



ALGUNOS MEDICAMENTOS
aumentan la sensibilidad al sol. >2

GUIA

salud

Prevenga picaduras de insectos en verano >4-5



POR PRIMERA VEZ, las personas
infectadas con VIH se medican. >6



LAS CHANCLAS causan
problemas en los pies. >8

EXPERTO FARMACÉUTICO ADVIERTEN

Algunos medicamentos aumentan la sensibilidad al sol

Cuando tome medicamentos, compruebe con un farmacéutico para ver si la exposición al sol es un problema.



HEALTHDAY NEWS

Es bien sabido que tomar el sol durante mucho tiempo pone a su piel en peligro. Pero es muy importante limitar el tiempo que se está al sol si se están tomando ciertos medicamentos recetados, advierte un experto farmacéutico.

La fotosensibilidad inducida por los medicamentos es parecida a las quemaduras solares intensas. Provoca un dolor grave, que la piel se pele y ampollas. Las personas que

toman ciertos antibióticos y antidepresivos son las que están en mayor riesgo, dijo César Muñoz, jefe de farmacia clínica de los servicios de atención ambulatoria del Sistema de Salud Harris, en la zona de Houston.

Incluso algunos medicamentos de venta libre pueden provocar fotosensibilidad, así que asegúrese de leer la etiqueta de cualquier medicamento que tome. La Skin Cancer Foundation advierte que los analgésicos, como el ibuprofeno (Advil, Motrin) y el naproxeno (Aleve), pueden



Algunos medicamentos de venta libre como los analgésicos, como el ibuprofeno (Advil, Motrin) y el naproxeno (Aleve), pueden provocar fotosensibilidad.

FOTO: THINKSTOCK.

provocar fotosensibilidad.

El grado de reacción cutánea depende de varios factores, como pueden ser la concentración del medicamento y la cantidad de exposición al sol.

Las reacciones cutáneas pueden producirse en pocos minutos o hasta 72 horas después de la exposición a los rayos del sol.

Los farmacéuticos normalmente advierten a los pacientes del riesgo de exposición al sol cuando toman ciertos medicamentos.

“Es una práctica bastante

estándar, pero a veces los pacientes podrían olvidarse o podrían estar preocupados por otros medicamentos durante la consulta”, dijo Muñoz en un comunicado de prensa del Sistema de Salud Harris. “Esta es la razón por la que es importante leer todas las instrucciones y las etiquetas de los medicamentos, y escuchar a sus cuidadores”.

Los pacientes deberían dejar de tomar antibióticos si

se producen reacciones cutáneas y contactar inmediatamente con su médico.

Pero los pacientes que toman antidepresivos que sufran reacciones cutáneas deberían seguir tomando su medicamento y contactar con su médico, recomendó Muñoz.

Además, los pacientes que tomen medicamentos fotosensibles deben: evitar la exposición directa al sol, especialmente

entre las 10 a.m. y las 3 p.m.; llevar ropa que proteja del sol, sombreros y gafas de sol cuando estén el exterior, y aplicar un filtro solar con un factor de protección solar (FPS) de al menos FPS 15 diariamente, dijo.

Si usted tiene una reacción, use remedios tópicos, como vendajes húmedos fríos, medicamentos contra la picazón y de cortisona para aliviar el dolor y malestar cutáneo, y contacte con un médico o vaya a la sala de emergencias si una reacción parece grave o empeora, aconsejó Muñoz.

Antibióticos producen reacción cutánea.

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
- Papanicolau/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



Nunca es tarde para intentarlo

Cambios en estilo de vida evitan Alzheimer

Controlar la presión sanguínea, mantenerse activo y hacer ejercicios mentales podría ayudar a la causa.



WASHINGTON (AP)

Aunque no se sabe a ciencia cierta si se puede prevenir el mal de Alzheimer, evitar ciertos riesgos desde la infancia podría demorar o incluso prevenir una tercera parte de los casos de demencia senil en el mundo.

Lo importante es evitar conductas que vuelvan al cerebro más vulnerable a la atrofia de la memoria y la capacidad de pensamiento a medida que el organismo va envejeciendo. Por ello con-

viene tener una buena educación desde edad temprana, evitar la alta presión sanguínea y la obesidad en la mediana edad, y evitar ser sedentario y aislarse de la sociedad en la vejez.

El estudio, publicado en la revista científica Lancet, reconoce que se trata sólo de hipótesis basadas en proyecciones estadísticas. Un estudio reciente en Estados Unidos fue mucho más cauto, al afirmar que si bien hay indicios de que los cambios de estilo de vida robustecen la salud cerebral. Aun así, nunca es tarde para intentar-

lo, dijo la autora del artículo, Gill Livingston, profesora de psiquiatría en el University College de Londres.

“Si bien la demencia senil generalmente es diagnosticada en la vejez, esos cambios en el cerebro suelen ocurrir años antes”, dijo Livingston.

A comienzos del año entrante, se realizará un gran estudio en Estados Unidos para determinar si ciertas simples tareas cotidianas pueden ayudar a la salud cerebral. Entretanto los expertos afirman que no hay desventaja alguna en seguir ciertas recomendaciones de

sentido común.

“Una mejor salud en el cuerpo significa una mejor salud en el cerebro”, dijo la neuróloga Laura Baker, de la Facultad de Medicina Wake Forest en Carolina del Norte, quien dirigirá el próximo estudio.

Como un primer ejemplo está la actividad física, que es importante para mantener una buena salud cardíaca. “Si

además de eso ayuda a mejorar las funciones cognitivas y a evitar la demencia senil, pues mejor”, expresó el doctor Richard Hodes, director del Instituto Nacional de Geriátrica.

Riesgos Importantes:

Los autores del artículo determinaron que un 35% de todos los casos de demencia se deben a tres factores de ries-

go, que pueden ser alterados por conducta propia.

Recomiendan los siguientes: Asegurarse de tener una buena educación a edad temprana; evitar la alta presión sanguínea, la obesidad y el cigarrillo; manejar la diabetes, la depresión y la pérdida auditiva común con la vejez; mantenerse físicamente activo; mantener una vida social en la edad avanzada.

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



Utilice repelentes para insectos que tengan DEET, para evitar las picaduras de zancudos que transmiten el dengue. FOTO: THINKSTOCK

Tome medidas para evitar enfermedades Prevenga picaduras de insectos en verano

Muchas familias planean actividades del verano al aire libre, sin embargo aunque se busca la diversión o el entretenimiento con el contacto de la naturaleza hay que tener precaución con las picaduras de insectos.

ZULMA DÍAZ
WASHINGTON HISPANIC

La mayoría de las picaduras de insectos son inofensivas aunque parezcan desagradables. Las picaduras de los aguijones de las abejas, las avispas, los avispones y mordeduras de las hormigas rojas suelen ser dolorosas. Las picaduras de los mosquitos, las pulgas y los ácaros suelen picar. Los insectos también

transmiten enfermedades, tales como la fiebre amarilla y la malaria (paludismo). Estas enfermedades constituyen un riesgo principalmente para las personas que viajan fuera de los Estados Unidos.

Dengue

El dengue es una enfermedad infecciosa causada por un virus. Puede adquirirse por la picadura de un mosquito. Es común en las zonas cálidas y húmedas del mundo. Los

síntomas incluyen fiebre alta, dolores de cabeza, dolor en las articulaciones y los músculos, vómitos y una erupción cutánea. La mayoría de las personas con dengue se recupera al cabo de 2 semanas.

Expertos recomiendan que hasta entonces, ingerir abundantes líquidos, reposar y tomar medicamentos contra la fiebre, distintos a la aspirina, pueden ser de ayuda. Algunas veces, el dengue se convierte en fiebre hemo-

rrágica por dengue, que causa hemorragias en la nariz, las encías o debajo de la piel. También puede evolucionar en síndrome de shock por dengue que causa hemorragia masiva. Estas formas de dengue son peligrosas para la vida.

Para disminuir el riesgo, cuando viaje a países con incidencia de dengue: Utilice repelentes para insectos que tengan DEET, cubra los brazos, las piernas, los pies y cierre las puertas y ventanas que no ten-

gan telas protectoras

Picaduras de garrapatas

Si pasa el tiempo en espacios abiertos o tiene mascotas que salen, tiene que mantenerse alerta contra las garrapatas. Son pequeños parásitos hematófagos (que chupan sangre). Muchas especies transmiten enfermedades a los animales y las personas. Algunas de las enfermedades transmitidas por picaduras de garrapata son la enfermedad de Lyme, ehrli-

chiosis, fiebre de las montañas rocallosas y tularemia.

Algunas garrapatas son tan pequeñas que pueden ser difíciles de ver. Suelen aparecer si camina en las áreas donde viven, como pasturas altas, restos de hojas acumuladas o arbustos.

Chinchas de cama

Las chinchas de la cama se alimentan de sangre y causan picaduras que provocan picazón. Las chinchas adultas son



Las enfermedades transmitidas por las garrapatas ocurren en todo el mundo, inclusive en los propios jardines que son transportados por los venados. FOTO: THINKSTOCK

de color café, de 1/4 a 3/8 pulgadas de largo (0.6 a casi 1cm) y tienen un cuerpo plano, de forma ovalada. Las chinchas

jóvenes (llamadas ninfas) son más pequeñas y de color más claro. Las chinchas se esconden en varios lugares alrededor

de la cama. También pueden ocultarse en otros lugares, como en las costuras de sillas y sillones, entre cojines y en los pliegues de las cortinas.

Ellas salen a alimentarse de sangre aproximadamente cada cinco a diez días. Pero pueden sobrevivir más de un año sin comer.

Para prevenir las chinchas de cama en su casa:

■ Compruebe los muebles de segunda mano para detectar cualquier signo de chinchas antes de traerlos a su casa.

■ Utilice una cubierta protectora que recubra los colchones y somieres.

■ Desarme las valijas directamente en la lavadora después de un viaje y compruebe cui-



Las chinchas no transmiten enfermedades, pero sus mordeduras pueden causar ronchas incoloras junto con una sensación de ardor y picazón o comezón. FOTO: THINKSTOCK

La plaga de chinchas en Estados Unidos ha hecho que los residentes de casas y apartamentos tomen medidas desesperadas como rociar pesticidas peligrosos.

dadosamente su equipaje. Al hospedarse en hoteles, ponga las maletas en bastidores para equipajes en lugar de ponerlas en el suelo.

Examine el colchón y la cabeceira en busca de rastros de chinchas de cama.

Para deshacerse de las chinchas de cama:

■ Use cubiertas protectoras para atrapar las chinchas de cama y ayudar a detener la infestación.

■ Use pesticidas si es necesario.

Picadura de araña

Aunque mucha gente le tiene miedo a las arañas, éstas generalmente no pican a las personas a menos que se sientan amenazadas.

La mayoría de las picaduras de arañas son inofensivas. A veces pueden causar reacciones alérgicas.

Pero las picaduras de la viuda negra o la reclusa parda pueden ser muy peligrosas. Busque tratamiento médico para niños y adultos con síntomas graves.

PARA PROTEGER A SU FAMILIA, DEBE:

■ Usar un repelente químico con DEET, permethrina o picaridina

■ Usar ropa protectora de colores claros

■ Colocarse los extremos de los pantalones dentro de los calcetines
• Evitar zonas infestadas con garrapatas

■ Revisarse y revisar a sus hijos y mascotas diariamente buscando las garrapatas y quitarse cuidadosamente todas las que encuentre.

¡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



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



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 O CIALIS 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. FARSAI 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



PARA TRATAR EL VIRUS DE VIH

Por primera vez, casi la mitad de infectados se medican

UNAIDS explicó además que el año pasado había 36,7 millones de personas con VIH, un ligero incremento desde los 36,1 millones de 2015.

MARIA CHENG
ASSOCIATED PRESS

Por primera vez desde que comenzó la epidemia del sida, que comenzó hace cuatro décadas y ha matado a 35 millones de personas, más de la mitad de los infectados de VIH toman medicación para tratar el virus, explicó Naciones Unidas.

Las muertes por sida son ahora casi la mitad de las registradas en 2005, según la agencia de la ONU para el sida, aunque la cifra está basada en estimaciones y recuentos nacionales no actualizados.

Los expertos alabaron el progreso, pero se preguntaron si los miles de millones invertidos en las dos últimas décadas no deberían haber arrojado resultados más es-

pectaculares. El informe fue presentado en la ONU donde se celebrará un encuentro sobre la enfermedad.

“Cuando piensas en el dinero que se ha invertido en el sida, podría haber sido mejor”, señaló Sophie Harman, catedrática de política sanitaria global en la Queen Mary University de Londres, que apuntó que debería haberse destinado más dinero a fortalecer los sistemas sanitarios de los países pobres.

“La prueba real vendrá en cinco o 10 años, cuando bajen los fondos”, afirmó advirtiendo que los países podrían

no ser capaces de mantener los programas contra el sida respaldados por la ONU.

El gobierno de Trump ha propuesto que Estados Unidos reduzca un 31 por ciento en sus contribuciones a Naciones Unidas a partir de octubre.

Según el reporte, alrededor de 19,5 millones de personas infectadas de VIH estaban tomando medicamentos contra el sida en 2016, frente a los 17,1 millones del año anterior.

Cada vez más países inician el tratamiento de esta patología lo antes posible, en línea con los hallazgos científicos que señalan que

19,5 millones de personas infectadas toman medicamentos en 2016.



Las muertes por sida son ahora casi la mitad de las registradas en 2005. FOTO: THINKSTOCK.

este enfoque mantiene a los pacientes sanos y ayuda a prevenir nuevas infecciones, dijo el director ejecutivo de la agencia, Michel Sidibe, en la introducción del informe. Los estudios muestran que es menos probable que las personas infectadas que toman medicación transmitan la

enfermedad a una pareja sexual sana.

“Nuestra misión para terminar con el sida acaba de comenzar”, escribió.

De acuerdo con el reporte, alrededor de tres cuartas partes de las mujeres embarazadas portadoras del VIH, el virus que causa el sida,

tiene acceso a fármacos que impiden la transmisión de la enfermedad a sus bebés.

Además, cinco países africanos muy afectados por la epidemia proporcionan ahora medicamentos de por vida al 95% de las embarazadas y mujeres infectadas que dan el pecho.



Bebidas azucaradas en el embarazo afecta el peso de los niños

Los niños de ocho años que bebían al menos media bebida endulzada con azúcar cada semana pesaban más o menos 2 libras (casi 1 kilo) más si sus madres consumieron dos o más bebidas endulzadas con azúcar al día durante el segundo trimestre del embarazo, según los investigadores. Los autores del estudio dijeron que parece que el consumo de bebidas azucaradas por parte de la madre planteó la diferencia en el peso del niño, no en la dieta del niño.

“Ha habido numerosos observacionales y de meta análisis que han vinculado a las bebidas azucaradas y la obesidad con los adultos y las adultas no embarazadas y los niños. Pero nuestro estudio es novedoso porque es el primero en examinar las asociaciones entre la ingesta materna de bebidas durante el embarazo con la obesidad infantil”, apuntó la autora Sheryl Rifas-Shiman, bioestadística en la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, en Boston.

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

703-642-8306

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

Lucen bien para los días de playa

Las chanclas causan problemas en los pies

Su falta de apoyo hace que se deban usar solo a corto plazo, afirma una podiatra.

HEALTHDAY NEWS

A los estadounidenses les encantan las chanclas; uno simplemente desliza los pies en ellas y sale por la puerta.

Pero el calzado no estructurado puede provocar problemas, según una experta.

“Este momento del año veo frecuentemente a pacientes con afecciones del pie relacionadas con llevar chanclas”, comentó la Dra. Christiana Long, podiatra y cirujana del pie y del tobillo en el Centro Médico Bautista Wake Forest.

“Llevar chanclas es mejor que ir descalzo porque proporcionan cierta protección para las plantas de los pies, pero eso es todo”, dijo.

“Las chanclas no ofrecen ningún apoyo para el arco o el talón, y se tienen que aga-

rrar con los dedos del pie para que no se salgan. Llevarlas puestas durante demasiado tiempo o para realizar una actividad inadecuada puede provocar distintos problemas”, explicó.

Las chanclas dejan a los pies expuestos y susceptibles a las cortadas, las heridas punzantes, los moretones, a romperse las uñas, a las picaduras de insectos y las quemaduras solares. Caminar con chanclas también puede alterar su manera de caminar, lo que resulta en dolor en la tibia, problemas en el tendón de Aquiles y dolor lumbar.

También es fácil darse un golpe en un dedo o tropezarse y caer cuando se llevan chanclas.

Llevar chanclas demasiado a menudo puede llevar a problemas menores como irritaciones, ampollas, callos, dolor, y a problemas más



Caminar con chanclas puede alterar su manera de caminar, lo que resulta en dolor en la tibia, problemas en el tendón de Aquiles y dolor lumbar. FOTO: THINKSTOCK

graves como la fascitis plantar (inflamación del tejido que va desde el talón al tercio anterior del pie), dedos del pie en

martillo y fracturas por estrés, dijo Long.

Pero Long añadió que está bien llevar este calzado po-

pular si se hace durante un periodo breve.

“Las chanclas están bien para un uso a corto plazo, es-

pecialmente si tienen al menos algo de respaldo en el arco y una suela con almohadilla. Están bien para llevarlas en la playa, en las piscinas, en la ducha y en los vestuarios del gimnasio, y en o para ir rápidamente a la tienda”, dijo.

Si quiere llevar chanclas, la Asociación Médica Podiátrica Americana (American Podiatric Medical Association, APMA) recomienda que sean de cuero blando de gran calidad, que minimiza el potencial de sufrir ampollas y otros tipos de irritación.

Doble ligeramente la chancla de un extremo a otro, y asegúrese de que se dobla en la parte del tercio anterior del pie (no debería doblarse por la mitad) y de que su pie no sobresalga fuera de los bordes. La APMA añadió que todo su calzado (no solo las chanclas) deberían ser ligeramente más grandes que su pie.



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



Terapia con laser una solución para las 'manchas flotantes' en los ojos

Un tratamiento láser puede reducir las manchas flotantes en la vista de las personas, según un nuevo estudio. “Las manchas flotantes con frecuencia aparecen cuando el vítreo (una sustancia gelatinosa que llena el ojo) se contrae y se retira de la parte posterior del ojo”, explicó la Dra. Naomi Goldberg, oftalmóloga, que trabaja en el Hospital de los Ojos, los Oídos y la Garganta de Manhattan en la ciudad de Nueva York. Las manchas flotantes se vuelven más comunes conforme se envejece, y aunque algunas personas simplemente se acostumbran a ellas, a otras les molestan porque les afecta a la vista.

La nueva investigación fue dirigida por el Dr. Chirag Shah y el Dr. Jeffrey Heier, de Ophthalmic Consultants de Boston. Explicaron que, en la actualidad, hay 3 opciones de tratamiento para las manchas flotantes: educación para el paciente y observación, cirugía, y un procedimiento de láser llamado vitreolisis YAG.