



Evite enfermedades a causa del calor extremo

>4-5



PRUEBAS de Papanicolaou
pronto será cosa del pasado.

>6



MUERTE LENTA
por grasas trans. >8

MANTÉNGASE ALEJADO DEL AGUA QUE TENGA UN COLOR EXTRAÑO

Infecciones aumentan en temporada de verano

El 87% de las enfermedades se debieron a gérmenes como la E. coli, la cryptosporidium, el norovirus y la Shigella.

HEALTHDAY NEWS

¿Es seguro ir a la piscina este verano? No, si en la piscina están nadando con usted gérmenes microscópicos como la bacteria E. coli y la cryptosporidium.

“Estos gérmenes hacen que las personas enfermen cuando tragan agua contaminada con heces”, señalaron los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

Esta declaración vino acompañada por un nuevo informe sobre 140 brotes de “agua recreativa que no ha-

bía sido tratada” que enfermó a casi 5,000 personas y acabó con la vida de 2 entre 2000 y 2014 en Estados Unidos.

Se descubrió que muchos de estos casos fueron provocados por la materia fecal liberada en las piscinas por niños o adultos que no siguieron las precauciones higiénicas adecuadas, dijo un equipo dirigido por Michele Hlavsa, investigadora de medicina preventiva de la Universidad de Emory, en Atlanta.

Aproximadamente un tercio de los casos se produjeron en parques acuáticos públicos, y otro tercio en playas públicas, encontró el informe. Y julio fue el mes con el ma-

yor número de casos: el 58 por ciento empezaron ese mes.

El modo en que una piscina o una playa local normalmente se contamina no es agradable.

“Las personas que nadan pueden ser una fuente de contaminación fecal si tienen un incidente fecal en el agua o si se desprende materia fecal de su cuerpo”, explicaron los investigadores.

El Dr. Robert Glatter es un médico de emergencias del Hospital Lenox Hill, en la ciudad de Nueva York, que ha visto los efectos de las enfermedades gastrointestinales graves de primera mano.

“Si uno desarrolla una fie-



Julio es la época en que más enfermedades hay por culpa de las heces en las piscinas. FOTO: AP

bre, diarrea, dolor abdominal o vómitos después de ir a nadar a un lago o un lugar con agua que no ha sido tratada, es importante ir al médico o recibir tratamiento en el departamento de emergencias”, afirmó.

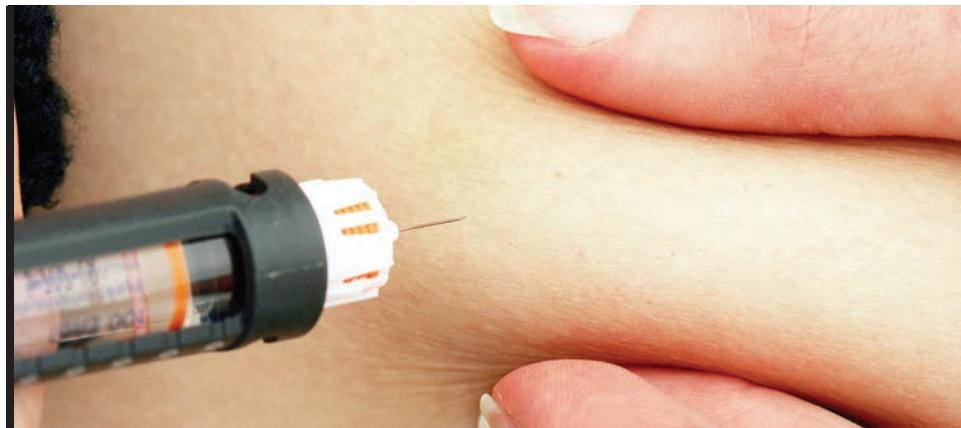
“El agua que entra por la nariz cuando se nada en un agua dulce templada puede ponerle en riesgo no solo de

diarrea y enteritis, sino de infecciones parasitarias y fúngicas que pueden propagarse al cerebro y los senos paranasales”, advirtió Glatter.

De hecho, las dos muertes indicadas en el informe se asociaron con la Naegleria fowleri, que se conoce como la “ameba comecerebros” y que puede crecer en el agua dulce templada. Los casos son muy

raros, pero la enfermedad con frecuencia es letal rápidamente.

“Evite tragar agua, porque esto podría llevar a sufrir infecciones bacterianas, virales y parasitarias. El único modo seguro de prevenir una infección con la Naegleria fowleri al nadar es evitar las actividades acuáticas en ríos o lagos con agua dulce templada”.



Aumenta la diabetes tipo 2 en los jóvenes

Ante más de 30 millones de personas en Estados Unidos y 500 millones en todo el mundo diagnosticadas con diabetes tipo 2, el Dr. Robert Rizza, endocrinólogo de Mayo Clinic, dice que es hora de empezar a llamar epidemia a la diabetes tipo 2. Cuando la gente habla sobre la diabetes tipo 2, la mayoría de ellos piensa en los viejos; pero la diabetes tipo 2 se diagnostica más y más en gente joven, de 30 o 20 años y hasta en adolescentes.

“Lo que impulsa esto es que el páncreas debe producir más insulina porque la gente tiene cuerpos más grandes y esa insulina no funciona, lo que se conoce como resistencia a la insulina, y el páncreas ya no puede seguir el ritmo”, dice el Dr. Rizza. Añade que la razón para este drástico aumento de casos de diabetes tipo 2 es simple. “La gente es obesa y, además, sedentaria”. El Dr. Rizza dice que se debe revertir esta tendencia. Lo más importante es: moverse.

“Todos deben levantarse y caminar a diario, siempre durante unos 30, 40 o 50 minutos al día. Hay que asegurarse de comer suficiente para mantenerse sano, pero no en exceso”, concluye.

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



ES EL PRIMER GRAN ESTUDIO QUE SUGIERE UN BENEFICIO

Relacionan el café y longevidad

El estudio fue publicado en la revista JAMA Internal Medicine.



Tomar café puede aumentar las posibilidades de una vida más larga, incluso para aquellos que beben al menos ocho tazas al día.

FOTO: THINKSTOCK.

AGENCIAS/REDACCIÓN WASHINGTON HISPANIC

Una nueva investigación muestra que tomar café puede aumentar las posibilidades de una vida más larga, inclu-

so para aquellos que beben al menos ocho tazas al día.

En un estudio de casi medio millón de adultos británicos, los bebedores de café tuvieron un riesgo levemente menor de muerte en 10 años que quienes no lo hicieron.

El aumento aparente de la longevidad se observó con

café instantáneo, molido y descafeinado, resultados que se hicieron eco de la investigación de EE. UU. Es el primer gran estudio en sugerir un beneficio incluso en personas con fallas genéticas que afectan la forma en que sus cuerpos usan la cafeína.

En general, los bebedores de café tenían entre 10 y 15 por ciento menos probabilidades de morir durante una década de seguimiento. Las diferencias por cantidad de café consumido y las variaciones genéticas fueron mínimas.

Los resultados no prueban que su cafetera sea una fuente de juventud ni una razón para que los que no lo hacen comiencen a tomar café, dijo Alice Lichtenstein, experta en nutrición de la Universidad Tufts que no participó en la investigación. Pero dijo que los resultados refuerzan la investigación previa y añaden consuelo adicional para los bebedores de café.

“Es difícil creer que algo que disfrutamos tanto pueda ser bueno para nosotros”, dijo Lichtenstein.

No está claro exactamente cómo beber café puede afectar la longevidad. La autora principal Erikka Loftfield, investigadora del Instituto Nacional del Cáncer de EE. UU., dijo que el café contiene más de 1.000 compuestos químicos, incluidos antioxidantes, que ayudan a proteger a las células.

Otros estudios han sugerido que las sustancias en el café pueden reducir la inflamación y mejorar la forma en que el cuerpo usa la insulina, lo que puede reducir las probabilidades de desarrollar diabetes.

La cafeína puede causar aumentos a corto plazo en la presión arterial, y algunos estudios más pequeños han sugerido que podría estar relacionada con la presión arterial alta, especialmente en personas con una variación

genética que hace que metabolicen lentamente la cafeína.

Pero los bebedores de café en el estudio del Reino Unido no tuvieron mayores riesgos que los no bebedores de enfermedad cardíaca y otras causas relacionadas con la presión arterial.

La investigación no incluyó si los participantes bebieron café negro o con crema y azúcar. Pero Lichtenstein dijo que añadir grasa y calorías al café no es saludable.

Su salud es
nuestra prioridad!

Mary's Center trabaja con Prince George's County Health Connect para brindarle toda la educación, información y asistencia en la inscripción a planes de salud disponibles para usted. Obtenga las respuestas a sus preguntas de cobertura médica hoy!!

www.pghealthconnect.org | www.maryscenter.org

301-927-4500



Mary's
Center

maryland health
connection

PRINCE GEORGE'S COUNTY
Health Connect
GET COVERED | GET SEEN | GET HEALTHY

¡¡¡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. 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



**VIAGRA
OCIALIS
GRATIS**
*Con consulta

CITAS EL MISMO DIA
DISPONIBLES
LLAMANDO PRIMERO.



Pulso acelerado, dolor de cabeza, mareo y las náuseas son señales iniciales de deshidratación que preceden a una enfermedad relacionada con el calor. FOTO: THINKSTOCK.

Las olas de calor que se han mantenido los últimos días son alarmantes, no solo son incómodas, sino que pueden resultar letales. El calor extremo se define como

temperaturas de verano mucho más altas o condiciones mucho más húmedas de las promedio.

Debido a que algunos lugares son mucho más cálidos que otros, esta definición de-

pende de lo que se considere promedio en un lugar y un momento del año determinado. Las condiciones muy húmedas pueden hacer que parezca que hace más calor de lo que hace en realidad.

Enfermedades relacionadas con el calor:

■ **Golpe de calor:** Una enfermedad peligrosa para la vida en la cual la temperatura corporal puede subir por encima de los 106° F en minutos.

Síntomas: piel seca, pulso rápido y fuerte, mareos, náusea y confusión. Si ve alguno de estos signos, busque ayuda médica de inmediato

■ **Agotamiento por calor:** Una enfermedad que puede ocurrir después de varios días expuesto a altas temperaturas y sin suficientes líquidos.

Síntomas: sudoración profusa, respiración rápida y pulso rápido y débil. Si no recibe tratamiento, puede preceder al golpe de calor

■ **Calambres por calor:** Dolores o espasmos musculares que ocurren durante el ejercicio intenso. En general, puede sufrirlo en el abdomen, los brazos o las piernas.

■ **Erupciones cutáneas por calor:** Irritación de la piel por exceso de sudoración. Es más común en niños pequeños

Puede reducir el riesgo de enfermedades causadas por el calor bebiendo líquidos para evitar la deshidratación, reemplazar la sal y minerales perdidos y limitar el tiempo de exposición al calor.

¿Quiénes están en riesgo?

Las personas mayores, las muy jóvenes y aquellas con enfermedades mentales y enfermedades crónicas son las más susceptibles. Las actividades que se ha-

No arriesgue su organismo a las altas temperaturas

Evite enfermedades a causa del calor extremo

Beba suficiente agua y use aire acondicionado o ventiladores, aconseja un médico.

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

EN QUÉ SE DEBE FIJAR	QUÉ HACER
GOLPE DE CALOR	
<ul style="list-style-type: none"> Alta temperatura corporal (103 °F o más) Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda Pulso acelerado y fuerte Dolor de cabeza Mareos Náuseas Confusión Pérdida del conocimiento (desmayos) 	<ul style="list-style-type: none"> Llame al 911 de inmediato, el golpe de calor es una emergencia médica Lleve a la persona a un sitio más fresco. Ayude a bajar la temperatura de la persona con paños fríos o dándole un baño con agua fría. No le dé a la persona nada para beber
AGOTAMIENTO POR CALOR	
<ul style="list-style-type: none"> Sudor abundante Piel fría, pálida, húmeda y pegajosa Pulso rápido y débil Náuseas o vómitos Calambres musculares Cansancio o debilidad Mareos Dolor de cabeza Desmayos 	<ul style="list-style-type: none"> Vaya a un sitio fresco Afórgese la ropa Aplicuese paños húmedos en el cuerpo o dese un baño con agua fría Tome sorbos de agua <p>Busque atención médica de inmediato si:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tiene vómitos Sus síntomas empeoran Sus síntomas duran más de 1 hora
CALAMBRES POR CALOR	
<ul style="list-style-type: none"> Sudor abundante durante ejercicios físicos intensos Dolor o espasmos musculares 	<ul style="list-style-type: none"> Suspenda todo tipo de actividad física y vaya a un lugar fresco. Beba agua o una bebida deportiva Espera que los calambres desaparezcan antes de realizar más actividades físicas <p>Busque atención médica de inmediato si:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los calambres duran más de 1 hora Usted sigue una dieta baja en sodio Usted tiene problemas cardíacos
QUEMADURAS SOLARES	
<ul style="list-style-type: none"> Piel dolorida, enrojecida y tibia Ampollas en la piel 	<ul style="list-style-type: none"> Evite el sol hasta que se le cure la quemadura Aplicuese paños fríos en las áreas quemadas por el sol o dese un baño con agua fría Aplicue loción humectante a las áreas quemadas No rompa las ampollas
SARPULLIDO POR CALOR	
<ul style="list-style-type: none"> Grupos de pequeñas ampollas rojas que parecen granitos en la piel (generalmente en el cuello, el pecho, la ingle o en los pliegues de los codos) 	<ul style="list-style-type: none"> Quédese en un lugar fresco y seco Mantenga el sarpullido seco Use talco (como talco para bebés) para calmar el sarpullido



cerrados y frescos: Quédese en lugares con aire acondicionado tanto como sea posible. Si su casa no tiene aire acondicionado, vaya a un centro comercial o a la biblioteca pública, porque incluso unas pocas horas en un ambiente con aire acondicionado pueden ayudar a su cuerpo a mantenerse más fresco cuando vuelva al calor.

■ Recuerde: Los ventiladores eléctricos pueden proporcionar comodidad, pero cuando la temperatura llega casi a los 100 °F (cerca de los 35 °C), con los ventiladores no se podrán prevenir las enfermedades relacionadas con el calor.

618 personas mueren cada año a causa del calor.

■ Una mejor manera para mantenerse fresco es ducharse o bañarse con agua fría o trasladarse a un lugar con aire acondicionado.

■ Planifique cuidadosamente las actividades al aire libre: Trate de limitar sus actividades al aire libre a los

momentos en los que está más fresco, como en la mañana o el atardecer.

■ Vaya a su ritmo: Si no está acostumbrado a trabajar o a hacer ejercicio en un ambiente caluroso, comience despacio y aumente el ritmo poco a poco.

Si el esfuerzo en un ambiente caluroso acelera su ritmo cardíaco y le dificulta la respiración, DETENGA todas las actividades. Vaya a un área fresca, o al menos a la sombra, y descansa, en especial si sufre mareos, confusión, debilidad o pérdida del conocimiento.

■ Use filtro solar: Si debe



Los adultos mayores, los niños y las personas con problemas crónicos de salud tienen un riesgo más alto de enfermedades y muertes relacionadas con el calor. FOTO: THINKSTOCK.

salir al aire libre, protéjase del sol mediante el uso de un sombrero de ala ancha y lentes de sol, y aplíquese filtro solar con factor de protección (SPF) 15 o más alto 30 minutos antes de salir.

■ Nunca deje a los bebés, los niños o las mascotas en un

automóvil estacionado, aunque las ventanillas estén un poco abiertas.

Manténgase hidratado

Beba líquidos en abundancia: Beba más líquidos, independientemente de cuánta actividad física haga.

No espere a tener sed para beber.

■ No consuma bebidas muy azucaradas o alcohólicas. Estas bebidas en realidad le hacen perder más líquido a su cuerpo. Además, evite las bebidas muy frías porque pueden causar calambres.

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

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 28 de julio**
Atención de **1:00 PM a 2:00 PM.**

Lugar: **NOVA Community Health Center**
Dirección: **10331 Democracy Ln, Fairfax, Virginia 22030**

Más información visite <http://www.nchcenter.org/>

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.

San José Centro Dental 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

EXAMEN DE PAPANICOLAOU SERÁ COSA DEL PASADO

Nueva prueba para detectar cáncer de cuello uterino

Las mujeres deben hablar sobre los riesgos y los beneficios de cada prueba con su médico.

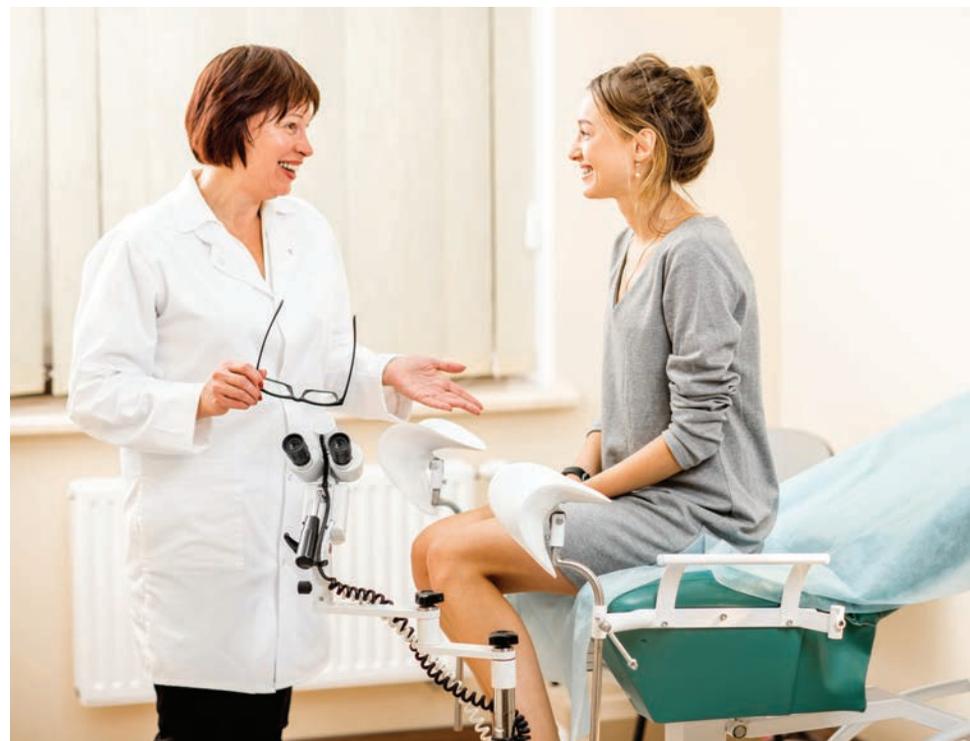
HEALTHDAY NEWS

El frotis de Papanicolaou, utilizado durante los últimos 50 años para detectar las señales tempranas del cáncer del cuello uterino, quizá se apronto cosa del pasado.

¿Qué lo reemplazará? La

prueba del virus del papiloma humano (VPH). Casi todos los casos de cáncer del cuello uterino se vinculan con una infección con el VPH, y las pruebas del VPH detectaron los pre cánceres antes y de forma más precisa que el frotis de Papanicolaou en las 19,000 mujeres de un estudio canadiense.

La prueba del VPH también pareció ser superior para predecir quién permanecería libre de cáncer, encontraron los investigadores. Las mujeres cuya prueba del VPH mostró que no tenían la infección eran menos propensas a desarrollar una lesión precancerosa a lo largo de los cuatro años siguientes, en comparación



La prueba de Papanicolaou es un examen realizado a las mujeres para detectar la presencia de células cancerosas en el cuello uterino. FOTO: THINKSTOCK.

con las mujeres que realizaron el frotis de Papanicolaou.

“Todas las mujeres en edad fértil deben recibir una prueba del cáncer del cuello uterino”, planteó la investigadora principal, la Dra. Gina Ogilvie, profesora en la Facultad de Salud de la Población y Pública de la Universidad de Columbia Británica, en Vancouver.

La prueba más nueva y más precisa del VPH podría reem-

plazar al frotis de Papanicolaou como prueba de detección preferida, dijo Ogilvie.

Las directrices de EE. UU. indican tanto las pruebas del VPH como el frotis de Papanicolaou, pero los estudios han mostrado que el beneficio real proviene de la prueba del VPH, añadió.

Según el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos, las mujeres de 21 a 29 años de edad deberían hacerse

un frotis de Papanicolaou solo cada tres años.

Las mujeres de 30 a 65 años deben realizar el frotis de Papanicolaou y una prueba del VPH cada cinco años, o un frotis de Papanicolaou solo cada tres años.

Pero un nuevo borrador de directrices del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. dice que las pruebas del VPH pueden reemplazar al frotis de Papanicolaou, dijo Ogilvie.

Específicamente, el grupo de trabajo recomienda una evaluación cada tres años con el frotis de Papanicolaou solo o cada cinco años con la prueba del VPH sola para las mujeres de 29 a 65 años de edad.

En las mujeres menores de 25 años, el frotis de Papanicolaou sigue siendo el estándar porque muchas mujeres jóvenes están infectadas con el VPH, dijo Ogilvie.

El cáncer del cuello uterino es muy raro en las mujeres más jóvenes, y una prueba del VPH podría enviar a muchas mujeres a un tratamiento innecesario, explicó.

Los hallazgos aparecen en la revista Journal of the American Medical Association.



Humo de tabaco y pérdida auditiva infantil

Los niños expuestos al humo de tabaco (en el útero y al inicio de la infancia) podrían tener el doble de probabilidades de desarrollar pérdida auditiva en comparación con los niños que no estuvieron expuestos al tabaco en absoluto, sugiere un estudio japonés.

Si bien investigaciones previas sugieren que los fumadores adultos tienen un mayor riesgo de pérdida auditiva que los no fumadores, se sabe menos sobre la cantidad de exposición al humo durante la infancia o el embarazo que podría afectar la audición.

“Los pacientes con mayor riesgo de discapacidad auditiva son aquellos que están directamente expuestos al tabaquismo materno en el útero”, dijo el Dr. Matteo Pezzoli, especialista en audición en el Hospital San Lazzaro, en Alba, Italia.

“Curiosamente, la exposición al tabaco en los primeros años de vida parece fortalecer aún más el efecto tóxico prenatal”, dijo

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: Examen 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

INTENTE DISFRUTAR DE SU DULCE FRÍO LENTAMENTE

Evite un dolor de cabeza causado por las sustancias frías

El dolor desaparece una vez que el cuerpo se adapta al cambio de temperatura.

HEALTHDAY NEWS

Baje el ritmo y saboree su copa helada o su batido; es el mejor modo de prevenir el temido dolor de cabeza provocado por el frío.

“Cuando usted consume alimentos fríos o bebidas frías demasiado rápidamente, se enfría la arteria carótida, que está justo debajo de la mandíbula. Esto hace que se enfríe la sangre que llega al cerebro”, explicó el Dr. Greg McLaughlin, profesor asistente de neurología en el Colegio de Medicina Baylor en Houston.

“Cuando se enfría demasiado, saltan las alarmas y eso activa el dolor nervioso que le avisa de que pare y deje el batido”, explicó en un comunicado de prensa del colegio.

El término médico para el dolor de cabeza provocado por el frío es neuralgia esfenopalatina, y es más un reflejo que un verdadero dolor de cabeza, dijo McLaughlin.

Aunque el dolor de cabeza causado por las sustancias frías no causa ningún daño a largo plazo, hay cosas que uno puede hacer para evitar esos segundos de dolor intenso, añadió.

Intente disfrutar de su dulce frío lentamente. Si eso no es posible, calentar su boca rápidamente con una bebida caliente podría ser de ayuda.

Lo crea o no, el dolor de cabeza provocado por el frío no



La mayoría de los dolores de cabeza por estímulos fríos desaparecen con la misma rapidez con la que se manifiestan.

FOTO: THINKSTOCK.

es tan malo.

McLaughlin indicó que la afección ha proporcionado a los médicos nueva información sobre las cefaleas en racimos. Se trata de dolores de cabeza severos que se producen en un lugar de la cabeza y que están asociados con el enrojecimiento o el lagrimeo de los ojos, la congestión o el escurrimiento nasal, el enrojecimiento o el sudor facial, o

una sensación de inquietud y agitación.

“La misma área que provoca el dolor de cabeza provocado por el frío también está implicada en las cefaleas en racimos. Tratamos las cefaleas en racimos usando un bloqueo del ganglio eseno palatino, básicamente insensibilizando el área implicada en el dolor de cabeza provocado por el frío”, dijo McLaughlin.

CarePeople Adult Day Care Center
Home Health & Hospice

(Guardería para Adultos)

6860 Commercial Drive, Springfield, VA 22151

lunes-viernes 8:00 a.m.-2:00 p.m.

Tel.: 703-506-3333 • Servicio de 24 horas 571-297-4747



Sillas de masaje, máquinas de ejercicio, comida de calidad gratis, Bingo, amistades, actividad de agilidad, karaoke...

CarePeople Home Health, Inc.
Virginia & Maryland

Servicio de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

- Servicio por beneficio de Medicaid y Long Term Care (VA, MD EDCD WAIVER, DD WAIVER)
- Les ayudamos a aplicar para Medicaid y Long Term Care



Después del alta del hospital,
le mandamos un ayudante personal a su casa
(cubierto por el Beneficio de Medicaid)

Curso PCA
7/30/18 - 8/03/18 (MD, VA)
Curso CPR
7/21/18, 7/28/18 (MD)
9:30 a.m.-3:30 p.m.

Ayuda en la vida diaria:

- Alimentación
- Necesidades del baño
- El aseo y lavado
- La selección y vestimenta adecuada
- La incontinencia
- La movilidad, para caminar

(atención en la comunidad y servicios a domicilio)

Si alguien en su familia necesita ayuda de salud?

VA: 7620 Little River Turnpike, Suite 500
Annandale, VA 22003

lunes-viernes 9:30 a.m.- 5:30 p.m.

Tel.: 571-297-4747 (7 días-24 horas)

MD: 901 Russell Ave., #150
Gaithersburg, MD 20879

lunes-viernes 9:30 a.m. – 3:30 p.m.

Tel.: 301-966-7000

**POR EL DOCTOR
ELMER HUERTA**
Director Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center



MUERTE LENTA POR GRASAS TRANS

La noticia viene de Estados Unidos, en donde, desde el 18 de junio pasado, se ha prohibido completamente el uso de las grasas trans en los alimentos procesados. ¿Sabe usted si los alimentos que consume en el Perú tienen esta tóxica sustancia que se usó para fabricar velas y que esta siendo prohibida en muchos países por causar infartos cardíacos?

Las grasas trans

Las grasas trans se inventaron a fines del siglo XIX al bombardear -saturar- un aceite vegetal líquido (de semilla de algodón, por ejemplo) con moléculas de hidrógeno, lo cual convierte el aceite líquido en una grasa sólida. Esa grasa vegetal se usó inicialmente para reemplazar a la grasa animal con la que la compañía Procter & Gamble (P&G) fabricaba velas y jabones. Al inventarse la luz eléctrica y casi desaparecer las velas, P&G usó el excedente de grasa trans que tenía para fabricar la margarina o manteca vegetal a la que llamaron CRISCO (crystalized cottonseed oil). Gracias a una muy bien dise-

ñada campaña publicitaria, en 1911, P&G convenció a las amas de casa con un libro de recetas que la margarina era mejor que la manteca de cerdo o la mantequilla.

La manteca vegetal CRISCO tenía una ventaja enorme sobre la mantequilla o la manteca animal, permitía que las galletas o panecillos que se hacían con ella, pudiesen ser guardadas durante varias semanas sin que se vuelvan rancias.

Esa gran propiedad de las grasas trans fue aprovechada por la industria de alimentos del mundo -incluyendo el Perú- para usarlas como la grasa de elección en la elaboración de centenares de alimentos procesados, calculándose que estaba presente en el 100% de galletas y 80% de alimentos congelados vendidos en EE. UU. Por su alta resistencia al calor, las grasas trans se usaron también para freír alimentos decenas de veces sin cambiar el aceite.

Veneno para el corazón

El primer estudio que llamó la atención sobre el daño de las grasas trans sobre la salud del corazón se publicó en Gales en 1981, y en 1990, un estudio holandés demostró que las grasas trans disminuían el



colesterol bueno y aumentaban el colesterol malo. En 1993, un estudio de la universidad de Harvard demostró por primera vez que el consumo de grasas trans causaba alrededor de 100,000 infartos cardíacos cada año.

Armados con esos datos, organizaciones de defensa del consumidor le solicitaron a la Administración de Medicinas y Alimentos de EE. UU. (FDA) que obligue a las empresas a poner en las etiquetas si sus productos tenían grasas trans.

A pesar de la fuerte oposición de la industria de alimentos, en el 2006 la FDA aprobó esa ordenanza, y ese mismo año, la ciudad de Nueva York se convirtió en la primera gran ciudad norteamericana en prohibir las grasas trans en los alimentos que se vendían en su jurisdicción.

En el 2003, Dinamarca se convirtió en el primer país europeo (que muchos otros siguieron después) en prohibir las grasas trans. En 2010, California se convirtió en el

primer estado que prohibió las grasas trans.

Finalmente, en el 2015, la FDA designó a las grasas trans como productos no seguros para la salud humana y determinó que, a partir del 18 de junio del 2018, queden completamente prohibidas.

Debido a que las grasas trans causan 500,000 muertes al año en el mundo, la Organización Mundial de la Salud ha recomendado que las grasas trans desaparezca de la mesa de los consumidores en el

mundo. Para eso, han diseñado una estrategia de seis pasos llamada REEMPLAZAR (REPLACE en inglés). La palabra REPLACE es un acrónimo de seis acciones estratégicas, las que copiamos del documento de la OMS:

RE (REVIEW): Examen de las fuentes dietéticas de grasas trans producidas industrialmente en la alimentación y de los cambios de política necesarios.

P (PROMOTE): Promover la sustitución de las grasas trans producidas industrialmente por grasas y aceites más saludables.

L (LEGISLATE): Legislación o aprobación de medidas regulatorias para eliminar las grasas trans producidas industrialmente.

A (ASSESS): Evaluación y seguimiento del contenido de grasas trans en los alimentos y de los cambios de su consumo por la población.

C (CREATE AWARENESS): Concienciación de los encargados de formular políticas, los productores, los proveedores y la población sobre los efectos negativos de las grasas trans en la salud.

E (ENFORCE): Obligación de cumplimiento de las políticas y regulaciones.



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



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 Eye Institute
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

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