



TOME SUS MEDIDAS antes
del regreso a clases.

>2

GUIA

salud

Vejiga hiperactiva Síntomas y tratamiento



>4-5



PREVENGA los declives
físicos asociados a la edad. >6



EVALÚE LA OBESIDAD
en los niños, riesgos y beneficios. >8

TOME SUS MEDIDAS ANTES DEL REGRESO A CLASES

Haga que sus hijos duerman lo suficiente

Para tener un año exitoso, hay que evitar acostarse tarde, las luces fuertes, el ruido y las preocupaciones, aconseja un experto

HEALTHDAY NEWS

Al inicio del nuevo año escolar, muchos adolescentes tienen dificultades para reajustar sus hábitos de sueño.

Pero hay varias formas de prepararse, según Michael Scullin, profesor asistente de psicología y neurociencias de

la Universidad de Baylor en Waco, Texas, y director del Laboratorio de Neurociencia del Sueño y la Cognición de la Baylor.

Recuperar un horario de sueño normal por adelantado. "Si uno se acuesta después de medianoche el domingo antes de que comiencen las clases, el lunes será duro. Es muy difícil cambiar el hora-

rio de un día para otro, así que los padres deben comenzar a imponerlo unos cuantos días antes", señaló Scullin en un comunicado de prensa de la universidad.

Evitar las luces fuertes de noche. "Los teléfonos, las tabletas, las computadoras portátiles, la televisión... es difícil eliminarlos del todo del horario de después de cenar,



Haga que sus hijos recuperen un horario de sueño normal por adelantado.

FOTO: THINKSTOCK.

pero no es bueno irse a la cama con el teléfono. Y si hay luces fuertes fuera, se pueden bloquear con cortinas opacas", dijo Scullin.

No tomar cafeína a finales de la tarde y tener cuidado con las cenas a horas avanzadas. "Una comida pesada no es muy buena para el sueño", dijo Scullin. "Las investigaciones muestran que los alimen-

tos ricos en grasas saturadas interfieren con un sueño de calidad. Los alimentos ricos en fibra y bajos en grasas saturadas son mejores".

Mantener la habitación tranquila. Los tapones para los oídos son una buena opción si hay ruidos, como una calle ajeteada o un compañero de habitación que ronca.

Escribir puede ayudar a

mantener las preocupaciones bajo control. "Muchos estudiantes sienten ansiedad por la escuela, tanto por lo académico como por lo social", dijo Scullin. "La ansiedad puede interferir con un buen sueño. Para el insomnio, algunos terapeutas cognitivos conductuales recomiendan escribir todo lo que a uno le preocupa en un diario".



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



ANNANDALE Ob Gyn

Cuidado a la Mujer...
en todas las etapas
de su vida

- ✓ Obstetricia
- ✓ Ginecología
- ✓ Infertilidad
- ✓ Ultrasonido 4D
- ✓ Incontinencia Urinaria
- ✓ Sangrado Irregular
- ✓ Papanicolaou, Colposcopia
- ✓ Infecciones Urinarias

CIRUGÍA EN LA MISMA OFICINA:

• Histeroscopia	• LEEP Conización
• Laparoscopia Avanzada	• Reconexión de Tubos
• Crioterapia	• (Después de ligamento)
• Ligación de Trompas	• Densidad de los Huesos



Dr. Anna Khanh Le, M.D. FACOG

Se aceptan la Mayoría de Seguros
 Descuento Especial para pacientes sin Seguro
 Los Pacientes sin Cita son Bienvenidos
SE HABLA ESPAÑOL

4208 Evergreen Lane, Suite 213 Annandale, VA. 22003
703-642-7522



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



• Horas de atención:

Lun 8:30am -7:00pm, Mart., Juev., Vier. 8:30am-5:00pm,
 Miér., 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)

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



Se puede considerar como una alternativa

Complemento dietético previene piedras en el riñón

Los investigadores sugieren que podría ofrecer una alternativa al tratamiento actual, que tiene efectos secundarios.

HEALTHDAY NEWS

Un complemento dietético podría tener el poder de disolver un componente clave de las piedras en el riñón, lo que podría ofrecer una nueva herramienta de prevención contra la dolorosa afección, afirman unos investigadores.

Es demasiado pronto para saber si el compuesto, el hidroxicitrato, se convertirá en un tratamiento preventivo para las piedras en el riñón, dado que no se ha iniciado una investigación extensiva con personas. Sin embargo, podría ofrecer una alternativa al citrato de potasio, que trata las piedras en el riñón pero tiene efectos secundarios, explicaron los autores del estudio.

El problema son los depósitos minerales de cris-



tales de oxalato de calcio (el componente más común de las piedras en el riñón) que se forman en el interior de los riñones. Pueden trabarse en el tracto urinario, bloquean-

do la orina y provocando un gran dolor.

Se calcula que las piedras en el riñón afectan a un 12 por ciento de los hombres y a un 7 por ciento de las mujeres. La



hipertensión, la diabetes y la obesidad pueden aumentar el riesgo.

Los médicos instan a las personas que están en riesgo a beber mucha agua y a evitar los alimentos ricos en oxalato, como las espinacas, las almendras, el quimbom-

bó y el ruibarbo. Los médicos también pueden recomendar el citrato de potasio, un complemento dietético que puede ralentizar el crecimiento de los cristales.

En el nuevo estudio, los investigadores observaron un compuesto similar, conocido como hidroxicitrato. Se trata de un extracto natural de frutas disponibles como complemento dietético.

Los investigadores encontraron que el hidroxicitrato funcionaba mejor para ralentizar el crecimiento de los cristales de oxalato de calcio. El hidroxicitrato parece formar un vínculo más firme con los cristales, ayudando a que

se rompan.

Los autores del estudio evaluaron el complemento brevemente en personas, pero se necesita una investigación más profunda. No hay información sobre la seguridad a largo plazo ni las dosis.

El autor principal del estudio, Jeffrey Rimer, afirmó que los hallazgos son promisorios.

Si funciona en las personas "de forma similar que en nuestros ensayos de laboratorio, el hidroxicitrato tiene el potencial de reducir la tasa de incidencia en las personas con la enfermedad crónica de cálculos renales", planteó.

El estudio aparece en la edición de la revista Nature.



CLÍNICAS HISPANAS DE MEDICINA FAMILIAR Y PEDIATRÍA

EZRA MORGAN M.D.P.C.

ESPECIAL PARA PERSONAS SIN SEGURO MÉDICO

- Consulta. • Examen Físico.
- Exámenes de Laboratorio:

Conteo sanguíneo completo. • Azúcar. • Función renal y Hepática. • Panel de Colesterol y Triglicéridos.
• Examen de orina.

Todo por \$150 Dólares.



ESPECIAL DE SALUD PARA LA MUJER

- Consulta. • Examen Físico.
- Examen de Citología (Papanicolaou)
- Exámenes de Laboratorio:

• Conteo sanguíneo completo • Azúcar
• Función renal y Hepática • Panel de Colesterol
y Triglicéridos • Examen de orina

Todo por \$240 Dólares

Woodbridge

4001 Prince William Parkway, Suite 201,
VA, 22193 • Phone: (703) 730-1735

Falls Church

2946 Sleepy Hollow Road, Suite 2-C,
VA, 22044 • Phone: (703) 533 7647

Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!

GERMANTOWN

Se habla español

Urology Center

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.

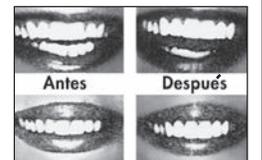
10% de Descuento en las consultas los días sábados.

Germantown Urology Center
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876

301-428-3040



Consultorio Dental de Nguyen, Tran, D.M.D.



OFRECEMOS:

- Limpieza y rellenos
- Tratamiento cosmético (Bondings o revestimiento)
- Puentes y coronas
- Terapia de canales
- Tratamiento para la encías
- Extracciones
- El Dr. Nguyen coloca implantes e implantes en coronas

BENEFICIOS:

- Consulta GRATIS
 - Atendemos niños a partir de los 4 años de edad
 - 18 años de experiencia
 - Precios razonables
 - Planes de Pagos Disponibles
- 7297-D Lee Highway
(Esq. con Graham Road)

(703) 536 9886

Falls Church, VA 22042



Mucha gente cree que es normal tener urgencia e incontinencia a lo largo del día. Sin embargo, restringen su actividad social y laboral y lo viven con vergüenza. FOTO: THINKSTOCK.

FDA/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Si tiene usted una vejiga hiperactiva, no se desespere. Existen tratamientos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) que pueden ayudarlo a controlar sus

síntomas. Las personas con una vejiga hiperactiva tienen un músculo vesical que se constriñe con demasiada frecuencia o sin previo aviso.

Síntomas urinarios preocupantes:

■ La necesidad de orinar con demasiada frecuencia (frecuencia miccional), que se

define como orinar ocho o más veces al día, o dos o más veces durante la noche (nicturia).

■ La necesidad de orinar de inmediato (urgencia urinaria).

■ El escape involuntario de orina como consecuencia de la necesidad de orinar de inmediato (incontinencia urinaria de urgencia).

20%
de las vejigas hiperactivas son neurogénicas.

Muchos no procuran tratamiento, posiblemente porque les da vergüenza o porque desconocen las opciones de tratamiento. En los Estados Unidos, 30 por ciento de los varones y 40 por ciento de las mujeres viven con síntomas de vejiga hiperactiva.

La buena noticia es que existen terapias para tratar estos síntomas. Entre ellas es-

tán: medicamentos orales, un parche o gel aplicados sobre la piel, el primer tratamiento de venta sin receta médica (OTC, por sus siglas en inglés) para las mujeres con vejiga hiperactiva e inyecciones vesicales para los pacientes con síntomas más severos.

Causas

Algunas de las causas conocidas de la vejiga hiperactiva son los trastornos neurológicos, tales como las lesiones de la médula espinal, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson y los derrames cerebrales. Sin embargo, la causa a menudo se desconoce.

“Algunas afecciones —tales como las infecciones del tracto urinario, un embarazo precoz,



Una vejiga hiperactiva le hace orinar de repente, y podría gotear orina (incontinencia). FOTO: THINKSTOCK.

la diabetes mellitus desatendida, las enfermedades de la

próstata y los tumores vesicales — presentan síntomas pare-

La urgencia es el síntoma más frecuente

Vejiga hiperactiva Síntomas y tratamiento

Los pacientes tienen que dar el primer paso para buscar la ayuda de un profesional de la salud a fin de determinar si los síntomas que están experimentando y decidir qué tratamiento es el mejor.

cidos a los de la vejiga hiperactiva y deben descartarse antes de poder hacer un diagnóstico correcto.

Además, ciertos medicamentos, en especial los diuréticos, pueden causar síntomas de vejiga hiperactiva”, explica el Dr. Suresh Kaul, M.D., M.P.H., líder del equipo médico urológico de la Sección de Productos Óseos, Reproductivos y Urológicos de la FDA.

El riesgo de tener una vejiga hiperactiva aumenta con la edad. “Este padecimiento afecta especialmente a las mujeres mayores”, señala la Dra. Olivia Easley, M.D., autoridad médica experta de esta sección de la FDA.

Tratamiento:

Existen varias opciones de tratamiento para la vejiga hiperactiva que ayudan a que los músculos vesicales se relajen y dejen de contraerse en momentos inoportunos. La Dra. Easley comenta que los anticolinérgicos son una clase de medicamentos de uso difundido para el tratamiento de la vejiga hiperactiva. Estos medicamentos contienen oxibutinina, tolterodina, fesoterodina o solifenacín, y se cree que actúan inhibiendo las contracciones involuntarias de la vejiga.

La FDA aprobó el Myrbetriq (mirabegron), un medicamento que mejora la capacidad de la vejiga para almacenar orina al relajar el músculo vesical durante el llenado (los efectos secundarios de Myrbetriq



El doctor puede recetar un remedio que relaje los músculos y los nervios. FOTO: THINKSTOCK.

incluyen presión arterial alta e infecciones del tracto urinario. En ciertas situaciones, el Myrbetriq puede aumentar la probabilidad de que no pueda vaciar la vejiga por cuenta propia, por ejemplo, si también está tomando otras medicinas para tratar la vejiga hiperactiva).

Para las mujeres de 18 años de edad en adelante, también hay un parche, llamado Oxytrol para mujeres, que

se aplica sobre la piel cada cuatro días. Este parche está disponible a la venta sin necesidad de una receta médica y administra una dosis de oxibutinina. Para los hombres, hay un parche de oxibutinina disponible únicamente por prescripción médica y se llama Oxytrol (los efectos secundarios del parche Oxytrol incluyen irritación de la piel, somnolencia, mareos, confusión, alucinaciones y vista

borrosa). Para los adultos que no pueden usar o no responden adecuadamente a los anticolinérgicos, están las inyecciones de Botox (onabotulinumtoxinA). El Botox se inyecta directamente en el músculo vesical bajo anestesia local o general en el consultorio de un médico, usando una pequeña cámara que le permite al urólogo ver la pared interior de la vejiga.

Porque Usted es Valiosa y Merece Respeto...
No Permita que la Maltraten!

85% de las víctimas de violencia doméstica son mujeres y niños testigos de violencia doméstica quienes desarrollarán una alta posibilidad de abusar de sus compañeras e hijos cuando crezcan.

Diga NO a la Violencia Doméstica!

Usted No Está Sola!
Mary's Center Puede Ayudarle:

- Consejería
- Referencias para Asesoría Legal
- 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: **202-420-7078**

Patrocinado por el Departamento de Servicios Humanos de DC, Administración de Servicios Familiares

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**

Entre Petco y Safeway en Annandale

AMERICAN EXECUTIVE HEALTH SYSTEM

Annandale Urgent Care es ahora AEHS Urgent Care

Nueva Dirección:
7432 Little River Turnpike, Annandale, VA 22003

(703) 658-7060

Nuestros médicos y enfermeras:
Van-Anh Nguyen, MD
Jiho Choi, MD
Ruth Madden, DNP, FNP-BC
Beth Bostwick, FNP-BC
Lena Tran, PA-C

Cardiologo
Thien Do, MD, FACC

Abierto 7 días a la semana
Entrar con cita no es necesario
El tratamiento de todas las edades y toda dolencia
Hacemos las vacunas para viajeros
Aceptamos la mayoría de seguros, Medicare y Medicaid

www.aehealthsystem.com

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



Ejercitarse y aumentar la movilidad ayuda a mantener a raya el declive físico antes de tiempo. FOTO: THINKSTOCK

Enfermedades son evidentes antes de los 60 años Prevenga los declives físicos asociados a la edad

Un estudio sugiere que el ejercicio de fuerza y de resistencia debería empezar más bien temprano que tarde.

HEALTHDAY NEWS

El declive físico asociado con la edad podría empezar antes de lo que se pensaba, indica un nuevo estudio.

Los investigadores del Sistema de Salud de la Universidad de Duke en Durham, Carolina del Norte, descubrieron que se pueden observar los signos de declive físico en las per-

sonas a partir de los 50 años.

Los resultados sugieren que se debería empezar a seguir regímenes de ejercicio para mantener la fuerza y la resistencia básicas antes de los 50 años, para que las personas mantengan la movilidad y sean independientes en un momento posterior de su vida, según los investigadores del estudio.

“La buena noticia es que, con la atención y el esfuerzo adecuados, la capacidad de funcionar independientemente con frecuencia puede preservarse mediante el ejercicio regular”, dijo la autora principal, Katherine Hall, profesora asistente de medicina.

“Nuestra investigación refuerza un enfoque de por vida en el mantenimiento de la capacidad física. No espere a cumplir 80 años, cuando no pueda levantarse de la silla”, dijo Hall en un comunicado de prensa de la Duke.

Los investigadores evaluaron a 775 adultos, con una edad que variaba entre 30 y más de 100 años. Los participantes tenían que realizar tareas físicas sencillas como caminar, mantenerse parado con una sola pierna y levantarse de una silla de forma repetida.

Lo primero en irse fue la capacidad de mantenerse parado con una pierna o levantarse de una silla, lo que

se observó en las personas de 50 a 59 años, según el estudio. Los declives en la resistencia aeróbica y en la velocidad al caminar se hicieron evidentes cuando los participantes tenían entre 60 y 79 años.

La autora principal Miriam Morey, del Centro para el Estudio del Envejecimiento y el Desarrollo Humano de la Universidad de Duke, dijo que “habitualmente, las pruebas de funcionamiento se realizan en personas de a partir de 70 y de 80 años, y para entonces ya se han perdido 40 años de oportunidades de remediar problemas”.

Hall dijo que las personas con frecuencia malinterpretan el hecho de “envejecer” con “estar viejo”. Erróneamente se asume que “los problemas de independencia funcional no son importantes hasta un momento tardío de la vida”. Este sesgo puede existir también entre los profesionales de atención de la salud, indicó.

Los resultados del estudio se publicaron recientemente en línea en la revista *Journals of Gerontology: Medical Sciences*.



¿D. SE SIENTE ASÍ
O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ..?

**Emociones Anónimas
B.V. Washington**

1629 K St NW #300 Washington, DC 20006
Teléfono: 571-451-7672
washingtondc@mbvna.org

**Sesiones:
Lunes y Miércoles
6:00 a 8:00 p.m.**

**AYUDA
GRATUITA**

www.neutoricosanonimosbv.org.mx



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

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

Virginia
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031
703-876-6200



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

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

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS

Culmore Pediatric Dentistry and Orthodontics

Nueva
Oficina



Servicios:

- Pediatría dental
- Ortodoncia (frenillos)
- Oxido nitroso (gas de la risa)
- Sedación moderada consciente
- Anestesia General para niños con Medicaid

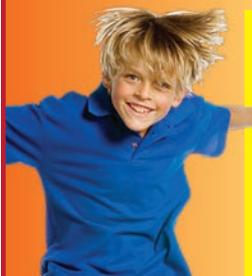
6066 Leesburg Pike Suite 101, Falls Church, VA 22041

Phone (703) 938-1415 Fax (703) 255-0295

www.culmorepd.com

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS

Bright Smile Pediatric Dentistry and Orthodontics



Servicios:

- Pediatría dental
- Ortodoncia (frenillos)
- Oxido nitroso (gas de la risa)
- Sedación moderada consciente
- Anestesia General para niños con Medicaid

410 Pine St. SE Suite #100 Vienna, VA 22180

Phone (703) 938-1415 Fax (703) 255-0295

www.brightsmiles-children.com

CON EL INICIO DEL AÑO ESCOLAR

Asegure que los ojos y la vista de los niños sean “Grado A”

La Academia Americana de Oftalmología comparte consejos para la vuelta al colegio para el Mes de la Salud y la Seguridad Ocular de los Niños

PRNEWswire

Con el momento de volver al colegio a la vuelta de la equina, los padres estarán luchando con la compra de ropa y útiles escolares nuevos. Mientras van tachando en su larga lista de cosas por hacer para la escuela, los oftalmólogos les recuerdan a las mamás y los papás que no se olviden de las herramientas más importantes para el aprendizaje: los ojos de sus niños.

La buena vista y la salud ocular general son vitales para el aprendizaje. La Academia Americana de Oftalmología enfatiza la importancia de una vista sana para el éxito académico durante el Mes de la Salud y la Seguridad Ocular de los Niños en agosto.

Como los niños todavía están creciendo, es importante estar atentos a la salud de sus ojos. Mientras más temprano se identifiquen los problemas, más rápido se los puede abordar. Para una vista y ojos sanos a lo largo del año escolar, la Academia sugiere los



Los exámenes de la vista son esenciales para ayudar a los niños a tener éxito en la escuela.

FOTO: THINKSTOCK.

siguientes cuatro consejos:

1. Haga revisar regularmente la vista en la infancia – Los ojos de los niños cambian con rapidez; hacer una revisión de la vista con regularidad es un paso importante para detectar y corregir tempranamente los problemas oculares. Además de las revisiones en los bebés, la Academia recomienda revisiones

adicionales de la vista para los niños:

En edad preescolar, entre los 3 y los 3 años y medio de edad, al ingresar a la escuela, que presentan un posible problema en la visión, para los niños en edad escolar, una revisión de la vista, que es menos integral que un examen de fondo de ojo realizado por un oftalmólogo, puede ser hecho

por un pediatra, el médico de familia, un enfermero o un técnico capacitado durante los controles regulares.

2. Conozca y comunique los antecedentes de salud ocular de su familia – Todo el mundo debería averiguar si en su familia hay afecciones o enfermedades oculares. Los padres deben comentar esta información con la persona que lleva a cabo la revisión siempre que sea posible.

3. Esté atento a los signos de problemas oculares – Los padres deben estar alertas para detectar síntomas que podrían indicar un problema ocular o de visión, como por ejemplo las quejas de cansancio ocular, los dolores de cabeza o la desviación del ojo durante la lectura o al llevar a cabo otras actividades frecuentes. Otros síntomas que deben observarse son una coloración blanca o grisácea en la pupila, un ojo que se desvía hacia adentro o hacia afuera, u ojos que no pueden seguir

sincronizadamente juntos el movimiento.

4. Use gafas de protección al practicar deportes – Si su hijo practica deportes con raqueta, hockey, hockey sobre césped, béisbol o básquet, considere hacerles usar antiparras u otras gafas protectoras certificadas.

“Claramente, una buena visión es vital para tener éxito dentro y fuera del aula en la escuela”, comentó la Dra. Jane Edmond, vocera clínica de la Academia Americana de Oftalmología. “Los niños que no pueden ver el pizarrón o la pelota en la clase de gimnasia pueden pasarlo mal y frustrarse. Sin embargo, tomar precauciones sencillas y hacer las revisiones oculares adecuadas puede ayudar a garantizar que los niños están sanos y listos para el año escolar”.



Dr. Richard W. Pei, MD, PhD, FACOG

Dr. Anna Le, FACOG

Dr. Divya Sridharan

Obstetricia, Ginecología e Infertilidad

Cuidado Prenatal y Partos
Papanicolaou y Examen Físico

Planificación Familiar
Enfermedades Venéreas
Infecciones Vaginales

Sonogramas
Dolor pélvico
Sangrado Irregular



“Precio
Económico”
para pacientes
sin seguro

Cirugía Ginecológica

- Incontinencia urinaria y fecal
- Reparación de la relajación vaginal y libioplasty
- Reparación de ligadura de trompas para lograr un embarazo

Fairfax Hospital Location
3301 Woodburn Road, Suite 102
Annandale, VA 22003
Woodburn: (703) 698 9668

Annandale Location
4208 Evergreen Ln., Suite 213
Annandale, VA 22003
Evergreen: (703) 642 7522

Herndon Location
106 Elden St., Suite 13
Herndon, VA 20170
Herndon: (703) 436 2433

www.starcareobgyn.com

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



Conozca sus riesgos y beneficios

Evalúe la obesidad en los niños

El panel recomienda evaluar la obesidad en los niños a partir de los 6 años.

HEALTHDAYNEWS

No hay suficientes evidencias como para determinar los beneficios o riesgos potenciales de los análisis del colesterol alto en los niños y adolescentes sin síntomas, señales o un diagnóstico conocido, señalan unos expertos.

Por ese motivo, no se puede hacer una recomendación a favor o en contra de esas evaluaciones, señaló en una declaración publicada por el Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. (USPSTF).

El colesterol alto (el trastorno de los lípidos) en personas de hasta 20 años puede ser provocado por la genética, además de factores como una dieta rica en

grasas. El grupo de trabajo revisó las evidencias sobre la evaluación de los trastornos de los lípidos asociados con ambas causas en los niños y los adolescentes.

“Hacemos un llamado a que haya más investigación para comprender mejor los beneficios y los daños asociados con la evaluación y el tratamiento de los trastornos de los lípidos en los niños y los adolescentes, y sobre el impacto que dichas intervenciones podrían tener sobre su salud cardiovascular en la adultez”, señaló en un comunicado de prensa del USPSTF el Dr. David Grossman, vicepresidente del grupo de trabajo.

“Ante la ausencia de evidencias, los profesionales de la atención de la salud deben seguir tomando

en cuenta los riesgos y las circunstancias individuales de cada paciente, y usar su mejor juicio para decidir si realizar o no evaluaciones”, planteó Grossman, profesor de servicios de la salud y profesor adjunto de pediatría de la Universidad de Washington.

El grupo de trabajo sí recomienda evaluar la obesidad en los niños a partir de los 6 años, y hacer remisiones, si son necesarias, a la consejería sobre la gestión del peso, apuntó un ex miembro del grupo de trabajo, el Dr. Douglas Owens, profesor de medicina de la Universidad de Stanford.

“Ayudar a los niños a mejorar la dieta y la actividad física también podría mejorar su salud cardiovascular”, dijo Owens.



Ayudar a los niños a mejorar la dieta y la actividad física también mejora su salud cardiovascular. FOTO: THINKSTOCK

LA BELLEZA NO DEBE SER PRIVILEGIO DE UNOS...

DR. PAUL S. THESIGER M.D. P.C.
experiencia - garantía

thesiger
Plastic Surgery

CENTRO DE CIRUGÍA
Plástica & Estética

Consulta por
nuestro Plan de
Financiamiento
sin intereses

- LIPOSUCCIÓN CON LASER
- AUMENTO DE GLUTEOS. IMPLANTES E INYECCIONES DE GRASA
- RINOPLASTÍA Y RECONSTRUCCIÓN
- ABDOMINOPLASTÍA (TUMMY TUCK)
- LEVANTAMIENTO E IMPLANTE DE MAMAS
- REJUVENECIMIENTO FACIAL NO QUIRÚRGICO - LIFTING
- TRATAMIENTO PARA ESTRIAS Y CELULITIS
- CONTORNO CORPORAL (CARBOXITERAPIA)

WWW.THESIGERPLASTICSURGERYMD.COM

Consultas
en Español:

(301) 951-8122

5530 Wisconsin Ave Suite 1235
Chevy Chase MD 20815