Washington Hispanic
Washington Maryland Virginia

ABSTINENCIA a la cafeína puede enviarlo al hospital. >2

SUPLEMENTO Viernes 14 de junio del 2019

GUIA salud

Alertan sobre el uso del ibuprofeno

>4-5

VINCULAN LA DIABETEs en la mediana edad con accidente cerebrovascular. >6

ALERGIA a los mariscos. >7

DEBIDO A QUE DURAN HASTA DOS SEMANAS

Abstinencia a la cafeína y la nicotina pueden mandarlo al hospital

Algunos de los síntomas son los vómitos, los dolores de cabeza y el delirio.

HEALTHDAY NEWS

La abstinencia súbita del café y los cigarrillos puede desencadenar síntomas parecidos a los de una enfermedad grave, conduciendo a pruebas innecesarias en las unidades de cuidados intensivos (UCI) de los hospitales, concluye una nueva revisión.

"La nicotina y la cafeína están entre las sustancias de uso más común y más altamente adictivas en la sociedad moderna, pero con frecuencia se pasan por alto como fuente potencial de unos síntomas de abstinencia significativos cuando se descontinúan de repente en la UCI", señaló la líder de la revisión, la Dra. Maya Belitova, profesora asociada en el Hospital de la Universidad de la Reina Giovanna en Sofía, Bulgaria.

Belitova anotó que los síntomas de abstinencia, incluyendo las náuseas, los vómitos, los dolores de cabeza y el delirio, pueden durar hasta dos semanas.

Cuando deja de fumar, su cuerpo tiene que adaptarse a no tener nicotina. FOTO: THINKSTOCK.

"Esos síntomas se parecen a los de afecciones como la meningitis, la encefalitis y la hemorragia intracraneal; esto podría confundir el diagnóstico y resultar en pruebas innecesarias que provocan daño al paciente, cuestan mucho dinero y desperdician tiempo", comentó en un comunicado de prensa de la Sociedad Europea de Anestesiología.

Belitova y su equipo revisaron 12 estudios que examinaban los síntomas de abstinencia y el tratamiento en 483 pacientes de la UCI.

Encontraron que la abstinencia de la nicotina aumentó sustancialmente la agitación (un 64 por ciento de los fumadores, frente a un 32 por ciento de los no fumadores), y el desplazamiento relacionado de los tubos traqueales y las vías intravenosas (un 14 por ciento entre los fumadores, frente a un 3 por ciento entre los no fumadores).

Los investigadores también encontraron que la terapia de sustitución de la nicotina contribuyó a una confusión y una desorientación graves, que se conocen como "delirio de la UCI". Se asoció con una intubación prolongada, una estadía más larga en el hospital y un aumento en el riesgo de muerte.

90%

de los fumadores habituales son adictos a la nicotina.

El estudio también encontró que la abstinencia a la cafeína en los pacientes de la UCI condujo a somnolencia, náuseas, vómitos, dolores de cabeza y unas mayores tasas de delirio de la UCI. "Los pacientes de la UCI podrían beneficiarse de la sustitución de la nicotina o de los complementos de cafeína, pero dado que hay pocas evidencias sobre su efectividad, esto debería dejarse a juicio de los médicos que los tratan", añadió Belitova.

Presentaron sus hallazgos en Viena en la reunión anual de la Sociedad Europea de Anestesiología (European Society of Anesthesiology).

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qaadir
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 recien nacidos hasta los 21 años de edad, chekeos 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.

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.

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.

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

LA EDAD ES SOLO UNO DE LOS FACTORES QUE AUMENTA EL RIESGO

Las caídas son cada vez más letales para las personas mayores

Los cuidadores pueden animar a sus seres queridos a hablar con el médico sobre su riesgo.

HEALTHDAY NEWS

Las muertes por caídas están aumentando marcadamente entre los estadounidenses mayores.

Casi 25,000 personas de a partir de 75 años murieron como resultado de caídas en 2016, casi el triple que en 2000. Y los expertos advierten que es probable que ese número aumente a medida que la población cambia.

"A medida que la población de Estados Unidos siga envejeciendo, podemos prever más muertes por las caídas", señaló Robin Lee, epidemióloga en el Centro de Lesiones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. "También podemos prever más hospitalizaciones y admisiones a hogares de ancianos como resultado de las caídas".

Tanto en los hombres como en las mujeres, la tasa de mortalidad debida a las caídas por cada 100,000 personas se duplicó, aproximadamente, entre 2000 y 2016, según el estudio.

Entre los hombres, la tasa aumentó de unas 61 por cada 100,000 a 116. Entre las mujeres, la tasad de mortalidad se disparó de 46 a 106 por cada 100,000.

El equipo de Lee confirmó que el peligro aumentaba a medida que las personas envejecían, lo que no resultó sorprendente.

Por ejemplo, en 2016, la tasa de muertes debidas a las caídas en las personas de 75 a 79 años fue de 42 por cada 100,000. Entre las que tenían a partir de 95 años, la tasa fue de 591 por cada 100,000.

No está claro exactamente por qué esas tasas están aumentando, apuntaron los investigadores. Lo que está claro, enfatizaron, es que las caídas no tienen que ocurrir en primer lugar.

El Dr. Marco Pahor, director del Instituto del Envejecimiento de la Universidad de Florida, en Gainesville, atribuyó la tasa creciente de caídas letales al aumento en la edad de la población nacional, aunque existen otros factores como un estilo de vida sedentario, las enfermedades crónicas, los problemas neurológicos y la incontinencia, así como un mayor uso de medicamentos recetados.

Las personas pueden fallecer después de una caída por traumatismos en la cabeza y complicaciones de una fractura ósea. FOTO:THINKSTOCK.

Todos pueden provocar problemas con el paso y el equilibrio que pueden resultar en caídas potencialmente catastróficas y letales, apuntó Pahor.

Se pueden tomar varias medidas para reducir el riesgo, aseguró Pahor. Éstas incluyen el ejercicio de soporte de peso, como caminar, el entrenamiento en equilibrio y los ejercicios de resistencia para fortalecer los músculos. Prevenir y tratar la osteoporosis también es importante.

Dijo que los cuidadores deberían revisar los medicamentos que pueden provocar una presión arterial baja o una pérdida del equilibrio, hacer que se corrijan los problemas de la vista de las personas mayores, asegurarse de que usen un calzado seguro y tomar medidas para hacer que sus viviendas sean más seguras.

Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:
- Examenes 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.

Arlington Blvd
Leesburg Pike
Aspen Ln
Sleepy Hollow

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

VIRGINIA ADVANCED MEDICAL CENTER

Su nueva clínica hispana en
FAIRFAX, VA
Ahora podrá tener un médico de cabecera que
HABLA ESPAÑOL

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

- 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

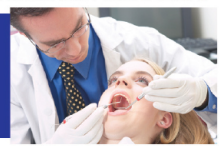
HORARIO: LUN, MAR, JUE y VIERNES
de 9:00 A.M. a 5:00 P.M.
MIÉRCOLES de 1:00 P.M. hasta 8:00 P.M.

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

Un reciente informe de la Agencia Nacional de Seguridad del Medicamento y de los Productos Sanitarios (ANSM) francesa alertó que los cuadros de anginas, rinofaringitis, otitis, tos, infección pulmonar e incluso lesiones cutáneas y varicela podrían empeorar con el uso del ibuprofeno. El organismo advirtió a médicos y pacientes que el ibuprofeno y el ketoprofeno pueden agravar las mismas infecciones que se pretende tratar con estos fármacos.

Centro Dental San José San Miguel
ATENCION DENTAL EN EL PERU
A BAJOS PRECIOS
APROVECHA TU
VIAJE AL PERU
Y SACA CITA EN EL MEJOR
CENTRO DENTAL

¡Atención esmerada para tí y tu familia!
464-2153 / 452 2498
• Odontología estética y restauradora
• Ortodoncia y Ortopedia maxilofacial
• Rehabilitación oral
• Odontopediatría
• Cirugía maxilofacial
• Endodoncia
• Periodoncia e implantes
• Desorden temporal mandibular (ATM)
Av. Escardó 771 - San Miguel

No tomarlo en caso de infecciones como anginas, otitis y pulmonar

Alertan sobre el uso del ibuprofeno

El popular fármaco agrava las infecciones que se pretenden tratar con su consumo

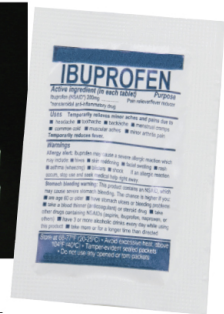
La ANSM emitió una serie de recomendaciones que, entre otros puntos, aconsejan priorizar el paracetamol frente al ibuprofeno en caso de dolor y fiebre.

La recomendación no es el resultado de ninguna crisis sanitaria, sino que obedece a los constantes procesos de revaluación del equilibrio entre riesgos y beneficios que el uso de cualquier fármaco entraña.

En este caso, la ANSM destaca algunos riesgos del ibuprofeno cuando se tratan infecciones como anginas, rinofaringitis, otitis, tos, infección pulmonar, algunas lesiones cutáneas y la varicela.

Por ello, ha dado unas reglas de buen uso de este antiinflamatorio, que recomiendan utilizar en "la dosis mínima eficaz, con la duración más corta", detener el tratamiento en cuanto desaparecen los síntomas y no prolongarlo más de tres días en caso de fiebre ni más de cinco si hay dolor.

Los centros regionales de Tours y Marsella concluyeron que hay una serie de infecciones, en particular por estreptococos, que pueden empeorar por la toma de estos dos medicamentos. Esas complicaciones se observaron al cabo de periodos de tratamiento muy breves (de dos a tres días) cuando el ibuprofeno o el ketoprofeno se habían recetado (o utilizado en automedicación) para fiebre, problemas cutáneos benignos de aspecto inflamatorio, respiratorios o de nariz, oído y garganta.



El ibuprofeno es un antiinflamatorio no esteroideo (AINE), utilizado como analgésico y antiinflamatorio. FOTO:THINKSTOCK.

La inflamación es la primera respuesta que da el organismo frente a las infecciones, por lo tanto lo que se hace con este tipo de fármacos es inhibir la primera reacción de defensa que el organismo tiene frente a una infección, no sólo el estreptococo, que es la que se apunta en este caso sino a cualquier otra infección, que lo primero que generan es una inflamación de defensa".

El estudio se inició en el año 2000 y, durante su desarrollo, los investigadores franceses analizaron 337 casos de complicaciones infecciosas graves con ibuprofeno y 49 con ketoprofeno que dieron lugar a hospitalizaciones, secuelas e incluso algún fallecimiento.

El uso del ibuprofeno también ha sido relacionada con dolencias cardíacas, intestinales y vasculares.

El más utilizado, por ser de venta libre

El ibuprofeno se ha consolidado en las últimas décadas como el fármaco más utilizado, tras el paracetamol, frente a casos leves de dolor, inflamaciones y fiebre. Un portavoz de la ANSM ha explicado que "a petición francesa" se va a llevar a cabo un análisis colegial con sus homólogos europeos. El portavoz recordó que las autorizaciones de los medicamentos se hacen para toda Europa, no solo para Francia, y que es en esa escala en la que se tiene que hacer una revaluación de la relación entre riesgo y beneficio.

Reglas para el buen uso:

La ANSM emitió una serie de recomendaciones para profesionales y para pacientes con las reglas para el buen uso de los antiinflamatorios no esteroídeos (AINEs) en caso de dolor y/o fiebre, que incluyen:

- Prescriba y use los AINE a la dosis efectiva más baja para la duración más corta.
- Detenga el tratamiento tan pronto como desaparezcan los síntomas.
- Evite los AINE en caso de varicela.
- No prolongue el tratamiento más allá de tres días en caso de fiebre.
- No lo prolongue más allá de cinco días en caso de dolor.
- No tome dos medicamentos AINE al mismo tiempo.

Qué deben hacer los consumidores

Los AINESs son efectivos para el tratamiento de dolor, inflamación y fiebre. Los consumidores aun lo pueden tomar pero deben estar conscientes de que hay un mayor riesgo de ataque al corazón o derrame cerebral, especialmente con dosis más altas.

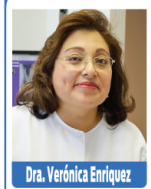
"Como siempre, los consumidores deben leer cuidadosamente la etiqueta de Información Farmacológica de todos los medicamentos no recetados. Los consumidores deben considerar cuidadosamente si el medicamento es apropiado para ellos y usar el medicamento solo según las indicaciones. Y tomar la dosis más baja efectiva durante el menor tiempo posible", dijo Mahoney.

Al usar AINES recetados, consulte la Guía del Medicamentos fácil de leer para el consumidor adjunta a su medicamento, el cual proporciona información de seguridad importante.

Si usted tiene una condición cardíaca o presión sanguínea alta consulte a su médico antes de tomar un AINES. Haga un balance de los beneficios de los AINES con los posibles riesgos y sopese sus opciones. Si usted toma aspirina en dosis baja para la protección contra un ataque cardíaco y derrame cerebral, debe saber que algunos AINES, incluyendo el ibuprofeno y naproxeno pueden interferir con el efecto protector de la aspirina.

Deje de tomar AINES y busque atención médica si experimenta síntomas que pueden ser señal de un ataque cardíaco o derrame cerebral, tales como dolor en el pecho, dificultad para respirar, debilidad repentina en una parte o lado del cuerpo o dificultad súbita para hablar.

Se utiliza para el alivio sintomático de la fiebre, dolor de cabeza, dolor dental, dolor muscular o mialgia, molestias de la menstruación, dolor neurológico de carácter leve o moderado y dolor postquirúrgico. FOTO:THINKSTOCK.


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

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

SULLYFIELD
CHANTILLY
MAIN ST
LEE HWY
WALMART
ELECTRIC AVE
MCDONALD'S
Walgreens
Kohl's
Costco
Sam's Club
Target
Home Depot
Lowe's
Walmart
Sears

UN RIESGO QUE NO SE DEBE CORRER

Vinculan la diabetes en la mediana edad con accidente cerebrovascular

La diabetes tipo 2 está en aumento, especialmente en las personas jóvenes en todo el mundo desarrollado.

HEALTHDAY NEWS

Un hallazgo vuelve a confirmar el vínculo entre la diabetes tipo 2 y el accidente cerebrovascular (ACV): un nuevo estudio muestra que sufrir la enfermedad del azúcar en la sangre durante la mediana edad puede aumentar el riesgo de sufrir el tipo más común de ACV a una edad más avanzada. Además de un riesgo de un ACV isquémico un 30 por ciento más alto, los investigadores también encontraron que las personas que tenían diabetes tipo 2 en la cuarentena y la cincuentena presentaban el doble de probabilidades de tener unos vasos sanguíneos más estrechos en la sesentena y más allá.

"Nuestros hallazgos resaltan la necesidad de controlar la diabetes mellitus tipo 2 en la mediana edad para ayudar a prevenir [el ACV isquémico y el estrechamiento de los vasos sanguíneos en el cerebro]", señaló la autora del estudio, Rongrong Yang. Yang es candidata doctoral en la Universidad de Medicina de Tianjin, en China.

El ACV isquémico, que es el tipo más común de ACV, es provocado por un bloqueo en un vaso sanguíneo en el cerebro. Esto daña el área del cerebro que ya no recibe suficiente sangre. El tipo menos común de ACV se conoce como un ACV hemorrágico. Ese tipo de ACV ocurre cuando un vaso sanguíneo revienta en el cerebro, haciendo que la sangre se filtre en el cerebro y provoque inflamación y daño en los tejidos, según la Asociación Nacional del Accidente Cerebrovascular (National Stroke Association).

Hace mucho que la diabetes tipo 2 se ha asociado con el riesgo de ACV, pero ha sido difícil saber si el aumento en el riesgo de ACV proviene de la diabetes o de otros factores genéticos y ambientales, según la información de respaldo del estudio.

¿Por qué podría la diabetes conducir a más ACV isquémicos?

"Los mecanismos subyacentes de la asociación entre la diabetes mellitus tipo 2 y el ACV son complejos y no se comprenden del todo", afirmó Yang. Pero las personas con diabetes tipo 2 tienen unos niveles anómalos de colesterol, y eso podría contribuir al estrechamiento de los vasos sanguíneos del cerebro.

El Dr. Joel Zonszein, director del centro clínico de la diabetes en el Centro Médico Montefiore en la ciudad de Nueva York, apuntó que la población sueca tenía significativamente menos diabetes tipo 2 que lo que se encontraría en Estados Unidos.

Pero a Zonszein no le sorprendió ver un riesgo más elevado de ACV y vasos sanguíneos estrechados en las personas con diabetes.

"Debemos estar mucho más alertas respecto a diagnosticar la diabetes de forma adecuada y controlar los factores de riesgo. Enfocarnos en las cosas que podemos cambiar para intentar mejorar los factores de riesgo", enfatizó Zonszein.

"Dejar de fumar es importante, y debemos tratar la hipertensión. La hipertensión pone a las personas en riesgo alto de ACV.

Las personas con diabetes deben tomar estatinas para controlar los niveles de colesterol, y deben tomar los medicamentos adecuados para controlar su diabetes", añadió.

Yang, el autor del estudio, se mostró de acuerdo en que controlar los factores de riesgo es clave.

"Los pacientes diabéticos deben mantener un estilo de vida saludable, por ejemplo hacer ejercicio con regularidad, consumir una dieta saludable, mantener un peso saludable, no fumar, además de controlar [el azúcar en la sangre], con el fin de reducir el riesgo de [ACV] a una edad avanzada", aconsejó Yang.

Con el examen de sangre se puede notar cualquier anomalía de la glucosa, una razón suficiente para empezar el tratamiento preventivo. FOTO:THINKSTOCK.

Millones de contagios sexuales a diario

Más de 1 millón de personas en todo el mundo son diagnosticadas con infecciones de transmisión sexual (ITS) todos los días, dijo la Organización Mundial de la Salud.

En un estudio publicado, la agencia de salud de Estados Unidos dijo que 1 de cada 25 personas en todo el mundo tiene al menos una de cuatro infecciones: clamidia, gonorrea, tricomoniasis y sífilis. Algunas personas tienen más de una ITS, también llamada enfermedad de transmisión sexual.

"Estas infecciones indican que las personas están corriendo riesgos con su salud, con su sexualidad y con su salud reproductiva", dijo la Dra. Melanie Taylor, autora principal del informe.Las ITS se transmiten a través del sexo vaginal, anal y oral sin protección. En algunos casos, las enfermedades se transmiten de madre a hijo durante el embarazo. La sífilis también se puede transmitir a través del contacto con sangre infectada.

HABLE CON SU MÉDICO PARA CONFIRMARLA Y TRATARLA

Dentro de la categoría de los mariscos están los crustáceos y los moluscos, como los camarones, los cangrejos, las langostas, los calamares y las ostras. FOTO:THINKSTOCK.

Alergia a los mariscos

En los casos más graves puede provocar anafilaxia que es mortal.

MAYO CLINIC

La alergia a los mariscos consiste en la respuesta anormal del sistema inmunitario a las proteínas presentes en algunos animales marinos. Dentro de la categoría de los mariscos están los crustáceos y los moluscos, como los camarones, los cangrejos, las langostas, los calamares, las ostras, las vieras y demás.

Las reacciones pueden ser leves, como la aparición de ronchas o de congestión nasal, o graves y potencialmente mortales.

Los síntomas de la alergia a los mariscos generalmente aparecen dentro de los primeros minutos de haberlos ingerido y hasta una hora después. Entre los síntomas pueden estar:

- Ronchas, picazón o eccema (dermatitis atópica).
- Hinchazón en los labios, el rostro, la lengua u otras partes del cuerpo.
- Silbido del pecho, congestión nasal o dificultad para respirar.
- Dolor abdominal, diarrea, náuseas o vómitos.
- Mareos, aturdimiento o desmayos.

Las alergias pueden provocar una reacción grave y potencialmente mortal, conocida como anafilaxia.

La reacción anafiláctica a los mariscos o a cualquier otra cosa constituye una emergencia médica que requiere tratamiento con una inyección de epinefrina (adrenalina) y una visita a la sala de emergencias.

Los signos y síntomas de la anafilaxia incluyen:

- Inflamación de la garganta o nudo en la garganta que dificulta la respiración.
- Estado de choque, con un fuerte descenso de la presión arterial.
- Mareos, aturdimiento o pérdida del conocimiento.

Cuándo debes consultar con un médico

Busca tratamiento de emergencia si manifiestas signos o síntomas de anafilaxia.

Consulta con un médico o un especialista en alergias si presentas síntomas de alergia.

La causa de todas las alergias alimentarias es una reacción exagerada del sistema inmunitario. En el caso de la alergia a los mariscos, el sistema inmunitario identifica erróneamente como dañina a una determinada proteína de los mariscos y empieza a producir anticuerpos contra esa proteína (alérgeno). La próxima vez que tengas contacto con el alérgeno, tu sistema inmunitario liberará histamina y otras sustancias químicas que provocarán los síntomas de la alergia.

Tipos de mariscos

Hay varios tipos de mariscos, cada uno con diferentes proteínas:

- Los crustáceos, como cangrejos, langostas, cigalas, camarones y langostinos.
- Los moluscos, como calamares, caracoles, almejas, ostras y vieiras.

Factores de riesgo

Entre los adultos, la alergia a los mariscos es más común en las mujeres, a diferencia de los niños, entre los que es más común en los varones.

Complicaciones

En casos graves, la alergia a los mariscos puede provocar anafilaxia, que consiste en una reacción alérgica peligrosa marcada por una inflamación de la garganta (constricción de las vías respiratorias), pulso rápido, estado de choque y mareos o aturdimiento. La anafilaxia ser mortal.

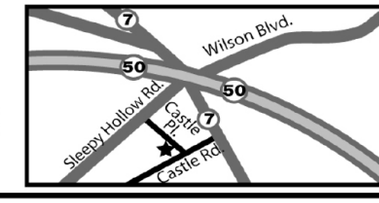
MEDICINA GENERAL
DR. ANTONIO RIVERA

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
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/

SOLAMENTE BAJO LA SUPERVISIÓN MÉDICA

¿Es mejor obtener los nutrientes de la fuente o de complementos?

Consulte con el médico para determinar la dosificación adecuada.

HEALTHDAY NEWS

Los complementos que los estadounidenses toman están cambiando: menos multivitamínicos y vitaminas C y E, y más aceite de pescado y vitamina D. Muchos creen que los complementos son panaceas, pero los estudios no siempre respaldan sus supuestos beneficios.

Algunas de las investigaciones son positivas. La vitamina D es importante para una buena salud, y resulta muy difícil obtenerla de forma natural de los alimentos o del sol (si uno vive en latitudes norteñas). Entonces, quizá se necesite un complemento para satisfacer las necesidades diarias. Pero primero pídale al médico que revise su nivel con una prueba sanguínea, y si es bajo, si es seguro que usted se siente al sol dos veces por semana durante 15 minutos para permitir a su cuerpo que produzca vitamina D de forma natural.

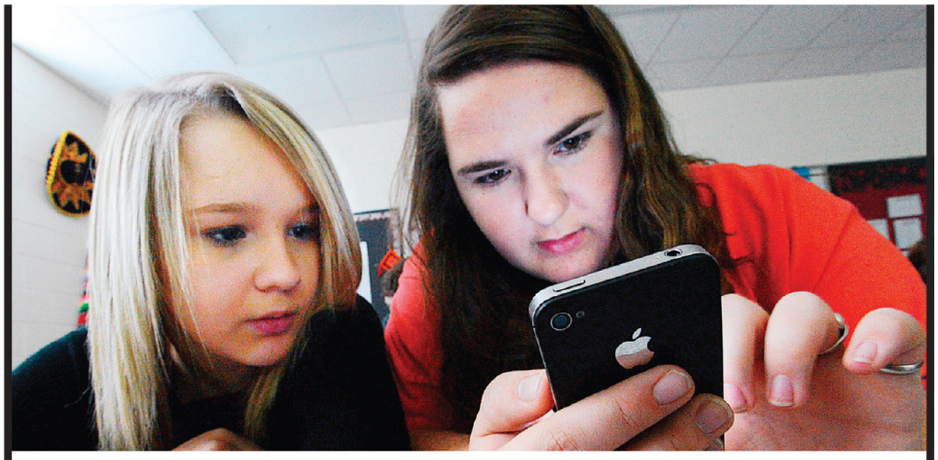
Los suplementos no deben reemplazar la variedad de alimentos que son esenciales para una dieta saludable. FOTO: THINKSTOCK

Unos estudios significativos muestran que es mejor obtener ciertos nutrientes directamente de los alimentos. Por ejemplo, aunque los alimentos ricos en ácidos grasos omega 3, como las nueces y el pescado graso, se han vinculado con una reducción en el riesgo de enfermedad cardiaca, el omega 3 en las pastillas de aceite de pescado quizá no ofrezca los mismos beneficios para la salud.

Un estudio de 2018 realizado por el Departamento de Agricultura de EE. UU. encontró que muchos complementos (desde las vitaminas A y D hasta los minerales selenio y cromo) contienen unas cantidades más altas del nutriente de lo que pone la etiqueta. Esto es un problema, porque algunos complementos que son buenos para las personas pueden hacer daños en dosis altas, incluso el calcio, que se promociona mucho para la salud de los huesos. Si no puede obtener suficiente calcio de la dieta y las pruebas de densidad ósea muestran que necesita un complemento, pregunte al médico sobre los límites seguros.

Pastillas, cápsulas, en polvo, en bebidas y barras energéticas.

De hecho, ya sea que esté pensando en un complemento herbal o una vitamina o mineral comprobados, primero hable con su proveedor de atención de la salud. Algunos podrían interactuar con medicamentos que esté tomando, o podrían resultar peligrosos si tiene alguna enfermedad o una cirugía programada.



Teléfonos celulares estresan a estudiantes

Una creciente cantidad de profesores, padres, médicos e investigadores están convencidos de que los teléfonos celulares aumentan la ansiedad de los estudiantes, una tendencia tan intensa que la Asociación Nacional de Educadores habló en un boletín de un "tsunami que afecta la salud mental". Es sabido que los exámenes, abundantes actividades extracurriculares y tradicionales factores como la pobreza generan ansiedad en los jóvenes. Pero los expertos señalan ahora que los teléfonos celulares, como vehículo de acceso a las redes sociales, son uno de los principales causantes de estrés.

Jean Twenge, profesora de psicología de la Universidad Estatal de San Diego que ha estudiado el fenómeno, dice que no es coincidencia que haya habido un aumento en los trastornos mentales de los jóvenes desde la llegada de los teléfonos celulares.