Washington Hispanic
Washington
Maryland
Virginia

MEDICAMENTOS PARA LAS ALERGIAS pueden afectarlo al conducir. >2

SUPLEMENTO Viernes 16 de junio del 2017

GUIA

salud

Proteja su piel del cáncer de piel

>4-5

CONTROLE LAS CALORÍAS en internet. >7

EJERCÍTESE y gane años 'biológicos'. >8

Tenga cuidado porque causa somnolencia

Medicamentos para las alergias pueden afectarlo al conducir

La FDA desea promover la concientización de los potenciales riesgos para la salud y de las precauciones que usted debe adoptar al usarlos.

HEALTHDAY NEWS

Si usted puede escribir literalmente su nombre en el polen sobre el parabrisas de su auto, sabe que es las alergias estacionales están aquí nuevamente.

Cuando su cuerpo entra en contacto con cualquier desencadenante de la alergia – polen, ambrosía, caspa de mascotas o ácaros del polvo, por ejemplo—produce químicos llamados histaminas. Las histaminas provocan inflamación del tejido nasal (hacen que se sienta tapada la nariz), hace que le gotee la nariz y le lloren los ojos, y también provoca picazón en los ojos. Algunas personas desarrollan erupciones cutáneas que pican conocidas como urticaria.

Los medicamentos que contienen antihistamínicos, fármacos que combaten el efecto de las histaminas, pueden contribuir a aliviar muchos tipos diferentes de alergias, incluyendo la fiebre del heno y las alergias a los alimentos.

Si no los toma de manera responsable y de acuerdo con las instrucciones, pueden presentar un peligro para su salud y para su seguridad. La información sobre si un medicamento antihistamínico puede hacer que usted se sienta somnoliento puede encontrarse en la etiqueta del producto. Los consumidores deben leer la etiqueta que contiene la Información sobre el Medicamento y comprender las advertencias antes de utilizarlo.

"Cualquiera de estas reacciones puede interferir en forma negativa cuando se conduce un automóvil o se operan máquinas pesadas" dice la doctora Jane, una funcionaria médica de la División de Desarrollo de Regulaciones para Medicamentos de Venta Libre de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por su sigla en inglés). Filie dice que usted puede experimentar reacción retardadas, aturdimiento, o confusión leve incluso si usted no se siente somnolienta después de tomar un medicamento que contenga antihistamínicos.

Precauciones

Los diferentes antihistamínicos pueden administrarse en dosis diferentes, dice la farmaceuta Ayana Rowley, de la FDA. "No suponga que cuando usted se queda sin un antihistamínico y por casualidad compra otro, tiene la misma dosis". explica. Si un antihistamínico específico funcionó para usted antes, tome nota de la dosis y asegúrese de obtener el mismo medicamento la próxima vez.

También es importante evitar tomar alcohol, sedantes (medicamentos para el sueño), o tranquilizantes mientras está tomando algunos antihistamínicos. Esta información también puede encontrarse en la etiqueta de Información del Medicamento, dice Filie. El alcohol y los sedantes pueden aumentar seriamente los efectos sedantes que ya pueden producirse cuando está tomando antihistamínicos.

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

Embellezca su figura
CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS
• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné, Eliminación de vellos, inyección de botox, cirujía a rayo laser
ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA
• Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local o reducción de grasa en laser • Celulitis
Cirujía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual)
Rejuvenecimiento vaginal.
FINANCIAMIENTO DISPONIBLE
Dianna Yan, M.D.
American Academy of Cosmetic Surgery
Descuentos Especiales en tratamientos de liposucción, botox, relleno, venas y rejuvenecimiento vaginal
Maryland
8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877
301-963-3669
Virginia
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031
703-876-6200

OB-GYN
STEVE YU & DIANNA YAN, M.D.
• Embarazos de Alto Riesgo
• Embarazos/Partos
• Sonogramas
• Problemas Hormonales
• Menopausia
• Papanicolau/Examen Anual
• Disfunción Sexual
• Cirugía invasiva minima 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

EL AUMENTO ES MÁS FUERTE A PARTIR DE LOS AÑOS 80

Se duplican muertes de cáncer de hígado

Actualmente es la quinta causa principal de muerte por cáncer en los hombres, y la octava en las mujeres.

HEALTHDAY NEWS

El cáncer de hígado es la causa de muerte por cáncer que más está aumentando en Estados Unidos, reporta un estudio reciente.

Los casos de cáncer de hígado han estado en aumento desde mediados de los 70, una tendencia que se prevé que continuará al menos hasta 2030.

Las tasas de muertes por esta enfermedad se han duplicado desde mediados de los 80, el aumento más rápido de todos los tipos de cáncer, según la Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society), que realizó el estudio.

El cáncer de hígado es ahora la quinta causa principal de muerte por cáncer en los hombres, y la octava en las mujeres. Más o menos un 1 por ciento de las personas recibirán un diagnóstico de la enfermedad a lo largo de sus vidas. Apenas una de cada 5 sobrevive cinco años tras el diagnóstico, señalaron los investigadores dirigidos por el Dr. Farhad Islami.

1 % de las personas recibirán un diagnóstico.

Islami es director estratégico de investigación sobre la vigilancia del cáncer e investigación de los servicios de salud de la sociedad oncológica.

Un motivo clave del aumento del cáncer de hígado es una tasa más alta de infección con el virus de la hepatitis C en la generación de la postguerra.

Se proyecta que este año en Estados Unidos habrá 41,000 casos nuevos de cáncer de hígado y 29,000 muertes por la enfermedad. FOTO: THINKSTOCK.

Entre las personas nacidas entre 1945 y 1965, un 2.6 por ciento tienen hepatitis C, una tasa seis veces más alta que la de los demás adultos.

Las crecientes tasas de obesidad y de diabetes tipo 2 también han contribuido. Otros factores de riesgo del cáncer de hígado incluyen el alcohol, que aumenta el riesgo en más o menos un 10 por ciento por copa al día, y el uso de tabaco, que aumenta el riesgo de cáncer de hígado en alrededor de un 50 por ciento, según los hallazgos.

Las diferencias en los factores de riesgo importantes y el acceso a una atención de alta calidad contribuyen a esas disparidades, según los investigadores.

Los autores del estudio dijeron que la mayoría de los cánceres de hígado son "potencialmente prevenibles".

Esto puede lograrse a través de "mejoras en la vacunación [contra el virus de la hepatitis B], las pruebas y el tratamiento de [la hepatitis C], mantener un peso corporal saludable, el acceso a una atención de alta calidad para la diabetes, la prevención del consumo excesivo de alcohol, y el control del tabaco", añadieron los investigadores.

Con el sol del verano llega un mayor riesgo

Proteja su piel del cáncer

Médicos ofrecen consejos para la prevención y el reconocimiento de algunas señales y posibles síntomas.

HEALTHDAY NEWS/ REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

El verano está en el horizonte, y con los cielos soleados llega una advertencia para protegerse del cáncer de piel.

"El cáncer de piel, como todos los tipos de cáncer, es capaz de destrozar el tejido sano y propagarse a partes lejanas del cuerpo", enfatizó el Dr. C. Blake Phillips, miembro del departamento de dermatología de la Universidad de Alabama, en Birmingham.

El cáncer de piel es el tipo de cáncer más común en Estados Unidos, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. Es importante tomar medidas para prevenirlo y reconocer las señales tempranas.

"Si no se detectan o se tratan, los cánceres de piel llevan a la pérdida de las funciones vitales o a la muerte. Es importante examinar su piel y vigilar cualquier cambio que pudiera ser una señal de cáncer de piel", añadió Phillips.

Tipos

Los tipos más comunes de cáncer de piel:

- carcinoma de las células basales
- carcinoma de células escamosas
- melanoma.

Signos

Cualquier lunar, llaga, protuberancia, imperfección, marca o cambio inusual en el aspecto o la sensación de un área de la piel podría ser una señal de melanoma u otro tipo de cáncer de piel o una advertencia de que puede producirse.

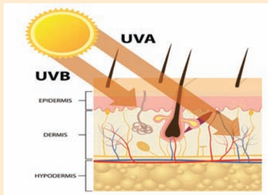
Lunares normales

Por lo general, un lunar normal es una mancha de color uniforme café, canela o negro en la piel. Puede ser plano o prominente, redondo u ovalado. Generalmente, los lunares miden menos de 6 milímetros (aproximadamente 1/4 de pulgada) de ancho (aproximadamente el ancho de una goma de lápiz). Algunos lunares pueden estar presentes al momento de nacer, pero la mayoría aparece durante la infancia o la juventud. Un médico debe examinar los lunares nuevos que aparecen más tarde en la vida de una persona.

Una vez que se ha originado un lunar, por lo general conservará el mismo tamaño, forma y color por muchos años. Eventualmente, algunos lunares pueden desaparecer.

La mayoría de las personas tienen lunares, y casi todos son inofensivos. Sin embargo, es importante reconocer los cambios en un lunar (como su tamaño, forma o color), lo cual puede que sugiera que un melanoma se esté desarrollando.

La mayoría de los cánceres de piel se deben a la exposición a la radiación ultravioleta del sol u otras fuentes, como las camas de bronceado.



Posibles señales

La señal más importante para el melanoma es algún lunar nuevo en la piel o uno existente que haya cambiado en tamaño, forma o color. Otra señal importante es algún lunar que luzca distinto a los otros en su piel (conocido como el signo del patito feo). Si presenta cualquiera de estas señales, acuda a su médico para una revisión de la piel.

La regla ABCDE es otro método para identificar las señales habituales del melanoma. Permanezca alerta y notifique a su médico si observa lunares que tengan cualquiera de las siguientes características:

- A de Asimetría: la mitad del lunar o marca de nacimiento no corresponde a la otra mitad.
- B de Borde: los bordes son irregulares, desiguales, dentados o poco definidos.
- C de Color: el color no es uniforme y pudiera incluir sombras color marrón o negras, o algunas veces con manchas rosadas, rojas, azules o blancas.
- D de Diámetro: el lunar mide más de 6 milímetros de ancho (alrededor de ¼ de pulgada o aproximadamente del tamaño del borrador de un lápiz), aunque los melanomas algunas veces pueden ser más pequeños que esto.
- E de Evolución: el tamaño, la forma o el color del lunar están cambiando.

Algunos melanomas no siguen las reglas descritas anteriormente. Resulta importante que informe a su médico sobre cualquier cambio en su piel o nuevo lunar, o crecimientos que observe como algo distinto al resto de sus lunares.

Otras señales

- Una llaga que no cicatriza.
- Propagación del pigmento del borde de una mancha hasta la piel circundante.
- Enrojecimiento o una nueva inflamación más allá del borde.
- Cambio en la sensación (comezón, sensibilidad o dolor).
- Cambio en la superficie de un lunar (descamación, exudación, sangrado, o la apariencia de una protuberancia o nódulo).

Asegúrese de mostrar a su médico cualquier área que le preocupe y solicite que observe las áreas que usted tenga dificultad para ver. Algunas veces resulta difícil distinguir la diferencia entre un melanoma y un lunar ordinario, incluso para los médicos. Por lo tanto, resulta importante mostrar a su médico cualquier lunar que le resulte dudoso.

Cómo prevenirlo

Para proteger su piel del sol:

- vístase de forma adecuada y use un filtro solar
- Use un filtro solar con un FPS de 30 o más cada día en las áreas expuestas al sol.

Además, lleve ropa que proteja del sol y use un sombrero de ala ancha y gafas de sol. No salga al exterior durante las horas de más sol (de 10 a.m. a 5 p.m.). En lugar de eso, haga actividades en el exterior en la mañana o al anochecer, sugirió.

Si desarrolla un cáncer de piel, debe saber que la mayoría "tienen una tasa de curación excelente si se detectan y tratan pronto", explicó Phillips. "Animo a que se aprendan las señales de cáncer de piel y que se hagan autoexámenes entre las visitas clínicas. La concienciación de los pacientes es muy útil para el diagnóstico temprano".

Cuando asistir al médico

"Debería ir al médico si está preocupado por una lesión que esté cambiando, ha comenzado a presentar síntomas o no se cura", planteó Phillips. "Si tiene un familiar de primer grado con melanoma o tiene muchos lunares oscuros, es una buena idea que un dermatólogo le realice un examen cutáneo de referencia".

Los médicos deberían examinar a los pacientes con piel en un estado precanceroso o con cánceres de piel previos al menos una vez al año, pero algunos pacientes requieren de exámenes más frecuentes.

Aunque la mayoría de los melanomas no crecen a partir de lunares, muestre a su médico para que examine los lunares nuevos o que han cambiado en la adultez.

¡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 papanicolau
•Radiografía y laboratorio en casa CON RESULTADOS INMEDIATOS
•Ubicación muy conveniente y con espacioso estacionamiento a espaldas de la clínica

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.

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

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

POR SU EFECTO GLUCÉMICO EN EL ORGANISMO

Algunas personas pueden comer pan blanco

Un estudio sugiere que quizá sí, pero al menos una experta en nutrición aconseja ceñirse a los granos integrales.

HEALTHDAY NEWS

Es probable que durante años le hayan dicho que el pan de trigo es mucho mejor para usted que el blanco.

Los investigadores observaron la velocidad con la que aumentaron los niveles de azúcar en la sangre tras comer (un proceso llamado respuesta glucémica) pan blanco o pan de trigo de masa fermentada. Encontraron que la respuesta pareció variar en cada persona, y que algunas personas no tenían una mala respuesta glucémica al pan blanco.

"Nuestro estudio sugiere que, en términos de las respuestas glucémicas, distintas personas responden de distintas formas incluso a la misma comida", explicó el autor del estudio, Eran Segal, del Instituto de Ciencias Weitzman en Rehovot, Israel.

"En el contexto del pan blanco, esto significa que algunas personas responden mal al pan blanco y probablemente deban evitarlo, mientras que otras tienen una respuesta saludable al mismo, según lo que medimos", comentó Segal.

"En un sentido más amplio, lo que esto significa es que las dietas 'universales' que se dan a la población general, sin personalización, probablemente no sean óptimas para todos", añadió el coautor del estudio, el Dr. Eran Elinav, también del Instituto Weitzman.

Los investigadores teorizaron que las diferencias en el microbioma intestinal (las bacterias naturales que viven en el intestino de una persona) podrían explicar por qué algunas personas responden de forma distinta a distintos panes. Añadieron que pudieron predecir cuál sería la respuesta glucémica de una persona a un pan en particular basándose en la conformación de su microbioma.

Nutricionistas recomiendan comer alimentos con granos integrales en lugar de alimentos blancos procesados.

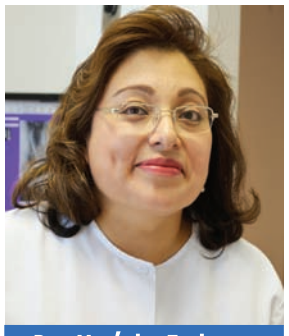
FOTO: THINKSTOCK.

Tanto Segal como Elinav reportaron que son asesores asalariados de una compañía que ofrece consejos personalizados sobre la dieta según el microbioma intestinal de un individuo. Al menos una nutricionista no se mostró convencida de que las personas deban renunciar a los granos integrales.

"La investigación epidemiológica ha mostrado que las personas que comen más granos integrales, como panes, galletas y cereales de grano integral, arroz integral y quínoa, tienen un riesgo más bajo de diabetes tipo 2, enfermedad cardiaca, inflamación, obesidad y ciertos tipos de cáncer", anotó ", advirtió Samantha Heller, nutricionista clínica principal en el Centro Médico Langone de la Universidad de Nueva York Además, comentó, los granos integrales presentan vitaminas, minerales y otros nutrientes que el pan blanco no tiene. La fibra también es "la comida favorita de la microbiota intestinal", señaló Heller.

El pan era lo primero que comían en la mañana. La mitad de las veces, se les permitió untar mantequilla al pan. No podían comer nada más, desde la noche anterior, y luego durante dos horas tras comer el pan. Tampoco se les permitía hacer ejercicio durante dos horas después de comer, porque todas esas cosas pueden alterar la respuesta glucémica.

Los investigadores encontraron una respuesta similar a los panes al obtener el promedio conjunto de todos los grupos. No hubo diferencias generales significativas basadas exclusivamente en el pan y en la respuesta glucémica. Los investigadores también dijeron que no pareció haber una diferencia en la microbiota intestinal según el pan que comieron.



Dra. Verónica Enriquez

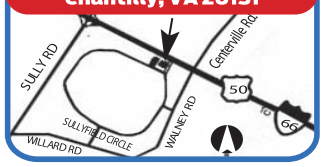
Enriquez Dental
Family and Cosmetic Dentistry

- Aceptamos la mayoría de seguros dentales; incluyendo Medicaid
- Tratamiento con láser sin necesidad de anestesia
- Atendemos citas de emergencias

Amparo Lizeth Pinzon, D.D.S.

- Limpieza regular y limpieza profunda
- Frenos invisibles invisalign®
- Endodoncia (root canal)
- Coronas y Puentes
- Dentaduras Completas y parciales
- Blanqueamiento

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



- Horas de atención:
Lun 8:30am -7:00pm, Mart., Juev., Vier. 8:30am-5:00pm,
Mierc., 1:00pm-7:00pm, Sab., 8:00am-12:00pm

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

Limpieza $79
(valor regular $243)
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)
(Incluye exámen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)

UD. 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.
Sabados de 11:00 a 3:00 P.M.
Domingos de 11:00 a 1:00 P.M.

AYUDA GRATUITA

Llevar un diario de la dieta es ahora más fácil

Controle las calorías en internet

Usar "Food-a-pedia", en el sitio web SuperTracker del Departamento de Agricultura de EE. UU. es una buena opción.

La mayoría de aplicaciones para la dieta y los diarios en línea le permiten crear su propia lista general de alimentos. FOTO: THINKSTOCK

HEALTHDAY NEWS

La persona que hace una dieta se encuentra en un callejón sin salida. Una investigación muestra que las personas que hacen dietas que llevan un diario son las que pierden más peso y las que no lo recuperan durante más tiempo.

Pero otra investigación distinta dice que llevar un diario de la alimentación no es tan sencillo como nos gustaría. Puede consumir mucho tiempo, además de que también hay un problema de fiabilidad con las aplicaciones en línea que permiten a la gente añadir alimentos a la base de datos sin verificación.

Irónicamente, los alimentos envasados y procesados, que no son tan nutritivos como los frescos, con frecuencia son más fáciles de introducir en la base de datos porque vienen con una etiqueta obligatoria. Y es difícil hacer una estimación de las calorías (y a veces, incluso de los ingredientes) de las comidas de los restaurantes o calcularlas en las comidas cocinadas en casa con muchos ingredientes y con porciones difíciles de medir.

Pero no tiene que abandonar su diario de dieta. Una solución es usar un sitio web con una buena reputación para buscar los conteos de calorías, como "Food-a-pedia", en el sitio web SuperTracker del Departamento de Agricultura de EE. UU.

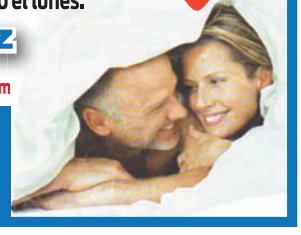
La mayoría de aplicaciones para la dieta y los diarios en línea le permiten crear su propia lista general de alimentos e incluso de las comidas que come regularmente. De modo que puede introducir sus conteos de calorías una vez y luego seleccionar alimentos de esta lista cuando los coma.

Si la idea de tener un diario de alimentos todavía le parece abrumadora, el Consejo Americano del Ejercicio (American Council on Exercise) sugiere un método gradual.

En primer lugar, elija un formato con el que se sienta cómodo: un bolígrafo y papel, o una aplicación del smartphone, para que tenga más probabilidades de usarlo. Luego empiece a registrar todo lo que coma y beba, incluyendo los tamaños de las porciones, aunque no tenga tiempo de añadir las calorías hasta un momento posterior del día. Tome un momento para revisar su ingesta y averigüe sus patrones de alimentación. Esto le ayudará a comprender cuándo se siente más hambriento.

Finalmente, dedique una hora cada fin de semana para planear los menús de la semana siguiente en su diario. De este modo, aunque haga algunos ajustes ligeros, la mayor parte de la información ya se habrá introducido.

¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!
GERMANTOWN Urology Center
Se habla español
Los resultados medicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.
CENTRO DE ALTA CALIDAD
- Eliminación de piedras en el Riñon 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.
CITAS EL MISMO DIA DISPONIBLES LLAMANDO PRIMERO.
VIAGRA oCIALIS GRATIS * Con consulta
Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.
Tratamos la eyaculación precoz
DR. ALLEN A. FARSAII
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



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, llámenos. Le ayudaremos.
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
Después del alta del hospital, nosotros le mandamos un ayudante personal a su casa
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.
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)
301-966-7000

RETRASE EL ENVEJECIMIENTO CELULAR

Ejercítese y gane años 'biológicos'

Mientras más físicamente activos se este, menos envejecimiento biológico ocurre en los cuerpos.

HEALTHDAY NEWS

¿Podría el ejercicio vigoroso regular se una "fuente de la juventud"? Una nueva investigación sugiere que sí, al menos para las células.

"Solo porque tenga 40 años no significa que tenga 40 años biológicamente", dijo Larry Tucker, profesor de ciencias del ejercicio en la Universidad de Brigham Young, en Utah.

"Todos conocemos a gente que parece más joven de lo que en realidad es. Mientras más físicamente activos estamos, menos envejecimiento biológico ocurre en nuestros cuerpos", afirmó Tucker en un comunicado de prensa de la universidad.

Tucker y sus colaboradores analizaron datos de una encuesta de más de 5,800 estadounidenses. Los investigadores concluyeron que las personas con unos niveles altos constantes de actividad física tienen unos "telómeros" significativamente más largos que los que tienen una actividad moderada o son inactivos.

30 minutos en las mujeres 40 minutos en los hombres

Los telómeros son los extremos de proteína de los cromosomas. Cada vez que una célula se replica, un trozo minúsculo del extremo se pierde. Eso significa que mientras más se envejece, más cortos son los telómeros.

Pero los telómeros en los adultos con unos niveles altos de actividad física tenían siete años menos de envejecimiento que los de los adultos moderadamente activos. Y la ventaja fue de nueve años frente a los adultos inactivos, concluyeron los investigadores.

Trotar y otras actividades regulares retrasan el envejecimiento celular. FOTO: THINKSTOCK.

Los autores del estudio definieron la "actividad alta" como al menos 30 minutos (las mujeres) o 40 minutos (los hombres) de trotar al día, cinco días a la semana.

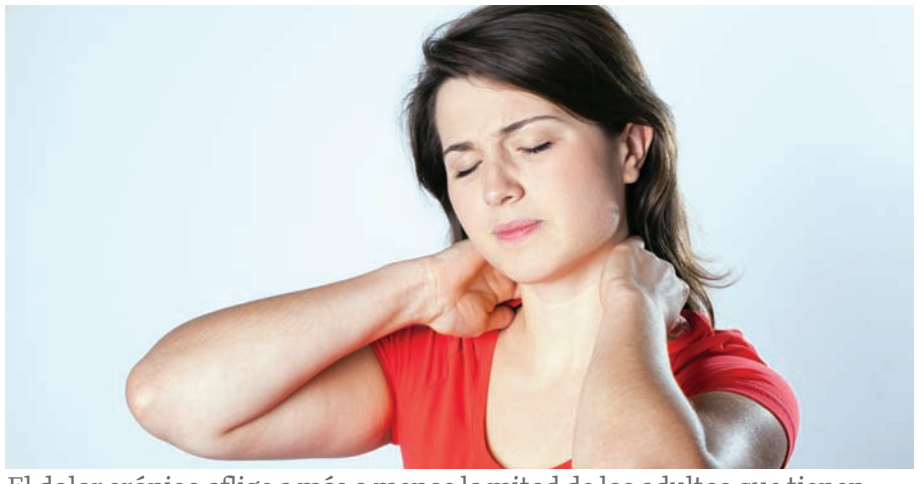
"Si quiere realmente ralentizar su envejecimiento biológico, parece que un poco de ejercicio no lo logra.

Hay que hacer ejercicio regular a niveles altos", afirmó Tucker.

El estudio en realidad no prueba que el ejercicio retrase el acortamiento de los telómeros. Pero "sabemos que la actividad física regular ayuda a reducir la mortalidad y a prolongar la vida, y ahora sabemos que parte de esa ventaja podría deberse a la preservación de los telómeros", añadió Tucker.

El estudio se publicará en la edición de julio de la revista Preventive Medicine.

Dolor crónico es común en los adultos con depresión o ansiedad



El dolor crónico aflige a más o menos la mitad de los adultos que tienen ansiedad o depresión, encuentra un nuevo estudio. Entre los que tenían un trastorno del estado de ánimo: la mitad reportaron dolor crónico; un 33 por ciento, enfermedades respiratorias; un 10 por ciento, enfermedad cardiaca; un 9 por ciento, artritis, y un 7 por ciento, diabetes. Entre los que tenían ansiedad: un 45 por ciento reportaron dolor crónico; un 30 por ciento, enfermedades respiratorias, y un 11 por ciento, artritis o enfermedad cardiaca. Los adultos con dos o más enfermedades crónicas tenían un mayor riesgo de un trastorno del estado de ánimo o de ansiedad. La hipertensión se asoció con ambos trastornos en un 23 por ciento, según el estudio de la Universidad de Columbia publicado en la revista Journal of Affective Disorders.