



SEÑALES de que su hijo tenga una pérdida auditiva.

>2

GUIA

salud



Nefropatía diabética

>4-5



OBSERVAN un vínculo entre la enfermedad ocular y el Alzheimer.

>6



LEVÁNTESE siempre con buen pie, a pesar de la diabetes

>8

HAGA QUE LO EVALÚEN

Señales de que su hijo tenga una pérdida auditiva

Las dificultades auditivas pueden conducir a problemas de conducta, falta de concentración, e incluso a la depresión.

HEALTHDAY NEWS

“¡Es que nunca me escuchas!”, dicen con frecuencia los padres frustrados. Pero algunos niños no ignoran deliberadamente a mamá y a papá... de verdad no pueden oírlos.

Si sospecha que su hijo tiene un problema auditivo, haga que lo evalúen, aconsejan los expertos.

Incluso una pérdida auditiva menor puede afectar la capacidad de aprendizaje de un niño, y también conducir a

otros problemas.

“Un niño con una pérdida auditiva incluso menor puede perderse un 50 por ciento de lo que se dice en el aula”, advirtió Jackie Clark, presidenta de la Academia Americana de Audiología.

“Hay niños que han sido diagnosticados con una discapacidad del aprendizaje cuando lo que realmente necesitan son audífonos”, comentó Clark. Las dificultades auditivas también pueden conducir a problemas de con-

ducta, falta de concentración, e incluso a la depresión.

La audición se evalúa en la mayoría de los bebés, pero pueden desarrollar una pérdida auditiva en los años subsiguientes debido a una enfermedad, a rasgos genéticos, a la exposición a ruidos altos o a infecciones de oído.

Las infecciones de oído son comunes, y afectan a cinco de cada seis niños en sus primeros tres años de vida, señalan los audiólogos.

La cantidad total de niños

5
de cada seis niños se ven afectados con infecciones de oído.



Si los padres sospechan un problema, deben hacer que un audiólogo evalúa a su hijo. FOTO: CORTESIA.

de Estados Unidos con algún tipo de pérdida auditiva se desconoce, y muchos casos no se diagnostican. Los niños con pérdida auditiva con frecuencia no se dan cuenta de que tienen un problema, y los padres y maestros quizá no conozcan las señales, según la academia.

Las indicaciones posibles de pérdida auditiva en los niños incluyen:

Dificultades para cumplir las asignaciones y parecer que no comprenden la tarea;

No mantenerse al día en la escuela; comprender mal las preguntas y no responder o

responder de forma inadecuada; pedirle que repita cosas, o ver su cara de forma intensa mientras habla, para intentar comprender lo que usted dice.

Un habla que difiere de la de los demás niños de la misma edad también puede ser señal de un problema auditivo. Otras indicaciones: dificultades para pronunciar palabras sencillas, incapacidad de repetir una frase, y retrasos en el lenguaje.

Los niños que no escuchan bien al teléfono, que hablan alto cuando no es necesario, que tienen un dolor de oído crónico o que se quejan de ruidos ini-

dentificables también podrían beneficiarse de una prueba de la audición, dijeron los expertos.

“Con frecuencia, los padres y los maestros pasan por alto el hecho de que la conducta de un niño podría ser señal de una pérdida auditiva”, apuntó Clark.

“Si los padres sospechan un problema, deben hacer que un audiólogo evalúa a su hijo. Los audiólogos cuentan con las herramientas y el entrenamiento para identificar la pérdida auditiva, los grados de la pérdida auditiva, y pueden recomendar soluciones”, añadió.



Pesticida cancerígeno en cereales para niños

Decenas de marcas conocidas de cereales contienen un tipo de pesticida que está considerado cancerígeno, denunció el Grupo de Trabajo Ambiental (EGW, en sus siglas inglés).

Esta organización ecologista analizó 45 productos hechos de avena y determinó que todos menos dos tenían rastros de glifosato, un herbicida que puede causar cáncer en animales y “probablemente” en humanos, de acuerdo a la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer. De esos, 31 tenían niveles por encima de lo que los científicos de EWG consideran seguros para los menores, que es de 0.01 miligramos por día. Entre los productos que tenían rastros de glifosato se encuentran las marcas Cheerios, Quaker Old Fashioned Oats, Quaker Dinosaur Egg Instant Oats y Back to Nature Classic Granola, informó el canal de televisión CBS News, en base a los resultados del informe.

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
25 de agosto
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/>

TENIENDO UNA SECUENCIA DE ADN ÚNICA

Investigadores desarrollan prueba de variaciones genéticas

Científicos del Instituto Broad desarrollaron una prueba llamada "Puntuación de Peligro Poligénico" que podría diagnosticar enfermedades a futuro

LAURAN NEERGAARD/
ASSOCIATED PRESS
WASHINGTON (AP)

Los investigadores creen que una nueva forma de analizar los datos de pruebas genéticas algún día podrán ayudar a identificar a tiempo a personas en alto riesgo de sufrir un ataque cardíaco siendo jóvenes.

Científicos dieron a conocer el lunes una nueva forma de medir millones de pequeñas variaciones genéticas que se acumulan para causar daño, dejándoles calcular el riesgo que heredó alguien para la enfermedad cardíaca más común y otros cuatro padecimientos serios. Los expertos calculan que hasta 25 millones de estadounidenses podrían tener el triple de riesgo que una persona promedio de padecer la enfermedad de la arteria coronaria incluso si todavía no



Las pruebas genéticas algún día podrán ayudar a identificar a tiempo a personas en alto riesgo de sufrir un ataque cardíaco siendo jóvenes. FOTO: AP

desarrollan los síntomas de alerta, como colesterol alto.

"Lo que veo es que en cinco años cada persona sabrá este

número de riesgo, esta 'calificación de riesgo poligénico', similar a la forma como cada persona sabe de su colesterol",

dijo el doctor Sekar Kathiresan, quien encabezó al equipo investigador del Instituto Broad, el Hospital General de Massachusetts y la Escuela de Medicina de Harvard.

Si se presenta el método y los médicos lo adoptan, un puntaje malo no significaría que una persona adquirirá una enfermedad, solo que su composición genética aumenta las posibilidades, una pieza más de información al momento de decidir el cuidado

médico. Por ejemplo, cuando los investigadores probaron el sistema utilizando una base de datos de ADN de

Gran Bretaña, menos del 1% de las personas con los puntajes de riesgo más bajos fueron diagnosticados con la enfermedad arterial coronaria, en comparación con el 11% de las personas con la puntuación de riesgo más alta.

"Hay cosas que puede hacer para reducir el riesgo", dijo

Kathiresan. El consejo habitual sobre la dieta, el ejercicio, los medicamentos para el colesterol y no fumar, ayuda.

Por otro lado, un puntaje de bajo riesgo "no le da un pase gratis", agregó. Un estilo de vida poco saludable podría abrumar la protección de genes buenos.

El sistema de puntuación también puede predecir un mayor riesgo de diabetes tipo 2, enfermedad inflamatoria intestinal, cáncer de mama y un ritmo cardíaco irregular llamado fibrilación auricular, informó el equipo en la revista Nature Genetics, señalando que los siguientes pasos incluyen aprender qué podría reducir esos riesgos.

Un estilo de vida poco saludable abrumar la protección de genes buenos.

¡¡¡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



Su salud es
nuestra prioridad!

Mary's Center trabaja con Prince George's County Health Connect para brindarle toda la educación, información y asistencia en la inscripción a planes de salud disponibles para usted. Obtenga las respuestas a sus preguntas de cubrimiento médico hoy!!

www.pgchealthconnect.org | www.maryscenter.org

301-927-4500



Mary's
Center

maryland health
connection

PRINCE GEORGE'S COUNTY
Health Connect
GET COVERED | GET SEEN | GET HEALTHY



La enfermedad renal o daño renal a menudo ocurre con el tiempo en personas con diabetes. FOTO: THINKSTOCK

MAYO CLINIC/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

La nefropatía diabética es una complicación renal grave de la diabetes de tipo 1 y de la diabetes de tipo 2.

También es llamada enfermedad renal diabética. Hasta el 40 por ciento de las personas con diabetes padecen finalmente de la enfermedad renal. La nefropatía diabética afecta la habilidad de los riñones para hacer su tarea habitual que es eliminar los

productos de desecho y los líquidos adicionales del cuerpo. La mejor manera de prevenir o retrasar la nefropatía diabética es mantener un estilo de vida saludable y tratar la diabetes y la presión arterial alta. Después de varios años, la afección daña lentamente el

delicado sistema de filtración de los riñones. El tratamiento temprano puede prevenir o retrasar el progreso de la enfermedad y reducir las posibilidades de complicaciones. La enfermedad renal puede terminar en insuficiencia renal, también llamada enfermedad renal terminal. La insuficiencia renal es una afección potencialmente mortal. En este estadio, sus opciones de tratamiento consisten en diálisis o un trasplante de riñón.

Funcionamiento de los riñones:

Los riñones contienen millones de pequeños racimos de vasos sanguíneos (glomérulos) que filtran los desechos de la sangre y controlan el equilibrio de líquidos. El daño grave en estos vasos sanguíneos puede provocar nefropatía diabética, función renal disminuida e insuficiencia renal.

Síntomas

- Presión arterial que empeora
- Proteínas en la orina
- Hinchazón de los pies, los tobillos, las manos o los ojos
- Mayor necesidad de orinar
- Menos necesidad de insulina o medicamento para la diabetes
- Confusión o dificultad para concentrarse
- Pérdida de apetito
- Náuseas y vómitos

- Picazón persistente
- Fatiga

Causas:

La nefropatía diabética es una complicación frecuente de la diabetes tipo 1 y tipo 2. Con el transcurso del tiempo, una glucemia elevada asociada con diabetes sin tratar puede producir presión arterial alta. Esto, a su vez, daña los riñones al aumentar la presión en el delicado sistema de filtración de los riñones.

Factores de riesgo:

Algunos factores pueden aumentar el riesgo de padecer nefropatía, como los siguientes:

- Diabetes tipo 1 o 2
- Alto nivel de glucemia (hiperglicemia) que sea difícil de controlar
- Presión arterial alta (hipertensión) que sea difícil de controlar
- Ser fumador y tener diabetes
- Alto nivel de colesterol y tener diabetes
- Antecedentes familiares de diabetes y enfermedad renal

Complicaciones:

- Retención fluida, que continua provocando hinchazón en los brazos y piernas, presión arterial alta o líquido en los pulmones (edema pulmonar)
- Un aumento inesperado de los niveles de contagio en la sangre (hiperpotasiemia)
- Enfermedad de los vasos sanguíneos y cardíacos [enfermedad cardiovascular] que probablemente produzca accidentes cerebrovasculares
- Daños a los vasos sanguíneos de la retina (retinopatía diabética)
- Anemia
- Llagas en el pie, disfunción eréctil, diarrea y otros problemas relacionados con los daños en los nervios y vasos sanguíneos
- Las complicaciones en el embarazo que acarrea riesgos para la madre y el feto en desarrollo
- Daño irreversible a los riñones (enfermedad renal terminal) y que a la larga, necesita diálisis o trasplante de riñón para poder sobrevivir

40%
de las personas con diabetes padecen finalmente de la enfermedad renal.

Cuide sus riñones si es diabético

Nefropatía diabética

Las complicaciones pueden desarrollarse gradualmente durante meses o años.



Es posible que durante las primeras etapas de la nefropatía diabética, no note signos ni síntomas. FOTO: THINKSTOCK

Este tipo de analgésicos puede producir daño renal.

- Mantenga un peso saludable.

Si tiene un peso saludable, trabaja para mantenerlo realizando actividad física la

mayoría de los días de la semana. Si necesita perder peso, consulte con su médico sobre las estrategias para lograrlo. Con frecuencia, estas consisten en aumentar la actividad física diaria y reducir las calorías.

No fumes. Fumar cigarrillos puede dañar tus riñones y hacer que el daño renal existente empeore. Si eres fumador, habla con tu médico sobre las estrategias para dejar de fumar. Los grupos de ayuda, el asesoramiento psicológico y los medicamentos pueden ayudarte a dejar el cigarrillo.

Cuándo consultar con el médico:

Pide una consulta con su

Su proveedor de atención médica ordenará exámenes para detectar signos de problemas renales. FOTO: THINKSTOCK

médico si observas algún signo o síntoma de enfermedad renal.

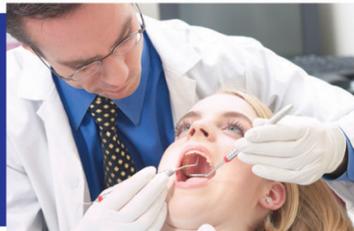
Si tiene diabetes, concurre a su médico anualmente para un análisis de orina para de-

teccionar proteínas. Esto ayuda a evaluar el funcionamiento de los riñones.



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

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

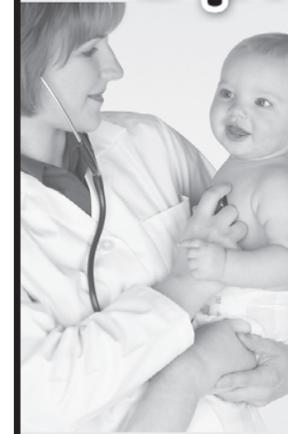
ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE
SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL:

703 532 1222



Pediatras de Springfield



Dr. Arshia Qadir
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 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



SUS OJOS SON UNA PARTE IMPORTANTE DE SU SALUD

Observan un vínculo entre la enfermedad ocular y el Alzheimer

El Alzheimer es el tipo más común de demencia, y afecta a unos 46 millones de personas en todo el mundo.

HEALTHDAY NEWS

Unos investigadores han descubierto un vínculo entre tres enfermedades oculares degenerativas y la enfermedad de Alzheimer.

Afirman que sus hallazgos podrían conducir a nuevas formas de identificar a las

personas con un riesgo alto de Alzheimer.

“No queremos decir que las personas con estas afecciones del ojo desarrollarán enfermedad de Alzheimer”, apuntó la investigadora principal, Cecilia Lee, profesora asistente de oftalmología en la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington.

“El mensaje principal del estudio es que los oftal-

mólogos deberían ser más conscientes de los riesgos de desarrollar demencia en las personas con estas afecciones de los ojos, y que los médicos de atención primaria que atienden a pacientes con estas afecciones oculares quizá deban tener más cuidado al revisar una posible demencia o la pérdida de memoria”, explicó Lee en un comunicado de prensa de la universidad.



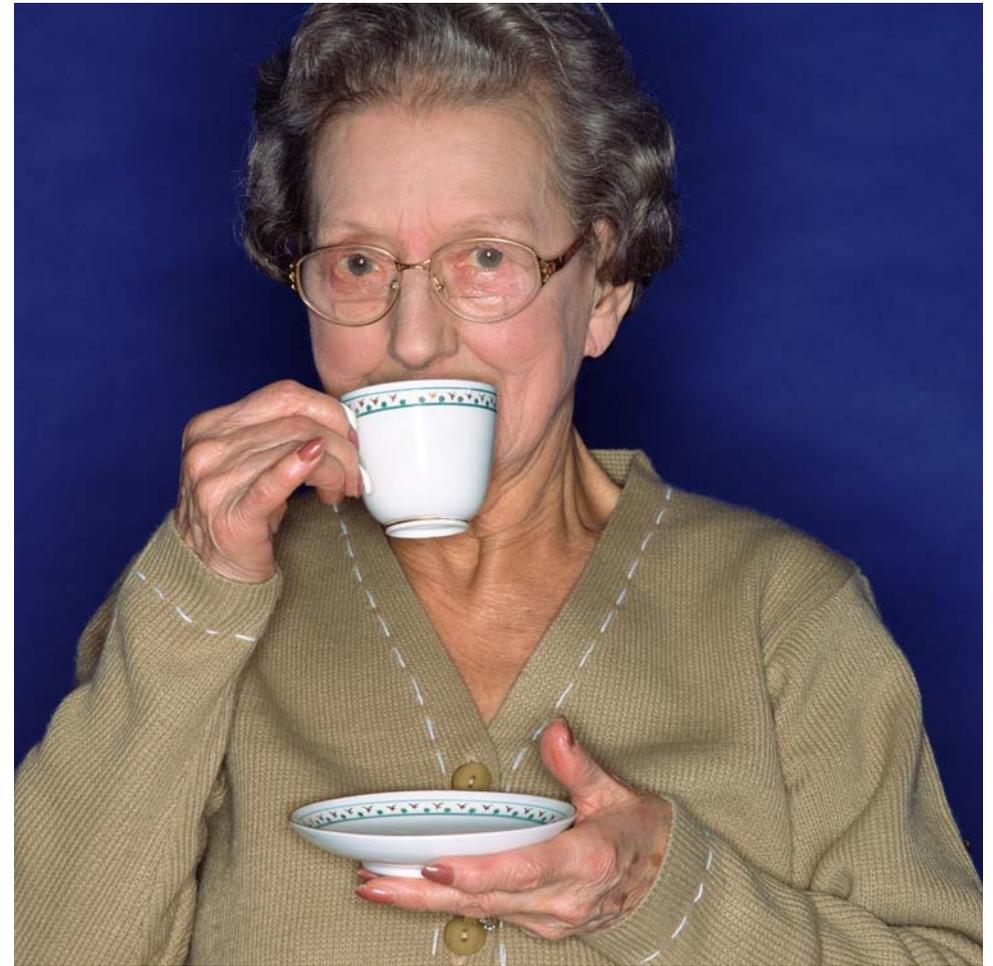
La falta de ejercicio fomenta el riesgo de cáncer

Pocos estadounidenses saben que la inactividad puede aumentar el riesgo de cáncer de colon, de mama y de otros tipos, encuentra un estudio reciente.

Un análisis de las respuestas a una encuesta realizada a 351 personas reveló que aunque muchas sabían que un estilo de vida sedentario aumentaba su riesgo de enfermedad cardíaca (un 63.5 por ciento) y de problemas metabólicos como la diabetes (un 65.8 por ciento), apenas un 3.4 por ciento eran conscientes de que también aumenta el riesgo de cáncer.

La revisión también encontró una concienciación baja de que la inactividad aumenta el riesgo de enfermedades respiratorias (un 3.4 por ciento) y de afecciones gastrointestinales (un 0.9 por ciento).

El estudio se publicó en la revista Journal of Health Communication.



Los pacientes con degeneración macular relacionada con la edad, retinopatía diabética o glaucoma tienen un riesgo más alto de enfermedad de Alzheimer. FOTO: THINKSTOCK

En el estudio participaron 3,877 pacientes seleccionados al azar que tenían a partir de 65 años de edad. Se les dio un seguimiento a lo largo de cinco

años, y en ese periodo 792 fueron diagnosticados con enfermedad de Alzheimer.

Los pacientes con degeneración macular relacio-

nada con la edad, retinopatía diabética o glaucoma tenían un riesgo entre un 40 y un 50 por ciento más alto de enfermedad de Alzheimer que los que no tenían las afecciones oculares, dijeron los investigadores.

“Lo que encontramos no fue sutil”, dijo Paul Crane, profesor de medicina de la universidad. “Este estudio solidifica que hay cosas mecánicas que podemos aprender sobre el cerebro al ver el ojo”.

El estudio aparece en la edición de la revista Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association.

El Alzheimer es el tipo más común de demencia, y afecta a unos 46 millones de personas en todo el mundo. Se prevé que esa cifra haya aumentado a 131.5 millones en 2050, estiman los investigadores.

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

UN PAR DE MEDIDAS PUEDEN AYUDARLE

Levántese siempre con buen pie, a pesar de la diabetes

La diabetes puede causar daño a los nervios y los vasos sanguíneos de los pies.

HEALTHDAY NEWS

Si tiene diabetes, llegó el momento de pensar en sus pies.

“La diabetes es una enfermedad de múltiples sistemas”, explicó el Dr. Ronald Lepow en un comunicado de prensa del Colegio de Medicina Baylor, en Houston. “La circulación en los pies y en las piernas podría disminuir porque hay problemas con los vasos sanguíneos que se estrechan o se obstruyen como resultado de la diabetes”.

“Una causa importante de los problemas en los pies de los diabéticos es la falta de flujo sanguíneo”, añadió Lepow, profesor de cirugía ortopédica en el Baylor.

Esto puede hacer que las áreas con callos o lesionadas

en los pies sanen más lentamente, lo que puede conducir a úlceras o infecciones.

Otro problema es que el daño nervioso relacionado con la diabetes puede afectar al aceite y a la humedad normal en la piel de los pies. Los resultados son piel reseca y agrietada, lo que permite que las bacterias entren y provoquen infecciones o úlceras, advirtió Lepow.

¿Qué se puede hacer?

Lepow plantea que es importante que todo diabético lave y seque sus pies e inspeccione si tienen arañazos, ampollas, lesiones, cortadas y moretones cada día. Una vez los pies estén secos, aplique una crema que tenga al menos entre un 20 y un 40 por ciento de urea.

El calzado adecuado también es esencial para las per-

sonas con diabetes. Dadas sus necesidades especiales, Lepow sugiere pedir ayuda a un podiatra.

Por ejemplo, el calzado deberá tener una punta ancha y profunda. Esto permitirá que los dedos de los pies tengan movimiento, y reducirá la fricción y la presión. También es importante que tengan una suela sólida y una buena amortiguación en áreas que los zapatos que se compran en tiendas por lo general no tienen, aseguró.

Los podiatras también pueden recomendar distintos tipos de plantillas de zapatos personalizadas, dijo Lepow.

Además, use calcetines que no provoquen fricción ni presión. Se recomiendan calcetines de algodón. Las personas cuyos pies suden



El auto examen de los pies debe incluir la inspección de signos de presión piel enrojecida o blanca u otra decoloración. FOTO: THINKSTOCK

mucho deben utilizar calcetines que absorban la hume-

dad. Y Lepow dijo que todo el mundo debe usar unos

calcetines más gruesos en invierno.



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



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

CONSEJOS PARA LOS ADULTOS MAYORES

Aumentar la actividad física ayuda a los adultos a sentirse más jóvenes

Dos nuevos estudios apuntan a dos caminos potenciales hacia la fuente de la juventud.



El ejercicio hace que las personas mayores se sientan y actúen como si fueran más jóvenes.

FOTO: THINKSTOCK

HEALTHDAY NEWS

Cuando los adultos mayores sienten que tienen un mayor control sobre sus vidas y hacen más ejercicio, se sienten más jóvenes, y eso mejora su pensamiento, su calidad general de vida y su longevidad, señalan los estudios.

Un estudio incluyó a 116 adultos mayores (de 60 a 90 años de edad) y a 106 adultos más jóvenes (de 18 a 36 años de edad). Durante nueve días, los participantes registraron qué tanto control sentían que tenían cada día y de qué edad se sentían.

Entre los adultos mayores, hubo un vínculo significativo entre el nivel de control percibido y la edad de la que se sentían, según los hallazgos, presentados en la reunión anual de la Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association, APA), en San Francisco.

“Conformar el ambiente diario de formas que permitan a los adultos mayores ejercer un mayor control sería una estrategia útil para mantener un espíritu joven y el bienestar general”, planteó en un comunicado de prensa de la APA la presentadora del estudio, Jennifer Bellingtier.

Bellingtier es investigadora postdoctoral en la Universidad Friedrich Schiller de Jena, en Alemania.

“Algunas intervenciones podrían ser formales, como una reunión regular con un terapeuta para hablar sobre formas de tomar el control en situaciones en que el individuo puede tener una influencia directa sobre los eventos, y cómo responder a las situaciones que no puede controlar”, planteó Bellingtier.

“Se podrían desarrollar aplicaciones de smartphone para enviar mensajes diarios con sugerencias sobre formas de fomentar el control ese día y mejorar la sensación de con-

trol general de una persona”, añadió.

El segundo estudio, también presentado en la reunión de la APA, encontró que aumentar la actividad física puede ayudar a los adultos a sentirse más jóvenes.

“Nuestros resultados sugieren que promover un estilo de vida más activo podría resultar en una edad subjetiva más juvenil”, comentó en el comunicado de prensa el presentador del estudio, Matthew Hughes.

Hughes es científico postdoctoral en el Laboratorio de Cognición Adulta de la Universidad de Carolina del Norte, en Greensboro.

“Como esto fue parte de un estudio piloto, nuestra muestra fue pequeña”, anotó. “Aunque los resultados sugieren que caminar podría contribuir a sentirse más joven, se necesita más investigación con una muestra más grande en un ambiente controlado para confirmarlo”.



(Guardería para Adultos)

6860 Commercial Drive, Springfield, VA 22151

lunes-viernes 8:00 a.m.-2:00 p.m.

Tel.: 703-506-3333 • Servicio de 24 horas 571-297-4747



Sillas de masaje, máquinas de ejercicio, comida de calidad gratis, Bingo, amistades, actividad de agilidad, karaoke...



Servicio de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

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



Después del alta del hospital, le mandamos un ayudante personal a su casa (cubierto por el Beneficio de Medicaid)

Curso PCA
VA: 08/27-08/31
MD: 09/17/18-09/21/18
Curso CPR
09/29/18 (MD)
11:00 a.m. -3:00 p.m.

Ayuda en la vida diaria:

- Alimentación
 - Necesidades del baño
 - El aseo y lavado
 - La selección y vestimenta adecuada
 - La incontinencia
 - La movilidad, para caminar
- (atención en la comunidad y servicios a domicilio)

Si alguien en su familia necesita ayuda de salud?

VA: 7620 Little River Turnpike, Suite 500 Annandale, VA 22003

lunes-viernes 9:30 a.m.- 5:30 p.m.

Tel.: 571-297-4747 (7 días-24 horas)

MD: 901 Russell Ave., #150 Gaithersburg, MD 20879

lunes-viernes 9:30 a.m. – 3:30 p.m.

Tel.: 301-966-7000

<http://www.carepeople.net>