



EVITE LESIONES a sus hijos a causa de las mochilas.

>2

GUIA

salud



Prevenga la gastritis

>4-5



DETENGA el dolor y la agonía que causa la gota.

>6



DESAYUNAR antes del ejercicio quema más carbohidratos.

>8

PARA EVITAR LESIONES

Evite que sus hijos carguen peso en la espalda

Algunos consejos ahora que se acerca el nuevo año escolar.

HEALTHDAY NEWS

Ante el inicio del año escolar, los expertos advierten que las mochilas sobrecargadas con frecuencia resultan en lesiones de la espalda entre los niños.

Más de 13,700 niños de 5 a 18 años fueron tratados en hospitales y consultorios médicos

por lesiones relacionadas con las mochilas en un solo año, según la Comisión de Seguridad de los Productos del Consumidor de EE. UU.

La Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos (American Academy of Orthopedic Surgeons, AAOS) aconseja a padres y cuidadores prestar mucha atención a la postura de los niños, y a no esperar que

se quejen de dolor de espalda antes de aligerar su carga.

“Cuando se usan correctamente, las mochilas pueden ser una buena forma de llevar las cosas necesarias para un día en la escuela”, aseguró un comunicado de prensa de la AAOS la Dra. Melanie Kintchen, cirujana ortopédica y vocera de la academia. “Las lesiones por las mochilas son



Las lesiones por las mochilas son provocadas por usar mochilas sobrecargadas, y por llevarlas de forma incorrecta. FOTO: THINKSTOCK.

Sarampión en 21 estados de EE.UU.

Más de 100 casos de sarampión han sido diagnosticados este año en 21 estados de Estados Unidos y el Distrito de Columbia, informaron los Centros de EE.UU. para el Control y la Prevención de Enfermedades.

El sarampión es un virus altamente contagioso que se propaga por el aire al toser y estornudar. La enfermedad comienza con fiebre, secreción nasal, tos, ojos rojos y dolor de garganta. Es seguido por una erupción que se extiende por todo el cuerpo. Si bien la enfermedad es tratable, dijeron los CDC, uno o dos de cada 1.000 niños que contraen sarampión mueren por complicaciones.

El brote de este año está en camino de superar el del año pasado, cuando se informó que 118 personas de 15 estados y el Distrito de Columbia tenían sarampión. En 2016, 86 personas de 19 estados contrajeron la enfermedad.

comúnmente provocadas por usar mochilas sobrecargadas, y por llevarlas y llevarlas de forma incorrecta. Comience eligiendo una mochila que sea del tamaño apropiado para su hijo, o haga que use una mochila con ruedas como alternativa a llevar la pesada carga en los hombros”.

La academia sugirió varias formas adicionales de ayudar a los niños a evitar el dolor y la incomodidad de usar una mochila.

■ Ajustar las correas, y usar la correa de cintura, si

está disponible.

■ Colocar los artículos más grandes dentro de la mochila lo más cerca posible de la espalda, y sacar cualquier cosa que sea demasiado pesada.

■ Doblar las rodillas y usar las piernas para levantar la mochila.

■ Llevar solo los artículos esenciales en la mochila. Dejar los libros adicionales en casa o en la escuela siempre que sea posible.

■ No dejar las mochilas en los pasillos o en medio del camino para evitar caídas.

■ Los padres y los cuidadores deben animar a los niños a informar sobre cualquier dolor o incomodidad que sientan mientras usan sus mochilas, sobre todo entumecimiento u hormigueo en los brazos o piernas.

■ Los niños solo deben usar mochilas que sean adecuadas para su tamaño.

■ Los padres y los cuidadores deben estar pendientes de cualquier cambio en la postura de su hijo, o de marcas rojas en los hombros por usar la mochila.

PUBLICADO POR EL CENTRO DE INVESTIGACIONES PEW

Estudio: Adolescentes y padres son adictos a celulares

Los adolescentes entre los ocho y los 18 años pasaban más de 7,5 horas al día consumiendo medios digitales.

HEALTHDAY NEWS

Los padres se quejan de que sus hijos adolescentes tienen las narices pegadas al celular, pero quizás deberían examinar sus propios hábitos.

Un estudio publicado por el Pew Research Center dice que dos terceras partes de los padres están preocupados por la cantidad de tiempo que sus hijos adolescentes se pasan delante de pantallas, mientras que más de un tercio expresaron preocupación por su propio tiempo haciendo lo mismo.

Mientras tanto, más de la mitad de los adolescentes dicen que a menudo o en ocasiones encuentran a sus padres u otras personas a cargo de ellos distraídos cuando tratan de hablar con ellos. El estudio dice que la relación de los adolescentes con sus celulares en ocasiones es “hiperconectada” y apunta que casi tres cuartas partes re-



Los padres tienen un papel crucial en los hábitos de sus hijos y que establecer un buen ejemplo es parte de ello. FOTO: THINKSTOCK.

san sus mensajes en cuando se levantan. Los padres hacen lo mismo, aunque a una tasa menor, con 57%.

Las grandes compañías tecnológicas enfrentan crecientes críticas sobre la naturaleza adictiva de sus apa-

ratos, las incesantes notificaciones y otras capacidades creadas para mantener a la gente pegada a sus pantallas.

Muchos adolescentes están tratando de hacer algo al respecto: 52% dicen que han reducido el tiempo que se pa-

san con sus celulares y 57% dicen que han hecho lo mismo con las redes sociales.

Los expertos dicen que los padres tienen un papel crucial en los hábitos de sus hijos y que establecer un buen ejemplo es parte de ello.

“Los adolescentes a menudo no hacen lo que les decimos, sino lo que hacemos”, dijo Donald Shifrin, profesor de pediatría en la Universidad de Washington, que no participó en el estudio de Pew. “Los padres son la puerta por la que caminan los niños en su camino al mundo”.

El estudio encuestó a 743

adolescentes estadounidenses y 1.058 padres de adolescentes entre el 7 de marzo y el 10 de abril. El margen de error fue de 4,5 puntos porcentuales.

Un problema de salud

El síndrome del “cuello de texto” se está convirtiendo en un problema médico que un sin número de personas está padeciendo, pero la forma en la que dejamos colgar la cabeza también representa otros riesgos para la salud, según un publicado en la revista The Spine Journal.

Está demostrado que la postura influye en el estado

de ánimo, la conducta y la memoria, y que encorvarse con frecuencia puede hacer que nos sintamos deprimidos, según el Centro Nacional para la Información Biotecnológica. Nuestra postura influye tanto en la cantidad de energía de la que disponemos como en el desarrollo óseo y muscular, e incluso en la cantidad de oxígeno que reciben nuestros pulmones. Nuestro lenguaje corporal está relacionado con la percepción de debilidad y poder: todo eso es real.

Y la solución puede ser ridículamente sencilla: siéntate derecho.



Dra. Verónica Enriquez

Enriquez Dental
Family and Cosmetic Dentistry

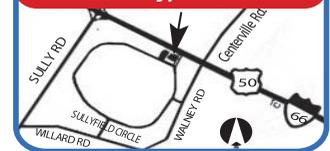
- Aceptamos la mayoría de seguros dentales; incluyendo Medicaid
- Tratamiento con láser sin necesidad de anestesia
- Atendemos citas de emergencias

- Limpieza regular y limpieza profunda
- Frenos invisibles **invisalign**
- Endodoncia (root canal)
- Coronas y Puentes
- Dentaduras Completas y parciales
- Blanqueamiento

• **Horas de atención:**
Lun 8-7 pm • Mar 8-5 • Mier 12-7
Juev 8-5 • Vier 8-5 • Sab 8-1



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



¡Ahorre el 15%
en su tratamiento dental!

Solo para pacientes sin seguro

Limpieza \$59

(valor regular \$280)

(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)

(Incluye examen diagnóstico,
4 radiografías y limpieza)



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



Los antiinflamatorios, la aspirina, la Helicobacter pylori o el alcohol pueden irritar su mucosa gástrica, causando dolor de vientre, náuseas o inapetencia. FOTO: THINKSTOCK

CDC/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

La gastritis ocurre cuando el revestimiento del estómago resulta hinchado o inflamado. La gastritis puede durar solo por un corto tiempo (gastritis aguda). También puede perdurar durante meses o años (gastritis crónica).

Causas:

- Ciertos medicamentos, como ácido acetilsalicílico (aspirin), ibuprofeno o naproxeno y otros fármacos similares
- Consumo excesivo de alcohol
- Infección del estómago con una bacteria llamada Helicobacter pylori

Las causas menos co-

Identifique algunos de los síntomas y tome sus medidas Prevenenga la gastritis

Cuéntele a su médico si la molestia en el estómago se produce después de tomar algún medicamento recetado o de venta libre, en especial aspirina u otro analgésico.

munen son:

- Trastornos autoinmunitarios (como anemia perniciosa)
- Reflujo de bilis hacia el estómago (reflujo biliar)
- Consumo de cocaína
- Ingerir o beber sustancias cáusticas o corrosivas (como venenos)
- Estrés extremo
- Infección viral, como citomegalovirus y el virus del herpes simple (ocurre con más frecuencia en personas con un sistema inmunitario débil)

■ Examen de heces para buscar pequeñas cantidades de sangre en las heces, lo cual puede ser un signo de hemorragia digestiva.

Tratamiento:

El tratamiento depende de lo que esté causando el problema. Algunas de las causas desaparecerán con el tiempo. Usted posiblemente necesite dejar de tomar ácido acetilsalicílico (aspirina), ibuprofeno, naproxeno u otros medicamentos que puedan estar causando la gastritis. Siempre consulte con su proveedor de atención médica antes de suspender cualquier medicamento.

Puede emplear otros fármacos de venta libre y recetados que disminuyan la cantidad de ácido en el estómago, tales como:

- Antiácidos
- Antagonistas H2: famotidina (Pepsid), cimetidina (Tagamet), ranitidina (Zantac) y nizatidina (Axid)
- Inhibidores de la bomba de protones (IBP): omeprazol (Prilosec), esomeprazol (Nexium), iansoprazol (Prevacid), rabeprazol (AcipHex) y pantoprazol (Protonix)

Se pueden emplear antiácidos para tratar la gastritis crónica causada por infección con la bacteria Helicobacter pylori.

Expectativas (pronóstico)
El pronóstico depende de la causa, pero con frecuencia es muy bueno.

Complicaciones:

Si no se trata, la gastritis puede ocasionar úlceras y sangrado estomacal. En raras ocasiones, es posible que algunos tipos de gastritis

crónicas aumenten el riesgo de cáncer de estómago, especialmente si tienes un revestimiento del estómago muy delgado y hay cambios en las células del revestimiento.

Cuándo visitar a un médico:

- Dolor en la parte superior del vientre o el abdomen que no desaparece
- Heces negras o alquitranosas
- Vómito con sangre o material con aspecto de café molido

Prevención:

Evite el uso prolongado de sustancias que puedan irritar el estómago como el ácido acetilsalicílico (aspirin), los antiinflamatorios o el alcohol.

Tome antiácidos:

Los antiácidos ayudan a tratar la acidez gástrica (indigestión). Funcionan neutralizando el ácido gástrico que causa dicha acidez.

Usted puede comprar muchos antiácidos sin necesidad de una receta médica. Las formas líquidas funcionan más rápidamente, pero a usted le pueden gustar las tabletas debido a que son fáciles de usar.

Todos los antiácidos funcionan por igual, pero pueden causar efectos secundarios diferentes. Si toma antiácidos con frecuencia y tiene problemas con los efectos secundarios, hable con su proveedor de atención médica.

Cuándo usar los antiácidos:

Los antiácidos son un buen tratamiento para la acidez



Los fármacos que se pueden utilizar para prevenir la aparición de gastritis y tratarla son los antiácidos. FOTO: THINKSTOCK

gástrica que sucede de vez en cuando. Tome los antiácidos aproximadamente 1 hora después de comer o cuando tenga acidez gástrica. Si está tomándolos porque los síntomas se presentan en la noche, NO los ingiera con alimento.

Los antiácidos no pueden tratar problemas más serios, como apendicitis, úlcera estomacal, cálculos biliares o problemas intestinales. Hable con su proveedor si usted tiene:

- Dolor o síntomas que no mejoran con los antiácidos
- Síntomas todos los días o por la noche
- Náuseas y vómitos
- Sangrado en las deposiciones o deposiciones oscuras
- Distensión o cólicos



El dolor en la parte superior del vientre o el abdomen son algunos de los síntomas. FOTO: THINKSTOCK

- Dolor en la parte baja del abdomen, en un costado o en la espalda
- Fiebre con dolor abdominal
- Dolor torácico o dificultad para respirar
- Problemas para tragar
- Pérdida de peso que no puede explicar

San José Centro Dental
San Miguel

ATENCIÓN 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
- Cirugía maxilofacial
- Ortodoncia y Ortopedia maxilofacial
- Endodoncia
- Rehabilitación oral
- Periodoncia e implantes
- Odontopediatría
- 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

703-642-8306

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

LA MAYORÍA DE LOS TIPOS SON TRATABLES

Detenga el dolor y la agonía por la Gota

Si usted sufre de repetidos ataques de dolor e inflamación en las articulaciones, hable con su médico

HEALTHDAY NEWS

También puede afectar a otras articulaciones. Si no se recibe tratamiento, la gota puede causar daños graves en las articulaciones y hacer que sea difícil moverse. La buena noticia es que la mayoría de los tipos de gota son tratables, especialmente si se detectan a tiempo.

Cerca del 4 por ciento de

los adultos en los EE.UU. han sido diagnosticados con gota. Es, de hecho, la segunda forma más común de artritis después de la osteoartritis. Y es un problema creciente

“La frecuencia de la gota se ha más que duplicado en todo el país entre los años 1960 y 1990, y ha seguido aumentando en los años 1990 y 2000”, señala el doctor Hyon Choi, un médico que estudia la gota en la Escuela de Medicina de la Universidad de

Boston.

Los expertos sospechan que las tasas de escalada de la obesidad y la presión arterial alta son en parte culpables del aumento de la gota. La gota también se ha relacionado con otras condiciones médicas, tales como problemas renales, diabetes y enfermedades del corazón.

La gota es causada por pequeños cristales en forma de aguja que se acumulan en las articulaciones, lo que pro-



Afecta una articulación a la vez, a menudo en los pies, las manos, los codos o las rodillas. FOTO: THINKSTOCK

duce una inflamación súbita y dolor intenso. Los cristales son de ácido úrico, una sustancia que normalmente se disuelve en la sangre y sale del cuerpo en la orina. Pero en las personas con gota, los altos niveles de ácido úrico permiten que se formen cristales en las articulaciones y, a veces, en los riñones, donde se crean las piedras del riñón.

El ácido úrico proviene de la descomposición de unas sustancias llamadas purinas. Las purinas se encuentran

naturalmente en los tejidos del cuerpo y en muchos alimentos. Comer alimentos ricos en purina — tales como las vísceras, los mejillones y los hongos — pueden provocar o empeorar un ataque de gota. El alcohol o el estrés también pueden desencadenar un episodio.

Los síntomas de gota generalmente aparecen en la noche. Normalmente afecta a una articulación a la vez, a menudo en los pies, las manos, los codos o las rodillas.

“La gota afecta principalmente a los hombres de mediana edad o mayores”, señala Choi. “Las mujeres posmenopáusicas también están en riesgo, especialmente si son obesas o tienen presión arterial alta o hábitos alimenticios poco saludables, como beber grandes cantidades de alcohol o refrescos azucarados”.

El riesgo también aumenta si usted tiene un familiar con gota o si toma ciertos medicamentos, tales como diuréticos o aspirina en dosis bajas.

Los primeros ataques de gota tienden a desaparecer en una semana. Pueden pasar meses o incluso años antes de que sucedan los próximos ataques. Pero con el tiempo la gota puede aparecer con más frecuencia y durar más tiempo si no se la trata.

La mayoría de las personas con gota pueden controlar sus síntomas a través de cambios en su estilo de vida y en sus medicamentos. Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID) pueden aliviar la hinchazón y el dolor de los ataques repentinos. Los esteroides orales o inyectados y un medicamento llamado colchicina también pueden ayudar.



Qué hace que cambie de estado de ánimo

Una investigación publicada a principios de año vinculó las alteraciones en el reloj biológico (los ritmos circadianos) con un mayor riesgo de problemas del estado de ánimo, como la depresión y los trastornos bipolares.

En este nuevo estudio, los investigadores identificaron dos áreas del genoma (el conjunto completo de los genes humanos) que podrían contener variantes que alteran los ciclos circadianos naturales de actividad y descanso del cuerpo. Los ciclos circadianos controlan muchos aspectos de nuestras vidas, desde el sueño y la alimentación hasta los niveles de hormonas. Son fundamentales para mantener la salud y el bienestar.

Los investigadores encontraron que una de esas áreas contiene el gen de la neurofascina, que se vincula con otro gen responsable del trastorno bipolar. Esto sugiere una conexión biológica entre la alteración del ciclo circadiano y los trastornos del estado de ánimo.

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

**POR EL DOCTOR
ELMER HUERTA**
Director Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center



UNA CUCHARADA DE SU PROPIA MEDICINA

En su carta, Monteiro le hace unas semanas cumplí con el rito preventivo de hacerme mi colonoscopia de 'screening', la que se define como el examen del colon que se hace en una persona sin síntomas para descartar la presencia de un cáncer del colon y del recto. El ser médico y volver a hacerme ese examen (ha sido mi tercera vez), me hizo reflexionar en dos aspectos que quiero tocar hoy: el cambio que ha tenido el examen durante los últimos años y el cuidado médico preventivo que practican los propios doctores.

La colonoscopia en primer lugar –y tengo que confesarlo– yo sí creo y practico lo que predico. Es decir, estoy convencido de que un gramo de prevención vale más que una tonelada de curación y, por lo tanto, tengo mi médico de cabecera y me hago los exámenes preventivos que le recomiendo a mis oyentes y lectores.

En esta oportunidad, la idea de hacerme nuevamente la colonoscopia me emocionaba porque ya había experimentado la maravillosa experiencia de haber tenido dos

colonoscopías normales. Sin embargo, tengo que confesarlo, sentía temor. Sabiendo que el cáncer del colon es silencioso y traicionero, pensaba por momentos ¿qué tal si esta vez el doctor me sorprende con una mala noticia?

La preparación para la colonoscopia esta vez fue increíblemente fácil. Habiendo tenido que beber casi dos galones del líquido de preparación hace 15 años –e incluso 5 años atrás– en esta oportunidad, mi médico me dio buenas noticias. Existe un nuevo tipo de líquido de preparación me dijo, mientras me daba la receta, que prometía ser más cómodo que los anteriores. Y lo fue. Recogí de la farmacia dos pequeños frascos de líquido con sabor a plátano y me indicó que tome uno a las 5 de la tarde del día anterior y el otro a las 5 de la mañana del día siguiente (mi colonoscopia estaba programada para las 11 de la mañana). Por la escasa cantidad, el sabor dulzón y empalagoso del líquido casi ni se sintió y su efecto sobre la evacuación intestinal empezó a notarse más o menos una hora después de haberlo tomado. Antes de acostarme, a las 11 de

la noche, ya había limpiado casi completamente el intestino. Dormí plácidamente y tomé el segundo frasco a las 5 de la mañana, notando que a las 7 de la mañana, el intestino estaba completamente limpio.

Otro punto importante del procedimiento fue el de la anestesia. Después de los controles médicos por enfermeras y anesthesiólogos del hospital, llegó el momento en que ya estaba listo para recibir la anestesia general de corta duración y empezar la colonoscopia. Me preguntaron si recordaba que día era y no recuerdo más. Al despertar, mi médico pronunció las mágicas palabras que estaba esperando: “Elmer, todo está limpio en tu intestino grueso por lo que del cáncer del colon no te morirás”. Y debido a que en la misma sesión me hicieron también una gastroscopia, mi doctor agregó que mi esófago y estómago también estaban normales. ¡Qué maravilla! El cáncer del estómago, otra grave y traicionera enfermedad quedaba descartada.

No se imaginan la maravillosa sensación de bienestar que se siente al saber que dos

traicioneros tipos de cáncer no serán un problema para mí en los próximos años. Y esa, amable lector, es la principal razón de escribir esta columna, recordarle que un examen preventivo es capaz de proporcionar satisfacción inmediata.

Médicos como pacientes Una frase muy repetida en los círculos médicos es que los doctores son los peores pacientes. Quizás por saber los secretos y limitaciones del arte, los médicos tienen fama de no seguir las instrucciones de sus colegas y argumentar o desobedecen cada indicación que reciben. Es por eso que tenía curiosidad por investigar el uso de los servicios médicos por los doctores. ¿Tienen ellos médico primario o mé-

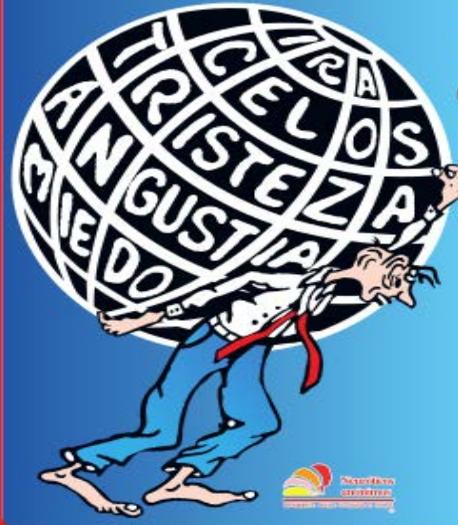
dico de cabecera o se atienden ellos mismos? ¿Y qué hay de los servicios preventivos, los usan, creen en ellos?

Una de las pocas investigaciones al respecto fue publicada en el 2000, cuando investigadores de las Universidades de Yale y Johns Hopkins publicaron un estudio que siguió durante más de 40 años a un grupo de médicos graduados de la Universidad de Johns Hopkins entre 1948 y 1964.

De los 915 médicos estudiados, 35% dijo no tener un médico primario o médico de cabecera, cifra que representa más del doble de personas de la población general (14-18%) que no tiene un médico primario o de cabecera. No tener médico primario es considerado como un importante in-

dicador de acceso al sistema de salud. Pero más sorprendente aun fue el encontrar que los médicos que no tenían un médico primario creyeron mas que la población general que el desarrollar una enfermedad es cuestión de suerte. Por último, el 7% de los médicos se trataba a sí mismo.

El estudio reveló también que aquellos médicos que no tenían médico primario eran más propensos a no hacerse exámenes preventivos como mamografías, colonoscopías, exámenes de la próstata y a no vacunarse contra la gripe. Por último, el estudio demostró que las especialidades médicas que menos cumplen las reglas preventivas son los internistas, los cirujanos y los patólogos.



**¿UD. SE SIENTE ASÍ
O SABE QUIÉN LO ESTÁ..?**

**Emociones Anónimas
B.V. Arlington**

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA
Teléfono: 571-451-7672
arlington@mbvna.org

Sesiones:
**Lunes a Viernes
6:00 a 10:00 p.m.**

**Sábados y Domingos
11:00 a.m. a 3:00 p.m.**

**AYUDA
GRATUITA**

www.neutoricosanonimosbv.org.mx



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

TRAS EVALUAR LOS NIVELES DE GLUCOSA EN LA SANGRE

Desayunar antes del ejercicio aumenta la quema de carbohidratos

El estudio incluyó a 12 hombres sanos que hicieron una hora de bicicleta en la mañana.

HEALTHDAY NEWS

Si usted hace ejercicio en la mañana, quizá sea buena idea desayunar primero.

Un pequeño estudio británico encuentra que desayunar antes del ejercicio matutino hace que el cuerpo quemara más carbohidratos durante el ejercicio, y también acelera la digestión posterior.

El estudio incluyó a 12 hombres sanos que hicieron una hora de bicicleta en la mañana. Desayunaron crema de avena con leche dos horas antes del ejercicio, o desayunaron después del ejercicio.

Los investigadores evaluaron los niveles de glucosa en la sangre y los niveles de glucógeno en los músculos de los voluntarios. Encontraron que desayunar aumentó el ritmo al que el cuerpo quemaba los carbohidratos durante el ejercicio, y también aumentó el ritmo al que el cuerpo digería y metabolizaba la comida consumida tras el ejercicio.

“Este es el primer estudio en examinar las formas en que el desayuno antes del ejercicio influye en nuestras respuestas a las comidas después del ejercicio”, aseguró en un comunicado de prensa de la Universidad de Bath el colíder del estudio, Javier González, profesor sénior en la universidad.

Rob Edinburgh, el colíder del estudio, es estudiante doctoral en la universidad. “También encontramos que el desayuno antes del ejercicio aumenta la quema de carbohidratos durante el ejercicio,



Comer antes de una sesión temprana de ejercicio ayuda a quemar carbohidratos. FOTO: THINKSTOCK

y que esos carbohidratos no provenían solo del desayuno recién consumido, sino también de los carbohidratos almacenados como glicógeno en nuestros músculos”, apuntó.

“Este aumento en el uso de glicógeno muscular podría explicar por qué hubo una eliminación más rápida del azúcar en la sangre tras el ‘almuerzo’ cuando se había consumido el desayuno antes del ejercicio”, dijo Edinburgh.

“Este estudio sugiere que, al menos tras una sola sesión de ejercicio, desayunar antes del ejercicio podría ‘preparar’ a nuestro cuerpo, para que esté

listo para un almacenamiento rápido de la nutrición cuando consumimos comidas después del ejercicio”, añadió.

El estudio se publicó en la edición de la revista American Journal of Physiology: Endocrinology and Metabolism.

“Dado que este estudio solo evaluó las respuestas a corto plazo al desayuno y el ejercicio, las implicaciones a más largo plazo de este trabajo no están claras, y estamos realizando estudios para ver si desayunar antes o después del ejercicio con regularidad influye en la salud”, anotó Edinburgh.

CarePeople Home Health & Hospice **Adult Day Care Center**

(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...

CarePeople Home Health, Inc.
Virginia & Maryland

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>