

>2

GUIA

salud





ESTRÉS reduce la fertilidad de una mujer.



SEGÚN LOS CDC

Se recetan demasiados antibióticos en EE. UU.

Debido al uso ahora se tienen muchas infecciones resistentes a los medicamentos que no son tratables con los antibióticos que se tiene.

HEALTHDAY NEWS

pesar del aumento de la preocupación sobre la creación de bacterias resistentes a los medicamentos, el exceso de recetas de antibióticos en los hospitales estadounidenses no se redujo entre 2006 y 2012, según un nuevo informe federal.

A lolargo de ese periodo, el 55 por ciento de los pacientes recibieron al menos una dosis de antibióticos durante su estancia en el hospital, tanto si los necesitaban como si no, dijeron los investigadores de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

"El uso de antibióticos sigue siendo habitual, y el uso de los antibióticos más potentes está en aumento", dijo el investigador principal, James Baggs, epidemiólogo de los CDC.

Aunque el uso de antibióticos siguió siendo aproximadamente el mismo durante el periodo de estudio, se observó un aumento significativo en el uso de los antibióticos más nuevos, indicó Baggs.

"Dado que el uso inadecuado de antibióticos aumenta el riesgo de resistencia a los antibióticos y otros efectos secundarios, la monitorización continua del uso de antibióticos es fundamental para las mejoras futuras de la seguridad de los pacientes", dijo. El Dr. Ateev Mehrotra, profesor asociado en el departamento de políticas de atención de salud de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, en Boston, dijo que "hace décadas que sabemos que se usan demasiados antibióticos". Mehrotra fue el coautor de un editorial que acompañó al estudio en la revista.

"Todavía damos a la gente

Los antibióticos se utilizan para eliminar las infecciones provocadas por bacterias y hongos.

muchos antibióticos que no necesitan", lamentó. Y añadió que los médicos saben que están recetando demasiados antibióticos

Los antibióticos y las bacterias resistentes a los antibióticos son un proble-

Enriquez Dental

- Aceptamos la mayoría de seguros

dentales; incluyendo Medicaid

 Tratamiento con láser sin necesidad de anestesia

Atendemos citas de emergencias

Family and Cosmetic Dentistry

ma mundial y serán un tema a debatir esta semana en la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

El informe aparece en la edición de la revista JAMA Internal Medicine.



Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:

- Examenes 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!

Los Pacientes sin Cita son Bienvenidos

SE HABLA ESPAÑOL

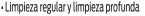
6329 ARLINGTON BLVD SUITE C FALLS CHURCH VA 22044 (703) 237 6703 •www.vinhtrandds.com

703-642-7522

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







- 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



iAhorre el 15%

n su tratamiento dental!

Limpieza \$79

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

Pediatras advierten

Codeína no es segura para los niños

La forma en que se metaboliza en el cuerpo es demasiado impredecible, y provoca la muerte.

HEALTHDAY NEWS

a codeína no es segura para los niños y ya no se les debe administrar, advierte un nuevo informe de un importante grupo de pedia-

La codeína se ha usado para tratar el dolor de los niños durante décadas, "porque pensamos que era más segura que otros narcóticos", comentó el autor del informe, el Dr. Joseph Tobias.

Pero los médicos han averiguado que la forma en que la codeína se procesa en el cuerpo es muy peligrosa para los niños y puede resultar en

la muerte, apuntó Tobias, jefe de anestesiología y medicina del dolor del Hospital Pediátrico Nacional, en Columbus,

El hígado convierte la codeína en morfina, pero las diferencias genéticas entre las personas pueden hacer que el hígado cree demasiada morfina en unas y muy poca en otras, explicó.

"Y ahora hemos visto que debido a esta variación genética es un fármaco muy peligroso", añadió Tobias.

Los niños que metabolizan la codeína con rapidez en una sobredosis de morfina pueden experimentar una tasa de respiración gravemente ralentizada, y podrían incluso dejar de respirar y morir, dijo.

Las preocupaciones sobre la codeina han estado acumulándose durante años, pero el fármaco sigue estando disponible sin receta en fórmulas de venta libre para la tos en farmacias ambulatorias en 28 estados y el Distrito de Columbia, anotó el informe de la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP).

La codeína también sigue recetándose a los niños comúnmente tras procedimientos quirúrgicos como la extirpación de las amígdalas y las adenoides, añadió el informe.

Los otorrinolaringólogos



La codeína se ha recetado a los niños para tratar el dolor. FOTO: THINKSTOCK

con los que recetan mezclas líquidas de codeína y acetaminofén con más frecuencia, seguidos por los dentistas, los pediatras y los médicos de familia, encontró el informe.

La Administración de

Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. asignó un recuadro negro de advertencia a los medicamentos con codeína en 2013, advirtiendo a los médicos que eviten administrar el medicamento a

los niños que se someten a cirugías para extirpar las amígdalas o las adenoides.

El informe aparece en la edición en línea del 19 de septiembre de la revista Pediatrics.







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)

Falls Church, VA 22042

Ahora que estamos en otoño

Evite la gripe estacional vacúnese



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan una vacuna contra la gripe anual para todo el mundo.

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



FDA/REDACCIÓN

os expertos afirman que la vacuna anual contra la gripe es el mejor modo de evitar los dolores, la fiebre, la congestión y la fatiga que conlos que tienen un riesgo alto de sufrir complicaciones relacionadas con la enfermedad. "Cada año hay personas

que fallecen de influencia", comentó Cindy Weston, profesora asistente de enfermería en la Universidad Texas A&M. "Después de unos brotes considerables, las personas responderán con una gran cantidad de vacunaciones, pero se deberían vacunar cada año para proteger a los más vulnerables, principalmente a los niños y a las personas mayores".

Ahora que estamos en otoño, es hora de vacunarse.

Quienes deben vacunarse: Los Centros para el Control

y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. recomiendan una vacuna contra la gripe anual para todo el mundo que sea mayor de 6 meses de edad. Esto incluye a las mujeres embarazadas.

Los bebés de menos de 8 meses de edad podrían necesilleva la gripe, y de proteger a tar dos dosis de la vacuna. Y las personas mayores de 65 años deberían recibir la vacuna de dosis alta. Los adultos con una alergia grave al huevo pueden recibir una forma alternativa deprotección llamada Flublok,

Algunas personas podrían tener alergias tan graves que no pueden vacunarse en absoluto. "Dependen de que todos los demás se inmunicen para tener un riesgo bajo de gripe", dijo

Para los adultos con un buen estado de salud la gripe podría parecer una molestia relativamente menor, y algunos hacen todo lo posible para evitar vacunarse.



El mejor modo de mantenerse sano es vacunarse, aconseja una experta

po desarrolle los anticuerpos contra el virus. FOTO: THINKSTOCK.

quelainyección les provoque la gripe, lo que no es cierto. Otros Algunos tienen miedo de temen el pinchazo inevitable

con la aguja. (Se mostró que FluMist, la vacuna nasal contra la gripe, no era efectiva y no se

que ahora no es necesario va- el otoño hasta la primavera", cunarse, porque ya lo hicieron dijo Weston. "El brote podría el año pasado. Pero eso no es llegar a un punto máximo en verdad, señaló Weston.

año pasado,

porque se hace específicamente para las cepas predominantes del virus".

Si las tasas de vacunación son bajas, podría producirse un brote de gri-

pe potencialmente letal, señaló damente, cubrirse al toser, evi-

"La temporada de la gri- mentó Weston.

La cepa de la

gripe muta

cada año"

recomienda). Y algunos creen pe normalmente dura desde varias ocasiones durante la "La cepa de la gripe muta temporada, pero las personas cada año", explicó. "La vacu- deberían vacunarse antes de na contra la gripe que recibe volvera casa para las fiestas paeste año es diferente de la del ra prevenir un brote". Después

de vacunarse, hacen falta dos semanas para que el cuerpo desarrolle los anticuerpos contra el virus, indicó Weston. Mientras tanto, una bue-

na higiene le ayudará a mantenerse sano

"Lavarse las manos adecua-

Weston. Millones de personas tar el contacto de las manos con contraen la gripe cada año, lo la cara y los ojos, y limpiar las que lleva a cientos de miles de superficies con desinfectante, hospitalizaciones y miles de son modos de ayudar a detener fallecimientos, según los CDC. la propagación de la gripe", co-

SEÑALES Y SÍNTOMAS DE LA GRIPE



Una fiebre alta y repentina

Dolores en el

cuerpo.

Dolor de cabeza. Dolor de

garganta.

Fatiga.

Escurrimiento Congestión. nasal

"El mejor modo de evitar la gripe es vacunarse", dijo Weston. "Cuando se trata de su salud y de la su familia, lo mejor es ser precavido y vacunarse".

Detenga la proliferación de gérmenes:

La influenza (gripe) y otras enfermedades respiratorias graves como el virus respiratorio sincitial (RSV), la tos ferina y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS), se diseminan al toser, estornudar o al no higienizarse bien las manos.

Para ayudar a detener la propagación de gérmenes:

■ Evite el contacto directo con personas que estén enfermas.

■ Guarde reposo en su hogar cuando esté enfermo.

■ Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tose o estornuda.

■ Lávese las manos frecuentemente con agua tibia y jabón durante 20 segundos. Si no se dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Practique otros buenos hábitos de salud. Limpie y desinfecte las superficies de contacto más comunes en el hogar, en el trabajo o en la escuela, especialmente cuando alguien está enfermo. Duerma bien, manténgase activo físicamente, controle su estrés, beba mucho líguido y coma



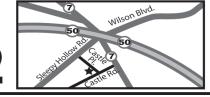
COLESTEROL • HIPERTENSIÓN • DOLOR DE ESPALDA DIABETES • FLU • ASMA • VACUNAS • DERMATOLOGÍA

> **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** ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID





• Incontinencia urinaria y fecal

Reparación de la relajación vaginal y libiaplasty

 Reparación de ligadura de trompas para lograr un embarazo

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

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

para pacientes

sin seguro

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

www.starcareobgyn.com





Dieta o ejercicio van de la manos

Mejore la salud cardiaca

Un estudio encuentra que ambos son efectivos, siempre y cuando resulten en una pérdida saludable de peso

HEALTHDAY NEWS

iusted es una persona de mediana edad sedentaria que necesita seriamente mejorar su salud cardiaca, ¿es mejor hacer ejercicio o dieta?

Una nueva investigación afirma que las dietas, el ejercicio o una combinación de ambas cosas pueden resolver la cuestión más o menos igual de bien, siempre y cuando se pierda algo de peso.

Pero los autores del estudio añadieron que hacer ejercicio en conjunto con una dieta probablemente sea la mejor forma de proceder.

Los investigadores diseñaron las tres intervenciones del estudio de forma que las personas que participaron perdieran alrededor del 7 por ciento de su peso corporal, con cualquiera de los métodos, a lo largo de un periodo de unos tres meses.

El estudio mostró que no pareció importar qué intervención la gente eligió para perder peso. Los participantes de los tres grupos experimentaron una reducción en su riesgo cardiovascular de por vida, de un 46 a un 36 por ciento.

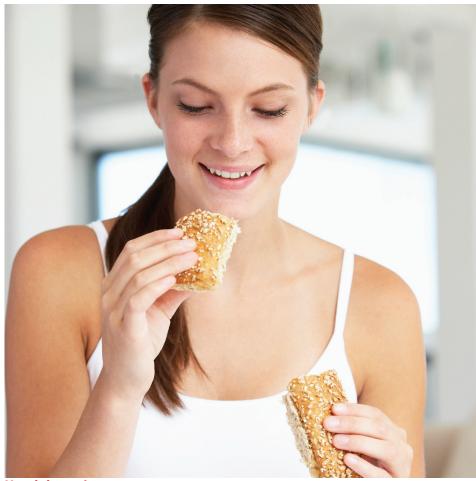
"Se sabe que tanto el ejercicio como una dieta saludable baja en calorías mejoran los factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular, incluso ante la ausencia de una pérdida de peso", comentó el autor líder del estudio, Edward Weiss, profesor asociado del departamento de nutrición y dietética de la Universidad de Saint Louis, en Missouri.

"Entonces, esperábamos que una combinación de dieta y ejercicio tuviera unos 'efectos acumulativos' en los factores de riesgo, y por tanto esperábamos mayores mejoras en el grupo de la intervención combinada, en comparación con la dieta o el ejercicio solos", dijo.

En lugar de ello, el estudio encontró que "la magnitud del beneficio no depende de si se utiliza la dieta, el ejercicio o una combinación de dieta y ejercicio parapromover la pérdida de peso", señaló Weiss.

dida de peso", señaló Weiss. Lo que de verdad pareció importar es que las personas bajaran de peso.

"Si dos personas tienen la misma presión arterial, colesterol, antecedentes familiares, edad, etc., pero una persona hace ejercicio y la otra no, el que no hace ejercicio tiene entre dos y tres veces más probabilidades de desarrollar una enfermedad cardiaca", señaló Weiss.



Una de las mejores medidas que podemos tomar para mejorar la salud es comer alimentos de bajo contenido graso y hacer ejercicio con regularidad. FOTO: THINKSTOCK







CENTRO DE CIRUGÍA Plástica & Estética



- 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)

UN EFECTO OUE AFECTA SU SALUD

Estrés reduce la fertilidad de una mujer

El mayor impacto es alrededor del momento de la ovulación.

HEALTHDAY NEWS

na nueva investigación parece confirmar que el estrés reduce las probabilidades

de que una mujer quede embarazada. sobre todo el estrés que ocurre alrededor del momento de la ovulación.

probabilidades "Si siente de quedar más estrés de lo embarazada usual[alrededor del momento de la ovulación], tiene un 40 por ciento menos de probabilidades de quedar embarazada ese mes", afirmó la autora del estudio, Kira Taylor, profesora asistente de epidemiología y salud poblacional de la Facultad de Salud Pública y Ciencias de la Información de la Universidad de Louisville.

Taylor considera que el estudio de su equipo es el primero en observar el estrés en distintos periodos del ciclo mensual de una mujer para determinar si hav efectos diferentes en diferentes puntos.

En el estudio, los inves-

tigadores evaluaron a 400 mujeres de hasta 40 años de edad. Todas eran sexualmente activas y no usaban anticonceptivos.

"Solo alrededor de un tercio estaban buscando activamente que-

> dar embarazadas, pero todas tenían relaciones sexuales sin protección y sin anticonceptivos", dijo Taylor.

Embellezca su figura

CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS

Eliminación de vellos, invección de botox, cirujía a rayo lase

ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA

anestesia local o reducción de grasa en laser • Celulitis

Cirujía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual)

Reiuvenecimiento vaainal.

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE

Dianna Yan, M.D.

Maryland ve Ct. • Gaithersburg, MD 20877

301-963-3669

mueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajc

Las mujeres registraron a diario sus niveles de estrés, de uno (el más bajo) a cuatro (el más alto). Lo hicieron durante

Durante el periodo del esmento de la ovulación.

y la estatura), el consumo de

hasta 20 ciclos, o hasta quedar embarazadas. En promedio, las mujeres registraron su estrés durante ocho ciclos.

tudio, 139 mujeres quedaron embarazadas. Hubo una reducción de un 46 por ciento en la concepción por cada aumento de una unidad en el estrés durante el momento de la ovulación, encontraron los investigadores. El día 14 del ciclo se estimó como el mo-

El impacto sobre la concepción se mantuvo incluso después de que los investigadores tomaran en cuenta otros factores como la edad, el índice de masa corporal (una medida basada en el peso

Descuentos

Especiales en tratamientos

de liposucción,

botox, relleno, venas y rejuvenecimiento vaginal

Virginia ghway • Fairfax, VA 22031

703-876-6200



Busque atención médica si siente que el estrés está afectando su salud.

alcohol y la frecuencia de las relaciones sexuales.

Los investigadores también observaron otros cuatro momentos del ciclo, pero "no encontramos un efecto delestrés en la implantación", dijo

"La implantación por lo

general ocurre de 6 a 10 días tras la ovulación, si se ha concebido".

En otro hallazgo, "las mujeres que sí quedaron embarazadas tenían unos niveles mucho más altos [de estrés] alrededor del final de su ciclo". Taylor dijo que quizá se deba a los niveles de hormonas, y que los niveles en aumento de estrógeno y progesterona provoquen cambios en el estado de ánimo en ese momento.

El estudio aparece en una edición reciente en línea de la revista Annals of Epidemiology.



Los resultados medicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres. CENTRO DE ALTA CALIDAD

Eliminación de piedras en el Riñon 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.

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

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

301-428-3040

CITAS EL MISMO DIA



Culmore Pediatric Dentistry and Orthodontics

Servicios:

- Pediatria 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

Brigth Smile Pediatric Dentistry and Orthodontics



Servicios:

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

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

410 Pine St. SE Suite #100 Vienna, VA 22180 www.brightsmiles-children.com



POR MARÍA GÓMEZ Presidenta de Mary's Center



Tratamiento con ayuda de medicamentos para la adicción a los opiáceos

n los 28 años de servicio de Mary's Center hemos observado un aumento acelerado de varios tipos de enfermedades entre nuestra comunidad como la obesidad, la hipertensión, el asma y aquellas del corazón pero tristemente ahora se suma una más que aunque no es nueva, definitivamente no llegaba a nuestras salas de espera como pasa hoy en día. Es la adicción a los opiáceos y a la heroína

Los medicamentos a base de opiáceo como la morfina se recetan para aliviar el dolor u otros problemas de salud tales como tos severa, dolor crónico o dolores agudos después de cirugías. La heroína es una droga opiácea ilegal que se puede inhalar, fumar o inyectarse. Esta causa una sensación placentera llamada "Rush". Para algunos padres de familia esto se ha conver-

tido en una pesadilla, ya que sus hijos adquirieron estas pastillas en el propio hogar y los padres nunca las pusieron en un gabinete con llave o las descartaron cuando ya no la necesitaban.

Muchos de nosotros, tratamos de esconder esta enfermedad que a la misma vez es progresiva. La adicción es una enfermedad crónica que a pesar de saber los daños físicos y neurológicos, el uso compulsivo de estas drogas es cada vez más alarmante y nos está llevando a un abismo sin fin.

Sin importar la razón por la cual una persona haya comenzado a usar drogas o alcohol, cuando se abusa de ellas tanto su cuerpo como su mente comienzan a sentir una necesidad irresistible de usarlas con más frecuencia. Cuando la mente siente esta necesidad, a esto se le llama dependencia. Cuando el cuerpo de una



persona siente una necesidad tan fuerte de usar la droga que hasta se enferma sin ella, a esto se la llama adicción física. Esa misma adicción es la que ha lleva a la muerte a más de 46,000 cada año en los Estados Unidos por causa de sobredosis y la mitad de ellas es por uso de opiáceos y heroína.

El estigma que todavía hoy en día sufrimos en nuestra comunidad Latina de ser débiles y falta de carácter por haber caído en las drogas o el alcohol todavía tiene un fuerte impacto en aquellos que buscan rehabilitarse. Con el objetivo de brindarle a nuestra comunidad acceso a servicios de prevención, tratamiento y rehabilitación, hemos integrado un tratamiento llamado M.A.T. (Medication Assisted Treatment) que ayuda a reducir y eliminar la adicción a los opiáceos.

Este mes en que celebramos el "Mes de la Recuperación" para crear conciencia sobre el uso de drogas y alcohol y celebrar aquellas personas que están en recuperación, los invito a hablar con sus seres queridos sobre las adicciones y la importancia de buscar ayuda. Para más información sobre este tratamiento o para referir a una persona cercana a usted, puede llamar al 202-545-8047.



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