



Protéjase de la intoxicación Alimentaria.

>4-5



MANTENGA el cerebro
saludable durante la vejez.

>6



USO DE GOTAS antibióticas no son
efectivas para la conjuntivitis.

>8

Muy pocas mujeres y médicos comprenden sus peligros

Enfermedad cardiaca en las mujeres

Acaba con más vidas que todos los cánceres combinados, pero un estudio señala que muchos pasan el riesgo por alto.

HEALTHDAY NEWS

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte de las mujeres de EE. UU., pero muchas mujeres y sus médicos no reconocen el peligro.

Una encuesta de más de mil mujeres de 25 a 60 años de edad encontró que un 45 por ciento no eran conscientes de que la enferme-

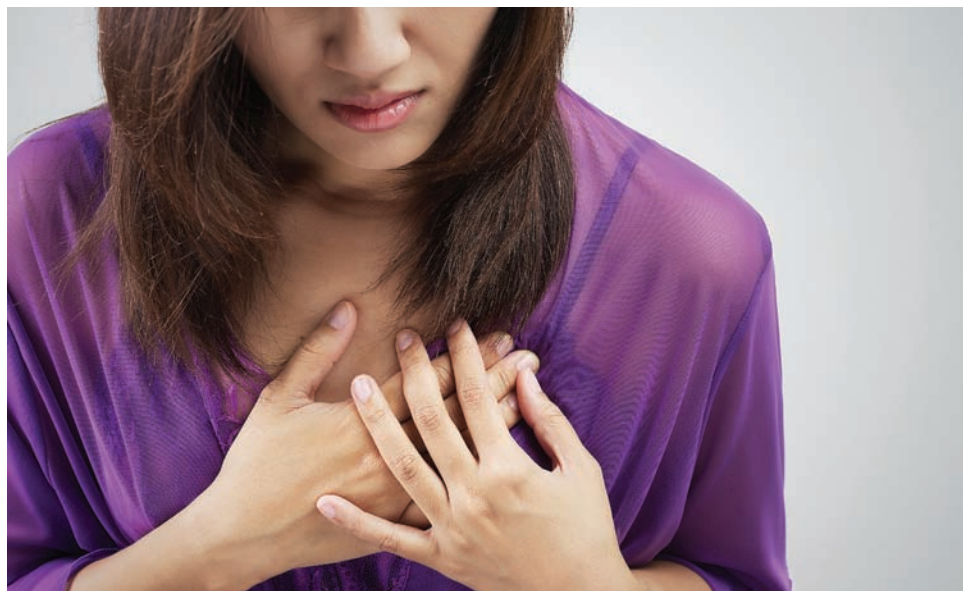
dad cardiaca es la principal causa de muerte de las mujeres de EE. UU.

La mayoría de las encuestadas dijeron que habían recibido un examen en el año anterior, pero apenas un 40 por ciento dijeron que el médico había evaluado su salud cardíaca.

“Un 80 por ciento de la enfermedad cardiaca es prevenible, pero la enfermedad cardiaca de las mu-

jeres no se diagnostica, ni se investiga ni financia lo suficiente", lamentó British Robinson, directora de la Alianza Cardíaca de las Mujeres (Women's Heart Alliance), una organización sin fines de lucro que financió el estudio.

“Es esencial que las mujeres pidan a sus proveedores de atención de la salud que revisen sus corazones, y que esos proveedores se-



Es esencial que las mujeres pidan a sus proveedores de atención de la salud que revisen sus corazones. FOTO: THINKSTOCK

pan que cuando se trata de la enfermedad cardíaca, los hombres y las mujeres son distintos: los corazones de las mujeres son más pequeños, sus factores de riesgo son distintos, y sus síntomas podrían ser diferentes", añadió.

Aunque un 74 por ciento de las mujeres tenían uno o más factores de riesgo de enfermedad cardíaca, el estudio encontró que se lo habían informado a apenas un 16 por ciento. Y un 26 por ciento dijeron que tener una enfermedad cardíaca sería

vergonzoso, porque la gente supondría que no comían de forma saludable o que no hacían ejercicio.

Más de 6 de cada 10 mujeres admitieron que a veces retrasaban una visita al médico, y un 45 por ciento dijeron que habían cancelado o pospuesto una cita programada, debido a su peso.

Una encuesta conjunta a 200 médicos encontró que solo un 39 por ciento de los proveedores de atención primaria sabían que la enfermedad cardíaca es el principal problema de

salud de las mujeres. Solo un 35 por ciento dijeron que habían hablado al respecto durante la realización de nuevos exámenes a las pacientes.

Además, apenas un 22 por ciento de los médicos de atención primaria y un 42 por ciento de los cardiólogos dijeron que se sentían bien preparados para evaluar la enfermedad cardíaca en las mujeres.

El estudio aparece en la edición de la revista *Journal of the American College of Cardiology*.

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



¿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.
Sábados de 11:00 a 3:00 P.M.
Domingos de 11:00 a 1:00 P.M.

AYUDA GRATUITA

RECUPERE SU VISIÓN CON CIRUGÍA

Evite que las cataratas afectan el estilo de vida

Son la causa principal de incapacidad visual en los hispanos.

BPT

Alcon, líder global en atención oftalmológica, realizó una encuesta en la que participaron cerca de 1,300 personas mayores de 60 años sometidas a cirugía de eliminación de cataratas, y descubrió que casi el 60 por ciento de las mismas afirmaron que la enfermedad los hacía sentir molestos, frustrados o viejos.

La cirugía para eliminar las cataratas es común y efectiva, y no solo puede mejorar su visión, pues muchos pacientes reportan beneficios emocionales y algún impacto positivo en sus estilos de vi-

24.4
millones de
adultos
se ven
afectados.

da. Y por si lo anterior fuese poco, el 93 por ciento de los encuestados aseguraron que le recomendarían la cirugía de cataratas a cualquier persona que estuviera considerando ese procedimiento quirúrgico. “Las cataratas no solo limitan la visión.

También pueden interferir en el estilo de vida y emociones del paciente”, afirma el Dr. Lawrence Woodward, oftalmólogo y director médico de Omni Eye Services de Atlanta, Georgia. “La cirugía puede marcar una diferencia significativa, propiciando que los pacientes vean con mayor claridad, puedan hacer nuevamente lo que les gusta,

y gran parte de mis pacientes postoperatorios me dicen que se sienten muy felices por volver a sus vidas de antes”.

Las cataratas, oscurecimientos que se producen en el lente ocular, transparente por naturaleza, es uno de los trastornos oculares más comunes asociados con el envejecimiento, y una de las causas principales de incapacidad visual relacionada con la edad en los Estados Unidos, según el Instituto Nacional del Ojo (NEI). Lamentablemente, no se pueden evitar y ocurren naturalmente con el paso del tiempo, provocando que el lente transparente del ojo se nuble debido a la acumulación de proteínas. Mientras más nublado esté el lente, menos luz pasará al ojo, y la visión se hará borrosa. Las personas que padecen de cataratas también pueden confrontar problemas con la visión noc-

turna, o experimentar sensibilidad a la luz y el resplandor. Además, pueden ver “halos” alrededor de las luces, ver doble, o percibir los colores con menor intensidad.

El Instituto Nacional del Ojo (NEI) pronostica que, para el 2050, la cantidad de pacientes sobrepasará el doble de la cifra, hasta llegar a unos 50 millones.

Cataratas y estilo de vida

Más allá de los síntomas usuales de cataratas, muchas personas afectadas también confrontan dificultades en la realización de algunas actividades cotidianas. Cerca de dos de cada tres participantes de la encuesta (64%) afirmaron que las cataratas ejercieron impacto en sus vidas antes de la operación, pues les causaron problemas para trabajar, ver los colores, conducir un vehículo y ver televisión.



Si usted está considerando una cirugía de cataratas, es importante que consulte a su oftalmólogo para decidir cuál es tratamiento más idóneo en su caso.

FOTO: THINKSTOCK.

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.

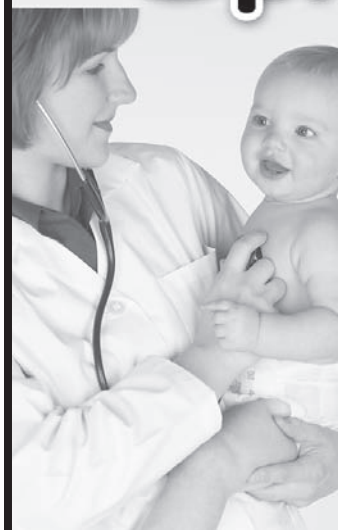
Para hacer una cita con el departamento
de Servicios Sociales llame al: **202-313-1705**

Patrocinado por el Departamento de Servicios Humanos de DC,
Administración de Servicios Familiares

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



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

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306





CDC/REDACCIÓN
WASHINGTONHISPANIC

El verano y el feriado del 4 de julio no está completo sin unas costillas y hamburguesas a la barbacoa. Pero esas tradiciones estadounidenses pueden conllevarlo a ocasionarle una intoxicación alimenticia a causa de la mala preparación de los alimentos, en esta edición los expertos del Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en Ingles) brindan una serie de sugerencia para que evitar que pase el feriado del 4

del julio en el Hospital en lugar de disfrutarlo con sus familias y amigos.

Las enfermedades transmitidas por los alimentos, conocidas frecuentemente como intoxicación alimentaria, son un problema de la salud pública común y costoso, que, sin embargo, es prevenible. Cada año, cerca de 1 de cada 6 personas en los Estados Unidos (o 48 millones de personas) se enferma, y 3000 mueren por enfermedades transmitidas por los alimentos. Infórmese más sobre las enfermedades transmitidas por los alimentos y qué puede hacer para reducir las probabilidades de enfermarse.

Enfermedades comunes

Las enfermedades más comunes transmitidas por los alimentos son causadas:

- Norovirus,
- Salmonella
- Clostridium perfringens
- Campylobacter.

Síntomas

En las personas más afectadas, los síntomas de intoxicación alimentaria incluyen vómitos y diarrea, pero en algunos casos se pueden presentar complicaciones mortales como la insuficiencia de órganos.

En casos graves, las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden causar enfermedades agudas graves, problemas de salud de larga duración o la muerte.

Quienes están en riesgo

Todos, pero los niños pequeños, las mujeres embarazadas, los adultos de más de 65 años y las personas con el sistema inmunitario debilitado tienen más probabilidades de presentar intoxicación alimentaria y si se enferman, podrían tener síntomas más graves.

Consulte al médico si

- Fiebre alta (temperatura de más de 101.5 °F, medida oralmente).
- Sangre en las heces.
- Vómitos frecuentes que no permiten que mantenga los líquidos en el cuerpo.
- Signos de deshidratación, incluida una disminución en la orina, boca y garganta secas y sensación de mareo cuando se pone de pie.
- Enfermedad diarreica que dura más de 3 días.



Consuma alimentos de forma segura este 4 de julio

Intoxicación alimentaria

Cualquier persona puede intoxicarse, pero la mayoría de las personas no piensan en la seguridad de los alimentos hasta que ellas, o alguien a quien conocen, se enferman después de comer alimentos contaminados.

Cuatro pasos para mantener los alimentos seguros al consumo

■ LIMPIE

Frecuentemente, lávese las manos y limpie las superficies donde se preparan los alimentos. Los microbios pueden sobrevivir en muchos sitios en la cocina, incluidas sus manos, los utensilios y las tablas de cortar. Lave las frutas y verduras frescas con agua corriente.

■ SEPRE

Evite la contaminación cruzada. Aun después de lavarse bien las manos y de limpiar bien las superficies, la carne cruda, las aves, los mariscos y huevos pueden propagar los microbios a los alimentos que vienen listos para consumir, a menos que los mantenga separados.

■ COCINE

Cocine los alimentos a la temperatura correcta. Use un termómetro de alimentos para asegurarse de que los alimentos estén cocinados a una temperatura interna que sea segura:

- 145 °F para trozos enteros de carne de res, ternera y cordero, y carne de cerdo y jamón frescos (permitiendo que la carne se enfríe tres minutos antes de cortarla o consumirla), y para los pescados con aletas.
- 160 °F para la carne molida de res, ternera, cerdo y cordero, y para platos que llevan huevos.
- 165 °F para todas las aves de corral, incluida la carne molida de pollo y pavo, y para rellenos, sobras y guisados.

■ REFRIGERE

Mantenga la temperatura de su refrigerador por debajo de los 40 °F y refrigere los alimentos rápidamente. Los microbios pueden multiplicarse en muchos alimentos dentro de dos horas a menos que usted los refrigere. (Durante el calor del verano, reduzca ese tiempo a 1 hora).

Consuma alimentos seguros: Infórmese sobre las reglas
Cualquier persona puede enfermarse al comer alimentos contaminados. Para reducir las probabilidades de tener intoxicación alimentaria, considere cómo los microbios que se encuentran en los alimentos contaminados pueden hacer que usted se enferme. Usted puede tomar medidas para protegerse y proteger a sus seres queridos al mantener los alimentos seguros para el consumo.



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



¡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

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



Seguridad en la barbacoa

Otro de los descuidos que podría llevarlo al hospital, es la mala condición de las herramientas que utiliza en la parrilla, caso particular, del cepillo para limpiar la barbacoa.

Las cerdas sueltas pueden salirse mientras usted limpia las parrillas, y acabar en la comida. Si se tragan, las cerdas pueden provocar lesiones en la boca, la garganta y las amígdalas, advirtió el Dr. David Chang, profesor asociado de otorrinolaringología en la Universidad de Missouri.

“Una pequeña cerda inadvertida puede quedar atrapada en varias áreas del cuerpo, por ejemplo en la garganta, las amígdalas o la región del cuello”, dijo Chang en un comunicado de prensa de la universidad.

Aunque las lesiones por esos cepillos ocurren a lo largo del año, son más comunes en los meses de verano, dijo. “Los médicos, los consumidores y los fabricantes de productos deben ser conscientes de los peligros de los cepillos con cerdas de metal para las parrillas con la finalidad de fomentar la seguridad”, añadió.

Si la cerda pasa por la boca y la garganta sin atascarse, podría quedar atrapada en el esófago, estómago o intestino, advirtió Chang.

La mayor preocupación es que llegue al intestino. “Las cerdas pueden migrar al intestino y provocar más daño interno”, explicó Chang.

Si usa un cepillo con cerdas de metal, examine la herramienta para limpiar antes de usarla, y descártela si las cerdas están flojas, recomendó.

También revise si la barbacoa tiene cerdas antes de cocinar, e inspeccione la comida asada con cuidado tras cocinarla para asegurarse que no tenga cerdas pegadas.

Chang también recomendó probar métodos alternativos para limpiar la parrilla, por ejemplo cepillos con cerdas de nailon.

Si alguien presenta problemas para tragar o dolor después de comer comida de una barbacoa, debe acudir al médico o a un departamento de emergencias y mencionar que acaba de estar en una barbacoa, aconsejó.

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



ALGUNAS POSTURAS PUEDEN BENEFICIARLE

El yoga alivia el dolor de espalda

Además de estirar la espalda y evitar contracturas, conseguimos relajar toda la zona y aliviarnos dolores además de prevenir su aparición futura.

HEALTHDAY NEWS

Si sufre de dolor lumbar crónico, el yoga podría ofrecerle tanto alivio como la fisioterapia, muestra un nuevo ensayo.

El hallazgo menos positivo es que ambas terapias no llegaron a ayudar a todo el mundo.

Las personas que hicieron yoga o fisioterapia reportaron menos dolor, en promedio, tras 12 semanas, una mejora que se mantuvo más de un año. Y algunas pudieron prescindir de los analgésicos.

Pero muchos no lograron obtener un alivio significativo.

Los expertos dijeron que los hallazgos reflejan la realidad del dolor lumbar crónico: ningún tratamiento individual ha resultado ampliamente efectivo.

“No tenemos una panacea”, dijo el investigador líder, el Dr. Robert Saper.

Según las directrices publicadas a principios de año por el Colegio Americano de Médicos (American College of Physicians, ACP), las opciones

no farmacológicas deben ser la primera línea de tratamiento para el dolor lumbar.

Esto se debe en gran parte a que los analgésicos y otros fármacos no son muy efectivos, y conllevan efectos secundarios.

El yoga se incluyó en la lista de opciones del ACP, dijo Saper, profesor asociado en la Facultad de Medicina de la Universidad de Boston.

Pero incluso al recomendar el yoga (y técnicas como las vendas calientes, la acupuntura y el masaje), el ACP enfatizó que las evidencias son limitadas. Hasta ahora, los estudios han mostrado beneficios de “pequeños” a “moderados” de cada una de las terapias.

Elissa Stein, una escritora independiente de 53 años de edad de la ciudad de Nueva York, comentó que ha sufrido ataques debilitadores de dolor de espalda desde que se lesionó en un accidente de coche a los 16 años.

“Cuando uno siente que no puede hacer nada excepto tomar un relajante muscular, es terrible”, dijo.

Decidió probar el yoga hace unos 14 años.



La antigua práctica funcionó igual de bien que la fisioterapia, pero ninguno curó a todos los pacientes.

FOTO: THINKSTOCK.

Al principio, contó Stein, el yoga ofrecía un “buen estiramiento”. Pero entonces comenzó a percibir otros beneficios, como el enfoque en la respiración consciente y la meditación.

“Ahora, me ayudo a mí misma, en lugar de depender de fármacos”, comentó Stein.

El nuevo estudio se enfocó

en pacientes que quizá no tengan acceso a terapias complementarias. Incluyó a 320 pacientes con ingresos bajos y sobre todo de minorías, que sufrieron de un dolor lumbar persistente durante al menos 12 semanas. La edad promedio era de 46 años.

Los pacientes se asignaron al azar a 12 clases semanales de yoga, a 15 sesiones de fisioterapia, o a un grupo de “educación” que recibió un libro sobre cómo gestionar el dolor de espalda.

Normalmente, los beneficios tanto de los que practicaron yoga como de los pacientes de fisioterapia duraron más de un año, dijeron los investigadores.

“Fue un estudio excelente”, dijo el Dr. Stefan Kertesz, autor de un editorial que acompañó al estudio. Para él, el yoga debe ser “una herramienta más” que los médicos sugieran a los pacientes con dolor de espalda.

El estudio aparece en la edición de la revista *Annals of Internal Medicine*.

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL.
IMPLANTES, COSMÉTICA 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: Examen 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.

Embellezca su figura

CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS

• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné,
Eliminación de vello, inyección de botox, cirugía a rayo laser

ESCUOTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA

• Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo
anestesia local o reducción de grasa en laser • Celulitis
Cirugía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual)
Rejuvenecimiento vaginal.

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE

Dianna Yan, M.D.

American Academy of Cosmetic Surgery

Maryland
8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877

301-963-3669

**Descuentos
Especiales
en tratamientos
de liposucción,
botox, relleno,
venas y
rejuvenecimiento
vaginal**

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
- 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. 8622B Lee Highway
Gaithersburg, MD 20877 Fairfax, VA 22031
301-963-0900 703-876-6200

Aceptamos todos los planes de seguro
Aceptamos pacientes sin seguro



Expertos brindan consejos

Mantenga el cerebro saludable durante la vejez

Los cambios riesgosos en el cerebro comienzan décadas antes de que Alzheimer y otros tipos de demencia sean evidentes.

LAURAN NEERGAARD
ESPECIAL

Busca mantener su cerebro saludable durante la vejez? No hay maneras comprobadas de evitar el declive mental o demencia senil, pero un nuevo reporte dice que hay indicios de que el ejercicio, control de presión arterial y algunos tipos de entrenamiento mental podrían ayudar.

Sin tener pruebas, el gobierno no debería de comenzar una campaña de salud pública promoviendo estrategias de salud cerebral para la vejez, dijo las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina.

Al público se le debería de decir que las evidencias son "alentadoras" pero inconclusas, agregó el reporte. De esa manera, la gente puede usar la

información para decidir si es que invierte tiempo y dinero en diversas estrategias.

Las tres estrategias resaltadas "no hacen daño", dijo el neurocientífico Alan Leshner, presidente del comité de las Academias Nacionales.

"Al menos dos de ellas son realmente buenas para uno" incluso si el vínculo con el cerebro no resulta ser cierto.

Los científicos saben que cambios riesgosos en el cerebro comienzan décadas antes de que Alzheimer y otros tipos de demencia sean evidentes, lo que indica que existe un período en el que la gente puede fortalecer su salud cognitiva. Pero el informe dice que los estadounidenses cuentan con una "desconcertante" disponibilidad de productos y estrategias para mantener saludable el cerebro pese a que hay pocas, si acaso alguna, evidencias científicas rigurosas que

las respalden.

El Instituto Nacional sobre la Vejez pidió a las prestigiosas Academias Nacionales que analice el asunto. El comité dijo que hay tres estrategias que podrían ser estudiadas más de cerca para ver si es que realmente sirven de ayuda:

- Controlar la presión arterial, especialmente entre la gente de mediana edad. La gente con hipertensión necesita tratamiento de todos modos para evitar enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

- Más actividad física. Al igual que el consejo sobre la presión arterial, desde hace mucho que se considera que lo bueno para el corazón es bueno para el cerebro.

- Capacitación cognitiva, específicamente técnicas con la meta de mejorar el razonamiento, resolver problemas, la memoria y la agilidad del proceso mental.



El ejercicio, control de presión arterial y algunos tipos de entrenamiento mental podrían ayudarlo. FOTO: THINKSTOCK

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

GERMANTOWN

Urology Center

Se habla
español

Los resultados médicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.

CENTRO DE ALTA CALIDAD

- Eliminación de piedras en el Riñón y la Vejiga sin cirugía.
- Problemas de Próstata: 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

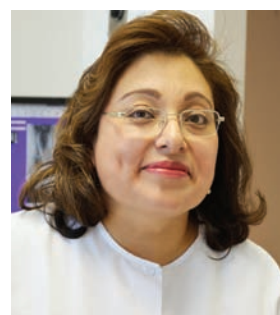
10%
de Descuento
a clientes que
vivan en
Silver Spring.

10%
de Descuento
en las consultas
los días
sábados.

Germantown Urology Center
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876
301-428-3040

CITAS EL MISMO DIA
DISPONIBLES
LLAMANDO PRIMERO.

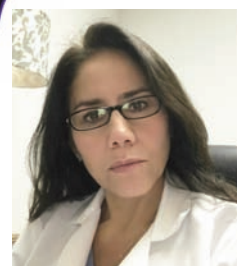
**VIAGRA
OCIALIS
GRATIS**
* Con consulta



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.

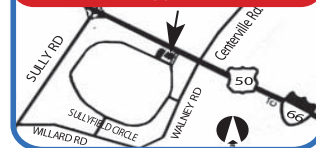
- Limpieza regular y limpieza profunda
- Frenos invisibles **invisalign**
- Endodoncia (root canal)
- Coronas y Puentes
- Dentaduras Completas y parciales
- Blanqueamiento



• 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

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



¡Ahorre el 15%
en su tratamiento dental!

Solo para pacientes sin seguro

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



EN LA WEB

Mayor información en
www.washingtonhispanic.com

PARA TRATAR INFECCIONES COMUNES DEL OJO

Uso de gotas antibióticas no son efectivas para la conjuntivitis

Los oftalmólogos urgen a los médicos a dejar de recetar excesivamente lo que general desaparece sin medicamentos.

PRNEWswire

Un nuevo estudio sugiere que la mayoría de las personas con la conjuntivitis aguda están recibiendo el tratamiento equivocado. A casi el 60 por ciento de pacientes se les receta gotas antibióticas, aunque los antibióticos casi nunca son necesarios para tratar esta infección ocular común.

Un 20 por ciento reciben gotas antibióticas esteroides que pueden prolongar o em-

peorar la infección.

El estudio está ahora en línea en Ophthalmology, la revista de la Academia Americana de Oftalmología. Este es el primer estudio que evalúa el uso de antibióticos para la conjuntivitis aguda en un segmento grande y diverso de los Estados Unidos.

Las conclusiones coinciden con una tendencia nacional al uso erróneo de antibióticos para condiciones virales o ligeramente bacterianas comunes.

Es una tendencia que aumenta el costo para el pa-

ciente y el sistema de salud y puede promover resistencia a los antibióticos.

Investigadores del Centro del Ojo Kellogg de la Universidad de Michigan analizaron datos de una red grande de atención médica administrada en los Estados Unidos. Identificaron al número de pacientes que surtieron recetas de farmacia para gotas antibióticas para la conjuntivitis aguda.

Después, evaluaron las características de pacientes que surtieron recetas en comparación con los que no.



Muchas veces los pacientes desconocen los efectos dañinos de los antibióticos y creen erróneamente que son necesarios para que la infección se resuelva.

FOTO: THINKSTOCK.

La conjuntivitis aguda afecta a 6 millones de personas en los Estados Unidos todos los años. Hay tres tipos: la conjuntivitis viral, bacteriana y alérgica. Los antibióticos casi nunca son necesarios para tratar la conjuntivitis

aguda. La mayoría de los casos son causados por infecciones virales o alergias y no responden a antibióticos.

Los antibióticos pocas veces son necesarios para la conjuntivitis bacteriana porque la mayoría de los casos

son leves y se resuelven por sí solos de entre 7 y 14 semanas sin ningún tratamiento.

Las tres clases pueden tener características en común, tales como ojo rosa, secreción poca espesa, irritación, y sensibilidad a la luz.

Usted cuida de ella. Ayúdela a cuidar su visión.

La enfermedad diabética del ojo no da señales de aviso y puede causar ceguera. Si tiene algún familiar con diabetes, anímelo a que se haga un examen de los ojos con dilatación de las pupilas por lo menos una vez al año.



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

www.nei.nih.gov/diabetes
1-877-569-8474



CON EL CAMBIO CLIMÁTICO

Habrán más olas de calor letales

Si el cambio climático continúa sin control, tres cuartas partes de la población del mundo estarán expuestas a unas olas de calor letales para finales de siglo, advierte un nuevo estudio. Ahora, más o menos un 30 por ciento de las personas de todo el mundo se ven expuestas a olas de calor letales cada año, apuntaron los investigadores. “Las olas de calor plantean un riesgo considerable a la vida humana porque el clima cálido, agravado con una humedad alta, puede aumentar la temperatura corporal, conduciendo a afecciones potencialmente letales”, explicó. “El cambio climático ha puesto a la humanidad en un camino que se hará cada vez más peligroso y difícil de revertir si las emisiones de los gases de invernadero no se toman mucho más en serio”, enfatizó Mora.