



salud



Senos fibroquísticos



SIENDO CADA VEZ MÁS COMÚN EN LOS ADOLESCENTES

Sabores de vapeadores conllevan riesgos cardiacos

Este no es el primer problema de salud vinculado a los cigarrillos electrónicos.

LAURAN NEERGAARD
AP

Por lo general, los cigarrillos electrónicos no son considerados tan riesgosos como los de tabaco, pero los investigadores aseguran haber encontrado una pista de que sus saborizantes podrían causar problemas cardiacos.

Los fumadores que no

pueden curar su adicción en ocasiones recurren a los cigarrillos electrónicos con la esperanza de evitar las sustancias químicas cancerígenas del humo del tabaco.

Pero fumar tabaco no solo causa cáncer de pulmón. También es la principal causa de ataques cardiacos, y hasta el momento no se sabe mucho sobre un vínculo entre los cigarrillos electrónicos y las enfermedades del corazón.

Las sustancias químicas en el vapor inhalado podrían representar riesgos únicos que es importante entender, en especial en momentos en los que cada vez más adolescentes comienzan a vapear.

“Me es imposible arrancarle la arteria a un paciente y realizarle pruebas” para ver su reacción al vapeo, dijo el doctor Joseph Wu, director del instituto cardiovascular de la Universidad Stanford.

Así que en el estudio publicado, su equipo intentó lo más cercano: Cultivaron en cajas de Petri células que normalmente recubren los vasos sanguíneos humanos saludables.

Expusieron las células a seis saborizantes de cigarrillos electrónicos diferentes, para determinar si los sabores — y no sólo la nicotina — causaban algún efecto.

También analizaron lo que sucedía cuando esas células eran sumergidas en sangre extraída de personas justo después de vapear, y la manera como las sustancias del vapeo se abren paso hasta el sistema cardiovascular. Además compararon la exposición de las células a la sangre de personas que no fuman y de personas que consumen cigarrillos regulares.

El vapeo y algunos saborizantes, incluso sin nicotina, desencadenaron una disfunción



Un consumidor saca una densa nube mientras vapea en una tienda de Richmond, Virginia.

FOTO: STEVE HELBER/AP.

de los vasos sanguíneos que puede incrementar el riesgo de enfermedades cardiacas, reportaron los investigadores en el Journal of the American College of Cardiology.

Los sabores de canela y mentol parecieron ser los más tóxicos. Pero en general, las células mostraron signos de daño e inflamación, y una menor capacidad para formar nuevos vasos sanguíneos o sanar heridas.

Estudios de laboratorios pequeños, como este, no

pueden demostrar que el vapeo realmente causa un daño, advirtió la doctora Jane Freedman, de la Universidad de Massachusetts y que no estuvo involucrada con la investigación. Pero señaló que el reporte debería originar mayores análisis de seguridad.

Los hallazgos “dejan entrever que incluso sin el humo de los productos de cigarro combustible, podría existir un riesgo latente de efectos adversos a la salud”, escribió en una editorial.

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



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

Emociones Anónimas
B.V. Arlington

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA
Teléfono: 571-451-7672
arlington@mbvna.org

Sesiones:
Lunes a Viernes
6:00 a 10:00 p.m.

Sábados y Domingos
11:00 a.m. a 3:00 p.m.

AYUDA
GRATUITA

www.neutoricosanonimosbv.org.mx

**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 la curación.

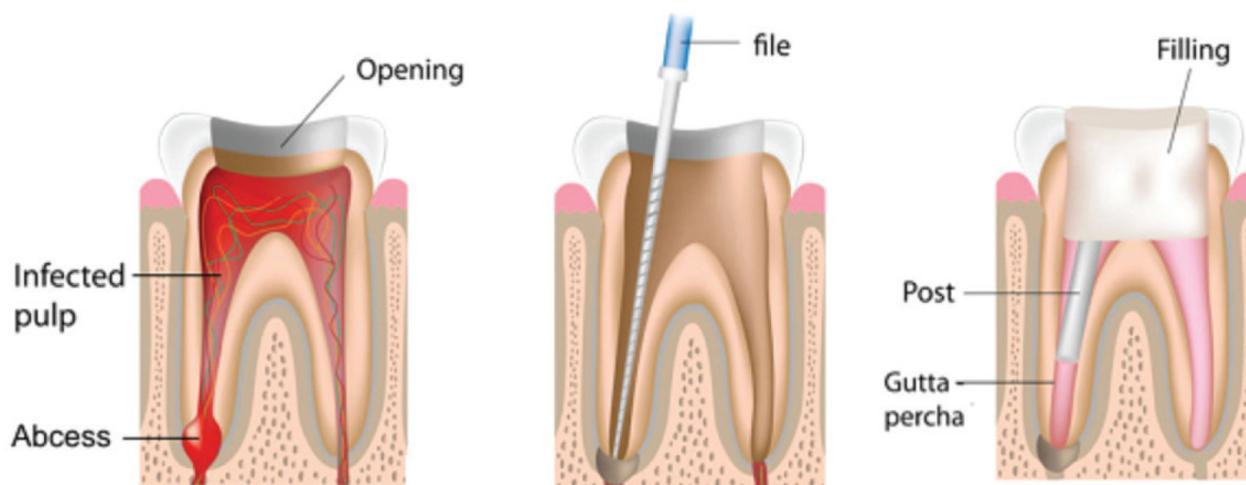
Durante décadas, científicos y técnicos han estado constantemente investigando y refinando métodos de tratamiento y modificando instrumentos para el tratamiento endodóntico.

Hay muchos tratamientos endodónticos diferentes disponibles, pero todos están dirigidos a eliminar la pulpa infectada, limpiar y desinfectar la pulpa, y colocar 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 ade-

cuado 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 inmune 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 com-

puesta 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

Limpiar y desinfectar 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



Muchas mujeres tienen senos que se sienten llenos de bultos, densos y sensibles al tacto, especialmente justo

antes de sus períodos. Estos síntomas se llaman cambios fibroquísticos de los senos. También pueden llamarse cambios cíclicos de los senos, porque aparecen y desapare-

cen con su ciclo menstrual. Los cambios fibroquísticos de los senos están vinculados a los cambios hormonales que suceden durante el ciclo menstrual de la mujer. Cada mes, el cuerpo de la mujer se alista para un posible embarazo. Libera hormonas que le indican a los senos que produzcan leche. Las glándulas productoras de leche (o mamas) aumentan de tamaño, lo cual podría hacer que los senos de algunas mujeres se sientan llenos de bultos y sensibles. Estos síntomas desaparecen después de que la mujer comienza su período.

Causas

Los expertos piensan que los cambios fibroquísticos de los senos están vinculados a los cambios hormonales que suceden durante el ciclo menstrual de la mujer. Cada mes, el cuerpo de la mujer se alista para un posible embarazo. Libera hormonas que le indican a los senos que produzcan leche. Las glándulas productoras de leche (o mamas) aumentan de tamaño, lo cual podría hacer que los senos de algunas mujeres se sientan llenos de bultos y sensibles. Estos síntomas desaparecen después de que la mujer comienza su período. Usted tiene más probabilidades de tener senos fibroquísticos si su madre o hermanas los tienen.

La gran mayoría de las mujeres padecen cambios fibroquísticos, y esto no es grave"
DRA. CAROLYN KAELIN
ginecóloga.

Síntomas

Si usted tiene senos fibroquísticos, puede notar los síntomas justo antes de su período menstrual. Es posible que des-

Conozca una condición no cancerosa del seno

Senos fibroquísticos

Los cambios fibroquísticos afectan a un 60 por ciento de las mujeres de entre 30 y 50 años.



Un autoexamen de seno (AES) es un examen paso a paso de los senos que se realiza usted misma.

cubra que:

■ Sus senos están hinchados al final de su período.

■ Se sienten sensibles o doloridos. A menudo, las mujeres describen esto como un dolor sordo o constante, pesadé o dolor generalizado.

■ Sus senos se sienten llenos de bultos. Su médico puede llamarlo "abultamiento generalizado de los senos". Las zonas que tienen bultos (quistes) se sienten gruesas.

Es posible que tenga uno o más bultos que están siempre en la misma zona y que crecen y decrecen en cada ciclo menstrual. Los abultamientos se mueven si los empuja. (Un bulto que es cáncer suele no moverse pero se siente adherido a sus

costillas).
■ Sus síntomas mejoran hacia el final de su período. Los síntomas pueden darse en uno o ambos lados, y pueden presentarse arriba hacia la axila y bajo esta.

Muchas mujeres notan por primera vez los cambios fibroquísticos de los senos cuando tienen de 30 a 39 años. A esta edad, sus niveles hormonales comienzan a variar más que antes.

Cómo se diagnostican:

Si usted nota un abultamiento nuevo en los senos, espere hasta el siguiente ciclo menstrual. Si aún está ahí después de su período, vea al médico para que le examine los senos. Si no

tiene períodos menstruales, vea al médico para que le examine los senos tan pronto como note un bulto nuevo.

Para diagnosticar cambios fibroquísticos de los senos, su médico le hará un examen de los senos y le preguntará cuándo tuvo su último período. No suelen requerirse exámenes ni pruebas adicionales. Pero si su médico requiere más información o usted quiere sentirse tranquila, es posible que deba hacerse otras pruebas, como una mamografía o una ecografía de los senos.

Tratamiento

La mayoría de las mujeres con cambios fibroquísticos y sin síntomas que causen molestias

mulantes contenidos en el café, el té, el chocolate y muchos refrescos.

Los estudios no han descubierto que estos estimulantes causen estos síntomas, pero muchas mujeres consideran que vale la pena evitar estos alimentos y bebidas durante un par de meses.

Debido a que la hinchazón de los senos en los últimos días de la menstruación resulta dolorosa para ciertas mujeres, algunos doctores recomiendan que las pacientes con síntomas intensos reduzcan la ingestión de sal o que tomen diuréticos (medicamentos para ayudar a eliminar el líquido del cuerpo).

Aspiración con aguja fina

Con este tratamiento el especialista intentará drenar el líquido del quiste y para ello necesitará una aguja de cabello delgado para retirar el líquido y confirmar si es un quiste mamario, en consecuencia se aliviará el malestar asociado.

Escisión quirúrgica

Luego de realizar la aspiración con aguja fina lo ideal es

Los cambios fibroquísticos se relacionan con los cambios hormonales de estrógenos y progesterona, que afectan el tejido de las mamas.

mejor con el uso de sostenes con soporte bien entallados, la aplicación de calor o usando analgésicos (medicina contra el dolor) de venta sin receta.

Algunas mujeres indican que los síntomas mejoran si dejan de ingerir cafeína y otros esti-

que todo mejor, pero en algunos casos eso no sucede, porque el quiste vuelve aparecer así que hay que practicar la escisión quirúrgica que busca extirpar el bulto de raíz.

Dentro del tratamiento para



Si está preocupada por un bulto, asista a su proveedor médico para que puede determinar si requiere o no más atención.

FOTO: THINKSTOCK

aliviar la fibrosis quística en los senos el médico prescribe el consumo de analgésicos y

anticonceptivos orales que disminuyen los niveles hormonales y pueden ser factores

por los que los ciclos menstruales cambien y se produzcan la fibrosis quística en los senos.

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

Enriquez
Dental
Family and Cosmetic Dentistry



Dra. Verónica Enriquez

- 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



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



• 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)

¿ES FATIGA? ¿O UN ATAQUE CEREBROVASCULAR?

Las mujeres deben escuchar estas señales de advertencia

El tratamiento es extremadamente urgente y no permite demoras aumenta el riesgo de morir o de quedar con daños cerebrales permanentes.

AMERICAN HEART ASSOCIATION NEWS

Los ataques cerebrovasculares son una de las causas principales de muerte y discapacidad en los Estados Unidos, y las mujeres representan casi un 60% de las muertes ocasionadas por un ataque cerebrovascular.

¿Por qué?

Los expertos dicen que puede tratarse, en parte, por-

que las mujeres podrían tener síntomas lo suficientemente sutiles para pasar desapercibidos, o no ser tomados en serio, dentro de los malabares que realizan para balancear el trabajo y los quehaceres cotidianos. Eso puede hacer que se retrasen los tratamientos que deben administrarse sin demora para salvar la vida.

Con frecuencia, los hombres y las mujeres que han sufrido ataques cerebrovasculares presentan un conjunto

parecido de síntomas que se pueden recordar con las siglas en inglés de FAST: face, rostro caído; arm weakness, brazo débil; speech difficulty, dificultad para hablar; y, time, tiempo de llamar al 911. Otras señales incluyen problemas para ver bien con uno ojo, o ambos, y problemas de equilibrio o coordinación.

Sin embargo, habrá mujeres que tendrán síntomas adicionales y más tenues, lo cual hace que quizás vacilen

en mencionárselos a su médico o a la operadora de emergencias del 911.

“Es más frecuente que las mujeres tengan síntomas no típicos e imprecisos que podrían comenzar con fatiga, confusión o quizás una debilidad general, comparada con debilidad en un solo lado del cuerpo”, dijo la Dra. Pooja Khatri, profesora de neurología en la Universidad de Cincinnati.

Khatri recomienda prestarle atención a cualquier cambio, y añadió que muchas mujeres podrían desatender cosas tales como un dolor de cabeza súbito e inusualmente fuerte, sobre todo si están acostumbradas a padecer de dolores de cabeza.

O bien, podrían no tomar en serio una dificultad para caminar, sentirse exhaustas, la neblina mental, o un malestar general, culpando en su lugar al estrés o a tener demasiado trabajo. A menu-



Algunas señales incluyen problemas para ver bien con uno ojo, o ambos, y problemas de equilibrio o coordinación.

FOTO: THINKSTOCK.

do, la náusea o los vómitos se justifican con una supuesta enfermedad viral.

Es vital que una tome en cuenta “un síntoma que aparece de repente o una pérdida de funcionamiento que no pueda explicar. La clave es que se da súbitamente”, dijo Khatri, directora del Equipo de Ataques Cerebrovasculares de la Universidad de Cincinnati.

Los estudios sugieren que las mujeres saben lo mismo que los hombres, si no es que más, sobre cómo reconocer los síntomas más típicos de los ataques cerebrovasculares.

Sin embargo, debido a que ellas tienen tienden más

a minimizar sus síntomas, también tienen mayores probabilidades de sólo llamar su médico principal o a irse manejando ellas mismas al hospital, en lugar de llamar al servicio de emergencia, dijo la Dra. Amytis Towfighi, directora de servicios neurológicos del Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Ángeles.

“La clave para obtener los tratamientos disponibles es que la ambulancia informe al hospital que van en camino con un(a) paciente de ataque cerebrovascular, con el fin de que se active el equipo completo y esté listo para administrar los medicamentos”, agregó Towfighi, profesora asociada de neurología y medicina preventiva en la Universidad del Sur de California.

“En cambio, si llega a la sala de emergencias por su cuenta, podría quedarse atorada en el viaje esperando a que la atiendan. Y, debido a que las mujeres en particular podrían tener síntomas no tradicionales, el personal podría no detectar rápidamente que una mujer esté teniendo un ataque cerebrovascular. Eso podría retrasar la atención médica y el tratamiento”.

Los minutos cuentan durante un ataque cerebrovascular porque el cerebro se priva de oxígeno cuando se bloquea el flujo sanguíneo debido a un coágulo o una ruptura en un vaso sanguíneo.



Avanzan en detección de cáncer mediante análisis de sangre

Una empresa de California dice que su análisis de sangre experimental permitió detectar muchos tipos de cáncer en fase temprana y dio muy pocas falsas alarmas en un estudio con personas con y sin el mal. Grail Inc. dio a conocer los resultados en un comunicado de prensa y los presentará en la reunión de la Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica en Chicago. Muchas empresas intentan crear los análisis llamados “biopsias líquidas” que capturan filamentos de ADN vertidos por células cancerosas en la sangre para lograr la detección temprana. Los nuevos resultados abarcaron a 2.300 personas, el 60% con cáncer y el 40% que por lo que se sabe no lo padecen.

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.



UNA PREOCUPACIÓN MENOS DURANTE SU CHEQUEO

Olvídense de ayunar antes de la prueba de colesterol

Un 94.6 millones de adultos estadounidenses tienen un nivel total de colesterol por encima de 200 mg/dL.

HEALTHDAY NEWS

Un nuevo estudio es una buena noticia para las personas que odian ayunar antes de realizar el análisis de sangre para revisar sus niveles de colesterol.

La mayoría de las personas quizá no tengan que abstenerse de todo excepto el agua antes de realizar la prueba, encontró el estudio.

“Esperamos que este estudio sea la última palabra sobre el tema, al ofrecer evidencias firmes de que en la misma persona, hacer ayuno o no antes de una prueba del nivel del lípidos no importa para predecir el riesgo cardiovascular”, señaló la autora para la correspondencia del estudio, la Dra. Samia Mora, directora del Centro de Metabólica de los Lípidos del Hospital Brigham and Women's, en

Boston.

El estudio incluyó a más de 8,000 personas de un ensayo anterior con participantes europeos, cuyos niveles de colesterol se midieron tras haber ayunado o no con cuatro semanas de diferencia.

Entonces, les dieron seguimiento durante un periodo mediano de poco más de tres años, monitorizando problemas cardíacos mayores, como un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular, enfermedad cardíaca y muerte

Un nivel elevado de colesterol por sí solo no suele presentar signos ni síntomas.

relacionada con el corazón.

Los investigadores encontraron que ayunar o no antes de una prueba del colesterol (también llamada prueba de los niveles de lípidos) condujo a resultados similares en las mismas personas, y que hacer

ayuno o no antes de la prueba tuvo poco efecto en la predicción del riesgo futuro de problemas cardíacos mayores.

Los resultados amplían las crecientes evidencias de que la mayoría de los pacientes no tienen que ayunar antes de someterse a una prueba del colesterol para determinar su riesgo futuro de problemas cardíacos mayores, según los investigadores.

Durante décadas, los estudios han sugerido que era así, pero había dudas persis-

tentes.

“Esto debería tranquilizar a los proveedores de atención de la salud y a los pacientes: si la meta es predecir el riesgo cardiovascular, ayunar o no ayunar no plantea una diferencia”, añadió Mora en un



Un análisis de colesterol completo, es un análisis de sangre que puede medir la cantidad de colesterol y triglicéridos en sangre.

FOTO:THINKSTOCK.

comunicado de prensa del hospital.

“Pasamos la mayor parte de nuestras vidas en un estado que no es de ayuno. Y para algunos pacientes, sobre todo los mayores y los diabéticos, ayunar antes de una prueba de lípidos puede ser riesgoso”,

advirtió Mora.

“Los proveedores de atención de la salud se han contenido debido a la preocupación sobre la variabilidad en los individuos, pero estos datos son muy convincentes. Debería permitir a las personas sentirse más cómodas con las

pruebas de lípidos sin ayuno para la evaluación del riesgo cardiovascular, incluyendo cuando toman una estatina”, concluyó Mora.

El estudio aparece en la edición de la revista JAMA Internal Medicine.

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)

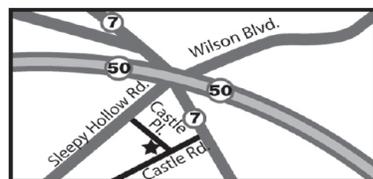


PROMOCIÓN ESPECIAL:
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES
PLANES DE SALUD PARA PERSONAS
SIN SEGURO

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE
SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL:

703 532 1222



Su nueva clínica hispana en FAIRFAX, VA

Ahora podrá tener un médico de cabecera que

HABLA ESPAÑOL

Servicios:

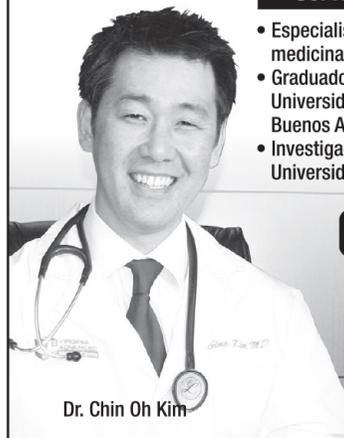
- Especialista en medicina interna
- Graduado de la Universidad de Buenos Aires.
- Investigador de la Universidad Georgetown.

- 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



Dr. Chin Oh Kim

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

EVITE ESTA LISTA Y VIVIRÁ MEJOR

Alimentos “ultraprocesados” pueden matarte

En este grupo están los pastelillos, la confitería, la comida rápida, las bebidas azucaradas o la leche con sabor, entre otros.

HEALTHDAY NEWS

Las personas que comen muchas comidas empaquetadas podrían tener un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular (ACV) y muerte prematura, sugieren dos estudios de gran tamaño.

Los hallazgos, que se publicaron en la edición en línea del 29 de mayo de la revista BMJ, son los más recientes en echarles la culpa a los alimentos “ultraprocesados”.

Incluyen no solo a la “co-

mida basura” (como las papitas, los dulces y la comida rápida), sino también a los panes, las carnes procesadas, las salsas en frascos y las comidas congeladas, que muchas personas consideran productos básicos. En un estudio encontró que mientras más alimentos ultraprocesados comían las personas, mayores eran sus probabilidades de sufrir una primera afección cardíaca o ACV. Los que comían la mayor cantidad de alimentos procesados tenían un 23 por ciento más de probabilidades de sufrir problemas cardio-

vasculares, en comparación con los que tenían las ingestas más bajas.

Y no fue solo porque esos alimentos estén llenos de azúcar, sal o grasa, o porque esas personas pesaran más, hicieran menos ejercicio o tuvieran otros hábitos malsanos.

Al contrario, los alimentos altamente procesados podrían tener otras características que afecten a la salud, según los investigadores Bernard Srour y Mathilde Touvier, de la Universidad de París.

Anotaron que otros es-

tudios han insinuado que los aditivos o los contaminantes formados durante el procesamiento de los alimentos tienen efectos negativos en el metabolismo y en el sistema cardiovascular.

Pero junto con otras investigaciones que vinculan a los alimentos procesados con unos efectos negativos en la salud, señalaron que su mensaje es directo: intente comer más alimentos “enteros” y con procesamiento mínimo.

El Dr. Andrew Freeman, un cardiólogo que no participó en el estudio, ofreció el mismo consejo.

“Me gusta decir que mientras más tiempo dura un alimento en la despensa, menos dura la vida de usted”, apuntó Freeman, director de prevención cardiovascular y bienestar en National Jewish Health,



Debemos evitar los alimentos y bebidas ultraprocesadas y que la dieta se base principalmente en los alimentos sin procesar.

FOTO: THINKSTOCK

en Denver.

Basándose en la investigación en general, apuntó, la mejor dieta para un corazón sano es rica en alimentos enteros, en particular alimentos de origen vegetal como las frutas, las verduras, las legumbres, los granos integrales y los frutos secos.

Para que sea más asequible y cómodo, Freeman apuntó a las opciones empaquetadas saludables, por ejemplo las verduras frescas congeladas.

Srour se mostró de acuerdo en que no todos los alimentos empaquetados son malos. Parece que el grado de procesamiento es clave.



¿Cuánto café es demasiado?

Un estudio de la Universidad del Sur de Australia sugiere que un par de tazas para comenzar el día no hacen daño, y que podrían incluso ser buenas para uno. Pero beber seis o más tazas de café al día puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca en hasta un 22 por ciento.

Mas o menos una de cada cuatro muertes en Estados Unidos se debe a la enfermedad cardíaca, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en todo el mundo.

Por eso, Elina Hypponen y Ang Zhou, decidieron descubrir en qué punto un exceso de cafeína provoca hipertensión, un factor de riesgo clave de la enfermedad cardíaca. El café es la bebida más popular del mundo, y se estima que cada día se consumen 3 mil millones de tazas.

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
29 de junio
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/>