



GUIA

salud



Sobrecarga de hierro: Hemocromatosis

>4-5



¿SE ARREPIENTE de haberse tatuado?
sepa sobre cómo borrarlo >6



PRODUCTOS CRUDOS y jugos exprimidos
imanéjelos de manera segura! >7

Los fármacos ocasionan un riesgo a largo plazo

Antiácidos acortan la vida

Las personas que los toman tienden a tener muchos problemas más de salud, por lo que aumenta más el riesgo de muerte.

HEALTHDAY NEWS

Los antiácidos populares como Nexium, Prilosec o Prevacid podrían aumentar el riesgo de muerte temprana cuando se toman durante periodos extendidos, sugiere un nuevo estudio.

Además, mientras más tiempo se toman esos fármacos,

conocidos como inhibidores de la bomba de protones (IBP), mayor es el riesgo de muerte precoz, señaló el investigador principal, el Dr. Ziyad Al-Aly, especialista renal y profesor asistente de medicina en la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington, en St. Louis.

“Hubo una relación entre la duración del uso y el riesgo de



muerte”, dijo Al-Aly. “Un uso más prolongado se asoció con un riesgo incluso más alto”.

Dicho esto, Al-Aly apuntó que algunos pacientes de verdad deben tomar IBP para gestionar problemas médicos, incluso a largo plazo.

“Los inhibidores de la bomba de protones en realidad salvan vidas”, dijo Al-Aly. “No queremos dejar a la gente con un mensaje aterrador. Si usted necesita este fármaco y está bajo la orientación de un médico, debe seguir tomándolo hasta que le indiquen lo contrario”.

El estudio encontró que las personas que tomaron IBP durante un año o más tenían un aumento de un 51 por ciento en el riesgo de muerte prematura, en comparación con un 31 por ciento de las personas que tomaron los fármacos de seis meses a un año, y un 17 por ciento de los

Los medicamentos están disponibles de venta libre, muchas personas toman durante meses o años para gestionar la acidez o el reflujo ácido. FOTO: THINKSTOCK

que fueron usuarios entre tres y seis meses.

El uso a corto plazo de los IBP (de hasta 90 días) no pareció afectar el riesgo de muerte, mostraron los hallazgos.

Los inhibidores de la bomba de protones funcionan al bloquear el sistema de enzimas que produce el ácido estomacal. Los IBP se han convertido en una de las clases de medicamentos más comúnmente utilizadas en Estados Unidos, y en 2015 se emitieron 15 millones de recetas tan solo para el Nexium, dijeron los investigadores.

Pero las preocupaciones sobre la seguridad de los fármacos han aumentado en los últimos años, a medida que

estudios han vinculado los IBP con la enfermedad renal, la enfermedad cardíaca, la neumonía, las fracturas óseas y la demencia.

En general, los que tomaron los IBP tuvieron un aumento del 25 por ciento en el riesgo de muerte prematura frente a las personas que tomaban bloqueadores H2 (como Pepcid o Zantac), encontraron los investigadores.

Los investigadores calcularon que por cada 500 personas que tomaban IBP durante un año, hay una muerte adicional que de otra forma no habría ocurrido, dijo Al-Aly.

Un médico dijo que hay que hacerle caso a estos resultados.

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

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!

Después del alta del hospital, nosotros le mandamos un ayudante personal a su casa



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



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, Sábados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1pm



CONSEJOS DE SEGURIDAD

No permita que el verano dañe su espalda

Todo ese trabajo en el patio y los viajes pueden conducir a dolorosas lesiones.

HEALTHDAY NEWS

El verano es la época en que todos se dedican a trabajar en el patio y toman vacaciones familiares. Pero pasar tanto tiempo inclinado, levantando objetos y viajando puede suponer una carga para la espalda, señalan unos expertos en la columna.

Se estima que 3.7 millones de estadounidenses acudieron en busca de un tratamiento para el dolor y las lesiones de espalda a los consultorios médicos en el verano de 2014, según la Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos (American Academy of Orthopaedic Surgeons, AAOS).

3.7 millones de personas acudieron en busca de un tratamiento.

“Muchas lesiones de espalda ocurren por movimientos repentinos durante actividades diarias, como inclinarse, levantar objetos y girar”, apuntó el Dr. Afshin Razi, vocero de la academia.

“Siempre tenga en cuenta la forma en que coloca su cuerpo, y practique técnicas seguras para levantar los objetos durante esos movimientos. Mantenga los músculos centrales de la espalda y el abdomen fuertes y flexibles. Fortalecer los músculos centrales ayuda a dar un respaldo a la columna”, dijo Razi en un comunicado de prensa de la AAOS.

La academia ofrece estos consejos para protegerse de lesiones de la espalda durante el verano:



Levante los objetos pesados con las piernas en lugar de la espalda, y no se incline, eso ayudara a evitar lesiones.

FOTO: THINKSTOCK.

■ Levante los objetos pesados con las piernas en lugar de la espalda, y no se incline. Es mejor doblar las rodillas y mantener la espalda recta.

■ Pida ayuda para levantar los objetos pesados. Recorra a amigos o familiares, o contrate a alguien que le ayude.

■ Al viajar, lleve lo menos posible, e intente distribuir los artículos pesados en varias cajas o maletas.

■ Haga descansos, independientemente de si está sentado o trabajando, y haga estiramientos entre las tareas.

■ Vigile la postura y siéntese con la espalda en una posición ligeramente arqueada. La silla debe respaldar la zona

lumbar, y la cabeza y los hombros deben estar erguidos.

■ Tenga cuidado con el calzado. Los zapatos deben encajar bien y tener suelas de goma antideslizantes para protegerle de las caídas sobre todo si viaja o trabaja al aire libre.

■ Si está en exteriores, asegúrese de que las mangueras, los rastrillos y las herramientas de jardinería no bloqueen su camino para evitar tropezar con ellos.

A las mascotas les gusta estar en medio, y pueden ser un peligro de tropiezo. Piense en ponerle una campanilla a su mascota para saber dónde está cuando se mueva.

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qadir
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

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.

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

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





CDC/REDACCIÓN WASHINGTONHISPANIC

La hemocromatosis también conocida como enfermedad por acumulación de hierro se presenta cuando el cuerpo absorbe demasiado hierro de los alimentos y otras fuentes como las vitaminas. Este trastorno provoca que el hierro adicional se acumule gradualmente en tejidos y órganos del cuerpo, lo que se denomina sobrecarga de hierro. Si esta sobrecarga no es tratada, puede dañar los órganos del cuerpo con el paso de los años.

No es una enfermedad contagiosa es hereditaria

Hemocromatosis: Sobrecarga de hierro

La acumulación excesiva de hierro en los órganos y tejidos del cuerpo puede causar, con el tiempo, problemas graves de salud. Conozca más sobre la hemocromatosis, un tipo de acumulación de hierro, y manténgase saludable.

Causas

Aunque la hemocromatosis puede tener otras causas, en los Estados Unidos esta enfermedad generalmente se origina por un trastorno genético. Una persona que hereda un gen defectuoso de sus padres puede padecer hemocromatosis. La anomalía genética de la hemocromatosis está presente desde el nacimiento, pero los síntomas rara vez aparecen antes de la edad adulta.

Síntomas

- Fatiga (sentirse muy cansado)
 - Debilidad
 - Pérdida de peso
 - Dolor abdominal
 - Dolor en las articulaciones
- Debido a que estos síntomas también están asociados a otras enfermedades, la hemocromatosis puede ser difícil de diagnosticar en su etapa inicial.

¿Cómo se detecta?

Si su médico cree que usted tiene acumulación de hierro asociada a la hemocromatosis, puede recurrir a dos tipos de análisis de sangre para hacer el diagnóstico: saturación de transferrina en suero y nivel de ferritina en suero. Los análisis miden cuánto hierro hay en el cuerpo. Puede hacerse estos análisis en el consultorio del médico.

Si la hemocromatosis se detecta en su etapa inicial, el tratamiento puede retrasar su evolución y prevenir complicaciones. Sin embargo, la enfermedad puede causar problemas más graves si no se diagnostica ni se trata de manera oportuna.

Si usted cree tener síntomas similares a los de la hemocromatosis o si un familiar cercano padece esta enfermedad, pídale a su proveedor de atención médica que le examine su nivel de hierro en la sangre.



Tratamiento

El tratamiento consiste en extraer sangre del brazo periódicamente (flebotomía), como cuando se dona sangre. El tratamiento es seguro y eficaz. Los pacientes pueden llevar una vida normal si comienzan a tratarse antes de que se produzca daño a los órganos.

La mayoría de las personas que padecen de hemocromatosis deben chequearse al menos una vez al año para verificar que su nivel de hierro está dentro de los valores normales. Si los valores son demasiado altos, se requieren tratamientos de flebotomía para evitar que el hierro excesivo se acumule en el cuerpo.



Consejos

Hay muchas cosas que puede hacer para que su vida sea lo más normal y saludable posible.

■ **Chequeos:** Acuda a controles periódicos de los niveles de hierro en la sangre.

■ **Flebotomía:** Asegúrese de tratamientos de flebotomía cuando lo necesite. La flebotomía es el mejor tratamiento para la hemocromatosis.

■ **Vitamina C:** La vitamina C aumenta la cantidad de hierro que absorbe su cuerpo. Evite tomar píldoras con más de 500 mg de vitamina C por día. Puede comer alimentos que contienen vitamina C (como las naranjas).

■ **Alimentos:** No coma pescados ni mariscos crudos. El cocinar estos alimentos destruye los gérmenes dañinos para las personas con hemocromatosis. Las personas con hemocromatosis tienen mayor riesgo de padecer de bacteriemia, una infección bacteriana del torrente sanguíneo.

■ **Alcohol:** Si consume alcohol, tome muy poco. Las mujeres no deben tomar más de un vaso por día. Los hombres deben limitarse a dos vasos por día. Sin embargo, si presenta daños en el hígado, no debe consumir alcohol.

■ **Ejercicio:** Puede hacer todo el ejercicio que desee. Los CDC y el Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva ofrecen las siguientes recomendaciones sobre la actividad física:

■ Los adultos deben realizar actividad física de moderada intensidad (indicada por el aumento de la frecuencia respiratoria o el ritmo cardíaco) durante al menos 30 minutos, de preferencia todos los días de la semana.

Hierro en la dieta

El cuerpo necesita hierro para producir las proteínas hemoglobina y mioglobina. La hemoglobina se encuentra en los glóbulos rojos y la mioglobina se encuentra en los músculos. Ellas ayudan a llevar y almacenar oxígeno en el cuerpo. El hierro también es parte de muchas otras proteínas y enzimas en el cuerpo.

Su cuerpo necesita una cantidad adecuada de hierro. Si tiene muy poco, puede desarrollar anemia por deficiencia de hierro. Las causas de deficiencia de hierro incluyen pérdida de sangre, dieta deficiente o incapacidad de absorber suficiente hierro de los alimentos.



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



Si las personas no tratan esta enfermedad con tiempo pueden tener complicaciones como artritis, problemas cardiacos y en el hígado como cirrosis o cáncer de hígado.

¿UD. SE SIÉNTE 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

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

¿SE ARREPIENTE DE HABERSE TATUADO?

Sepa como borrar un tatuaje

Los láseres, los lijados e incluso la cirugía pueden ocultar una mala decisión pero tenga cuidado con los ungüentos y las cremas, aconseja la FDA.



Si tiene duda sobre la eliminación de un tatuaje, consulte al dermatólogo, que conoce los tratamientos con láser.

FOTO:THINKSTOCK

HEALTHDAY NEWS

Quizá ese tatuaje en su antebrazo de color neón con el nombre de su novia de la secundaria no fue la idea más brillante que tuvo.

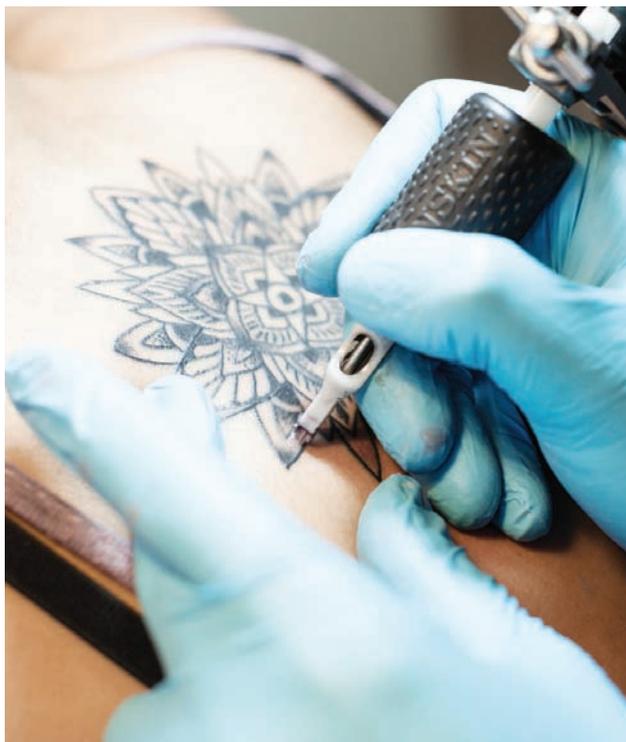
Si es así, usted no está solo. Aparentemente, “para siempre” es una cuestión de perspectiva. Uno de cada ocho estadounidenses tatuados lamenta haberse hecho lo que supuestamente es una forma permanente de expresión creativa, según una encuesta de 2012 de Harris Interactive.

Y la Sociedad Americana de Cirugía Dermatológica (American Society for Dermatologic Surgery) informa que cada vez más personas hacen algo al respecto.

En 2011, sus médicos realizaron casi 100,000 eliminaciones de tatuajes, frente a 86,000 en 2010. Y la cifra sigue en aumento.

Pero antes de quitarse ese tatuaje, entérese de sus opciones.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU., que regula los tatuajes y la eliminación de los tatuajes, ofrece algunos consejos prácticos.



Una forma es la eliminación con láser supervisada por un profesional, según Mehmet Kosoglu, ingeniero de la FDA.

El proceso expone al tatuaje a pulsos de energía láser de alta intensidad. Tras la exposición, el pigmento del tatuaje se descompone en pequeñas partículas, que pueden entonces ser metabolizadas o excretadas por el cuerpo de forma natural.

Algunos colores responden mejor a la eliminación con láser que otros, advierte Kosoglu. El verde, el rojo y el amarillo son más resistentes que el negro y el azul. Es probable que librarse de toda la tinta que quiera conlleve de 6 a 10 procedimientos.

La dermoabrasión es otra opción, en que literalmente se lija la capa superior de la piel hasta eliminarla.

O incluso puede hacer que se extirpe la piel tatuada y que la piel circundante se suture.

Tenga en cuenta que no hay cremas aprobadas por la FDA para eliminar tatuajes, advirtió el Dr. Markham Luke, dermatólogo de la FDA.

“La FDA nos la ha revisado, y no conoce ninguna evidencia clínica de que funcionen”, anotó Luke en un comunicado de prensa de la agencia. De hecho, dijo, los ungüentos y las cremas mercadeados para la eliminación de los tatuajes podrían provocar reacciones inesperadas, como sarpullidos, quemazón, cicatrices o cambios en la pigmentación de la piel.

“Si tiene cualquier duda sobre la eliminación de un tatuaje, es buena idea consultar al dermatólogo, que conoce los tratamientos con láser”, añadió Luke.

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.



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, cirugía 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

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
minima 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



Productos crudos y jugos exprimidos ¡manéjelos de manera segura!

Las personas se arriesgan a contraer enfermedades graves si beben jugos sin algún tratamiento para el control de bacterias dañinas.

FDA
WASHINGTON HISPANIC

Sea que provengan de un supermercado, del puesto de una granja o de su propio jardín, las frutas y verduras frescas son las destacadas del verano. La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) le recuerda que un manejo seguro de los productos y de los jugos exprimidos frescos es particularmente importante durante los meses de verano porque las bacterias contenidas en los alimentos se multiplican con mayor rapidez en los climas cálidos, y las frutas y verduras frescas a menudo se consumen crudas.

Para que los productos nutritivos y los jugos frescos exprimidos se mantenen

gan seguros, siga estos consejos sobre la seguridad de los alimentos para evitar la intoxicación alimentaria.

Compre lo correcto

■ Compre productos que no estén magullados o dañados.

■ Al elegir productos precortados (como media sandía u hojas verdes en bolsa), elija únicamente los productos que estén refrigerados o en hielo.

■ Coloque las frutas y verduras frescas en bolsas y guárdelas separadas de la carne vacuna, de aves y mariscos, en su carrito y en las bolsas de compras.

Lave cuidadosamente

■ Lave todos los productos con agua corriente común antes de comer, cortar o cocinar, y séquelos con

una toalla de tela limpia o con una toalla de papel para reducir más las bacterias que pudiera haber. Frote los productos duros, como melones y pepinos, con un cepillo limpio.

■ En el caso de los productos preenvasados, lea la etiqueta. Si dice prelavado y listo para comer, puede usarlo sin lavar. Incluso si va a pelar una fruta o verdura, es importante lavarla antes para que la suciedad y las bacterias no pasen del exterior al interior.

Evite la contaminación cruzada

■ Lave siempre sus manos antes y después de preparar la comida.

■ Lave con jabón y agua caliente las tablas de cortar, platos, utensilios y encimeras entre la preparación de

carne vacuna, de aves o mariscos crudos, y la preparación de productos que no se cocinarán.

■ Si utiliza tablas para cortar de plástico o de otros materiales no porosos, páselas por el lavaplatos luego de usarlas.

■ Prepare los alimentos de manera segura

■ Corte toda parte dañada o magullada de frutas y verduras frescas antes de prepararlas y/o comerlas. Si se ven en mal estado, descártelas

Guarde de manera apropiada

■ Guarde las frutas y verduras frescas perecederas en un refrigerador limpio a 40° F, o temperatura inferior, separadas de la carne vacuna, de aves o mariscos crudos.



■ Siempre refrigere los productos comprados precortados o pelados.

Controle sus jugos

■ Los jugos no tratados vendidos en cajas refrigeradas de almacén o tiendas de alimentos para la salud,

tiendas de sidra y mercados de granjeros deben contener una etiqueta de advertencia que indique que el producto no ha sido pasteurizado. No se requieren etiquetas de advertencia para sidras o jugos exprimidos frescos y vendidos en vaso.



FDA aprueba gorro de enfriamiento

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos ha aprobado el uso extendido de un gorro de enfriamiento, el Sistema de Enfriamiento DigniCap, para reducir la pérdida de cabello (alopecia) durante la quimioterapia. Este es el primer gorro de enfriamiento aprobado por la dependencia para su uso en pacientes con tumores cancerosos sólidos. Controlar los efectos secundarios de la quimioterapia es una parte esencial de la salud y de la calidad de vida en general.

La pérdida de cabello es un efecto secundario habitual de ciertos tipos de quimioterapia y suele asociarse con el tratamiento de la mayoría de los cánceres con tumores sólidos. El cabello puede caerse en su totalidad, gradualmente, en secciones, o reducir su densidad. La pérdida de cabello debido al tratamiento contra el cáncer suele ser pasajera, pero reducir o aliviar estos tipos de efectos secundarios se considera una parte importante del tratamiento en general.



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

**POR EL DOCTOR
ELMER HUERTA**

 Director Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center


EL PODER CURATIVO DE LA MÚSICA

Una de las leyendas que se han escrito acerca de Albert Einstein es que cada vez que llegaba a un punto en que su razonamiento matemático se estancaba y no podía arar ni desatar en el desarrollo de alguna de sus fórmulas, dejaba todo, agarraba su violín y se ponía a tocarlo por varias horas. Cuenta la leyenda, que Einstein decía que la música le permitía siempre encontrar la respuesta al problema matemático que lo agobiaba. Sin pretender igualarnos al genio, estamos seguros que, además de las emociones que la música nos despierta, muchos usamos la música para relajarnos, encontrarnos con nosotros mismos y ayudarnos a tomar decisiones importantes.

¿Qué tiene la música que logra llegar tan profundamente a nuestro cerebro? ¿Puede la música considerarse un tipo de lenguaje universal? ¿Qué zonas cerebra-

les se activan o desactivan al escuchar música? ¿Puede la música usarse como una medicina? Esas son algunas de las preguntas que una interesante iniciativa llamada Sound Health: Music and the Mind (Sonido Saludable: Música y la Mente) tratará de responder en una rara colaboración entre los Institutos Nacionales de la Salud de EE.UU. y el John F. Kennedy Centro de las Artes en Washington DC.

La música como lenguaje universal

Un lenguaje tiene dos componentes fundamentales: 1. un conjunto de símbolos que tienen significado (palabras) y 2. Un conjunto de reglas para combinar esos símbolos en combinaciones largas (frases y oraciones) que tienen un cierto significado (sintaxis).

La música tiene también reglas muy definidas para combinar sus elementos (sintaxis), pero cada elemento por se (notas, acordes, intervalos) no tienen un significado definido. Es la composición

en su integridad (melodía) la que tiene significado, la que origina fuertes emociones en la persona que escucha la música. Las emociones que despiertan las melodías son parecidas a las que despiertan las melodiosas palabras de un orador o de una persona enamorada y que los lingüistas denominan la prosodia del lenguaje.

La música en el cerebro
Interesantes experimentos hechos por el Dr. Charles Limb en la Universidad de Johns Hopkins han revelado que la música utiliza los mismos circuitos cerebrales que se activan al usar el lenguaje verbal. Durante el lenguaje verbal (una conversación), estudios hechos con la resonancia magnética funcional (fMRI) han revelado que el cerebro no solo usa las clásicas zonas cerebrales atribuidas al lenguaje, las cuales van descifrando las palabras y el orden de estas (sintaxis), sino que activa muy fuertemente las zonas cerebrales que tie-

nen que ver con el significado de lo que se dice (semántica).

Pero en su ya clásico experimento en el que un músico tocaba un piano electrónico en una máquina de fMRI, el Dr. Limb descubrió que el cerebro del músico funciona de manera diferente cuando toca una melodía memorizada de una partitura o cuando improvisa melodías de jazz, que al igual que cuando conversamos con alguien, improvisa notas, acordes y melodías. El Dr. Limb descubrió que al tocar una melodía memorizada, al igual que al hablar, el cerebro activaba las zonas del lenguaje y del significado (sintaxis y semántica), pero al improvisar música, se inactivaban las zonas cerebrales del significado, lo cual significaría que el improvisar música es mas una actividad sintáctica que semántica.

Pero además de las investigaciones neurocientíficas, el proyecto Sound Health estimulará las investigaciones para encontrar como esos

hallazgos pueden ser usados en usar la música en el tratamiento de algunas enfermedades que afectan al ser humano. Los primeros intentos de usar la música como terapia surgieron en el tratamiento del síndrome de estrés post traumático (PTSD por sus siglas en inglés) después de la segunda guerra mundial. En la actualidad, después de mas de 100 revisiones del efecto de la música en la salud, incluyendo 10 análisis de Cochrane (consideradas la forma de análisis de mayor evidencia), puede decirse que la música es un excelente coadyuvante en el tratamiento de algunos síntomas del cáncer infantil, autismo, enfermedad de Alzheimer, dolor crónico y enfermedad de Parkinson.

En ese contexto, dos hallazgos científicos apoyan el uso terapéutico de la música en el ser humano. El primero es que la música no solo es capaz de aumentar significativamente la concentración de dopamina (el neurotrans-

misor de las emociones) por el sistema estriado cerebral – por lo que decimos que ciertas melodías “nos llegan al alma” –, sino que el cerebro es capaz de producir dopamina en anticipación al estímulo musical –lo que explicaría el éxito de los conciertos musicales en los que los musicófilos ya están motivados desde antes del concierto–.

El segundo es que ciertas áreas del cerebro (localizadas en la corteza auditiva cerebral) solo responden al sonido de la música pero no a sonidos aislados, por lo que los científicos se preguntan: si la música no fuera tan importante para el ser humano ¿por qué tendría que tener una zona especial en el cerebro, una especie de cuarto de música cerebral solo para recibirla e interpretarla?

Franz Schubert pidió morir escuchando el cuarteto de cuerdas No 14 de Beethoven. ¿Qué manera de llenar su cuarto de música cerebral en su último viaje!


Dra. Verónica Enriquez

**Enriquez
Dental**
Family and Cosmetic Dentistry

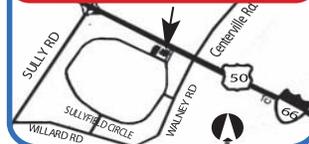
- Aceptamos la mayoría de seguros dentales; incluyendo Medicaid
- Tratamiento con láser sin necesidad de anestesia
- Atendemos citas de emergencias


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)

ASÍ SENTIMOS LAS MUJERES LOS INFARTOS.

(MAREO O ATURDIMIENTO REPENTINOS)


Otros síntomas de infarto a los que debe estar atenta:

- Dolor de pecho, malestar, sensación de presión, como si tuviera una tonelada de peso encima suyo
- Falta de aire
- Náusea
- Dolor inusual en la parte superior del cuerpo o malestar en uno o ambos brazos, la espalda, los hombros, el cuello, la mandíbula o la parte alta del estómago
- Fatiga inusual
- Sentir un sudor frío

Si siente cualquiera de estos síntomas, no ponga excusas. Haga La Llamada. No Pierdas Tiempo!

Para aprender más visite: WomensHealth.gov/ataquedelcorazon

