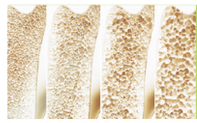
Washington Hispanic
Washington Maryland Virginia



Cuide la salud de sus huesos prevenga **LA OSTEOPOROSIS.** >2

GUIA salud

Síntomas más comunes del lupus.

>4-5

Ejercicio ayuda a reducir **EL RIESGO DE DIABETES.** >7

Cree una dieta que **REDUZCA SU COLESTEROL.** >8

GARANTICE LA SALUD DE SUS HUESOS

Prevenga la osteoporosis

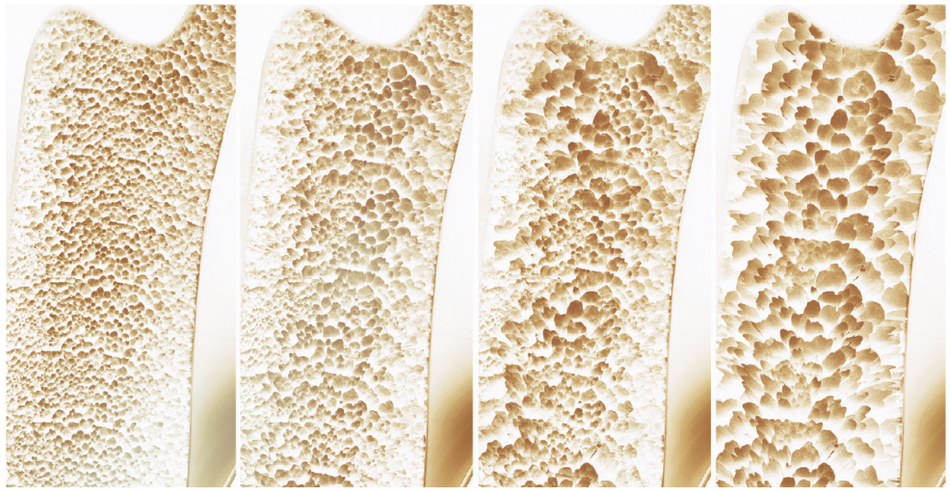
Su mejor defensa es hacer todo lo posible para fortalecerlos.

MAYO CLINIC

En la mayoría de las personas, la pérdida ósea no empieza sino hasta la década de los 50 años, usted puede tomar medidas para reducir el riesgo de osteoporosis. Dichas medidas consisten en llevar un estilo de vida que mejore la salud de los huesos, por ejemplo, al consumir suficiente cantidad de calcio y vitamina D, así como al tratar toda afección escondida que pueda llevar a pérdida ósea.

Los huesos son tejidos vivos y en crecimiento que están en constante renovación. Durante el transcurso de la vida, el cuerpo desecha el hueso viejo y desgastado para reemplazarlo con hueso nuevo. Ese proceso le permite al esqueleto renovarse y conservarse.

Cuando uno es joven, el cuerpo fabrica hueso nuevo con mayor rapidez de la que descompone el viejo, por lo que el esqueleto aumenta de tamaño y densidad. La densidad ósea es la cantidad de calcio y otros minerales dentro de los huesos y la masa ósea es la cantidad total de tejido óseo en el esqueleto. Cuanto mayor es la masa ósea máxima, más hueso tiene el cuerpo para mantener la salud ósea durante el resto de la vida.



Las mujeres corren más riesgo de osteoporosis que los hombres, especialmente después de la menopausia. FOTO:THINKSTOCK.

La masa ósea aumenta rápidamente durante la infancia y la adolescencia. En las niñas, el crecimiento óseo máximo ocurre entre la pubertad y los 18 años. La mayoría de las personas alcanza la masa ósea máxima a principios de la década de los 30 años y, a partir de esa edad, empieza a perder hueso gradualmente, como parte del proceso normal de envejecimiento. Cuando se empieza con baja masa ósea máxima, hay mayor probabilidad de, con el tiempo, perder suficiente cantidad de hueso para terminar con osteoporosis.

La osteoporosis se presenta cuando el cuerpo no puede producir hueso nuevo a la misma velocidad que descompone el viejo. Los huesos, entonces, se vuelven débiles, frágiles y proclives a fracturas. Las mujeres corren más riesgo de osteoporosis que los hombres, especialmente después de la menopausia, porque el sexo femenino tiende a perder rápidamente la densidad ósea en los años posteriores a esa etapa de la vida.

Algunos aspectos de la masa ósea están fuera del control humano, como los factores genéticos que afectan la fuerza y la longitud de los huesos. En general, las mujeres tienen menor masa ósea máxima que los hombres, pero hay cosas que se pueden hacer para fortalecer los huesos con el transcurso del tiempo.

Por ejemplo, hacer regularmente actividad física que implique sostener el peso corporal, comer una alimentación sana y balanceada con la cantidad correcta de calcio y vitamina D, no fumar y limitar el consumo de alcohol pueden ayudar a combatir la pérdida ósea.

Si con el tiempo usted presentara osteoporosis, habrá maneras de combatirla en ese momento. Los medicamentos actualmente existentes para tratar la osteoporosis aumentan la densidad ósea, ralentizan la descomposición ósea y reducen el riesgo de sufrir fracturas.

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/

AUNQUE ESTAN EN TODAS PARTES

¿Hacen mal los alimentos procesados?

Tres estudios recientes ofrecen pistas acerca de por qué conviene limitar su consumo.

CANDICE CHOI
NUEVA YORK (AP)

Se sabe que las papas fritas, los refrescos y las pizzas congeladas suelen abundar en sal, azúcar y grasa, pero los científicos tratan de descubrir si hay algo más en los alimentos procesados que pudiera hacernos daño.

Se ha vinculado el consumo de alimentos baratos producidos industrialmente con los aumentos de las tasas de obesidad en todo el mundo, pero los consejos de limitar su consumo no parecen demasiado útiles en vista de su conveniencia y de la gama creciente de productos que caben dentro de esa categoría.

Los refrescos, las galletas empaquetadas, y los nuggets de pollo son algunos alimentos altamente procesados. FOTO:THINKSTOCK.

¿QUÉ SIGNIFICA "PROCESADO"?

Casi todos los alimentos sufren algún tipo de procesamiento, sea el curado, el congelamiento, la molienda o la pasteurización. Aunque el procesamiento en sí no vuelve dañino a un alimento, el término "alimento procesado" tiene connotaciones negativas.

Para identificar con precisión los alimentos procesados que más los preocupan, los científicos elaboraron un sistema que agrupa los alimentos en cuatro categorías. Dista de ser perfecto, pero sostiene que los alimentos altamente procesados están compuestos sobre todo de ingredientes y aditivos industriales, y su contenido de alimento entero intacto es escaso o nulo.

Los refrescos, las galletas empaquetadas, la pasta instantánea y los nuggets de pollo son algunos alimentos altamente procesados, pero la categoría abarca también alimentos que parecen sanos, como los cereales para el desayuno, las barras energéticas y algunos yogures.

¿POR QUÉ SON MALOS LOS ALIMENTOS PROCESADOS?

Los alimentos industrializados baratos están en todas partes: cajas de supermercados, gasolineras y máquinas expendedoras. Un pequeño ensayo clínico de cuatro semanas ayuda a comprender por qué eso probablemente eleva la tasa de obesidad.

Los investigadores de los Institutos Nacionales de la Salud de Estados Unidos (NIH por sus siglas en inglés) hallaron que la gente ingería diariamente 500 calorías adicionales cuando consumía alimentos procesados que cuando recibía alimentos mínimamente procesados. Y eso sucedía incluso cuando la ingestión de grasas, fibras y azúcar era similar en los dos casos.

¿POR QUÉ SON TAN ATRACTIVOS LOS ALIMENTOS PROCESADOS?

Aparte de su sabor rico, habría otras razones por las que es tan difícil dejar de consumir helados y otros alimentos procesados.

En la prueba clínica, cuando la gente consumía elementos mínimamente procesados, producía una mayor cantidad de la hormona que suprime el apetito y menos de la hormona que causa hambre. La razón de esa reacción biológica no estaba clara. Otra conclusión: al consumir alimentos procesados se come más rápido.

Hall observó que la fuente de los nutrientes podría explicar la diferencia.

Las fibras de frutas y verduras enteras pueden ser mejores para saciar el apetito que las clases de fibras agregadas a alimentos envasados como las galletas, el yogur e incluso los refrescos.

Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:
• Examenes completos y Emergencias
• Limpieza Regular y Profunda
• Rellenos y Blanqueamiento
• Tratamientos de Conductos
• Coronas y Puentes
• Dentaduras completas y Parciales

Arlington Blvd
Aspen Ln
Sleepy Hollow
Leesburg Pike

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

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qaadir
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 recien nacidos hasta los 21 años de edad, chekeos 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

Hasta el 90 % de las personas desarrollarán artritis

Síntomas más comunes del lupus

Aunque aún se desconoce la causa, existe evidencia concreta de la influencia de la genética.

¿Qué es el lupus?

El lupus es una enfermedad autoinmune, es decir, el propio sistema inmunitario ataca las células y tejidos sanos por error. Esto puede dañar muchas partes del cuerpo, incluyendo las articulaciones, piel, riñones, corazón, pulmones, vasos sanguíneos y el cerebro.

Hay varios tipos de lupus:

- Lupus eritematoso sistémico: Es el más común. Puede ser leve o grave, y puede afectar a muchas partes del cuerpo.
- Lupus discoide: Provoca una erupción en la piel que no desaparece.
- Lupus cutáneo subagudo: Provoca ampollas después de estar al sol.
- Lupus inducido por medicamentos: Es causado por ciertas medicinas. Por lo general, desaparece cuando se deja de tomar el medicamento.
- Lupus neonatal: No es común y afecta a los recién nacidos. Es probable que sea causado por ciertos anticuerpos de la madre.

9 de cada 10 adultos con la enfermedad son mujeres.

¿Qué causa el lupus?

No se conoce la causa del lupus.

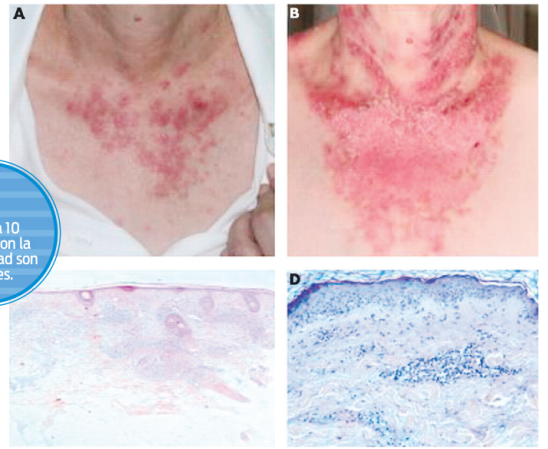
¿Quién está en riesgo de tener lupus?

Cualquier persona puede padecer lupus, pero las mujeres están en mayor riesgo. El lupus es dos a tres veces más común en las mujeres afroamericanas que en las de raza blanca. También es más común en las hispanas, asiáticas y nativo americanas.

¿Cuáles son los síntomas?

El lupus puede tener muchos síntomas que difieren de una persona a otra. Algunos de los más comunes son:

- Dolor o hinchazón en las articulaciones
- Dolor muscular
- Fiebre sin causa conocida
- Erupciones rojas en la piel, generalmente en la cara y en forma de mariposa.
- Dolor en el pecho al respirar en forma profunda.
- Pérdida de cabello.
- Dedos de las manos o pies pálidos o de color púrpura.
- Sensibilidad al sol.
- Hinchazón en las piernas o alrededor de los ojos.
- Úlceras en la boca.
- Glándulas inflamadas.
- Cansancio extremo.



Los síntomas más comunes son cansancio extremo, erupción malar, inflamación de las articulaciones y fiebre sin causa aparente.

FOTO:THINKSTOCK.

Los síntomas pueden aparecer y desaparecer, a esto se le llama "brotes". Los brotes pueden ser leves o severos, y nuevos síntomas pueden aparecer en cualquier momento.

¿Cómo se diagnostica?

No existe una prueba única para diagnosticar el lupus, ya que a menudo se confunde con otras enfermedades.

Pueden pasar meses o años hasta que un médico lo diagnostique.

Su médico puede usar muchas herramientas para hacer un diagnóstico, como:

- Historia clínica
- Examen completo
- Análisis de sangre
- Biopsia de piel
- Biopsia de riñón

¿Cuáles son los tratamientos?

No existe una cura para el lupus, pero medicamentos y cambios en el estilo de vida pueden ayudar a controlarlo.

Cualquier persona puede padecer lupus, pero las mujeres afroamericanas e hispanas son más propensas a padecerla.

FOTO:THINKSTOCK.

Las personas con lupus a menudo tienen que ver varios médicos. En principio, usted tendrá un médico de atención primaria y un reumatólogo (un médico que se especializa en las enfermedades de las articulaciones y los músculos). Dependiendo de cómo el lupus afecte a su cuerpo, quizás deba ir a otros especialistas.

Por ejemplo, si el lupus causa problemas al corazón o vasos sanguíneos, usted podría ver un cardiólogo.

Su médico de atención primaria debe coordinar la atención entre los diferentes proveedores de salud y tratar otros problemas a medida que aparezcan.

Su médico va a desarrollar un plan de tratamiento para satisfacer sus necesidades. Usted y su médico deben revisar el plan para asegurarse que está funcionando. Debe informar de inmediato si aparecen nuevos síntomas para cambiar el tratamiento si es necesario.

Los objetivos del plan de tratamiento son:

- Evitar los brotes
- Tratar los síntomas cuando se produzcan
- Reducir el daño a los órganos y otros problemas

Los tratamientos pueden incluir medicamentos para:

- Reducir la inflamación y el dolor
- Evitar o reducir los brotes
- Ayudar al sistema inmunitario
- Reducir o prevenir el daño a las articulaciones
- Equilibrar las hormonas

Además de tomar medicamentos para el lupus, es posible que deba tomar medicamentos para problemas relacionados con el lupus, como colesterol alto, presión arterial alta o infecciones.

Los tratamientos alternativos son aquellos que no son parte del tratamiento estándar. En este momento, no hay investigaciones médicas que indiquen que las terapias alternativas sirven para tratar el lupus.

Algunos enfoques alternativos o complementarios pueden ayudarle a sobrellevar o reducir el estrés asociado a vivir con una enfermedad crónica.

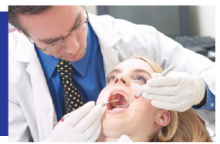
Usted debe hablar con su médico antes de intentar cualquier tratamiento alternativo.

¿Cómo puedo lidiar con el lupus?

Es importante cumplir un papel activo en su tratamiento. Puede ayudarle el aprender más sobre el lupus. Detectar las señales de alerta de un brote puede ayudarle a prevenirlo o hacer que los síntomas sean menos severos.

También es importante encontrar maneras de lidiar con el estrés que causa tener lupus. El ejercicio y otras formas de relajación pueden hacer más fácil sobrellevar la afección. Un buen sistema de apoyo también puede ayudarle.

NIH: Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel

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

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
• 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 8-7 pm • Mar 8-5 • Mier 12-7
Juev 8-5 • Vier 8-5 • Sab 8-1
¡Ahorre el 15% en su tratamiento dental!
Solo para pacientes sin seguro
Limpieza $79
(valor regular $314)
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)
(Incluye exámen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)

NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA EMPEZAR

Lo que necesitas para ser ágil a cualquier edad

Aquí tiene algunos consejos, proporcionados por los expertos.

MAYO CLINIC

Puede ser que ya se haya dado cuenta de algunas de señales... quizás estás más rígido de lo que solías cuando se levanta de la cama o le duelen las rodillas después de sentarte durante un rato.

Con el tiempo, el cuerpo envejece y muestra signos de desgaste natural, pero hacer ejercicio con regularidad ayuda a retrasar el proceso. Sin embargo, muchas personas olvidan incluir ejercicios de movilidad en su rutina.

Tanto la flexibilidad como la movilidad son importantes para las funciones corporales. La flexibilidad se refiere a la capacidad de cubrir toda la amplitud de movimiento de una articulación o de estirar completamente un músculo. La movilidad implica algo más, pues incluye a la flexibilidad, la fuerza, la coordinación y el equilibrio.

Estas son tres maneras de asegurarse que su cuerpo permanezca en movimiento durante mucho tiempo:

Estírese a diario

Los estiramientos simples pueden aumentar la amplitud de movimiento y disminuir el dolor en ciertas afecciones, como la tendinopatía del manguito rotador. Lo bueno de estirarse es que se puede hacer en cualquier lugar y solo toma entre pocos segundos y unos minutos.

Hay tres tipos de estiramientos básicos. Puede optar por concentrarte en mejorar la flexibilidad o en desarrollar la movilidad también.

Estiramientos estáticos: probablemente aprendiste este estilo en la escuela secundaria. (Ponte de pie y tócate los dedos de los pies para estirar los muslos).

Al ejercer un poco de tensión sobre un músculo y mantener la posición durante 30 a 60 segundos, los estiramientos estáticos mejoran la flexibilidad, pero asegúrese de no rebotar.

Estiramientos isométricos: en este tipo de estiramiento, te pones en la posición de estiramiento estático y luego contraes suavemente el músculo estirado.

Mantén la longitud del músculo y el ángulo de la articulación. Sostén la posición por 10 a 15 segundos y luego relaja el músculo por unos 20 segundos o más; después, repite el movimiento. Los estiramientos isométricos mejoran la fuerza y la flexibilidad.

Estiramientos dinámicos: cuando giras el cuello o haces sentadillas alongadas y molinos con los brazos, estás haciendo estiramientos dinámicos.

Los estiramientos dinámicos son controlados y suaves. Son excelentes para calentar el cuerpo antes de hacer ejercicio y ayudan a mejorar la amplitud de movimiento.

Estirar demasiado o muy rápido puede desencadenar los mecanismos de defensa del cuerpo para protegerse de desgarres en las articulaciones y los músculos. Si siente dolor, has ido demasiado lejos. Aprovechar los movimientos naturales del cuerpo puede mejorar la movilidad, la estabilidad y el equilibrio. Además, agrega un poco de diversión a su día. Un ejemplo de esta actividad de "movimiento natural" es gatear. Ponerse en cuatro fortalece y moviliza casi todos los músculos y articulaciones del cuerpo.

No importa cómo elijas moverte, siempre recuerda respirar libremente, empezar despacio, ir con suavidad y no rebotar.

A medida que envejeces, es importante mantenerte activo y conservar la movilidad.

FOTO:THINKSTOCK.

El ejercicio cuando se tiene hipertensión

La hipertensión es un factor de riesgo grave de la enfermedad cardiaca, el accidente cerebrovascular y otras afecciones médicas potencialmente letales. Aunque muchas personas necesitan medicamentos y cambios en la dieta para controlar la presión arterial, el ejercicio es un componente clave de casi todo plan de gestión. Los científicos saben que el ejercicio hace que el cuerpo se adapte de maneras que reducen la presión arterial, pero no hay ninguna fórmula única que funcione para todo el mundo de forma garantizada. Sin embargo, hay directrices generales sobre cuatro aspectos clave del ejercicio. La frecuencia, la intensidad, la duración y el tipo. Unas actividades aeróbicas efectivas que son fáciles de iniciar son caminar, andar en bicicleta y nadar.

TOTAL DENTAL CARE
Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.
CORONAS, PUENTES, DENTADURAS, EXTRACCIONES, ROOT CANAL. IMPLANTES, COSMETICA DENTAL, TRATAMIENTO DE ENCIAS.
Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.
ORTODONCIA:
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.
PACIENTES NUEVOS
Limpieza
$49
Incluye: Exámen y consulta. Chequeo del cancer bucal 4 Rayos X (bitewing) Precio Regular $200. Sólo pago en efectivo. No válido con seguro para terceros.
703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

ES UNA ENFERMEDAD TRATABLE

Ejercicio ayuda a reducir el riesgo de diabetes

La inmensa mayoría sufren de diabetes tipo 2, que se vincula con tener sobrepeso y ser sedentario.

HEALTHDAY NEWS

Mejorar la fuerza muscular ayuda a evitar la diabetes tipo 2, sugiere un estudio reciente. Incluso unos niveles moderados de ejercicio de resistencia podrían ayudar a prevenir la diabetes tipo 2, señaló el autor para la correspondencia del estudio, Duckchul Lee, profesor asociado de kinesiología en la Universidad Estatal de Iowa.

En el estudio, el equipo de Lee siguió a más de 4,500 adultos de 20 a 100 años de edad. Los investigadores encontraron que una masa muscular moderada se asociaba con una reducción del 32 por ciento en el riesgo de diabetes tipo 2, independientemente de problemas como fumar, beber, la obesidad o la hipertensión.

La reducción en el riesgo de diabetes asociada con una masa muscular moderada también fue independiente de la aptitud cardiopulmonar, mostraron los hallazgos.

Unos niveles más altos de fuerza muscular no proveyeron una protección adicional contra la diabetes.

Y Lee dijo que no hay medidas estandarizadas sobre la fuerza muscular, de forma que es difícil recomendar la cantidad ideal de ejercicio de resistencia.

"Naturalmente, las personas querrán saber con qué frecuencia levantar pesas o cuánta masa muscular necesitan, pero no es tan sencillo", comentó Lee en un comunicado de prensa de la universidad.

"Como investigadores, tenemos varias formas de medir la fuerza muscular, por ejemplo la fuerza de agarre o la fuerza en banco. Se necesita más trabajo para determinar la dosis adecuada de ejercicio de resistencia, que podría variar según los resultados de salud y las poblaciones distintas", explicó.

Comenzar el entrenamiento en resistencia no requiere una membresía en un gimnasio ni un equipamiento costoso. Puede comenzar en casa haciendo ejercicio con el peso corporal, aseguró la autora principal, Angelique Brellenthin, investigadora postdoctoral en kinesiología en la Universidad Estatal de Iowa.

"Deseamos animar a realizar pequeñas cantidades de entrenamiento en resistencia, y no tiene que ser complicado", señaló Brellenthin. "Puede hacer un buen ejercicio de resistencia con sentadillas, planchas o tijerillas. Cuando esté más fuerte, puede pensar en añadir pesas libres o máquinas de pesas".

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU., 30 millones de estadounidenses tienen diabetes, la inmensa mayoría sufren de diabetes tipo 2, que se vincula con tener sobrepeso y ser sedentario.

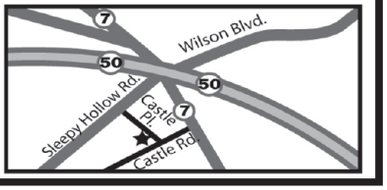
El estudio aparece en la edición del 11 de marzo de la revista Mayo Clinic Proceedings.

Puede hacer un buen ejercicio de resistencia con sentadillas, planchas o tijerillas. FOTO: AP

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



VIRGINIA ADVANCED MEDICAL CENTER
Su nueva clínica hispana en
FAIRFAX, VA
Ahora podrá tener un médico de cabecera que
HABLA ESPAÑOL

Servicios:
• Especialista en medicina interna
• Graduado de la Universidad de Buenos Aires.
• Investigador de la Universidad Georgetown.

• 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

Dr. Chin Oh Kim

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

AHORA ES MÁS FÁCIL VIGILAR SU CONSUMO

Cree una dieta que reduzca su colesterol

Un 94.6 millones de adultos estadounidenses tienen un nivel total de colesterol por encima de 200 mg/dL.

HEALTHDAY NEWS

Los expertos en nutrición concuerdan actualmente en que ciertos alimentos ricos en colesterol, como los camarones y los huevos, no tienen el impacto que se pensaba en el colesterol en la sangre. Y algo incluso mejor es que algunos alimentos pueden ayudar a reducir sus niveles de colesterol.

Las nueces tienen grasas insaturadas saludables que ayudan a reducir el colesterol LDL, el tipo malsano. Las almendras, las avellanas y los pistachos también son buenas opciones.

Los frijoles y la avena son una panacea... fibra soluble que ayuda a eliminar el colesterol del sistema antes de que pueda hacer daño, y que también ayuda en la salud digestiva. Disfrute cereales de avena calientes o fríos, y experimente cambiando la carne por frijoles.

Los aguacates son ricos en ácidos grasos monoinsaturados, y pueden ayudar a reducir el LDL. Haga puré con unas cucharadas para untar los sándwiches en lugar de mayonesa, y use verduras crudas para comer el guacamole fresco en lugar de papitas fritas.

Los alimentos de origen vegetal, en general, contienen naturalmente esteroles y estanoles, que son sustancias que combaten al colesterol, otro motivos para aumentar su consumo.

Entre las mejores fuentes se encuentran el germen y el salvado de trigo, los cacahuates, las almendras, los aceites de sésamo y de oliva, y las coles de Bruselas.

Los estudios han encontrado que consumir de 2 a 3 gramos al día puede reducir el LDL en hasta un 14 por ciento.

Su dieta general también puede ayudar a reducir el colesterol.

Las opciones incluyen a la dieta DASH (por las siglas en inglés de Métodos dietéticos para detener la hipertensión), que también está diseñada para reducir la presión arterial, y la dieta de Cambios terapéuticos en el estilo de vida, que limita el consumo de grasa a un máximo del 35 por ciento de las calorías diarias.

También fomenta un mayor consumo de frutas, verduras y pescado rico en ácidos grasos omega 3.

Un nivel elevado de colesterol por sí solo no suele presentar signos ni síntomas.

Recuerde que los alimentos ricos en grasa saturada (como las carnes rojas procesadas, la mantequilla y la crema) aumentan los niveles de colesterol. Limítelos en su dieta diaria.

Las almendras, las avellanas y los pistachos también son buenas opciones. FOTO:THINKSTOCK.

Para la presión arterial: controle la cafeína

Tomar bebidas con cafeína puede causar un pico temporal en la presión arterial. Si tiene motivos para preocuparse sobre el efecto de la cafeína en la presión arterial, trate de limitar la cantidad de cafeína que consume a 200 miligramos por día, aproximadamente la misma cantidad que contienen dos tazas de 12 onzas (355 mililitros) de café filtrado. Además, no consuma cafeína justo antes de hacer actividades que aumenten la presión arterial de manera natural, como ejercicio o trabajo físico arduo.

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