



Mes de sensibilización sobre el cáncer de mama

>3

Hispanos con altos riesgos de padecer demencia

AMERICAN HEART ASSOCIATION

La población hispana de personas mayores de 65 años incrementará aproximadamente cuatro veces en los próximos cuarenta años para eventualmente representar casi 1 de 5 estadounidenses de este sector. De hecho, junto con el crecimiento de la población también vendrá el reto intimidante de la demencia relacionada con la edad.

Sin embargo, y a diferencia de

otros grupos de la población, es posible que haya cosas que se puedan hacer para tratar de prevenirla.

Según lo indica la Asociación de Alzheimer, la disparidad surge de las diversas causas de esta enfermedad, el tipo de demencia más común que afecta a casi 6 millones de estadounidenses.

Mientras que los médicos aún desconocen cómo prevenir o curar Alzheimer, la falta de estas soluciones no es el único factor.

“Alzheimer es solo una de las distintas causas de demencia y de eficiencia cognitiva, y, a menudo, las

personas realmente no entienden eso”, indicó el Dr. José Biller, director del departamento de neurología del Centro Médico de la Universidad Loyola en Chicago. “Existen docenas de tipos de demencia”.

Los síntomas de las enfermedades cerebrovasculares van desde confusión y pérdida de la memoria, hasta inquietud y depresión; estos tienden a empeorar conforme avanzan dichas enfermedades, a menudo en combinación con Alzheimer.

Aparte de la edad, ya que la demencia vascular se hace más común con el envejecimiento.

Alivie los ojos secos e irritados

HEALTHDAY NEWS

Si alguna vez se ha sentido como si tuviera un grano de arena en el ojo sin estar ni cerca de la playa, quizá esté experimentando el ojo seco.

¿Qué es exactamente el ojo seco? En pocas palabras, sucede cuando alguien no produce suficientes lágrimas como para mantener lubricada a la superficie delantera del ojo, o las lágrimas no contienen

suficiente agua. Puede haber una sensación arenosa, de irritación o de quemazón en los ojos.

Quizá incluso note un exceso de lagrimeo o visión borrosa.

La producción de lágrimas con frecuencia disminuye con la edad, pero también puede ser resultado de una afección médica, no solo de enfermedades de los ojos, sino también de la artritis reumatoide, la diabetes y los problemas de tiroides.

CONTRIBUYE A LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Reduzca el consumo de sal

La producción creciente de alimentos elaborados cada vez más numerosos, la rápida urbanización y la evolución de los modos de vida están modificando los hábitos alimentarios. Los alimentos muy elaborados son cada vez más corrientes y asequibles. Las poblaciones del mundo entero consumen alimentos más ricos en energía que contienen muchas grasas saturadas, ácidos grasos trans, azúcar y sal. Esta última es la fuente principal de sodio, cuyo crecido consumo se asocia a la hipertensión y a un mayor riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. Al mismo tiempo, al modificar sus hábitos alimentarios, las personas consumen menos frutas, verduras y fibras (presentes en los cereales integrales), que son los elementos clave de una alimentación sana. Las frutas y verduras contienen potasio, que contribuye a hacer bajar la tensión arterial.

En la alimentación, la sal puede provenir de alimentos elaborados, ya sea porque son particularmente ricos en sal (como platos preparados, carnes procesadas como el tocino, el



La mayoría de las personas consumen demasiada sal.

FOTO: CORTESÍA.

jamón y el salame, quesos, tentempiés salados, fideos instantáneos, etc.), y porque suelen consumirse en grandes cantidades (como el pan y los productos de cereales elaborados). También se añade sal a los alimentos durante la cocción (en forma de caldo o cubitos de caldo) o bien en la mesa (salsa de soja, salsa de pescado, sal de mesa).

Ahora bien, algunos fabricantes reformulan sus recetas a fin de reducir el contenido de sal de sus productos, y los consumidores deberían leer las etiquetas para elegir los productos de bajo contenido en sodio. Recomendaciones para

reducir el consumo de sal
 ■ Para los adultos: la OMS recomienda consumir menos de 5 gramos (un poco menos que una cucharada de té) de sal por día (1).

■ Para los niños: la OMS recomienda ajustar a la baja, para los niños de 2 a 15 años, la ingesta máxima recomendada para los adultos en función de las necesidades energéticas en relación con las de los adultos.

Esta recomendación no comprende el periodo de lactancia natural exclusiva (de 0 a 6 meses), ni el de alimentación complementaria de la lactancia natural (de 6 a 24 meses).

CONOZCA LOS REMEDIOS DE VENTA LIBRE

Trate la pérdida del cabello

DRA. DAWN DAVIS,
DERMATOLOGÍA DE
MAYO CLINIC

La caída del cabello generalmente se debe a la combinación de herencia y edad. Los tratamientos que pueden ralentizar ese tipo de caída del cabello y ayudar a que renazca son, entre otros, los champús de venta libre. Esos productos pueden ser muy eficaces.

En promedio, la gente pierde entre 50 y 100 cabellos diarios; pero debido a que simultáneamente nacen nuevos cabellos, esa caída del pelo normalmente no deja ninguna zona notoria de afinamiento del cabello. El ciclo de crecimiento, caída

y renacimiento del cabello puede alterarse por varias razones, pues tanto los antecedentes familiares como las enfermedades, los medicamentos y los cambios hormonales y el estrés pueden llevar a perder el cabello.

La herencia normalmente afecta al patrón de la calvicie. Este tipo de caída del cabello normalmente ocurre despacio y tiene un patrón predecible, que consiste en entradas y zonas calvas en los hombres o en afinamiento del cabello en la corona en las mujeres.

Si la caída de su cabello sigue estos patrones, entonces es hereditaria. En estos casos, la primera medida razonable para combatir la caída del cabello es recurrir a un re-

medio de venta libre.

El tratamiento más común para la caída del cabello que se puede comprar sin prescripción es un medicamento llamado minoxidil, con presentación en líquido, espuma o champú. Para que surta más efecto, aplíquese el medicamento en el cuero cabelludo dos veces al día. Otra manera de ayudar a reducir la caída del cabello es teniendo cuidado con él. Disminuya los lavados con champú a dos o tres veces por semana. Cepíllese y péñese el cabello con suavidad, especialmente cuando esté mojado. Use una peinilla de dientes gruesos para evitar halar el cabello. No se haga peinados que tensen el cabello, como trenzas, moños ni coletas.



Tu Family Medical
and Vision Clinics

Healthcare for All!
¡Salud para Todos!

Tu Family Medical and Vision Clinic
2946 Sleepy Hollow Rd. Suite B – Basement
Falls Church, VA 22044
Phone (703)417-9678 • 79

¡Cambia tu Vida con una Nueva Profesión
medica con alta demanda. ! *¡Inscribase ahora!*

CURSOS DE ASISTENTE MÉDICO EN VIRGINIA BILINGÜES

Tu Family Medical and Vision Clinic
2946 Sleepy Hollow Rd. Suite B – Basement
Falls Church, VA 22044
Phone 703-417-9678 o 79

Horarios: 9:00 AM - 12PM
2:00 PM- 5:00 P.M. • 5:00 P.M.- 8:00 P.M.

Estos cursos se dará en los días siguientes: Lunes, Martes,
Jueves y Viernes en los horarios que se muestran arriba.

¡El asistente médico es una de las carreras de
más rápido crecimiento en la actualidad!

¡Regístrate Hoy!

Obtén \$250 de descuento
con el código: ADFRONT

Solo
\$4,900
Hay facilidades de pago

El Programa prepara
a los candidatos
para el Examen
de Certificación de
Asistente Médico NHA
National Healthcare
Association

¡Visítenos! Permítanos responder a todas sus preguntas.



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**
- Endodancia (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 \$79

(valor regular \$314)
(Sólo para **pacientes nuevos**, sin seguro)
(Incluye exámen 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



LA IMPORTANCIA DE LA DETECCIÓN TEMPRANA

Mes de sensibilización sobre el cáncer de mama

CDC

Octubre es el mes de la Conciencia sobre el Cáncer de Mama, y se presenta con más información sobre la enfermedad y con instrucciones para que las mujeres lo detecten de manera temprana. El cáncer de mama es uno de los cánceres más comunes en las mujeres en los Estados Unidos. Afortunadamente, debido a la detección temprana y a los avances en los tratamientos para combatir el cáncer de mama, millones de mujeres se recuperan. Hasta el momento, existen más de 2.8 millones de sobrevivientes de cáncer de mama en los Estados Unidos.

¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama es un tumor maligno que se inicia en las células del seno. Un tumor maligno es un grupo de células cancerígenas que pueden crecer alrededor de tejidos o extenderse a áreas distantes dentro del cuerpo. El cáncer de mama

puede aparecer en hombres y mujeres, pero aparece casi exclusivamente en mujeres.

Signos y síntomas:

El síntoma más común del cáncer de mama es un nuevo nódulo o bulto en la mama.

Por lo general, este nódulo puede detectarse durante un autoexamen o mediante un examen de mama clínico. Pero existen otros signos para un diagnóstico de un posible cáncer de mama:

- Inflamación de toda la mama o de una parte, aunque no se pueda distinguir un nódulo

- Irritación o formación de hoyuelos en la piel

- Dolor de la mama o del pezón

- Pezón hacia adentro

- Enrojecimiento, escamas o engrosamiento de la piel de la mama o del pezón

- Secreción del pezón, que no sea leche de mama

- A veces el cáncer de mama puede extenderse a nódulos linfáticos debajo del brazo o alrededor de la clavícula, lo que también

causa un bulto o la inflamación de estos puntos.

Estos signos no significan que tiene cáncer de mama, pero el médico debe analizarlos para determinar el motivo de estos síntomas.

La importancia de la detección temprana

La detección temprana implica el uso de los autoexámenes y otras herramientas para diagnosticar el cáncer de mama de manera temprana.

“La detección temprana es importante ya que cuanto antes se detecte el cáncer de mama, más pronto podrá establecerse un plan de tratamiento que posiblemente brinde un mejor resultado”, continuó Lister. Los análisis de detección temprana del cáncer de mama salvan miles de vida por año. Esta es una lista de los exámenes de detección temprana:

- Las mujeres de 20 a 30 años deben realizarse autoexámenes de cáncer de mama, por lo general, después de su período y deben informar a su médico cualquier cambio en las mamas.



Las mujeres de 40 a 50 años deben realizarse exámenes de mama clínicos y una mamografía todos los años. FOTO: CORTESIA.

- Las mujeres de 20 a 40 años deben realizarse exámenes de mama clínicos cada tres años como parte de los exámenes de salud regulares que le realizan sus médicos.

¿Qué es una mamografía?

Una mamografía es un examen de rayos x de la mama. Las mamografías se recomiendan en mujeres de más de 40 años y se utilizan para detectar cáncer de mama en mujeres que no presentan síntomas.

“Las mamografías son la única modalidad de imá-

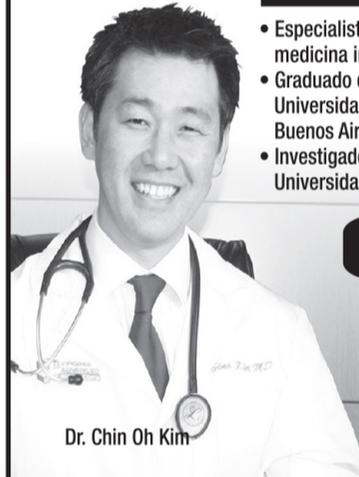
genes que ha disminuido de manera consistente las muertes relacionadas con el cáncer de mama,” declaró Lister.

Se recomienda este examen anual para las mujeres como una herramienta de prevención y de detección temprana.



Servicios:

- Especialista en medicina interna
- Graduado de la Universidad de Buenos Aires.
- Investigador de la Universidad Georgetown.



Dr. Chin Oh Kim

Su nueva clínica hispana en FAIRFAX, VA

Ahora podrá tener un médico de cabecera que **HABLA ESPAÑOL**

- Medicina general • Alergias
- Análisis completos de sangre (diabetes, anemia, colesterol, tiroide, etc)
- Exámenes de embarazo
- Exámenes físicos • Cuidados de la mujer
- Vacunas • Prueba de la tuberculosis
- Cirugías menores

PRECIOS ACCESIBLES

HORARIO: LUN, MAR, JUE y VIERNES de 9:00 A.M. a 5:00 P.M.
MIÉRCOLES de 1:00 P.M. hasta 8:00 P.M.

NO NECESITA CITA
ACEPTAMOS A PERSONAS CON O SIN SEGURO

3930 Pender Dr # 320 Fairfax, VA 22030
TLF (703) 817-7770 • (703) 817-1011

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

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306

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



CUANDO LOS JÓVENES SE ENFOCAN EN UN DEPORTE

Las lesiones por uso excesivo aumentan

HEALTHDAY NEWS

Hay buenos motivos para animar a su hijo adolescente a jugar más de un deporte. Una investigación reciente encuentra que los jóvenes que se concentran en un solo deporte podrían tener un riesgo de fracturas por estrés, tendinitis y lesiones de rodilla.

“Es maravilloso que a un joven le guste un deporte y que quiera participar en el mismo, pero debemos tener en cuenta la cantidad de horas que pasa jugando”, advirtió la autora del estudio, Alison Field, profesora de epidemiología y pediatría en la Universidad de Brown. “Se suman muy rápidamente”.

Los hallazgos son el resultado de seguir a más de 10,000 niños mayores de todo Estados Unidos. El resultado es que los adolescentes que pasan la mayor cantidad de horas en actividades intensas por semana, y que se enfocan en un solo deporte, son los más propensos a sufrir lesiones.

Field espera que los entrenadores, padres y médicos insten a los jóvenes a participar en un entrenamiento menos intenso y especializado.

El mejor consejo para los jóvenes sería que solo deben pasar un tiempo moderado en actividad física vigorosa. Si tiene que especializarse, deben reemplazar parte del entrenamiento con distintos tipos de ejercicio, como el yoga y el acondicionamiento, sugirió.

El riesgo de lesiones fue distinto entre chicas y chicos. Ningún deporte destacó por ser particularmente riesgoso para las chicas. Pero la especialización aumentó el riesgo de lesión de las chicas en más o menos

un 30 por ciento. La especialización no aumentó significativamente el riesgo de lesión de los chicos, pero el béisbol, la gimnasia o la animación deportiva sí aumentaron el riesgo, mostraron los hallazgos.

La especialización no aumentó significativamente el riesgo de lesión de los chicos, pero el béisbol, la gimnasia o la animación deportiva sí aumentaron el riesgo, mostraron los hallazgos.



Aunque las lesiones por uso excesivo ocurren en una variedad de deportes, en la mayoría implican a la rodilla o el pie.

ESTUDIO CREA POLÉMICA

¿Qué tan malo es comer carne roja?

AGENCIAS

Para los que cuidan su salud eliminando el consumo de carne roja, un estudio reciente de una prestigiosa universidad canadiense, les trae noticias poco halagüeñas.

Reducir el consumo de carne roja y sus derivados ofrece pocos o ningún beneficio, indica en un reporte, citando el análisis de

Bradley Johnson, profesor asociado de la Universidad de Dalhousie en Canadá que co dirigió el estudio, publicado por la revista *Annals of Internal Medicine*.

No obstante, expertos de Harvard, Yale, Stanford y otras instituciones, calificaron de irresponsable ofrecer pautas que lleven a las personas a comer más carne roja y sus derivados, lo que desataría una confrontación científica sobre la alimentación.

La revista recibió la exigencia de los académicos citados, de que “se retractara anticipadamente” de la publicación de los artículos a la espera de una nueva revisión de los datos. Un comunicado de la Escuela de Salud Pública de Harvard, compartido por Frank Hu, médico y jefe del departamento de nutrición, dijo: “Desde el punto de vista de la salud pública, es irresponsable y poco ético emitir pautas dietéticas que equivalen a promover el consumo de carne”.

La Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC), perteneciente a la Organización Mundial de la Salud, y el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer (WCRF por sus siglas en inglés) dice que la carne roja y procesada puede o podría causar cáncer, señala Reuters. El WCRF aconseja comer “poca (carne procesada), si es que se come algo”, y sólo “cantidades moderadas” de carne roja, como ternera, cerdo y de cordero, con un límite semanal de 500 gramos de peso una vez cocinada.



La Clínica Proyecto Salud ofrece servicios médicos a las Familias Latinas

Si vive en el condado de Montgomery y no tiene Seguro Médico su consulta puede costarle \$30.

También servimos pacientes con Medicaid y Medicare.

CLINICA
Proyecto Salud
CLINIC

Nuestra clínica principal está ubicada en el centro comercial de Westfield, en Wheaton

**11002 Viers Mill Road
Wheaton, Maryland 20902**

(en el edificio frente al parqueo de Costco y al lado del cine AMC).

Para más información visite nuestra página de internet

www.proyectosalud.org

Llame hoy para hacer una cita al

301-962-6173

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**

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

GERMANTOWN

Se habla español

Urology Center

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.

CITAS EL MISMO DIA DISPONIBLES LLAMANDO PRIMERO.

**VIAGRA
OCIALIS
GRATIS**
* Con consulta

Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.

Tratamos la eyaculación precoz

DR. ALLEN A. FARSAI

Atendemos Sábados de 8am - 2pm

10% de Descuento

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

301-428-3040

