

LOS EDULCORANTES artificiales
aumentan el riesgo de diabetes. **>2**

GUIA

salud



**Evite lesiones oculares
a causa de los deportes** **>4-5**



PROPÓNGASE no pasar
demasiado tiempo sentado. **>7**



DIABETES amenaza los
riñones y la vista. **>8**

2 SALUD

¡¡¡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: cáncer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

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

CITAS EL MISMO DÍA
DISPONIBLES
LLAMANDO PRIMERO.

**VIAGRA
OCIALIS
GRATIS**
* Con consulta



YA QUE FRENA EL CONTROL DEL AZÚCAR EN LA SANGRE



Los consumidores deben usar estos productos con discreción, debido al riesgo de diabetes.

FOTO:THINKSTOCK

Los edulcorantes artificiales aumentan el riesgo de diabetes

La mayor preocupación parece ser el consumo a largo plazo en grandes cantidades, así que la moderación es la clave.

HEALTHDAY NEWS

Un pequeño estudio australiano sugiere que consumir altas cantidades de edulcorantes artificiales podría afectar a la forma en que el cuerpo responde al azúcar, y aumentar el riesgo de diabetes de una persona.

“Este estudio respalda el concepto de que los edulcorantes artificiales reducen el control del cuerpo de los niveles de azúcar en la sangre”, apuntó el autor líder, Richard Young, profesor asociado en la facultad de medicina de la Universidad de Adelaida.

Una ingesta alta de edulcorantes podría conducir a máximos “exagerados” en los niveles de azúcar en la sangre de las personas tras una comida, explicó, lo que a lo largo del tiempo “podría predisponerlas a desarrollar diabetes tipo 2”. Hizo sus declaraciones en un comunicado de prensa de la reunión anual de la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes (European

Association for the Study of Diabetes), en Lisboa, Portugal, donde se presentaron los hallazgos.

El estudio fue pequeño (con solo 27 personas) y duró apenas dos semanas, de forma que se necesitaría más investigación.

Pero los hallazgos plantan preguntas interesantes, dijo un especialista en diabetes de EE. UU.

Al leer la investigación australiana, el Dr. Roubert Courgi, endocrinólogo en el Hospital de Southside en Bay Shore, Nueva York, anotó que “probó que la repuesta de glucosa [azúcar en la sangre] está alterada” en las personas que consumen muchos edulcorantes artificiales.

“Este estudio reafirma que los edulcorantes artificiales pueden de cualquier forma afectar a la respuesta del cuerpo a la glucosa”, apuntó.

Young anotó que investigaciones anteriores han mostrado que el consumo regular de grandes cantidades de edulcorantes artificiales se asocia con un mayor riesgo de

diabetes tipo 2.

Una nutricionista de EE. UU. se mostró de acuerdo en que aunque los edulcorantes artificiales podrían parecer una alternativa saludable al azúcar, esos productos no carecen de desventajas.

“Los edulcorantes artificiales tienen menos calorías, pero pueden de cualquier forma ser una adición malsana a la dieta”, explicó Dana Angelo White, una dietista registrada que da clases en la Universidad de Quinnipiac en Hamden, Connecticut.

“Igual que comer mucho azúcar, demasiado azúcar falso también puede conducir a problemas de salud”, advirtió.

“La mayor preocupación parece ser el consumo a largo plazo en grandes cantidades, así que como siempre dicen los expertos en la nutrición, la moderación es la clave”.

Por su parte, Courgi señaló que a veces el uso de edulcorantes con pocas calorías simplemente fomenta otras conductas alimentarias malsanas.

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

Equivale a menos fallecimientos por año

Las tasas de mortalidad por cáncer continúan en descenso

Pero se anticipan más casos con el envejecimiento de la generación de la postguerra, según un informe.

HEALTHDAYNEWS

Un número mayor de estadounidenses sobreviven al cáncer que nunca antes, pero a medida que la población envejece, habrá incluso más que desarrollarán la enfermedad.

Esa es la buena y la mala noticia del Informe del progreso del cáncer de 2017 de la Asociación Americana para la Investigación del Cáncer (American Association for Cancer Research, AACR).

Según el informe, la tasa de mortalidad por cáncer se redujo en un 35 por ciento entre los niños y adolescentes, y en un 25 por ciento entre los adultos de 1991 a 2014. Eso equivale a unos 2 millones menos de fallecimientos debidos al cáncer.

Por otro lado, se predice que los nuevos diagnósticos de cáncer aumentarán de casi 1.7 millones este año a 2.3 millones en 2030, apuntó el presidente de la asociación, el Dr. Michael Caligiuri.

Y tan solo este año, se predice que más de 600,000 estadounidenses fallecerán de cáncer, según el informe.

Caligiuri dijo que el aumento en los casos de cáncer es simplemente una conse-



El cáncer de próstata y el colorrectal, son algunos de los más comunes, según la AACR. FOTO: THINKSTOCK

cuencia de que la gente vive más tiempo. Como anotó el informe, un 53 por ciento de los diagnósticos de cáncer de EE. UU. se producen en personas de a partir de 65 años de edad, y se anticipa que ese segmento de la población aumente de unos 49 millones en 2016 a poco más de 74 millones en 2030.

“Mientras más tiempo se vive, más probabilidades hay de que se produzcan mutaciones genéticas graves que provoquen cáncer, y más dé-

bil está el sistema para reparar el ADN cuando se tienen esos cambios genéticos”, explicó.

El Dr. Anthony D’Amico, profesor de oncología radioterápica en la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, en Boston, dijo que “la explicación más probable del progreso en la supervivencia al cáncer es una combinación de avances en el tratamiento del cáncer, junto con una detección temprana a través de las pruebas”.

El informe de la AACR anotó

que las tasas de mortalidad por muchos de los cánceres de diagnóstico más común en Estados Unidos (como el cáncer de mama, el colorrectal, el de pulmón y el de próstata) han estado en declive durante más de una década. Pero las muertes por otras formas de cáncer (cáncer de cerebro, de hígado y de útero) han estado aumentando.

Persisten disparidades en la atención del cáncer entre blancos y negros, las personas con y sin seguro, los pobres y las personas mayores.

Pero hay progresos en el tratamiento. Entre agosto de 2016 y julio de 2017, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. aprobó nueve medicamentos nuevos contra el cáncer, señaló el informe.

Diga NO a la Violencia Doméstica!

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

- Consejería
- Referencias para Asesoría Legal y Grupos de Apoyo
- y más...



Nuestros servicios son
GRATIS y CONFIDENCIALES.

Para hacer una cita con el departamento
de Servicios Sociales llame al: **202-313-1705**

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

No permita
que la violencia destruya
su vida y la de sus hijos.



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



El riesgo de sufrir una lesión ocular relacionada con el deporte se reduce al usar gafas protectoras durante las actividades físicas.

FOTOS: THINKSTOCK

ZULMA DÍAZ
WASHINGTON HISPANIC

Cada año, participar en deportes causa decenas de miles de lesiones oculares. La mayoría de estos casos ocurre en niños, y alrededor del 90 por ciento

de ellos se pueden evitar. El baloncesto y el béisbol causan la mayoría de las lesiones oculares, seguidos por los deportes acuáticos y los deportes de raqueta.

Septiembre es el mes de cuidado de la vista en los deportes y Visionworks se une al esfuerzo de concienciar so-

brela importancia de proteger nuestros ojos de las lesiones mientras realiza cualquier actividad física.

Deportes con más riesgo:

Cuando se trata de lesiones oculares, los deportes pueden ser clasificados como de bajo, alto o muy alto riesgo.

Los deportes de bajo riesgo no utilizan una bola, disco, bate, palo, o raqueta. A menudo no hay contacto corporal. Incluyen los deportes como el atletismo, la natación, la danza y la gimnasia. Los deportes de alto riesgo a menudo utilizan equipos. Pueden implicar el contacto físico o la exposición al sol o a objetos peligrosos. Los ejemplos incluyen béisbol, baloncesto, hockey, fútbol americano, fútbol, rugby y lacrosse. El ciclismo al aire libre, la esgrima, el tenis y otros deportes de raqueta también son de alto riesgo. Los deportes

que incluyen el contacto directo cara a cara son de muy alto riesgo. Esto incluye el boxeo, la lucha libre y las artes marciales.

Daños oculares:

De acuerdo con Prevent-Blindness.com, cada año, más de 25.000 personas buscan tratamiento para lesiones oculares, incluyendo: rasguños en la córnea, catarata traumática, retina hinchada y sangre derramada en la cámara anterior del ojo. El riesgo de sufrir una lesión ocular relacionada con el deporte puede reducir-

Septiembre mes de cuidado oftalmológico

Evite lesiones oculares a causa de los deportes

Las lesiones oculares relacionadas con el deporte ocurren con más frecuencia en deportes acuáticos, baloncesto y béisbol / softbal.



Consulte a un oftalmólogo (oculista) antes de practicar cualquier deporte de alto riesgo para que le recete el lente apropiado.

■ **Fractura orbital:** un hueso roto bajo su globo ocular.

■ **Ruptura del globo:** un globo ocular roto.

■ **Desprendimiento de retina:** cuando una parte de su ojo se separa. La retina es el tejido sensible a la luz.

■ **Lesiones penetrantes.** Se producen cuando algo o alguien cortan su ojo. Si lleva gafas, se pueden romper y cortar el ojo. El dedo de una persona o un objeto exterior pueden cortar su ojo. Estas lesiones van desde cortes leves a profundos.

■ **Las lesiones por radiación.** Estas se producen por exposición de los ojos al sol. Son más comunes en los deportes al aire libre, como el ciclismo, el esquí en la nieve o acuático y otros deportes acuáticos.

En algunos casos, estas u otras lesiones oculares pueden conducir a la ceguera parcial o completa. Hable con su médico acerca de cómo puede proteger sus ojos. Esto es extremadamente importante si practica deportes de muy alto riesgo.

La protección de los ojos puede ayudar a reducir la probabilidad o el grado de las lesiones.

Las gafas de sol pueden proteger sus ojos de la radiación. No pueden protegerlo de las lesiones penetrantes ni de las no penetrantes. Las gafas y lentes de contacto regulares no ofrecen ningún tipo de protección. Si los necesita para ver, debe usar gafas de seguridad sobre ellos. El uso de un casco o una máscara no es suficiente. Sus ojos todavía pueden sufrir una lesión por un equipo, una persona o un objeto. A veces, su casco o una máscara pueden caerse o salirse por un golpe. Esto aumenta su riesgo de sufrir una lesión.

La mejor opción es usar lentes de policarbonato de 3 mm. Estas lentes son delgadas, ligeras y resistentes al impacto. Puede encontrar las lentes en las gafas de seguridad. Vienen en formas básicas o de prescripción.

Las gafas de sol pueden proteger sus ojos de la radiación. No pueden protegerlo de las lesiones penetrantes ni de las no penetrantes. Las gafas y lentes de contacto regulares no ofrecen ningún tipo de protección. Si los necesita para ver, debe usar gafas de seguridad sobre ellos. El uso de un casco o una máscara no es suficiente. Sus ojos todavía pueden sufrir una lesión por un equipo, una persona o un objeto. A veces, su casco o una máscara pueden caerse o salirse por un golpe. Esto aumenta su riesgo de sufrir una lesión.

Aspectos a tener en cuenta:

Sumédico de cabecera debe examinarlo antes de que participe en cualquier deporte. Dígale si tiene problemas en los ojos o antecedentes familiares



Use anteojos de seguridad adecuados (protectores de policarbonato con lente) para deportes de raqueta o baloncesto.

FOTO: THINKSTOCK.

de problemas de retina. Si es así, debe consultar a un oftalmólogo (oculista) antes de practicar cualquier deporte de alto riesgo o de muy alto riesgo. Esto le ayudará a aprender a protegerse de lesiones oculares graves.

No intente tratar la lesión por usted mismo o quitar algo de su ojo. Si usted tiene un rasguño, siente como que tuviera una pestaña u otro objeto extraño en el ojo que parece que no puede quitar. No se frote los ojos, ya que puede empeorar la lesión.

Busque atención médica de inmediato si usted tiene síntomas, tales como:

- pérdida de visión
- dolor intenso
- sangre en los ojos
- pus o líquido proveniente de su ojo
- corte en el ojo, el párpado o la zona alrededor del ojo
- objeto en el ojo
- un ojo que está cerrado por la hinchazón.

■ La mayoría de las lesiones oculares requieren tratamiento. Esto dependerá del tipo y grado de su lesión. Si es leve, como un ojo negro, usar

una compresa fría.

Puede ayudar a reducir la hinchazón. Aplicarlo a su ojo lesionado durante 5 a 10 minutos a la vez, descansando en el medio.

Puede alternar la compresa fría con una caliente.

Si la lesión es grave, el médico puede referirlo a un optometrista u oftalmólogo. Ellos examinarán el ojo y proporcionarán opciones de tratamiento. Estos pueden incluir la eliminación de un objeto o el lavado del ojo. Puede necesitar una cirugía para reparar su ojo.

¡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



¿D. 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.neutricosanonimosbv.org.mx

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



Indica un problema médico grave

Nueva directriz ayuda a los médicos a diagnosticar bultos en el cuello

Pueden ser señal de una infección o un cáncer provocado por un virus de transmisión sexual.

HEALTHDAY NEWS

Los bultos en el cuello son comunes en los adultos, pero con frecuencia es difícil determinar la causa. Ahora, los médicos tienen una nueva directriz que los ayuda a determinarla.

La directriz de la Academia Americana de Otorrinolaringología -- Cirugía de Cabeza y Cuello (American Academy of Otolaryngology -- Head and Neck Surgery) coincide con un aumento en los cánceres de cabeza y cuello relacionados con el virus del papiloma humana (VPH), que es de transmisión sexual.

“Un bulto en el cuello puede indicar un problema médico grave. No significa que el paciente tenga cáncer, pero sí significa que nece-

sita más evaluaciones médicas para realizar un diagnóstico”, comentó el Dr. M. Boyd Gillespie, presidente asistente del grupo que desarrolló la directriz.

En un comunicado de prensa de la academia, dijo que la directriz era “un instrumento importante para el diagnóstico y el tratamiento tempranos”.

Un bulto en el cuello (una masa anómala) puede tener cualquier tamaño y puede deberse a una variedad de motivos. Puede ser señal de una infección viral o bacteriana. Un bulto en el cuello también podría ser un tumor benigno o canceroso, según la academia.

La directriz busca reducir los retrasos en el diagnóstico del cáncer de cabeza y cuello, fomentar una evaluación adecuada



Los síntomas de los cánceres de cabeza y cuello son un bulto o una llaga que no sana, irritación de garganta que no desaparece, dificultad para pasar y cambio o ronquera en la voz FOTO: THINKSTOCK

y reducir la evaluación inadecuada, y fomentar el examen físico cuando se sospeche un cáncer.

Según la academia, el cáncer de cabeza y cuello VPH positivo es un creciente problema. La Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society) dice que el motivo no está claro, pero que probablemente se deba a que el sexo oral se está haciendo más común.

Los síntomas más comunes que sugieren que un bulto podría ser un cáncer incluyen un tamaño en aumento; que dure más de dos o tres semanas; dolor de cuello o garganta; cambios en la voz de una persona, problemas para tragar o para escuchar, y dolor de oído; una pérdida de peso sin explicación; y una fiebre de más de 101 °F (38.3 °C).



Dra. Verónica Enriquez

- 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, Mierc., 1:00pm-7:00pm, Sab., 8:00am-12:00pm

¡Ahorre el 15% en su tratamiento dental!

Solo para pacientes sin seguro

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



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



Limpieza \$79

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

Pediatras de Springfield



Dr. Arshia Qaadir
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



REDUZCA EL RIESGO DE MUERTE PREMATURA

Propóngase no pasar demasiado tiempo sentado

Las personas sedentarias podrían ayudar a reducir su riesgo si se ponen de pie cada 30 minutos.

HEALTHDAY NEWS

Pasar horas sentado cada día aumenta el riesgo de una muerte temprana, independientemente de cuánto ejercicio haga, advierten unos investigadores.

En un nuevo estudio, las personas que pasaban más tiempo sentadas tenían el doble de riesgo de fallecer en un periodo de 4 años que las personas que pasaban la menor cantidad de tiempo sentadas.

Pero hacer una pausa cada 30 minutos para ponerse de pie y caminar un poco podría ayudar a reducir el riesgo, señalaron los autores del estudio.

“Lo más preocupante es que me gusta hacer ejercicio en la mañana y creo que con eso es suficiente, pero además del ejercicio debería también tener cuidado de no ser sedentario durante periodos largos durante el día”, apuntó el investigador Keith Díaz, científico investigador asociado en el Centro Médico de la Universidad de Columbia, en la ciudad de Nueva York.

Se trata de algo más que el ejercicio, dijo Díaz. “Hay que hacer más. Hay que moverse, hay que ponerse de pie con frecuencia y acabar con los hábitos del sedentarismo



Pararse del escritorio y caminar un poco durante unos minutos cada media hora podría ser un cambio conductual importante.

FOTO: THINKSTOCK.

si se desea tener el riesgo más bajo de morir”, explicó.

Muchas personas pasan hasta 10 horas al día sentadas, anotó.

Estudios anteriores que han reportado un vínculo entre estar sentado y una muerte temprana han dependido de

que las personas informaran a los investigadores de cuánto tiempo al día pasaban sentadas.

Pero este nuevo estudio en realidad midió el tiempo que pasaban sentadas usando un acelerómetro ubicado en la cadera que rastreaba el movi-

miento, y lo correlacionó con el riesgo de morir a lo largo del periodo del estudio.

Pero Díaz advirtió que este estudio solo muestra una asociación entre estar sentado y un mayor riesgo de muerte prematura. No puede probar que estar sentado provoque

el riesgo, debido al diseño del estudio.

No se sabe exactamente cómo estar sentado durante periodos prolongados podría relacionarse con un aumento en el riesgo de muerte prematura, añadió.

“Hay evidencias que sugieren, pero no prueban, que quizá se trate de la forma en que nuestro cuerpo maneja el azúcar en la sangre”, dijo Díaz.

“Creemos que es a través de algún tipo de vía diabética.

Cuando nuestros músculos están inactivos, no usan el azúcar de la sangre, y ahora sabemos que el azúcar en la sangre puede tener consecuencias terribles en nuestro cuerpo. Se cree que un mal control del azúcar en la sangre es una de las formas en que estar sentado aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca o muerte”, dijo.

El informe aparece en la edición en línea del 11 de septiembre de la revista *Annals of Internal Medicine*.

150 minutos
de ejercicio por semana.

Embellezca su figura

CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS

• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné, Eliminación de vellos, inyección de botox, cirugía a rayo láser

ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA

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

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE

Dianna Yan, M.D.

American Academy of Cosmetic Surgery

Maryland
8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877

301-963-3669

Virginia
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031

703-876-6200

25% de descuento
en tratamientos
de botox, relleno
facial, venas y
reducción de grasa
sin cirugía

OB-GYN

STEVE YU & DIANNA YAN, M.D.

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

DESCUENTOS ESPECIALES
PARA PACIENTES SIN SEGURO

Podemos Ayudar

8909 Shady Grove Ct.
Gaithersburg, MD 20877
301-963-0900

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

Aceptamos todos los planes de seguro
Aceptamos pacientes sin seguro



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: Examen 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

Afectando a millones personas

Diabetes amenaza los riñones y la vista

La diabetes tipo 2 sin tratar puede llevar a complicaciones graves, señalan expertos en la enfermedad.

HEALTHDAY NEWS

Millones de estadounidenses con diabetes tipo 2 y prediabetes están en riesgo de enfermedad renal crónica, y otros 59,000 estadounidenses de a partir de 40 años de edad están en riesgo de ceguera relacionada con la diabetes.

Esa es la aleccionadora conclusión de una nueva investigación realizada por investigadores de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

La buena noticia es que en muchos casos esas complicaciones se pueden revertir, o se puede ralentizar su progresión, dijo el Dr. Joel Zonszein, director del Centro Clínico de la Diabetes en el Centro Médico Montefiore, en la ciudad de Nueva York.

“Cuando hablamos sobre la prevención, en realidad no hablamos de la prevención de la enfermedad, sino de sostener una vida de buena

calidad mediante el retraso de complicaciones adicionales”, dijo. “Podemos prevenir las complicaciones con cambios en el estilo de vida y con los medicamentos adecuados”, añadió Zonszein.

De hecho, muchos pacientes que han tenido diabetes durante más de 40 a 50 años tienen complicaciones mínimas o ninguna, y un estilo de vida normal, anotó.

Pero la única forma de prevenir o ralentizar las complicaciones de la diabetes es diagnosticarlas temprano y controlar los niveles de azúcar en la sangre de forma agresiva, señaló Zonszein.

“Lamentablemente, tenemos la otra cara de la moneda: los que no se implican en la enfermedad, los que tienen diabetes sin tratar que se deterioran con rapidez, y que desarrollan complicaciones que son difíciles de ralentizar”, explicó.

“Este estudio es una advertencia para las personas que ya comenzaron a tener complicaciones”, dijo Zonszein.



La diabetes puede cobrarse un precio al sistema circulatorio del cuerpo, sobre todo en los vasos

sanguíneos más minúsculos, según el Dr. Gerald Bernstein, endocrinólogo y coordinador del Programa de

Diabetes Friedman en el Hospital Lenox Hill, en la ciudad de Nueva York.

Por eso la diabetes es la principal causa de insuficiencia renal, dijo Bernstein. Añadió que ese es el motivo de que la enfermedad renal crónica sea un factor de riesgo importante de una enfermedad cardíaca grave, un accidente cerebrovascular y la muerte.

Además, el daño en los vasos sanguíneos pequeños de los ojos conduce a una afección llamada retinopatía diabética, que al final puede provocar pérdida de la vista, explicó Bernstein, que tampoco participó en el nuevo estudio.

Más de un 8 por ciento tenían una retinopatía diabética tan grave que ponía en peligro su vista, encontraron los investigadores.

La enfermedad renal temprana se puede diagnosticar mediante una sencilla prueba de orina. Además, un examen ocular puede encontrar las señales tempranas de retinopatía diabética, afirmó.

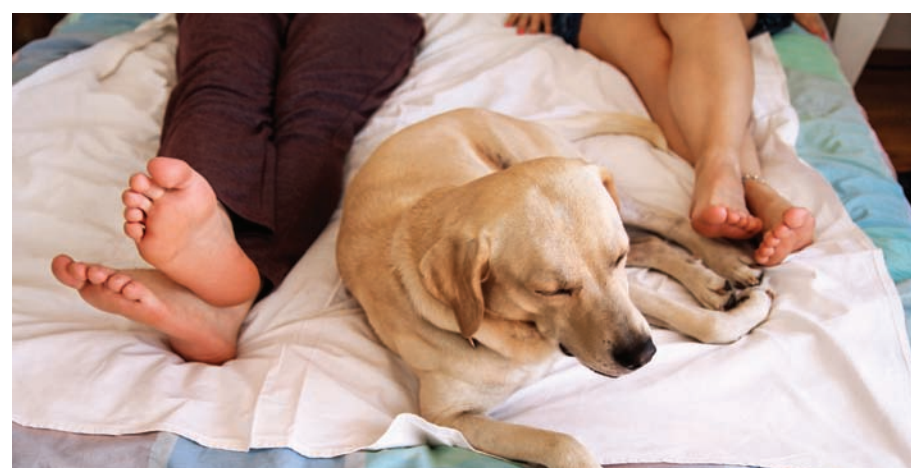


Usted cuida de ella. Ayúdela a cuidar su visión.

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



Mascotas que duermen con sus dueños afectan el ciclo del sueño

Un nuevo estudio de la Clínica Mayo sostiene que el sueño de las personas puede verse más alterado si su perro está en la cama, aunque este no es el caso si el perro simplemente está en el dormitorio “La cuestión es dónde duermen los animales, y si eso afecta a los seres humanos”, explicó la autora principal del estudio, la Dra. Lois Krahn, de la Clínica Mayo, en Phoenix.

El pequeño estudio se centró en 40 propietarios de mascotas con un solo perro en su dormitorio. Los investigadores evaluaron la cantidad de sueño y las veces que se despertaron a lo largo de siete días. Los investigadores concluyeron que la eficiencia del sueño de un ser humano era mayor y que se despertaban menos veces después de empezar a dormir cuando el perro estaba en la habitación, pero no en la cama.