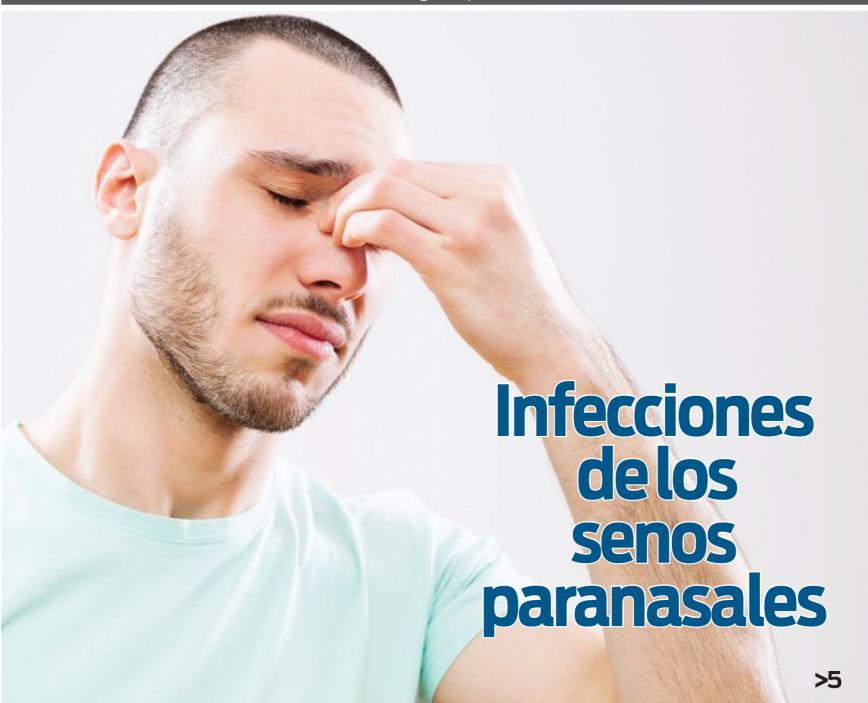
Washington Hispanic Hispanic

18 de octubre del 2019

www.washingtonhispanic.com

WASHINGTON HISPANIC



Dormir con luz artificial se relaciona con la obesidad

INSTITUTO NACIONAL DE **LA SALUD**

ormir es importante para su salud física y mental. La falta de sueño de calidad aumenta el riesgo de ciertas afecciones de salud, incluida la obesidad. Un estudio reciente halló que dormir con una luz artificial encendida también puede aumentar su riesgo de aumento de peso y obesidad.

Su cuerpo usa la luz para controlar su ciclo de sueño. El patrón de luz natural del sol le ayuda a mantenerse despierto durante el día y a dormir por la noche.

Pero también puede estar expuesto a la luz de muchas maneras por la noche, como la luz de una habitación, una farola, la televisión o un dispositivo móvil. Eso puede interrumpir su sueño.

Los investigadores preguntaron a más de 43,000 mujeres, de entre 35 y 74 años, si dormían sin luces, con una pequeña luz de noche, con luces encendidas fuera de la habitación, o con una luz o televisión encendida en la habitación. Las mujeres también dieron su estatura, peso, índice de masa corporal y medidas de cintura y cadera. Después de unos cinco años y medio, los científicos reunieron las nuevas medidas de las

Las mujeres que dormían con la luz o televisión encendidas tenían un 17 por ciento más de probabilidades de haber aumentado unas 11 libras o más durante el estudio. La luz del exterior de la habitación tuvo menos impacto. Las mujeres que dormían con una pequeña luz de

Enfermedades venéreas aumentan

AΡ

res enfermedades de transmisión sexual en Estados Unidos aumentaron por quinto año consecutivo, de acuerdo con cifras difundidas por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades y publicadas en su sitio web.

Más de 1,7 millones de casos de clamidia fueron reportados el año pasado, un aumento de 3% respecto al 2017. Es el mayor total reportado en un año, aunque la tendencia es atribuida mavormente a un incremento de los análisis.

Unos 580,000 casos de gonorrea fueron reportados, el mayor total desde

La tasa subió 5 por ciento. Los científicos temen que un factor puede ser la resistencia a antibióticos. Los casos de sífilis subieron 15 por ciento. Unos 35.000 casos de las formas más contagiosas de la enfermedad fueron reportados, la mayor cifra desde 1991.

CONSEJOS PARA MANTENERSE EN PIE

Evite sufrir una lesión a raíz de una caída

HEALTHDAY NEWS

ada año, millones de estadounidenses. especialmente adultos mayores, van al departamento de emergencias después de una caída.

"Estas caídas pueden causar lesiones graves: fracturas de espalda, fracturas de cadera, así como traumatismo craneoencefálico", señala el Dr. David B. Reuben, experto en envejecimiento saludable de la Universidad de California, Los Ángeles, quien codirige uno de los más grandes estudios de prevención de caídas. Algunas personas nunca pueden regresar al estilo de vida que tenían antes de una lesión.

Varios tipos de proveedores de atención médica pueden ayudar a quienes corren el riesgo de caerse.

El mayor factor de riesgo de lesionarse por una caída es tener 65 años omás. A medida que envejece, sus huesos se vuelven menos densos. Se vuelven más delgados y esponjosos. Si eso va demasiado lejos, se llama osteoporosis. La osteoporosis hace que sus huesos sean frágiles. Consumir suficiente calcio y vitamina Da diario puede ayudar a fortalecer



sus huesos. También puede recibir un tratamiento para la osteoporosis si es necesario.

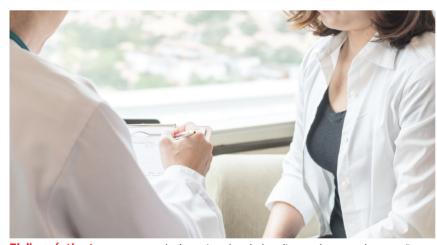
Otros factores de riesgo incluyen encontrar dificultades para caminar o mantener el equilibrio. Los problemas con el dolor de pies o los zapatos inseguros pueden hacerlo más complicado. Y ciertos medicamentos pueden causar cansancio o mareos. Algunas personas sufren una baja en la presión arterial cuando se ponen de pie. Eso puede hacer que se sientan mareadas y se caigan. A medida que envejece, su vista, audición y reflejos pueden no ser tan agudos como lo eran antes. Esos cambios pueden aumentar las probabilidades de tropezar y caer. Para los adultos mayores que ya se han caído, el riesgo de caerse es mucho mayor.

Su médico puede ayudarle a hacer un plan personalizado para prevenir caídas. Puede alentarlo a trabajar con un fisioterapeuta para aumentar su fuerza y mejorar su equilibrio. También puede recetarle dispositivos como calzado especial o un bastón para caminar.

Su plan para prevenir caídas puede incluir realizar más actividad física. También es posible que desee que su casa esté a prueba de caídas. Un terapeuta ocupacional puede enseñarle sobre los riesgos de seguridad en su hogar. Mantenga su casa ordenada y bien ilumi-nada para evitar tropezar con los objetos. Además, evite tener alfombras pequeñas con las que pueda resbalarse. Tener el hábito de agarrarse de los pasamanos cuando usa las escaleras también puede mantenerlo más seguro.

Si se cae, es importante que se lo informe a su médico, especialmente si es un adulto mayor.

UN RIESGO EN MUJERES MENORES DE 40 AÑOS



El diagnóstico temprano ayudará a mejorar la salud cardiovascular general en sus años postmenopáusicos.

La menopausia temprana afecta el corazón

HEALTHDAY NEWS

ener la menopausia antes de los 50 años pone a las mujeres en riesgo de afecciones cardiacas no letales, y mientras más temprana es la menopausia, mayor es el riesgo.

investigadores Los analizaron datos de más de 300,000 mujeres que participaron en 15 estudios en todo el mundo, y encon-

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

ORTODONCIA:

FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS

SERVICIO DE EMERGENCIAS

Aceptamos la mayoría de seguros

v Medicaid, Financiamiento a 12 meses

sin intereses con crédito aprobado.

703-256-1183

5017-B Backlick Rd.

Annandale, VA 22003

traron que las mujeres que llegaban a la menopausia antes de los 50 años eran más propensas a sufrir un problema cardiaco no letal, como un ataque cardiaco, angina o un accidente cerebrovascular.

"Las mujeres menores de 40 años que experimentan una menopausia prematura tenían casi el doble de probabilidades de sufrir un evento cardiovascular no letal antes de los 60 años. Esto es en comparación con

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

PACIENTES NUEVOS

Limpieza

las mujeres que llegaron a la menopausia a los 50 o 51 años, durante lo que se considera como el periodo estándar del desarrollo", señaló la autora sénior del estudio, Gita Mishra, profesora en la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Queensland, en Australia.

Las mujeres que llegaron a la menopausia entre los 40 y los 44 años tenían un 40 por ciento más de probabilidades de sufrir una afección cardiaca, añadió Mishra.

"La relación con los eventos cardiovasculares no letales no estaba clara hasta ahora", dijo Mishra. "Fumar, tener sobrepeso o ser obesa, y tener unos niveles educativos más bajos también pueden fortalecer el vínculo entre la menopausia precoz y el riesgo de enfermedad cardiovas cular de una mujer".

"Identificar a las mujeres con una menopausia temprana ofrece una oportunidad para que sus médicos trabajen con ellas para monitorizar y gestionar activamente los factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular", señaló.



· Limpieza regular y limpieza profunda

- · Frenos invisibles invisalian
- · 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

en su tratamiento dental!

Solo para pacientes sin seguro



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





Ahorre el 15% Limpieza \$7

(valor regular \$314) (valor regular \$314) (Sólo para **pacientes nuevos,** sin seguro) (Incluye exámen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)



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!

Trabaiamos con una gran 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 1 pm

SALUD 3

TOME LA DOSIS EFECTIVA MÁS BAJA

Los riesgos de los analgésicos alternativos alos opioides



El acetaminofén también puede provocar un daño hepático grave.

FOTO:CORTESIA.

HEALTHDAY NEWS

os peligros de los analgésicos opioides están recibiendo mucha atención, y es fácil olvidar que incluso los productos sin receta "seguros" conllevan ciertos peligros.

Si no se lo piensa dos veces antes de tomar una pastilla para aliviar los dolores, sobre todo unos fármacos llamados antiinflamatorios no esteroides (AINE), debe enterarse de las amplias precauciones que hay alrededor de suuso, en particular silos toma con regularidad o durante periodos largos.

Los AINE también aumentan las probabilidades de un ataque cardiaco o accidente cerebrovascular, incluso en las primeras semanas de uso, y el riesgo puede aumentar con el tiempo.

El riesgo de problemas cardiacos es mayor si usted tiene hipertensión o enfermedad cardiaca, o si ha sufrido un ataque cardiaco o se ha sometido a una cirugía de baipás recientemente.

La aspirina es un AINE al cual esta advertencia no aplica. Pero los AINE, incluso la aspirina, pueden dañar al revestimiento del estómago y provocar sangrado y úlceras en el tracto gastrointestinal (GI).

Si está pensando en tomar acetaminofén, que se conoce comúnmente por

la marca Tylenol, como alternativa a los AINE, debe saber que el acetaminofén también puede provocar un daño hepático grave, según la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. Como los AINE, también se encuentra en cientos de productos, de forma que, como con todos los medicamentos, lea las etiquetas de ingredientes de los fármacos para evitar tomar un exceso del mismo ingrediente activo y las sobredosis potenciales.

En general, siempre tome la dosis efectiva más baja durante el periodo más corto posible, y solo tras hablar con su médico si ya tiene hipertensión o cualquier otra afección crónica. DISEÑADA PARA ADOLESCENTES



Migraine Trainer un plan para controlarlas

INSTITUTO NACIONAL DE LA SALUD

Alguna vez ha tenido migraña? La migraña es un dolor de cabeza que causa un dolor punzante en uno o ambos lados de la cabeza. Las migrañas pueden ser muy fuertes y pueden causar otros síntomas, como náuseas, debilidad y sensibilidad al ruido y a la luz.

Sus migrañas pueden parecer aleatorias, pe-

ro hay muchos factores que pueden causarlas, incluidos el estrés, ciertos alimentos y dormir demasiado o muy poco.

Controle sus migrañas con la nueva aplicación de los NIH llamada "Migraine Trainer". Diseñada para adolescentes mayores de 13 años, la aplicación puede ayudar a descubrir qué causa sus migrañas.

Estopuede ayudarles a usted y a su proveedor de atención médica a elaborar un plan personalizado para controlarlas.

Puede anotar cuándo ocurren las migrañas, cuánto duran y dónde ocurre el dolor.

También puede marcar la cantidad de sueño, ejercicio y agua que tomó antes de que comience la migraña.

Hacerle seguimiento a sus hábitos puede ayudarle a descubrir qué causa sus migrañas y qué ayuda a superarlas. "Migraine Trainer" también ofrece consejos para lidiar con el dolor de las migrañas.



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. v Ruta 29)

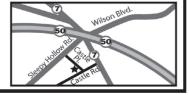
PROMOCIÓN ESPECIAL: CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES PLANES DE SALUD PARA PERSONAS

SIN SEGURO

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL:

703 532 1222





ENTRE LOS ESTADOUNIDENSES JÓVENES

Alarmante aumento en los melanomas de cabeza y cuello

HEALTHDAY NEWS

os casos de letales melanomas de cabeza y cuello aumentaron en más de un 51 por ciento a lo largo de dos décadas entre los jóvenes de Estados Unidos y Canadá, informa un estudio reciente.

Los investigadores encontraron que la incidencia del melanoma de cabeza v cuello aumentó en casi un 4 por ciento al año entre 1995 y 2001, y un 1.2 por ciento al año entre 2001 y 2014 entre los niños y los adultos jó-

Usando datos de un registro de cáncer norteamericano, los investigadores observaron a pacientes, desde la infancia hasta los 39 años, que fueron diagnosticados con un melanoma de cabeza y cuello entre 1995 y 2014.

En ese periodo, se diagnosticó un cáncer a casi 12,500 personas. De ellas, un 55 por ciento eran chicos y hombres, y un 91 por ciento vivían en Estados Unidos, encontró el estu-

"Se trata de un hallazgo importante, porque el

melanoma en otras partes del cuerpo es usualmente más común en las chicas y mujeres que en los varones", comentó el coautor del estudio, Nosayaba Osazuwa-Peters, profesor asistente del departamento de otorrinolaringologíacirugía de cabeza y cuello de la Facultad de Medicina de la Universidad de St. Louis.

"Por tanto, es importante que las campañas de prevención del melanoma no se enfoquen solo en las mujeres jóvenes", explicó.

Los investigadores se enfocaron en el melanoma de cabeza y cuello porque, aunque conforma apenas uno de cada cinco casos de melanoma, sustasas de supervivencia son peores que las de otros melanomas.

"De hecho, la tasa de supervivencia a cinco años del melanoma de cabeza y cuello es peor que las tasas de supervivencia a 10 años en otras partes del cuerpo", explicó Osazuwa-Peters en un comunicado de prensa de la universidad.

Además, aunque los pacientes con melanoma son diagnosticados a una edad promedio de 63 años, este tipo de cáncer por la exposición al sol y el bronceado bajo techo es más común en adolescentes y adultos

El informe se publicó en una edición reciente en línea de la revista JAMA Otolaryngology--Head & Neck Surgery.



El melanoma es un tipo de cáncer de piel que aparece cuando las células llamadas melanocitos se convierten en

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.



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



NO TIENE SEGURO MÉDICO NO PIERDA ESTA OPORTUNIDAD

NOVA Community Health Center está organizando servicios clínicos para la comunidad latina del área.

FERIA DE

Sábado 25 de octubre

> Atención de 1:00 PM a 2:00 PM.

Servicios en el exámenes de sangre

- · Hematología Completa
- Colesterol
- Hepatitis A y B
- · Análisis Bioquímico
- · Nivel de la hormona estimulante de la tiroides
- Antígeno prostático específico
- Aceptamos una tarifa nominal de \$15 por cada examen para cubrir los gastos administrativos.

Lugar: NOVA Community Health Center Dirección: 10331 Democracy Ln, Fairfax, Virginia 22030

Más información visite

http://www.nchcenter.org/

LO QUE USTED NECESITA SABER



Si pierde el sentido del olfato tras un resfriado o una infección bacteriana, consulte al

Infecciones paranasales

HEALTHDAY NEWS

demás de la gripe, esta es la época del año de las infecciones de los senos nasales, que conllevan el sufrimiento de la congestión y el escurrimiento nasales y los oídos taponados.

La mayoría de las infecciones de los senos nasales son provocadas por virus, pero las bacterias también pueden tener la culpa, según la Dra. Jessica Grayson, profesora asistente de otorrinolaringología en la Universidad de Alabama, en Birmingham.

"Cuando las personas dicen que tienen una presión en los senos nasales, quizá quieran decir congestión nasal", comentó Grayson. "La congestión

bilateral podría significar que una persona tiene una infección viral o una reacción alérgica. Las infecciones virales no eligen un solo

Si la presión en los senos nasales es aislada, podría tener una infección bacteriana, y eso significa que debe ver al médico y que es probable que necesite un antibiótico, señaló. Pero tomar demasiados puede tener efectos negativos en el sistema inmunitario.

"Si es un virus hay que esperar que pase", añadió Grayson.

Pero un descongestionante nasal, como el Afrin, podría ayudar, dijo. Grayson recomienda usarlo de noche, y no más de tres o cuatro días de seguido. Usarlo más tiempo conlleva el riesgo de una congestión de rebote. "Esto inicia un círculo vicioso de adicción al uso del producto", advirtió. Usar la irrigación salina o un neti o rinocornio también puede ayudar, al limpiar los pasajes nasales, aseguró Grayson. Pero los primeros días de la infección no es efectivo, porque la nariz está demasiado inflamada. Los esteroides na $sales\,como\,Flonas\,e\,pueden$ ayudar a reducir la inflamación, dijo.

Y apuntó que hay ciertas evidencias de que comer verduras crucíferas, como el brócoli, las coles de Bruselas, la berza, la col rizada y la coliflor podría ayudar a prevenir las infecciones virales. "Hacerse un batido con col rizada o usar brócoli como acompañamiento puede ayudar mucho", observó Gravson.

TIENE UNA ENFERMEDAD CARDIACA?

El ejercicio ayuda a cualquier edad

HEALTHDAY NEWS

i usted es mayor y sufre de una enfermedad cardiaca, quizá piense que debe tomárselo con calma. Pero una nueva investigación sugiere que ocurre lo contrario. El ejercicio es particularmente beneficioso para los pacientes que tienen una discapacidad física, encontraron los autores del estudio.

"El enveiecimiento se asocia con varios factores, como un aumento en la inflamación o el estrés oxidativo, que predisponen a las personas a las enfermedades cardiovasculares. Como resultado, los pacientes mayores en general tienen una peor forma física que sus contrapartes más jóvenes, y la pérdida de aptitud se acelera cuando se establece la enfermedad cardiovascular", señaló la investigadora principal, Gaelle Deley, de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Burgundy Franche-Comte, en Dijon, Francia.

En el estudio, los investigadores analizaron los resultados de 733 pa-



Casi el 30 por ciento de las muertes de hispanos se deben a enfermedades cardíacas y derrames.

cientes que se sometieron a 25 sesiones de un programa de rehabilitación cardíaca de enero de 2015 a septiembre de 2017.

El grupo se dividió en tres subgrupos, según la edad: menores de 65 años, de 65 a 80 años, y mayores de 80 años.

"Encontramos que unas semanas de entrenamiento en ejercicio no solo mejoraron la capacidad de ejercicio de forma significativa, sino que también redujeron la ansiedad y la depresión. Los pacientes con las mayores discapacidades físicas al inicio fueron los que más se beneficiaron del ejercicio", aseguró Deley.

El informe se publicó en la revista Canadian Journal of Cardiology.

"Otro resultado interesante fue que los pacientes menores de 65 años que estaban muy ansiosos antes de la rehabilitación son los que más se beneficiaron del entrenamiento en ejercicio", señaló Deley en un comunicado de prensa de la revista.



and Vision Clinics

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. ! ilnscribase ahora!

CURSOS DE ASISTENTE MÉDICO EN VIRGINIA BILINGÜES

Tu Family Medical and Vision Clinic 2946 Sleepy Hollow Rd. Suite B – Basem 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!

iRegistrate Hoy!

Obtén \$250 de descuento con el código: ADFRONT

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.

