



GUÍA

salud



Evite
el cáncer
de piel

>4-5



Abuelos necesitan **GUARDAR SUS
MEDICINAS** de forma segura.

>6



Tratamiento de **SOFOCOS Y SUDORES**
nocturnos sin hormonas.

>7

LAS PERSONAS DEBEN HACERLE LAS PRUEBAS Y RECIBIR TRATAMIENTO

Aliviar la depresión alarga la vida de los diabéticos

Los antidepresivos reducen el riesgo de suicidio de una persona.

HEALTHDAY NEWS

Tratar la depresión podría tener un beneficio añadido para las personas con diabetes: una vida más larga.

Un estudio taiwanés de gran tamaño encontró que los antidepresivos redujeron el riesgo de muerte durante el periodo del estudio en más de un tercio en las personas con diabetes y depresión.

“El primer estudio nacional basado en la población mostró que el uso de antidepresivos se asoció con una reducción significativa en la mortalidad en un 35 por ciento de los pacientes con diabetes mellitus y depresión”, señaló el autor sénior del estudio, el Dr. Vincent Chin-Hung Chen, profesor en la Facultad de Medicina de la Universidad de Chang Gung, en Taiwán.

Chen dijo que aunque el estudio no buscó la razón po-

tencial del beneficio, investigaciones anteriores sugieren varios motivos por los cuales los antidepresivos podrían reducir el riesgo de morir de las personas con diabetes y depresión.

En primer lugar, los antidepresivos reducen el riesgo de suicidio de una persona. Esos medicamentos también mejoran el estado de ánimo, lo que conduce a una mejor gestión de la diabetes.

Los fármacos también

tienen efectos biológicos que reducen el riesgo de otras afecciones, por ejemplo la enfermedad cardíaca, según Chen. Los antidepresivos reducen la inflamación en el cuerpo, y ayudan a mantener la sangre fluida, lo que podría ayudar a prevenir coágulos.

75 % no reciben tratamiento para su depresión.

Los diabéticos tienen de dos a tres veces más probabilidades de experimentar depresión, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. Muchas de esas personas no reciben tratamiento. Los CDC estiman que entre un 50 y un 75 por ciento de las personas con diabetes no reciben tratamiento para su depresión.



Los diabéticos tienen de dos a tres veces más probabilidad de experimentar depresión. FOTO: THINKSTOCK.

Amanda Spray, profesora clínica asistente en el departamento de psiquiatría de Langone Health de la NYU, en la ciudad de Nueva York, comentó que los hallazgos tienen sentido.

“La depresión puede interferir con la capacidad de cuidar de uno mismo y tomar los medicamentos según las indicaciones, y también de hacer cambios saludables en el estilo de vida, como el ejercicio y una dieta saludable”, dijo.

Spray indicó que aunque no está claro a partir del es-

tudio si el beneficio se debe a una mejora en la depresión o a cambios biológicos provocados por los medicamentos, o a una combinación de factores, sospecha que la psicoterapia podría también proveer un beneficio similar.

“Paramí, el mayor mensaje de este estudio es que solo se trata de otro ejemplo de lo interrelacionadas que están la salud mental y la física”, dijo Spray.

El estudio se publicó en la edición de la revista Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism.

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**

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306

¿U.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.neutricosanonimosbv.org.mx

SE CONOCE POCO SOBRE ESTE PROBLEMA DIGESTIVO

Intolerancia a la lactosa

Expertos sugieren que algunas personas toleran pequeñas cantidades de productos lácteos, hasta un vaso de leche.

MAYO CLINIC

Las personas que tienen intolerancia a la lactosa no pueden digerir el azúcar (lactosa) que se encuentra en la leche. Como resultado, presentan diarrea, gases e hinchazón después de comer o beber productos lácteos. Esta afección, que también se llama «absorción insuficiente de la lactosa», suele ser inofensiva, pero sus síntomas pueden ser desagradables.

Por lo general, se debe a la deficiencia de lactasa, una enzima que se produce en el intestino delgado. Muchas personas tienen niveles bajos de lactasa, pero pueden digerir los productos lácteos sin problemas. Si realmente tienes intolerancia a la lactosa, la deficiencia de lactasa te genera síntomas después de consumir alimentos lácteos.

La mayoría de las personas que tienen intolerancia a la lactosa pueden controlar esta afección sin necesidad de dejar de consumir todos

los alimentos lácteos.

Los signos y síntomas de la intolerancia a la lactosa suelen comenzar entre 30 minutos y dos horas después de haber comido o bebido alimentos que contienen lactosa. Los siguientes son signos y síntomas frecuentes: son diarrea; náuseas y, a veces, vómitos; cólicos; hinchazón y gases.

Pide una consulta con el médico si suele tener síntomas de intolerancia a la lactosa después de consumir productos lácteos, en especial, si le preocupa recibir el calcio suficiente.

Las causas de la intolerancia a la lactosa se origina cuando el intestino delgado no produce la cantidad sufi-

ciente de una enzima (lactasa) que le permite digerir el azúcar de la leche (lactosa).

Por lo general, la lactasa convierte el azúcar de la leche en dos azúcares simples (glucosa y galactosa) que se absorben a través de la mucosa intestinal e ingresan al torrente sanguíneo.

Si tiene deficiencia de lactasa, la lactosa de los alimentos que consume se desplaza hasta el colon en lugar de procesarse y absorberse.

En el colon, las bacterias comunes interactúan con la lactosa no digerida, lo que provoca la presencia de signos y síntomas de intolerancia a la lactosa.



La intolerancia a la lactosa suele ser inofensiva, pero sus síntomas como la diarrea, cólicos, hinchazón y gases pueden ser desagradables.

FOTO: THINKSTOCK.

Esta forma de intolerancia a la lactosa se produce cuando el intestino delgado disminuye la producción de lactasa después de una enfermedad, lesión o cirugía que afecte a dicho órgano.

Intolerancia a la lactosa congénita o del desarrollo

Es posible que los bebés nazcan con intolerancia a la

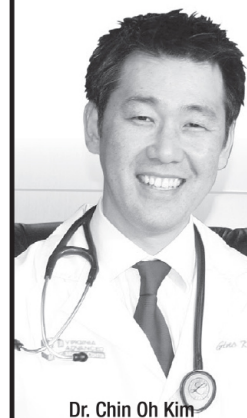
lactosa a causa de una ausencia total de actividad de la lactasa.

Este trastorno se transmite de una generación a otra, en un patrón de herencia llamado autosómico recesivo, lo que significa que tanto la madre como el padre deben transmitir la misma variante genética para que un niño o una niña padezca esta afección.



Servicios:

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



Dr. Chin Oh Kim

Su nueva clínica hispana en FAIRFAX, VA

Ahora podrá tener un médico de cabecera que

HABLA ESPAÑOL

- 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

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



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 ayudarlo 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 1 pm



Cada año, millones de personas desarrollan cáncer de piel. Cualquier persona puede desarrollar cáncer de piel. Con el diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado, el cáncer de piel es curable.

Protéjase del daño solar a corto y a largo plazo

Evite el cáncer de piel

Cuando se detectan pronto, se pueden extirpar, y raras veces se propagan a otras partes del cuerpo

"Gran parte del cáncer de piel que vemos en las personas de más de 50 y 60 años es por un daño solar que sufrieron cuando estaban en la treintena, la veintena o incluso antes", señaló el Dr. William Huang, dermatólogo en Wake Forest Baptist Health en Winston-Salem, Carolina del Norte.

Uno de los descuidos más grandes de las personas es no tener la costumbre de poner protector solar o no se lo ponen con frecuencia.

El protector solar una rutina diaria:

El dermatólogo Dr. William Huang, aconseja a sus pacientes que ponerse protector solar debe convertirse en una rutina, como cepillarse los dientes. "Usted se sentiría raro si no se cepillara los dientes cada día, y debería sentirse raro si no usa protector solar cada día", planteó.

El sol emite dos tipos de radiación ultravioleta, y ambos nos dañan para la piel. Los rayos UVA contribuyen a las arrugas y el envejecimiento prematuro. Los rayos UVB dañan a las células superficiales de la piel, y contribuyen a las quemaduras de sol.

Pero aunque no sufra una quemadura de sol, la radiación ultravioleta provoca cambios en el ADN de la piel que pueden conducir al cáncer, enfatizó Huang. Y todo el mundo, no solo las personas con la piel clara, está en riesgo.

Y cuando se trata del cáncer de piel, la radiación UV plantea un riesgo más alto que fumar respecto al cáncer de pulmón, apuntó. Una vez la piel se daña, se daña de por vida, añadió Huang.



Use un protector solar resistente al agua con un FPS de 30 o más.

FOTO: THINKSTOCK

Tipos de cáncer de la piel:

- **Queratosis Actínica (AK)**
Son parches secos, escamosos o manchas donde hay crecimientos precancerosos.

- **Carcinoma Basocelular (BCC)**
Este es el tipo más común de cáncer de piel.

- **Carcinoma de Células Escamosas (SCC)**
El carcinoma de células escamosas (SCC) es el segundo tipo más común de cáncer de piel.

- **Melanoma**
El melanoma es el tipo más mortal de cáncer de piel con frecuencia se desarrolla en un lunar o de repente aparece como una nueva mancha en la piel.

rolla en un lunar o de repente aparece como una nueva mancha en la piel.

Reduzca el riesgo de padecerlo:

La exposición al sol es el factor de riesgo más prevenible para todos los cánceres de piel. Esto es lo que usted puede hacer:

- Aplique generosamente protección solar con un amplio espectro, y resistente al agua con un Factor de protección solar (SPF) de 30 o más en toda la piel expuesta. "Amplio espectro" proporciona la protección contra los rayos ultravioleta A (UVA) y ultravioleta B (UVB). Resaplique aproximadamente cada dos horas, incluso en días nublados y después de nadar o sudar.

- Use ropa protectora, como una camisa de manga lar-

los rayos del sol son más fuertes entre las 10:00 de la mañana y las 2:00 de la tarde. Si su sombra es más pequeña que usted, busque la sombra.

- Tenga más cuidado cerca del agua, la nieve y la arena, ya reflejan e intensifican los rayos dañinos del sol, aumentando las probabilidades de quemarse en el sol.

- Obtenga vitamina D en forma segura a través de una dieta saludable que puede incluir suplementos vitamínicos. No se exponga al sol para obtener vitamina D.

200,000 estadounidenses desarrollan melanoma el cáncer de piel grave más común.

ga, pantalones, un sombrero de ala ancha puede proteger la piel de la cara y el cuello y anteojos de sol, siempre que sea posible.

- Buscar la sombra cuando sea apropiado. Recuerde que



Revise si tiene bultos o manchas, en el cuerpo, y esté atento a cambios en los lunares, las pecas o las marcas de nacimiento.

FOTO: THINKSTOCK

ospray, pero continúe usando un protector solar.

Comience a revisar su piel hoy mismo:

Examinar su piel significa

tomar nota de todas las manchas de su cuerpo, de lunares o pecas y hasta manchas de la piel que aparecen con la edad.

Recuerde que algunos

lunares son negros, rojos o incluso azules. Si usted ve una mancha nueva o nota cambios, picazón o sangrado en la piel, haga una cita para ver a un dermatólogo.

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
27 de julio**
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/>

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

TÉNGALOS BAJO LLAVE CUANDO SUS NIETOS LO VISITEN

Abuelos necesitan guardar sus medicinas de forma segura

Independientemente de la edad de sus nietos, debe pensar sobre la seguridad de los medicamentos.

HEALTHDAY NEWS

Muchos estadounidenses mayores no ponen sus medicamentos a buen resguardo cuando los visitan sus nietos, poniendo a los niños en riesgo de una intoxicación accidental, encuentra una nueva y alarmante encuesta.

Un 84 por ciento de los 1,074 abuelos que respondieron a la encuesta en línea dijeron que mantenían sus medicamentos en su lugar usual cuando sus nietos los visitaban, incluyendo despensas o gabinetes (un 61 por ciento), encimeras y mesas (un 18 por ciento), carteras o bolsos (un 7 por ciento) u otras ubicaciones (un 15 por ciento).

La encuesta fue realizada por el Instituto de Políticas de Atención de la Salud de la

Universidad de Michigan.

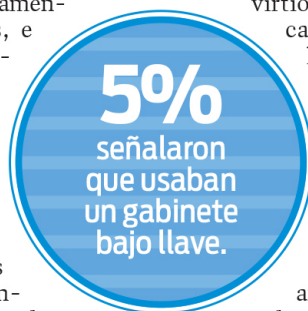
“Los medicamentos recetados, e incluso los medicamentos y complementos de venta libre, pueden ser nocivos para los niños y adolescentes que los encuentran en el bolso de la abuela o en la mesa

de la cocina del abuelo”, advirtió en un comunicado de prensa de la universidad la directora de la encuesta, la Dra. Preeti Malani. “Por otro lado, los adolescentes pueden desviar los analgésicos opioides y los somníferos para su uso recreativo”, enfatizó.

Casi un 40 por ciento de los niños tratados en los departamentos de emergencias de EE. UU. por una intoxicación relacionada con un medicamento habían tomado los fármacos de sus abuelos, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

Y la casa de los abuelos no es el único lugar donde los niños podrían estar en riesgo.

Cuando los abuelos visi-



Los medicamentos expuestos a los niños los pone en riesgo de una intoxicación accidental. FOTO: THINKSTOCK.



Una sabrosa forma de consumir omega 3

Es bien sabido que los ácidos grasos omega 3, u omega 3 para abreviar, son unos importantes nutrientes antiinflamatorios que, además de muchas funciones más, reducen el riesgo de enfermedad cardíaca. Lo que no está claro es si se pueden obtener esos beneficios a partir de una cápsula. Recientemente han surgido dudas respecto a los estudios sobre los complementos. Se ha encontrado que una fórmula recetada es efectiva para reducir los triglicéridos (un tipo de grasa de la sangre), con una concentración de omega 3 mucho más alta de lo que se sugiere a la población en general, pero se debe tomar solo bajo la indicación de un médico. Las formas más fáciles de absorber de los omega 3 son el DHA y el EPA, y el pescado graso (como el salmón y el atún) y el ganado vacuno alimentado con hierba están entre las mejores fuentes.

tan los hogares de sus nietos, apenas un 7 por ciento colocan sus medicamentos en una despensa o gabinete bajo llave. Casi tres cuartas partes los mantienen en sus bolsos.

Y la encuesta reveló que casi un tercio de los participantes transfieren sus medicamentos recetados a otros recipientes, usualmente recipientes que son más fáciles de abrir.

El peligro no es inusual.

Casi 9 de cada 10 abuelos dijeron que sus nietos los habían visitado en el año anterior. Cuatro de cada 10 dijeron que cuidan a sus nietos al menos una vez al mes, y un 18 por ciento los cuidan cada semana, reportó la encuesta.

Uno de cada 10 vive con los nietos durante todo el año.

Los hallazgos sugieren que los abuelos necesitan una mayor educación sobre cómo guardar los medicamentos de forma segura cuando estén cerca de los niños y adolescentes, plantearon los autores del informe.

“Unos pasos sencillos pueden mantener a los pequeños seguros cuando estén juntos”, dijo Alison Bryant, vicepresidenta sénior de investigación de la AARP, que respaldó la encuesta.

“No deje los medicamentos en el bolso ni en la encimera de la cocina, lo mejor es guardarlos bajo llave. También es buena idea repasar sus medicamentos cada pocos meses y eliminar de forma segura cualquiera que esté caducado o que ya no necesite”, añadió Bryant.

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: 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.

TOME EN SERIO LOS SÍNTOMAS

Tratamiento de sofocos y sudores nocturnos sin hormonas

Algunas pacientes han encontrado alivio en las técnicas como la acupuntura, el yoga y la meditación.

MAYOCLINIC

La Dra. Jewel de la División de Salud Femenina de Mayo Clinic analiza el tratamiento de las mujeres con síntomas de menopausia, como sofocos y sudores nocturnos a fin de aliviar los síntomas con pocos efectos secundarios o ninguno, existen muchas terapias sin hormonas, que varían desde técnicas de mente y cuerpo hasta medicamentos.

“En ocasiones, escuchamos la pregunta de si realmente hay que tratar los sofocos o los sudores nocturnos y debido a varios motivos, la respuesta es que sí. Más allá de los problemas con la calidad de vida, la productividad también se ve afectada por el

tiempo perdido en el trabajo y en la casa”, afirma la Dra. Kling.

La médica dice que lo principal es tomar en serio los síntomas y encontrar tratamientos beneficiosos que sean aceptables para la paciente.

“A medida que estudiamos más los sofocos, sabemos que existe la posibilidad de que estos representen un riesgo subyacente para enfermedad cardiovascular o hasta cáncer de mama. Debido a muchas razones, sería beneficioso tratar estos síntomas de la menopausia”, asegura la Dra. Kling.

Se recurre a la terapia hormonal para la menopausia a fin de aliviar los síntomas de este período, pero dicho tratamiento no suele ser una opción para las mujeres diagnosticadas con cáncer de

mama, otros tipos de cáncer causado por las hormonas o problemas de coágulos sanguíneos. Por otro lado, también hay pacientes que simplemente quieren evitar la terapia hormonal.

Muchas otras alternativas han mostrado brindar alivio y, a continuación, se mencionan algunas.

Cambios en el estilo de vida

Existe algo de evidencia respecto a que perder peso reduce los sofocos y los sudores nocturnos.

“Se descubrió que hay una relación entre el aumento de la grasa corporal de la menopausia y los síntomas que se presentan después de ella; además, existe una correlación entre menos peso y menor cantidad de sofocos”,



Los síntomas de la menopausia afectan considerablemente la vida femenina y conllevan riesgo para salud.

FOTO: THINKSTOCK.

explica la Dra. Kling.

Medicamentos

Entre los medicamentos, la paroxetina en dosis baja ha demostrado aportar beneficios a algunas mujeres. La paroxetina es el único fármaco

autorizado por la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos expresamente para síntomas como sofocos. En dosis bajas, no parece incitar ganancia de peso ni otros efectos sexuales adversos.

Medicina complementaria

Entre las técnicas de cuerpo y mente están la terapia cognitivo conductual y la hipnosis clínica, las cuales dependen de guía experta para tener éxito, señala la Dra.

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



La importancia de la alimentación después de una cirugía bariátrica

La alimentación es importante después de una cirugía bariátrica. Debido a que la cirugía bariátrica cambia el tamaño del estómago y, en algunos casos, la forma en que el intestino delgado digiere el alimento, bajará de peso. Sin embargo, estos cambios también reducen la capacidad del cuerpo de absorber distintos nutrientes. Pueden presentarse deficiencias de nutrientes a corto y largo plazo.

Debido a que la cirugía bariátrica limita los tipos de alimentos que puede comer y los nutrientes que puede absorber, la calidad de su alimentación es muy importante. Necesita elegir las cantidades y los tipos adecuados de alimentos nutritivos para mantenerse saludable.

PREVENGA UN PROBLEMAS A LOS PIES

Calzado seguro para los adultos mayores

El equipo de estudio señala que las plantas con una superficie más amplia pueden ayudar a mejorar el equilibrio y la estabilidad y prevenir caídas.

AGENCIAS

Debido a que los pies cambian de forma a medida que envejecemos, los zapatos que quedaban bien cuando éramos jóvenes pueden volverse incómodos e inseguros en la vejez, sugiere una investigación de Maturitas.

Los investigadores señalan que el calzado seguro para los adultos mayores debe tener un ajuste anatómico adecuado, una puntera cómoda, una

altura de tacón baja, un tacón lo suficientemente ancho, un ajuste perfecto y que sea fácil de ponerse y quitarse.

Si bien los zapatos mal ajustados pueden causar problemas a cualquier edad, los riesgos aumentan para las personas mayores, dijo la Dra. Selene Parekh, de la Clínica Ortopédica de Carolina del Norte y la Universidad de Duke en Durham, Carolina del Norte.

Los zapatos que no se ajustan a los adultos mayores “pueden significar dolor en

los dedos de los pies, la mitad del arco o el pie, o incluso dolor en el talón”, dijo Parekh en un correo electrónico.

“Esto puede tener implicaciones para la estabilidad y el riesgo de caídas, y también puede causar esguinces, fracturas e incluso problemas psicológicos con dolor crónico”, dijo Parekh. “Un zapato adecuado puede ayudar a aliviar cualquier problema, desde fascitis plantar y dolor en el talón, hasta artritis y juanetes”.

Para evaluar las caracte-



Los zapatos mal ajustados pueden causar problemas a cualquier edad, los riesgos aumentan en las personas mayores.

FOTO: THINKSTOCK.

rísticas óptimas del calzado para adultos mayores, Anton Jellema, de la Universidad de Tecnología de Delft en los Países Bajos, y sus colegas, revisaron 57 estudios de calzado publicados anteriormente y varios problemas de salud encontrados por personas mayores.

Los adultos mayores tienen a tener un arco inferior, pero una mayor circunferencia del antepié, el tobillo y el empeine que las personas más jóvenes, escribe el equipo del estudio.

Los zapatos que son demasiado estrechos o demasiado pequeños pueden causar dolor, pero los zapatos demasiado flojos pueden resultar en una velocidad de marcha más baja, una longitud de zancada más corta y un patrón de marcha irregular, señala el equipo del estudio.

Cuando los adultos mayores se equipan con zapatos nuevos diseñados para que coincidan con la longitud y el ancho de su pie en la bola de su pie, su marcha mejora, según la revisión de la investigación.

El uso de tacones altos puede causar problemas como dolor en el talón y callos plantares. Cuando las mujeres mayores usan tacones, deben buscar tacones más bajos y anchos que brinden más apoyo.

El equipo de estudio señala que las plantas con una superficie más amplia pueden ayudar a mejorar el equilibrio y la estabilidad y prevenir caídas. Las plantillas rígidas también pueden ayudar a mejorar la estabilidad postural más que las plantillas blandas.



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.



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



AQUI LO TENEMOS TODO

Cada **viernes** el
mejor periódico hispano
le trae **más...**

Washington
Washington
Maryland
Virginia **Hispanic**