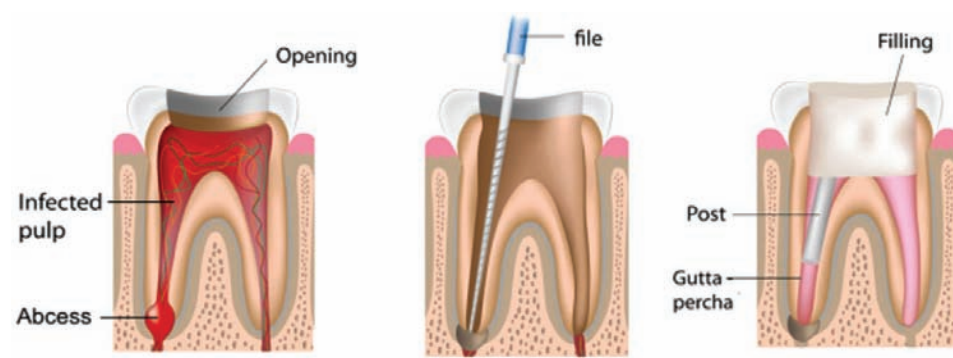
4. Extracción de la pulpa (= la pulpectomía):

Basándose en los principios anteriores, se abre el canal y se retira la pulpa. La anestesia es el método mejor y apropiado para eliminar la pulpa dolorosa e inflamada. Excepciones al uso de anestesia - pacientes que no responden a anestésicos o alérgicos a anestésicos.

B. El llenado completo y denso del conducto radicular con un agente hermético y no irritante (= la obturación del conducto)

• El propósito es sellar el canal para prevenir infecciones recurrentes, evitando que las bacterias entren en el tejido de las raíces

• Al mismo tiempo, crear un ambiente bioquímico adecuado para la recuperación



de las lesiones derivadas de la pulpa.

A menudo se utilizan los siguientes materiales en el proceso:

1. Tipos de adhesivos tales como formulaciones de óxido de zinc y Eugenol, selladores de hidróxido de calcio, isómeros de vidrio, resinas y plásticos

2. Gutta percha - una barra larga y delgada, hecha de una resina de árbol de Sudamérica no causa una reacción tóxica al cuerpo. Esta sustancia permanecerá permanentemente en los dientes.

• Ésta es una sustancia inerte que no causa reacción in-

mune y conserva la estabilidad estructural

3. Sellantes dentales

En la fase de llenado del canal, la técnica es relativamente simple usando puntos de gutta percha. Debido a su sencillez y su solubilidad en disolventes, la gutta percha se implanta en el canal para producir un buen relleno permanente.

Posteriormente, el cuerpo del diente se llena con material tal como amalgama compuesta o de plata o ionómero de vidrio.

El paso final es colocar la corona dental para cubrir el diente dañado.

En resumen, el tratamiento del conducto radicular o tratamiento endodóntico de la American Association of Endodontics (AAE) es:

Crear una abertura desde la superficie del diente hasta la cámara pulpar

Limpia y desinfecta para eliminar todos los gérmenes

Quitar la pulpa y mantener la forma del canal

Implantar la percha gutta para dar forma, llenar y curar el canal

Luego, llenar el cuerpo del diente

Finalmente, cubrir el diente con una corona.

Esperamos que esta presentación le ayude a comprender las causas de la enfermedad endodóntica (de la pulpa dental).

Al final, el dentista le ayudará a explicar y decidir sobre la terapia más apropiada, dependiendo de su situación. Algunos casos requieren referir a los especialistas en endodoncia.

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

EL MEDICAMENTO REDUJO LAS CONVULSIONES



Muestra Epidiolex, un medicamento de GW Pharmaceuticals hecho con extracto de marihuana.

FOTO: KATHY YOUNG/ AP.

Extracto de marihuana ayuda a niños con epilepsia

El estudio fortalece los argumentos para más investigaciones sobre los efectos de salud de la marihuana.

MARILYNN MARCHIONE
ASSOCIATED PRESS

Una medicina hecha a partir de marihuana, sin el ingrediente narcótico, redujo las convulsiones en niños con una forma severa de epilepsia, en un estudio que fortalece los argumentos para más investigaciones sobre los efectos de salud de la yerba.

“Estos son los primeros datos científicos sólidos, rigurosamente obtenidos”, que indican que un preparado de marihuana es seguro y efectivo para este problema, dijo uno de los líderes del estudio, el doctor Orrin Devinsky, del Langone Medical Center de la Universidad de Nueva York.

Agregó que los estudios de usos medicinales prometedores de la droga han sido obstaculizados por el requerimiento de que los científicos obtengan licencias especia-

les, además de restricciones legales y nociones falsas sobre los riesgos de la marihuana.

“Los opioides matan a más de 30.000 estadounidenses cada año, el alcohol mata a más de 80.000 cada año. Y la marihuana, por lo que sabemos, probablemente mata a menos de 50”, dijo Devinsky.

El estudio es publicado por la revista New England Journal of Medicine.

Durante años, pacientes y padres desesperados han pedido más estudio y acceso más fácil a la marihuana, con el respaldo de apenas unos pocos estudios e historias anecdóticas. El nuevo estudio es el primer examen riguroso, a gran escala. En él, un grupo recibió el medicamento, el otro un placebo y ni pacientes ni médicos sabían quién tomó qué hasta que concluyó el proceso.

Se examinó una forma líquida de cannabidiol, uno de más de 100 ingredientes de la

marihuana, llamada Epidiolex. No contiene THC, el ingrediente alucinógeno, y no se vende en ninguna parte, aunque su productor, GW Pharmaceuticals, de Londres, ha solicitado la aprobación de la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA).

La compañía financió, diseñó y ayudó a ejecutar el estudio y otro médico participante tiene patentes relacionadas.

Los pacientes en el estudio tienen el síndrome de Dravet, un tipo de epilepsia causado usualmente por un gen defectuoso. Comienza en la infancia y causa convulsiones frecuentes, a veces tan largas que requieren atención de emergencia y pueden causar la muerte. Los niños que lo padecen sufren problemas de desarrollo y sus discapacidades mentales parecen relacionadas con la frecuencia de las convulsiones: de 4 a 1.717.

Diga NO a la Violencia Doméstica!

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

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



Nuestros servicios son
GRATIS y CONFIDENCIALES.

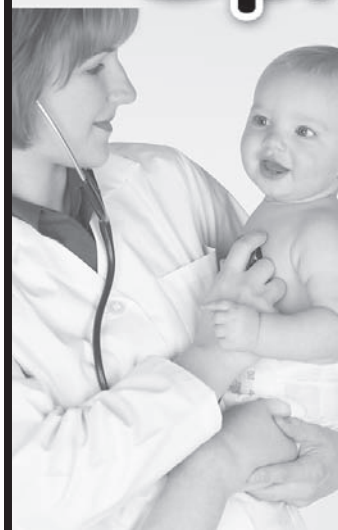
No permita
que la violencia destruya
su vida y la de sus hijos.

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



Pediatras de Springfield



Dr. Arshia Qaadir
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

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306





CDC/REDACCIÓN
WASHINGTONHISPANIC

Si alguna vez dijo “¡Ay, qué dolor de espalda!”, usted no está solo. El dolor de espalda es uno de los problemas médicos más comunes y afecta a ocho de

cada diez personas en algún momento de sus vidas, que puede variar desde un dolor sordo, constante, hasta un dolor súbito e intenso que aparece repentinamente y suele durar algunos días o semanas. El dolor de espalda es crónico cuando dura más de tres meses.

Surge de repente, con una caída o al levantar algo pesado Lumbalgia, el dolor de espalda

Puede ser desde un dolor leve y constante hasta punzadas agudas repentinas que dificulten el movimiento.

Factores que aumentan el riesgo

Cualquiera puede sufrir de dolor de espalda, pero hay varios factores que aumentan el riesgo de padecerlo, entre ellos:

- Envejecer. El dolor de espalda es más común a medida que se envejece. El dolor puede comenzar entre los 30 y 40 años de edad.
- Tener una pobre condición física. El dolor de espalda es más común entre aquellas personas que no realizan ejercicio con regularidad (sedentarismo).
- Aumentar de peso. Una dieta alta en calorías y grasas puede hacerle aumentar de peso. El sobrepeso puede hacer que la espalda se esfuerce demasiado y causar dolor.
- Factores hereditarios. Algunas causas del dolor de espalda, como la espondilitis anquilosante, un tipo de artritis que afecta la columna vertebral, pueden tener un componente genético.
- Hacer algunos tipos de trabajo. Levantar, empujar y jalar al mismo tiempo que se tuerce la columna vertebral puede causar dolor de espalda. Si trabaja en un escritorio todo el día y no se sienta derecho, también podría tener dolor de espalda.



Causas

Los problemas relacionados con la mecánica de la espalda misma pueden causar dolor:

- Discos lesionados
- Espasmo
- Tensión muscular
- Hernia discal.

Síntomas

El síntoma más común de la lumbalgia o lumbago, y el primero que solemos identificar, es el dolor en uno de los lados, o en ambos, de la zona lumbar. Durante los primeros días, se trata de una molestia leve o incluso intermitente pero, si no la tratamos como es debido, puede derivar en un dolor más fuerte y constante. Por esto es importante acudir al médico nada más notar el dolor para descartar o confirmar la posibilidad de padecer lumbalgia.

Medidas preventivas

Las mejores medidas preventivas contra el dolor de espalda son:

- Hacer ejercicio regularmente para fortalecer los músculos de la espalda.
- Mantener un peso saludable o rebajar si tiene sobrepeso. Para mantener huesos fuertes, necesita ingerir suficiente calcio y vitamina D todos los días.
- Mantener una buena postura parándose derecho y evitar levantar objetos pesados mientras sea posible. Si tiene que levantar algo pesado, doble las rodillas y mantenga la espalda derecha.

Diagnóstico

Para diagnosticar, su médico le preguntará sobre su historial clínico y le hará un examen físico. El médico también podría mandarle a hacer otras pruebas, entre éstas:

- Radiografías
- Imágenes de resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés)
- Tomografías computarizadas (CT Scan, por sus siglas en inglés)
- Análisis de sangre.

Las pruebas médicas podrían no indicar la causa de su dolor de espalda. Muchas veces, no se llega a saber la causa del dolor de espalda. Sin embargo, el dolor de espalda se puede aliviar aún sin conocer la causa.

Tratamiento

El tratamiento para el dolor de espalda dependerá del tipo de dolor que padezca. El dolor de espalda intenso suele aliviarse sin tratamiento, pero podría tomar acetaminofén, aspirina o ibuprofeno para aliviar el dolor. El ejercicio y la cirugía no suelen utilizarse para tratar el dolor de espalda agudo.

Tratamiento para el dolor de espalda crónico:

Las compresas calientes o frías pueden aliviar la rigidez y el dolor de espalda. El calor reduce los espasmos musculares y el dolor. El frío ayuda a reducir la hinchazón y adormece el dolor profundo. Usar compresas calientes o frías puede aliviar el dolor, pero este tratamiento no corrige las causas del dolor de espalda crónico.



Diferencias entre dolor agudo y crónico

El dolor agudo comienza repentinamente y dura menos de 6 semanas. Es el tipo más común de los dolores de espalda. El dolor agudo puede surgir a consecuencia de caídas, o de levantar objetos pesados. El dolor crónico dura más de 3 meses y es mucho menos común que el dolor agudo.

Ejercicio

El ejercicio es un elemento clave en casi todo plan de tratamiento de la lumbalgia. Sin importar si el tratamiento se realiza en casa o con un profesional de salud vertebral, como un fisioterapeuta, un quiropráctico, o un médico especialista en medicina física y rehabilitación, un plan generalmente comprenderá tres componentes: acondicionamiento aeróbico, ejercicios de estiramiento y ejercicios de fortalecimiento. Es mejor hacer los ejercicios como parte de un programa controlado y progresivo, con el objetivo de lograr tener una columna más fuerte y flexible.

Medicamentos

■ Analgésicos, que son medicamentos contra el dolor. Algunos, tales como el acetaminofén o la aspirina, se pueden comprar sin receta. Otros requieren receta médica.

■ Analgésicos tópicos como cremas, ungüentos y bálsamos que se aplican a la piel sobre el lugar donde siente dolor.

■ Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE o, en inglés, NSAID's), que reducen el dolor y la hinchazón. Entre los AINE se incluyen medicamentos sin receta tales como ibuprofeno, ketoprofeno y aproximo con sodio. Su médico puede recetarle otros AINE que sean más fuertes.

■ Se pueden recetar relajantes musculares o ciertos antidepresivos para algunos tipos de dolor de espalda pero estos no funcionan para todos los tipos de dolor de espalda crónico.

Cambios de conducta

Usted puede aprender a levantar, empujar y jalar sin esforzar tanto la espalda. Hacer cambios en la forma en que hace ejercicios, descansa o duerme también puede ayudar a disminuir el dolor de espalda. Dejar de fumar y llevar una dieta saludable también le puede ayudar.



Inyecciones

Su médico le puede sugerir inyecciones de esteroides o de calmantes para aliviar el dolor.

¡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

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



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



¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!

GERMANTOWN

Urology Center

Los resultados medicos 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



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



UN RIESGO QUE LOS DEPORTISTAS DEBEN EVITAR

Los esteroides anabólicos son una carga para el corazón

Los levantadores de pesas que utilizan hormonas sintéticas tienen una capacidad de bombeo más baja.



El uso prolongado de esteroides anabólicos dificulta que el corazón funcione de forma adecuada.

FOTO: THINKSTOCK.

HEALTHDAY NEWS

El uso a largo plazo de esteroides anabólicos para aumentar el músculo podría cobrarse un precio al corazón.

Los fisiculturistas que toman esas sustancias para agrandar sus músculos deben tomar nota: el uso prolongado de esteroides anabólicos dificulta que el corazón fun-

cione de forma adecuada. Los esteroides podrían también contribuir a la obstrucción

“Es esencial que los profesionales clínicos se hagan conscientes de los riesgos a

4 millones de personas han usado esas sustancias.

de las arterias, mostraron los hallazgos del estudio.

largo plazo del uso de los esteroides anabólicos para el corazón”, enfatizó el Dr. Harrison Pope Jr., profesor de psiquiatría en la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard y autor coprincipal del estudio.

Los esteroides anabólicos son variaciones sintéticas de la testosterona, la hormona masculina. Se estima que entre 2.9 y 4 millones de estadounidenses han usado esas sustancias, y más o menos un

millón son dependientes de las pastillas o inyecciones, apuntaron los investigadores.

En el nuevo estudio, Pope y sus colaboradores siguieron a 140 levantadores de pesas de sexo masculino. De ellos, 86 habían usado esteroides anabólicos y 54 no. De los usuarios de esteroides, 28 habían dejado de usarlos antes de las evaluaciones.

Unos ultrasonidos permitieron a los investigadores determinar que los corazones de los usuarios de esteroides eran más débiles. Los usuarios actuales tenían una capacidad cardíaca de bombeo más baja que los que habían dejado de

usarlos, mostraron los hallazgos.

Según el informe, siete de cada 10 usuarios actuales de esteroides tenían una capacidad de bombeo baja (de menos de un 52 por ciento). Al contrario, los que habían dejado de usar esteroides o nunca los habían usado tenían mayormente una capacidad de bombeo normal.

Aunque los hallazgos no prueban que los esteroides dañen al corazón, sugieren que podría haber un motivo de preocupación.

“La mayoría de personas relacionan los esteroides anabólicos con deportistas que

hacen trampas, y no se dan cuenta de que hay una gran población de hombres que han desarrollado una dependencia de esas sustancias, pero que no son tan visibles”, dijo Pope en un comunicado de prensa de la revista. “Los miembros con más edad de esta población apenas comienzan a llegar a la mediana edad”.

Los investigadores también anotaron que el uso de esteroides anabólicos se vinculó con unos niveles elevados de presión arterial y colesterol, ambos factores de riesgo de la enfermedad cardíaca.

El estudio fue publicado de la revista Circulation.

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



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: Exámen 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.

¿D. SE SIENTE ASÍ O SABE QUIÉN LO ESTÁ..?

Emociones Anónimas
B.V. Washington

3219 Columbia Pike Suite B1 y B2
Arlington, Virginia 22204
Teléfono: 571-451-7672
washingtondc@mbvna.org

Sesiones:
Lunes a Viernes de 6:00 P.M. a 10:00 P.M.
Sábados de 11:00 a 3:00 P.M.
Domingos de 11:00 a 1:00 P.M.

AYUDA GRATUITA

Aunque son considerados 'más seguros'

Cigarrillos con filtro son más letales

Se vinculan con unas tasas crecientes de un cáncer agresivo de pulmón.

HEALTHDAY NEWS

Los cigarrillos con filtro podrían ser incluso más letales que los que no tienen filtro, y una nueva revisión sugiere que han estado aumentando las tasas de un cáncer que se enraíza en la profundidad de los pulmones.

Los hallazgos han motivado a los autores de la revisión a pedir a los reguladores federales que prohíban el uso de agujeros de ventilación en los filtros de los cigarrillos.

“Los cigarrillos modernos son más riesgosos respecto al cáncer de pulmón”, advirtió el coautor de la revisión, el Dr. Peter Shields, subdirector del Centro Oncológico Integral de la Universidad Estatal de Ohio.

“El diseño de los filtros de los cigarrillos que tienen ventilación pueden hacer que los cigarrillos sean incluso más peligrosos, porque esos agujeros pueden cambiar la forma en que el tabaco quema,



permitiendo a los fumadores inhalar más humo y creer que es más seguro porque es más suave”, explicó Shields.

La industria tabacalera ha usado filtros durante más de 50 años, y con frecuencia los publicitan como cigarrillos “light” que reducen la ingesta de alquitrán. Unos minúsculos agujeros de ventilación en esos filtros permiten a los fumadores inhalar más aire fresco.

En el nuevo informe, los investigadores revisaron casi 3,300 estudios sobre el tabaco e investigaciones internas de las compañías tabacaleras. Los investigadores determinaron que su análisis “sugiere firmemente” que esos filtros han contribuido al aumento de una forma de cáncer de pulmón conocida como adenocarcinoma.

“El diseño de los filtros de

cigarrillo que tienen ventilación hacen que los cigarrillos sean incluso más peligrosos”, advirtió Shields. “Esto aplica a todos los cigarrillos, dado que casi todos los cigarrillos en el mercado tienen los agujeros, no solo los que se llamaban antes ‘light’ o ‘ultra-light’”.

Shields dijo que la investigación muestra que los fumadores inhalan más profundamente cuando los cigarrillos ventilan. Como resultado, “el

humo puede llegar más profundamente a los pulmones, donde es más común que se desarrollen adenocarcinomas”, apuntó.

Los adenocarcinomas son un tipo de cáncer de pulmón de células no microcíticas que penetra en la profundidad de los pulmones. La cantidad de adenocarcinomas ha aumentado, y un informe de 2014 del Director General de Salud Pública de EE. UU. culpa del aumento a los “cambios en el

diseño y la composición de los cigarrillos desde los años 50”.

El nuevo informe recomienda que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. debe considerar la posibilidad de prohibir los filtros de ventilación, aunque Shields advirtió que “no estamos aconsejando que se eliminen los filtros”. En lugar de ello, los autores del informe desean “solo cambiar sus diseños al eliminar los agujeros en los filtros”.

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

¡Cubierto por el Beneficio de Medicaid!

CLASES PARA LOS AYUDANTES

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



Más enfermos de alzhéimer mueren en su hogar

Una de cada cuatro muertes de enfermos de alzhéimer en Estados Unidos se producen en sus domicilios, un aumento llamativo que indica una disminución de las muertes en hospitales y asilos, informaron las autoridades de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades.

El mal de alzhéimer es un trastorno progresivo del cerebro que es más común en los ancianos. La tasa de muerte por alzhéimer ha aumentado en un 55% desde 1999 y el mal es la sexta causa de muerte en el país. No se le conoce cura.

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)

AHORA QUE SE ACERCA EL VERANO

Mantenga la seguridad alimentaria durante la temporada de picnic

PRNEWSWIRE
HISPANIC PR WIRE

Con el Día de la Recordación se acerca rápidamente el verano, y con él, los picnic y parilladas. A medida que planea su próxima excursión, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos le recuerda que las bacterias transmitidas en los alimentos se multiplican más rápidamente durante el clima cálido y esto puede ocasionar la intoxicación alimentaria.

Precauciones básicas durante el clima cálido para evitar la intoxicación alimentaria

Antes de la hora del picnic

■ Descongele la carne, las aves y los mariscos en la refrigeradora o sumergiendo bolsas selladas en agua fría. También se pueden descongelar en la microonda, pero únicamente si el alimento será asado inmediatamente después.

Si deja el alimento en adobo, utilice la refrigeradora y no el mostrador. Nunca reutilice el adobo que estuvo en contacto con alimentos crudos a menos que lo hierva primero o hayas apartado parte del adobo antes de adobar el alimento para preparar salsa más tarde.

■ Lave completamente todos los alimentos frescos antes de comerlos, incluso si planea pelarlos. Las frutas y verduras recortadas y peladas se deberían refrigerar o conservar con hielo para mantener la calidad y seguridad.

■ Si el lugar de su picnic no ofrece acceso a agua limpia, llévese agua o toallas mojadas para limpiar las superficies y las manos.

¡No se olvide de incluir un termómetro de alimentos!



Siga estos consejos para ayudar a asegurar que su cesta de picnic se llene tomando en cuenta la seguridad alimentaria.

FOTO: THINKSTOCK

Cuando prepara la hielera

■ Coloque el alimento de la refrigeradora directamente en una hielera aislada inmediatamente antes de salir de la casa y utilice bastante hielo

o bolsas de hielo para mantenerlo a 40 °F o menos.

■ Coloque las carnes, aves y mariscos crudos en una hielera separada si es posible, o envuélvelos bien y colóquelos

en el fondo de la hielera donde los jugos no pueden gotear sobre otros alimentos.

■ Ponga las hieleras en el compartimento de pasajeros del vehículo – es más fresco

que el maletero. Una vez que llegue al lugar del picnic, mantenga los alimentos en las hieleras hasta el momento de servirlos (fuera de la luz directa) y evite abrir las tapas lo más posible.

Cuando se prepara la parrillada

■ Tenga listos utensilios y platos limpios. Cocine la carne, las aves y los mariscos hasta que alcancen las temperaturas correctas. Utilice un termómetro de alimentos para estar seguro. Mantenga calientes las carnes cocidas a 140 °F o más hasta el momento de servirlos y póngalas a un lado de la parrilla para mantenerlas calientes.

■ Vigile la hora y la temperatura exterior. No deje que los alimentos calientes o fríos se expongan a la “zona peligrosa” (entre 40 °F y 140 °F) durante más de 2 horas – o 1 hora si la temperatura exterior llega a más de 90 °F. Si sucede, deséchelos.

PERUVIAN TASTE OF FASHION DAY

WASHINGTON DC

Domingo 4 de Junio 3:00 PM

Universidad del Distrito de Columbia

La Alta Moda se encuentra con el Emporio de Gamarra

Colección Verano 2017

La diseñadora peruana de alta moda Carola Solís, creadora de la línea “Carola Solís Designs”, y Mechy 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

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

THE FIFTH ANNUAL

tasteofperu

WASHINGTON DC

una mistura de sabor!

TASTE OF PERU DC

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

WWW.TASTEOFFERUDC.COM

Descubra 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

Palmiro Ocampo
Chef
1087 Bistro
Lima, Perú

José Luján
Chef
Grupo Mesa, Perú

José Luis Chavez
Executive Chef
Mission Ceviche, NY

Francisco De Sanctis
Saboris Resto Bar
Lima, Perú

Marín Astocondor
Ganador de la Copa Mundial al Mejor Chef
Nutricional del Mundo

Nicolás Schmidt
Chef
La Grande

Johnny Schuler
Master Distiller
Pisco Parton

PRESENTERS

SUPPORTERS

Compre sus boletos ahora!

www.tasteofperudc.com/tickets

(202) 340-5917

RELACION DE ESTABLECIMIENTOS EN DONDE PUEDE COMPRAR SU TICKET

RESTAURANT EL CARBONAZO 9627 Lost Knife Rd Gaithersburg, Md 20877 (301) 869-5234	DON CHURRO RESTAURANT 13905 Metrotech Dr Chantilly, VA 20151 (703) 378-1211	DELICIAS ALFAJOR 6317 Cidal Barrel Circle Centreville, VA 20121 (571) 438-2492	WASHINGTON HISPANIC A LA BRASA 8701 Georgia Ave, Suite 700 Silver Spring, MD 20910 (240) 450-1779	PICCA ROLLO 13000 Middlebrook Road Germantown, MD 20874 (301) 540-6500
--	---	--	---	--