



EL ESTRÉS grave y continuo
afecta al cerebro de los niños.

>2

GUIA

salud



Cáncer de hígado una enfermedad que va en aumento

>4-5



USE LOS PRODUCTOS para las
uñas de manera segura.

>6



EL ESTILO de vida del padre influye
en salud futura de sus hijos.

>8

Muchas veces los padres lo causan

El estrés grave y continuo afecta al cerebro de los niños

La Academia Estadounidense de Pediatría apoya la teoría, y en 2012 emitió recomendaciones instando a los pediatras a educar a los padres sobre los efectos en el largo plazo.

LINDSEY TANNER
AP

Los espacios seguros, ratos de silencio y ejercicios de respiración que hacen que alumnos de parvulario en el Verner Center for Early Learning que están diseñados para ayudar a los niños a lidiar con el estrés intenso para que puedan aprender. Pero los expertos confían en que haya un beneficio aún mayor, proteger los cuerpos y cerebros de los pequeños de un estrés tan persistente que pueda volverse tóxico.

No es ningún secreto que crecer en circunstancias duras puede cobrarse un precio en los niños y llevar a problemas de comportamiento y aprendizaje. Pero los investigadores han descubierto algo diferente. Muchos creen que el estrés en la primera

infancia producido por una pobreza extrema, la negligencia, adicciones de los padres y otras penurias puede calar bajo la piel, dañando el cerebro de los niños y otros sistemas del cuerpo.

Las investigaciones sugieren que este estrés puede fomentar algunas de las principales causas de muerte y enfermedad en la vida adulta, como los ataques de corazón y la diabetes.

“El daño que sufren los niños de la enfermedad infecciosa del estrés tóxico es tan grave como el daño de la meningitis o la polio o la tos ferina”, dijo la doctora Tina Hahn, pediatra en la zona rural de Caro, Michigan. Su objetivo número uno como médico, señaló, es prevenir el estrés tóxico. Hahn suele preguntar a las familias sobre el estrés en casa, les educa sobre los riesgos y les ayuda a encontrar formas de gestionarlo.

El un creciente número de estudios sobre los riesgos biológicos del estrés tóxico está impulsando una nueva estrategia de salud pública para identificar y tratar los efectos de la pobreza, el abandono, los abusos y otros problemas. Aunque algunos miembros de la comunidad médica cuestionan esas investigaciones, cada vez más pediatras, especialistas de salud mental, educadores y líderes comunitarias adoptan una atención al respecto.

La estrategia se basa en la premisa de que el estrés extremo o los traumas pueden provocar cambios en el cerebro que pueden interferir con el aprendizaje, explicar un comportamiento problemático y poner en riesgo la salud. El objetivo es identificar a los niños y familias afectados y ofrecer servicios para tratar o prevenir el estrés continuado. Esto



El estrés extremo o los traumas pueden provocar cambios en el cerebro que pueden interferir con el aprendizaje. FOTO: CORTESÍA.

puede incluir clases de paternidad, tratamiento contra adicciones para los padres, programas con la escuela o la policía y psicoterapia.

“Sabemos que si no se sienten seguros no pueden aprender”, dijo Martin.

El cerebro y el sistema inmunológico no están totalmente formados

en el nacimiento, y podrían ser vulnerables a daños por problemas en la infancia, según estudios recientes. Se cree que los primeros tres años son los más cruciales y que los niños que no tienen padres devotos ni otros parientes que les ayuden a lidiar con la adversidad son los más vulnerables.

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

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306

Enriquez Dental

Family and Cosmetic Dentistry

Dra. Verónica Enriquez

Amparo Lizeth Pinzon, D.D.S.

- 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

Horas de atención:
Lun 8:30am - 7:00pm, Mart., Juev., Vier. 8:30am - 5:00pm,
Mier., 1:00pm - 7:00pm, Sab., 8:00am - 12:00pm

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

iAhorre el 15% en su tratamiento dental!
Solo para pacientes sin seguro

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

Tome en cuenta los consejos de los médicos

Protéjase del 'oído del nadador'

El agua que se queda en el oído después de nadar puede provocar un dolor de oído grave, pero usted puede evitarlo.

HEALTHDAY NEWS

Estamos en temporada alta para la dolorosa infección conocida como oído del nadador, pero no debería estropearle la diversión si toma medidas por adelantado.

El oído del nadador con frecuencia se produce cuando se queda algo de agua con muchos gérmenes en el oído después de bañarse en la piscina o el lago. El agua que permanece allí crea un ambiente que ayuda a las bacterias a crecer.

“Nadar es un factor de riesgo significativo, especialmente en el agua dulce”, dijo Kara Jones-Schubart, profesora clínica asistente en el Colegio de Enfermería Texas A&M. “Para la mayoría de las personas, el oído del nadador es algo que les pasa una vez, pero para otras, puede hacerse más crónico.

El síntoma principal es el enrojecimiento del oído externo junto con la sensación de calor y dolor. Algunas par-



tes de la oreja podrían estar sensibles al tacto. También puede sentirse que el oído está lleno, puede picar o estar irritado, y oír podría ser más difícil.

Afortunadamente hay varios modos de prevenir el oído

del nadador.

“Los tapones son muy beneficiosos cuando se va a nadar”, comentó Jones-Schubart en un comunicado de prensa del colegio. “También hay algunas soluciones de venta libre que puede usar

para ayudar a sacar todo lo que haya en el oído y para romper cualquier bloqueo”.

También puede usar un secador de pelo para secar sus oídos después de nadar, aunque hágalo con cuidado. Asegúrese de que esté en una configuración muy baja para evitar producir daños de audición.

Pero nadar no es el único

modo en que se puede terminar con el oído del nadador, añadió Jones-Schubart.

“Una acumulación de cera puede provocar la infección, y también el hecho de limpiarse los oídos de forma errónea y producir lesiones en el canal”, dijo. “Se debería evitar el uso de hisopos de algodón”.

El tratamiento de una in-

fección debida al oído del nadador incluye las gotas para el oído, y lo más habitual es que contengan antibióticos. Pero la infección del oído del nadador no es lo mismo que la típica infección de oído que habitualmente padecen los niños, que se conoce como otitis media, indicó Jones-Schubart.

Virginia & Maryland



CarePeople Home Health, Inc.

Servicios de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

Si alguien en su familia necesita ayuda de salud, llámenos. Le ayudaremos.

Ayuda en la vida diaria

(Atención en la comunidad y servicios a domicilio)

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

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

Servicios de Home Health y Hospicio

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

¡Cubierto por el Beneficio de Medicaid!

CLASES PARA LOS AYUDANTES

*Clases para PCA: lunes-viernes 9:30 a.m. – 5:30 p.m.

Oficina Principal:

7620 Little River Turnpike, Suite 500, Annandale, VA

Oficina en Maryland:

901 Russell Ave., Suite 150, Gaithersburg, MD 20879

Servicios las 24 horas 571-297-4747 (VA, MD)

301-966-7000



¡¡¡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.

CITAS EL MISMO DIA
DISPONIBLES
LLAMANDO PRIMERO.

**VIAGRA
OCIALIS
GRATIS**
* Con consulta

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%

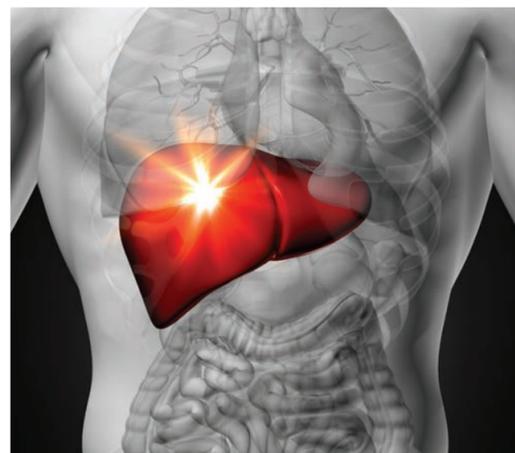
de Descuento en las consultas los días sábados.

Germantown Urology Center

20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876

301-428-3040





Los hombres se ven más afectados que las mujeres

Cáncer de hígado una enfermedad que va en aumento

Actualmente es la quinta causa principal de muerte por cáncer en los hombres, y la octava en las mujeres.

DC encabeza tasas de cáncer de hígado a nivel nacional

Un motivo clave del aumento del cáncer de hígado a nivel nacional es una tasa más alta de infección con el virus de la hepatitis C en la generación de la postguerra. Entre las personas nacidas entre 1945 y 1965 o conocida como los Baby Boomers, el 2.6 por ciento tienen hepatitis C, una tasa seis veces más alta que la de los demás adultos.

Los hombres afroamericanos son más propensos a ser diagnosticados con cáncer de hígado y generalmente tienen tiempos de supervivencia más cortos que otros.

A menudo se diagnostica en etapas tardías cuando hay síntomas evidentes que envían a un paciente al médico, tales como pérdida de peso, pérdida de apetito, náuseas y dolor abdominal. Cuando se trata de factores de riesgo - tener la hepatitis encabeza la lista.

Factores de riesgo

■ **Hepatitis viral.** Los virus de la hepatitis son virus que infectan el hígado. Dos tipos frecuentes son la hepatitis B y la C. La hepatitis viral es el factor de riesgo más importante para este tipo de cáncer en todo el mundo. La hepatitis C pasó a ser mucho más frecuente que la hepatitis B porque no existe una vacuna para prevenir la hepatitis C. La hepatitis viral se puede transmitir de una persona a otra a través de la exposición a la sangre o los fluidos corporales. Esto puede ocurrir a través de una lesión, por compartir agujas para consumir drogas o mediante el contacto sexual.



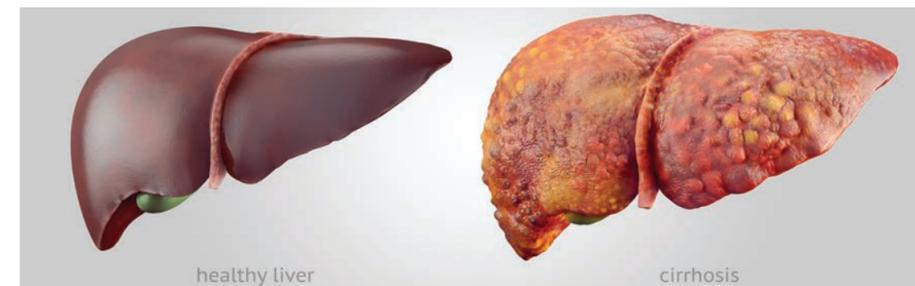
■ **Cirrosis.** La cirrosis se desarrolla cuando las células del hígado se dañan y son reemplazadas por tejido cicatricial. En los Estados Unidos, la mayoría de los casos de cirrosis son consecuencia del consumo excesivo de alcohol.

■ **Obesidad, NAFLD y diabetes.** La obesidad provoca que la grasa se deposite en el hígado, lo que produce una afección conocida como NAFLD. En la última década, ha surgido evidencia contundente que sugiere que la NAFLD y la diabetes, un trastorno relacionado, son factores de riesgo cada vez más importantes del HCC en los Estados Unidos.

■ **Edad.** En los Estados Unidos, el cáncer primario de hígado en adultos ocurre con mayor frecuencia en las personas mayores de 60 años.

■ **Sexo.** Los hombres son más propensos a presentar este tipo de cáncer que las mujeres.

■ **Factores ambientales.** La exposición a determinadas sustancias químicas o el consumo de alimentos contaminados con aflatoxina.



Prevención

Una vacuna puede proteger a las personas sanas de contraer hepatitis B. De hecho, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE. UU. (U.S. Centers for Disease Control and Prevention) recomiendan que todos los niños reciban esta vacuna. No existe una vacuna para la hepatitis C, que está asociada con más frecuencia con el abuso actual o pasado de drogas intravenosas (IV).

Los bancos de sangre de los Estados Unidos controlan la sangre donada para asegurarse de que no se utilice sangre infectada con los virus de la hepatitis.

La cirrosis se puede evitar si no se consume alcohol en exceso y si se previene la hepatitis viral. La mayoría de los países industrializados tienen regulaciones para proteger a las personas de las sustancias químicas que causan cáncer.

Cada vez existen más pruebas de que determinados medicamentos pueden controlar la infección crónica por hepatitis B o C. Esto puede reducir la inflamación y el daño que estos virus causan en el hígado. En los últimos años se han producido avances importantes en lo que respecta a terapias antivirales, particularmente para la infección crónica por el virus de la hepatitis C.



Es probable que esto tenga un impacto positivo importante en la prevención del cáncer de hígado, especialmente si se las administra antes de presentar cirrosis. Para obtener información sobre estos tipos de tratamientos, es importante ha-

blar con un hepatólogo. Un hepatólogo es un médico que se especializa en las enfermedades del hígado.

Debido a que la NAFLD vinculada a la obesidad se está convirtiendo en un factor de riesgo cada vez más importante para el HCC, también se recomienda a las personas que sigan las pautas establecidas para una buena salud, como mantener un peso saludable, tener una alimentación equilibrada y participar en actividades físicas moderadas. Su médico puede ayudarlo a diseñar un plan de ejercicios adecuado en función de sus necesidades, sus aptitudes físicas y su estado físico.

Síntomas

- Dolor, especialmente en la parte superior derecha del área abdominal, cerca del omóplato derecho o en la espalda.
- Pérdida de peso sin razón aparente.
- Nódulo duro debajo de las costillas sobre el lado derecho del cuerpo que podría ser el tumor o un signo de que el hígado ha aumentado de tamaño.
- Debilidad o fatiga.



¡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



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 1pm



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



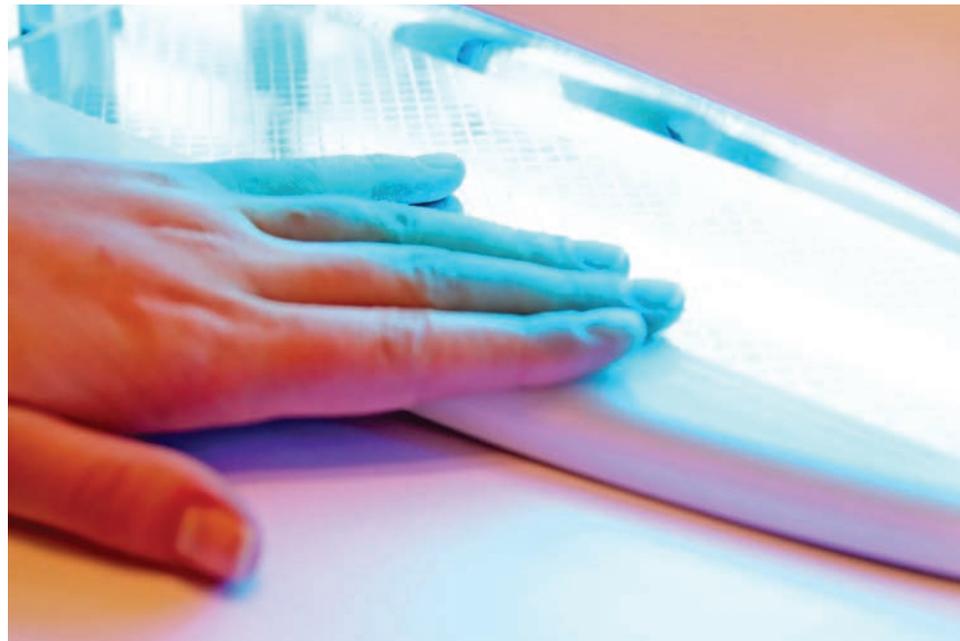
Las manicuras y pedicuras pueden ser bonitas

Use los productos para las uñas de manera segura

Los productos deben incluir todas las instrucciones o advertencias necesarias para ser usados.



Los productos cosméticos para el cuidado de las uñas también deben incluir todas las instrucciones o advertencias necesarias para ser usados con seguridad. FOTO: THINKSTOCK



La exposición a la radiación ultravioleta puede dañar su piel, sobre todo con el tiempo, pero también causan arrugas prematuras, manchas e incluso cáncer de piel. FOTO: THINKSTOCK

FDA/REDACCIÓN WASHINGTON HISPANIC

Los productos cosméticos utilizados para las manicuras y pedicuras, tales como los esmaltes de uñas y los quitaesmaltes, también deben ser seguros y son controlados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus

siglas en inglés).

La FDA también controla los aparatos que se usan para secar (o "curar") las uñas artificiales o el esmalte de gel para uñas como productos electrónicos, porque emiten radiación.

Usted puede hacer su parte para mantenerse a salvo (y lucir bien arreglada también) siguiendo todas las instrucciones de la etiqueta y prestando atención

a cualquier declaración de advertencia indicada en estos productos.

Ingredientes y advertencias de los productos para el cuidado de las uñas:

Los productos e ingredientes (excepto la mayoría de los colorantes) cosméticos, entre ellos los productos para uñas, no necesitan de la aprobación de la FDA antes de salir al mercado.

Los productos cosméticos para el cuidado de las uñas también deben incluir todas las instrucciones o advertencias necesarias para ser usados con seguridad. Por ejemplo:

■ Algunos productos para las uñas pueden incen-

diarse con facilidad, por lo que no debe exponerlos al fuego (como el de un cigarrillo encendido) ni a fuentes de calor (como la de unas tenazas para el cabello).

■ Algunos pueden dañar los ojos, así que debe evitar la exposición a ellos.

■ Algunos sólo deben ser usados en espacios con buena circulación de aire (ventilación).

■ Algunos de sus ingredientes pueden ser nocivos si se ingieren, por lo que estos productos no deben ser consumidos por ninguna persona o mascota.

Tenga en cuenta también que los cosméticos disponibles para el público en general, tales como los que están a la venta en las tiendas o en

línea, deben enumerar sus ingredientes en un orden decreciente por cantidad. Si le preocupan ciertos ingredientes, puede consultar la etiqueta y evitar usar aquellos productos que los contengan.

Por ejemplo, algunos endurecedores y esmaltes de uñas pueden contener formaldehído, el cual puede causar irritación de la piel o una reacción alérgica, y los acrílicos utilizados en algunas uñas artificiales y a veces en los esmaltes de uñas también pueden causar reacciones alérgicas.

Por ese motivo, debe leer las etiquetas y seguir todas las instrucciones de los productos cosméticos. Y si va a un salón para hacerte una

manicura o una pedicura, asegúrese de que el espacio tenga buena ventilación.

Las lámparas de luz ultravioleta (UV) para curar las uñas son unidades de mesa utilizadas para secar o "curar" las uñas de acrílico o de gel, o el esmalte de gel para uñas. Estos aparatos son utilizados en salones y vendidos en línea. Usan lámparas o lueces de diodo emisor luz (LED) que emiten radiación ultravioleta o UV (las lámparas de curado de uñas son diferentes de las lámparas de bronceado, a veces también llamadas "camas de bronceado"; usted puede conocer más acerca de los riesgos que presentan las lámparas de bronceado en el portal de la FDA).

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 láser

ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA

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

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE

Dianna Yan, M.D.

American Academy of Cosmetic Surgery

Maryland
8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877

301-963-3669



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

Virginia
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031

703-876-6200

OB-GYN

STEVE YU & DIANNA YAN, M.D.

- Embarazos de Alto Riesgo
- Embarazos/Partos
- Sonogramas
- Problemas Hormonales
- Menopausia
- Papanicolaou/Examen Anual
- Disfunción Sexual
- Cirugía invasiva mínima para ovarios, útero, ligación tubal

DESCUENTOS ESPECIALES
PARA PACIENTES SIN SEGURO

Podemos Ayudar

8909 Shady Grove Ct. 8622B Lee Highway
Gaithersburg, MD 20877 Fairfax, VA 22031
301-963-0900 703-876-6200

Aceptamos todos los planes de seguro
Aceptamos pacientes sin seguro





Dr. Kenneth Woo

D.D.S. LLC. & Associates
(301) 933-1833 Kensington Dental Center
(240) 683-3833 Gaithersburg Dental Care

Consejos de Seguridad Dental para Niños en Verano

Pregunte a cualquier niño cuál es su época favorita del año y la respuesta es casi siempre verano. Estar fuera de la escuela, salir con sus amigos, nadar y jugar afuera es con lo que todos los niños sueñan. Y mientras que la temporada de verano puede ser un gran momento para los niños también presenta algunos peligros, en particular para los dientes de un niño. La actividad física, dulces tentadores y reglas laxas pueden combinarse para dejar a su hijo con un problema de diente que preferirían evitar.

En el Dr. Woo & Associates queremos que todos los niños disfruten de su verano, así que ofrecemos algunos consejos a los padres sobre la mejor manera de proteger esas preciosas sonrisas.

Controlar los Dulces

Durante el verano, su hijo no tendrá escasez de golosinas tentadoras. El camión de helados, comidas camppestres, fiestas de cumpleaños y los días de descanso harán que su hijo tenga ganas de tomar un popsicle, refrescos o dulces. Pero como todos sabemos, el azúcar es la causa número uno de las caries y entre más azúcar sus hijos comen más probable es que se desarrollan cavidades. Monitoree la cantidad de dulces que sus hijos comen durante el verano y ponga un límite en el consumo excesivo de azúcar.



Protectores Bucales

Si sus hijos van a participar en actividades recreativas, como el béisbol, el fútbol o el lacrosse, es muy importante que proteja sus dientes con protectores bucales. Los deportes son fabulosos para el ejercicio físico pero pueden ser peligrosos. Las bolas sucias, los codos y las colisiones ocurren todo el tiempo y si los dientes de su niño no están protegidos con un protector fuerte de la boca él podría tener fácilmente un diente golpeado hacia fuera. Incluso si el deporte parece fácil en la actividad física, el uso de un protector bucal es una buena práctica y reducirá en gran medida la posibilidad de daño de los dientes.

Apegarse a las Reglas

El verano puede ser un momento fácil para olvidar las cosas. Estar de vacaciones y no tener que cumplir con un horario escolar estricto puede hacer que los niños se olviden mucho. Durante el verano es importante como padre reforzar la higiene bucal adecuada, incluyendo cepillarse los dientes dos veces al día, usar hilo dental y comer sano. Usted no quiere arruinar el verano de tu hijo pero con la persuasión suave y persistente puede asegurarse de que cuiden de sus dientes y evitar cualquier complicación.

Y para cualquier consulta o para hacer una cita visite cualquiera de nuestra 2 clínicas:

**KENSINGTON: 3704 Perry Avenue
Kensington MD 20895
(301) 933-1833**

**GAITHERSBURG: 17 Firstfield Road Suite 101
Gaithersburg MD 20877
(240) 683-3833**

USTED HA PERDIDO O TIENE UN DIENTE CAIDO O ROTO?
Descubra cómo los implantes dentales son la solución permanente.

IMPLANTE DENTAL

a sólo **\$890**

No incluye el pilar y la corona. No se puede combinar con otras ofertas.

Especial para Pacientes Nuevos!

GRATIS
Exámenes &
Rayos X necesarios

GRATIS
Consulta para
Implantes, Extracciones,
Dentaduras y Frenillos.

10% Dcto.

En cualquier
procedimiento dental

(Sólo a pacientes nuevos)

*Algunas restricciones pueden aplicar.

Kenneth M. K. Woo, DDS, LLC

Implantes & Consulta de Ortodoncia GRATIS... **Llamenos hoy mismo!**

- ☛ Atención personalizada y de Calidad - en cada vez
- ☛ Implantes para los dientes que faltan para estabilizar dentaduras
- ☛ Visitas de emergencia - el mismo día - disponibles
- ☛ Endodoncia en Sesión de un Solo Día & Invisalign®
- ☛ Citas convenientes por la tarde y los sábados
- ☛ Opciones de pago y de financiación asequibles



www.MyBestDentalCare.com



Kensington Dental Center:
301-933-1833
3704 Perry Ave.
Kensington, MD

Gaithersburg Gentle Dental:
240-683-3833
17 Firstfield Rd. #101
Gaithersburg, MD



**POR EL DOCTOR
ELMER HUERTA**

 Director Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center


EL ESTILO DE VIDA DEL PADRE INFLUYE EN SALUD FUTURA DE SUS HIJOS

Sin duda que debido al hecho de que la mujer lleva el bebe en su vientre durante nueve meses y da a luz a sus hijos, es que todas las recomendaciones relacionadas a la salud del futuro bebe recaen sobre ella. En ese sentido, que no fume cigarrillos, que no tome medicinas sin receta, que cuidado con el mercurio en los pescados, que no pruebe alcohol ni cafeína, que no aumente mucho de peso, son algunas de las recomendaciones que profesionales de la salud y abuelitas le dan a la mujer embarazada.

En un intento de ser proactivos, muchos profesionales de la salud se adelantan a los hechos y “preparan” a la mujer para que tenga un embarazo saludable y le dicen que si esta pensando salir en cinta debe iniciar y mantener un estilo de vida saludable y que empiece a tomar suplementos de ácido fólico para evitar la espina bífida en el bebe.

¿Pero qué hay del hombre que piensa engendrar a un hijo? ¿Recibe las mismas recomendaciones que se le dan a la mujer? ¿Alguien le dice al hombre que en preparación para ser padre debe dejar de fumar y consumir alcohol o drogas? ¿Le dice que debe

iniciar un programa de estilo de vida saludable, bajar de peso o controlar el estrés que lo esta agobiando? A pesar de que ya algunos profesionales de la salud y abuelitas lo hacen, la regla es que las recomendaciones de cuidarse antes y durante el embarazo las recibe la mujer y no el hombre.

Recientes investigaciones sobre el impacto del medio ambiente y el estilo de vida sobre la calidad del esperma —mas específicamente sobre el epigenoma del hombre— y el impacto de esos cambios en la futura salud del bebe, vayan a hacer que, al igual que la mujer, el hombre deba también prepararse para concebir a un hijo.

Genoma versus epigenoma

El genoma es el plano maestro de lo que somos como entes biológicos y esta gobernado por la estructura del ADN o ácido desoxirribonucleico que se encuentra en los 46 cromosomas que hemos heredado de nuestros padres (23 de cada uno). En esos genes se encuentran codificadas las características físicas e intelectuales de lo que somos.

El epigenoma (de epi que significa “encima de” y genoma) es diferente, y esta dado por las reacciones químicas que actúan como interruptores

que “prenden y apagan” la función del ADN. Uno de esos interruptores es la metilación, que coloca “etiquetas” químicas en el ADN para regular la expresión de sus genes. Otro es la modificación de histonas, que regula la condensación del ADN antes de su replicación. El epigenoma viene a ser entonces el mediador, a través del cual, el medio ambiente influye sobre el ADN y lo modifica. Es en otras palabras responsable del “desgaste” de nuestros genes, el que explica como el medio ambiente es capaz de modificar nuestro genoma o plano maestro.

Una reciente revisión del tema llega a la sorprendente conclusión de que al igual que la genética, la epigenética también se puede heredar y es la que explicaría por qué ciertas características del padre —edad, tipo de alimentación, peso, estrés o consumo de drogas y alcohol— pueden influir en la salud de sus futuros hijos, causando defectos genéticos de nacimiento, problemas de comportamiento, trastornos del desarrollo, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer. En otras palabras, la epigenética —a través de las “epimutaciones” presentes en el esperma— explicaría como el pasado

del padre influye en la futura salud de sus hijos.

Epigenética en animales

Experimentos han demostrado que ratones machos expuestos al alcohol por nueve semanas sufren epimutaciones que causan hijos de muy bajo peso, con síntomas de ansiedad y mayor impulsividad. Otros experimentos han demostrado que las hijas (pero no los hijos) de ratones engordados tuvieron mayor peso al nacer y mayor tendencia al cáncer de mama.

Epigenética en humanos

Ya hay varios estudios que indican que la epigenética en humanos tiene profundos efectos. Un estudio sueco demostró por ejemplo que los nietos (pero no las nietas) de hombres nacidos en 1890 y 1920 y sufrieron de hambruna en su niñez, tuvieron menor riesgo de morir. Al revés, los nietos (no las nietas) de los hombres que crecieron en abundancia de alimentos, tuvieron mayor mortalidad. Las nietas sufrieron el mismo problema pero solo cuando las abuelas (y no los abuelos) sufrieron hambruna o tuvieron mucha comida. Esto indicaría, de acuerdo al autor del estudio

el Dr. Marcus Pembrey, que los seres humanos somos capaces de transmitir la “memoria molecular” de exposiciones ancestrales.

El mismo autor demostró que si el padre (no obeso) empezó a fumar antes de los 9 años de edad, tuvo en el futuro hijos con sobrepeso y obesidad. ¿Será que sustancias químicas del humo del tabaco causan epimutaciones en las células espermáticas de niños que aun no han llegado a la pubertad? Otros experimentos han demostrado que el consumo de alcohol del padre (pero no de la madre) puede producir hijos con el síndrome del feto alcohólico (bajo peso, defectos cardiovasculares y problemas de desarrollo mental).

Corolario

La evidencia científica de que el epigenoma no solo es capaz de “absorber” el estilo de vida del padre, sino que pueda ser transmitido a sus hijos esta aumentando día a día. En ese sentido, creo que es importante exigirle al varón que piensa ser padre —incluso poco tiempo antes— la práctica de los mismos estándares de vida saludable que en la actualidad se le exigen a la mujer.



Nueva prueba detecta cáncer de páncreas

Un nuevo análisis de sangre de bajo costo podría ser una forma efectiva de detectar el cáncer de páncreas temprano. El cáncer de páncreas es la cuarta causa de muerte por cáncer en Estados Unidos, y con frecuencia no se diagnostica hasta que está demasiado avanzado como para extirparlo.

Las técnicas actuales de detección por lo general solo lo detectan “después de haber provocado síntomas pronunciados, cuando ha avanzado lo suficiente como para resultar letal”, dijo el autor del estudio, Kenneth Zaret, director del Instituto de Medicina Regenerativa de la Universidad de Pensilvania.

A veces se detecta durante un escáner corporal por otro problema de salud. Pero esos escáneres son demasiado costosos para la detección de rutina, incluso en las personas con un riesgo alto de cáncer de páncreas, señaló.

Las pruebas actuales de detección se enfocan en los niveles cambiantes de unas proteínas sanguíneas características, según la Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society, ACS).



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