



TERAPIA GÉNICA para combatir la ceguera en niños.

>2

GUIA

salud



Mantenga sus ojos sanos este otoño

>4-5



NIÑOS BILINGÜES aprenden mejor nuevos idiomas.

>8



TOME AGUA y reduzca el riesgo de infecciones en tracto urinario.

>8

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



NUEVO CURSO PARA PCA

(ASISTENTE PARA CUIDADOS PERSONALES) EN MARYLAND

¡GRATIS!

23 de octubre a 27 de octubre
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

NIÑOS PODRÁN RECUPERAR LA VISIÓN

Terapia génica para combatir la ceguera

El tratamiento, llamado Luxturna, es realizado por la empresa Spark Therapeutics.

AGENCIAS

Varios asesores de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) se reunieron recientemente para analizar si recomiendan o no la aprobación de una terapia génica dirigida a mejorar la visión de algunas personas con ceguera hereditaria.

Se trataría de la primera terapia génica en Estados Unidos para una enfermedad hereditaria y la primera en la que se administra un gen correctivo directamente a un paciente.

Por ahora solo se vende una terapia génica en Estados Unidos: un tratamiento contra el cáncer aprobado en agosto que modifica las células sanguíneas de los pacientes en los laboratorios.

A partir del jueves, niños, padres, médicos y científicos le dirán al panel de la FDA lo que es carecer y luego recuperar uno de nuestros sentidos más primarios.

Cole Carper, un niño de



La terapia génica esta dirigida a mejorar la visión de algunas personas con ceguera hereditaria.

FOTO: THINKSTOCK

11 años que recibió la terapia cuando tenía 8, describe cómo le cambió la vida cuando pudo ver el mundo.

Cierto día después del tratamiento, luego de regresar a su casa en Little Rock, Arkansas, dijo que miró al cielo y dijo: “¿Qué son esas cosas brillantes?”. Dijo que su madre le dijo: “Son estrellas”.

El tratamiento, llamado Luxturna, es realizado por la empresa Spark Therapeutics, con sede en Filadelfia. No concede una visión 20-

20, pero un estudio financiado por la compañía encontró que mejoró la visión de casi todos los que la recibieron y que parecía segura de usar.

“Es emocionante” y en algunos casos podría ser una cura, aunque no se sabe cuánto tiempo duran los beneficios, apuntó el doctor Paul Yang, especialista ocular de la Oregon Health & Science y quien está probando terapias génicas para otras compañías. “No hay nada más para estos niños”, afirmó.



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

Tome en cuenta los síntomas

La pérdida de audición dificulta las relaciones

Puede desencadenar sentimientos de frustración, culpa y aislamiento en los pacientes y en las personas que los quieren.

HEALTHDAYNEWS

Las personas con una pérdida de audición se enfrentan a problemas desalentadores, pero también las personas que las quieren, informan los investigadores.

“Se trata de una investigación que revisa las evidencias existentes que tenemos sobre el impacto de la pérdida de audición en las personas a las que se ha diagnosticado esta afección, y también en las personas de su entorno”, dijo la investigadora principal, Venessa Vas, que trabaja en el Centro de Investigación Biomédica de Nottingham del Instituto Nacional de Investigación en Salud.

“Sin embargo, hasta donde sabemos, nuestro trabajo representa el primer intento

de reconstruir una imagen del efecto de la pérdida de audición desde la perspectiva de las personas con pérdida de audición y de sus parejas”.

Algunos de los problemas a los que con mayor frecuencia se enfrentan las personas con pérdida de audición, además de las personas más próximas a ellas, son:

■ **Llamadas telefónicas.** Las personas con problemas de audición con frecuencia no pueden oír el teléfono cuando suena o a la persona que les habla desde el otro lado. Además, los que les rodean afirman sentirse frustrados por tener que responder al teléfono o alertar a alguien cuando está sonando constantemente.

■ **Control del volumen.** Las personas con pérdida de audición con frecuencia aumentan el volumen de la radio y la televisión, lo que puede



Los problemas con la audición pueden aislar socialmente a todas las personas implicadas.

FOTO: THINKSTOCK

ser problemático para los que están cerca.

■ **Aislamiento social.** Las

personas con pérdida de audición con frecuencia tienen problemas para hablar cuando

hay mucha gente o en los ambientes con mucho ruido, lo que hace que se sientan

excluidas o aisladas de los demás. Por otra parte, a sus amigos y a sus seres queridos quizá les guste socializar, pero se ven forzados a ir a los eventos solos.

■ **Culpa y frustración.** La pérdida de audición puede hacer que la comunicación sea mucho más difícil y agotadora. Esto puede añadir más tensión a las relaciones, particularmente cuando la pareja se siente culpable por no comprender los problemas a los que se enfrenta la persona con pérdida de audición.

“Las evidencias observadas en las citas de audiología grabadas en video muestran que los familiares tienen mucho interés en participar y en compartir sus experiencias con respecto a la pérdida de audición del paciente”, dijo Vas. “Pero normalmente el audiólogo no los tiene en cuenta”.

Ofrecemos el mejor cuidado dental para su familia

- Extracciones, Implantes y tratamientos de raíz
- Coronas, puentes, dentaduras, parciales y rellenos blancos
- Limpieza regular y profunda
- Invisalign
- Whitening

Dra. Aicha Lyazidi

Dr. Abril Edison
(Periodontist)

Dr. Charanpreet
Ashtakala

Dr. Tareq
Salameh

Dra. Maria Salnik

Dra. Patricia Solarte
(ortodoncista) Falls Church

Dr. Randa Shakashiro
(ortodoncista) Woodbridge

Blancamiento gratis después de tratamiento
Consulta cosmética gratis
(Rayos X no incluidos)

HABLAMOS ESPAÑOL
Abierto en las tardes y sábados

- Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid para niños menores de 21 años.
- Ortodoncia (Braces) para niños y adultos con excelentes planes de pago mensuales.

105 N. Virginia Ave. Suite 103/105,
Falls Church, VA. 22046

703-533-7285

1392 Old Bridge Road, Woodbridge, VA

703-490-9094

American Dental Care
www.americandentalva.com

Occoquan Dental
www.occoquansmiles.com



La queratitis es la irritación de la córnea. FOTOS: THINKSTOCK.

AMERICAN ACADEMY OF OPHTHALMOLOGY

Recoger las hojas secas o barreras con un chorro de aire son dos actividades que pueden hacer que entren a sus ojos partículas vegetales.

Esto podría producir una infección ocular conocida como queratitis micótica. Al

igual que con cualquier otro tipo de trabajo en el jardín, asegúrese de usar anteojos protectores para la seguridad de sus ojos. Además, si usa lentes de contacto, desinfectelos tan pronto como termine su trabajo.

Que es la queratitis fúngica:

La queratitis fúngica es una infección de la córnea (la cúpula transparente que cu-

bre el iris del ojo y la pupila), la cual causa dolor, disminución de la visión, sensibilidad a la luz, y lagrimeo o secreción del ojo.

Es el resultado de la infección proveniente del uso de lentes de contacto, o de una lesión en el ojo, por lo general desarrollándose muy rápidamente, y sino es tratada, puede causar ceguera. El hongo generalmente responsable por este tipo de infección de

queratitis es llamado Fusarium.

La queratitis superficial afecta las capas más cercanas a la superficie de la córnea. Cuando esta forma de queratitis sana, por lo general no queda ninguna cicatriz en la córnea.

Una queratitis profunda afecta las capas interiores de la córnea. Es posible que quede alguna cicatriz después de la sanación, la cual puede o no afectar su visión, dependiendo

de dónde esté localizada.

Tipos de infecciones oculares por queratitis:

■ La queratitis amebiana (usualmente afecta a quienes usan lentes de contacto y a menudo es causada por la acanthamoeba);

■ Queratitis bacteriana (infección causada por bacterias);

■ Queratitis herpética (causada por el herpes simple y el virus de herpes zóster);

■ Fotoqueratitis (debida a

la exposición a una radiación intensa de rayos ultravioleta, causando, por ejemplo, una ceguera por nieve o una quemadura instantánea de la córnea debida al uso de soldadura de arco).

Los hongos Fusarium suelen encontrarse en el suelo, el agua, y en plantas alrededor del mundo, especialmente en climas cálidos.

Una queratitis fúngica puede aparecer después de una lesión de la córnea que involucre

material vegetal, por ejemplo, después de un golpe fuerte en el ojo con la rama de una palma.

Síntomas:

- Reducción de la visión;
- Dolor en el ojo (a menudo repentino);
- Aumento de sensibilidad a la luz;
- Lagrimeo;
- Lagrimeo excesivo o se-

Vea a un oftalmólogo si se presenta un algún síntoma.

creción del ojo.

Si usted tiene alguno de estos síntomas, especialmente si son repentinos, llame a su oftalmólogo inmediatamente. Si una infección ocular por

queratitis no es tratada, se puede producir una ceguera. El tratamiento de una queratitis fúngica debe comenzar de inmediato para evitar una pérdida de la visión.

Tratamiento:

Para diagnosticar una queratitis fúngica con precisión, su oftalmólogo puede raspar suavemente el ojo para tomar

muestras para los ojos y medicamentos orales. Si el tratamiento médico no es efectivo para eliminar la infección, una cirugía puede ser necesaria, incluyendo un trasplante de córnea. En algunos casos, incluso una cirugía de córnea puede no restaurar la visión, y un deterioro permanente de la visión o una ceguera puede ocurrir. Por esto es tan importante ver a su doctor de los ojos a la primera señal de cualquier infección ocular.

Prevención

Si usa lentes de contacto, el uso apropiado, la limpieza y desinfección puede ayudar a prevenir la queratitis.

Siga estos consejos:

- Lavar, enjuagar y secar

Mantenga sus ojos sanos este otoño

Evite la infección de queratitis en los ojos

El otoño es una época perfecta para disfrutar de actividades al aire libre, pero aunque usted no lo crea la simple tarea de recoger las hojas secas puede ocasionarle una irritación de la córnea, creándole una lesión en la vista.



Si usted usa lentes de contacto, es muy importante manejarlos con cuidado, almacenarlos y limpiarlos para reducir el riesgo de desarrollar una infección por queratitis. FOTO: THINKSTOCK.

bien las manos antes de manipular las lentes de contacto. ■ Siga las instrucciones de su oculista para el cuidado de sus lentes.

■ Utilice únicamente productos estériles que son comercialmente preparados específicamente para el cuidado de lentes de contacto

■ Frote suavemente las lentes durante la limpieza para mejorar el rendimiento

de limpieza de las soluciones para lentes de contacto.

■ Vuelva a colocar las lentes de contacto tal como se recomienda.

■ Reemplace su estuche de lentes de contacto cada tres a seis meses.

■ Desechar la solución cada vez que desinfecte sus lentes.

■ No use lentes de contacto cuando vaya a nadar.

Prevención de brotes virales

Algunas formas de queratitis virales, tales como la queratitis causada por el virus herpes, no pueden ser completamente eliminadas. Sin embargo, los pasos siguientes pueden controlar las recurrencias virales queratitis:

■ Si padece de una úlcera o una ampolla del herpes, evitar tocarse los ojos.

¡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



MEDICINA GENERAL

DR. ANTONIO RIVERA

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

ATENDEMOS TODOS LOS DÍAS
 6319 CASTLE PL. SUITE 1E, FALLS CHURCH, VA 22044
 (Muy cerca a la Ruta 7 W. Broad St. y Ruta 29)

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

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL: **703 532 1222**

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qadir
 Dr. Jacqueline Hoang
 Dr. Laurie Moore
 Dr. Mirella Marshall
 Dr. Sonia Singh

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road
 Springfield, VA 22151

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306

Ojos espantosos para Halloween

Los riesgo de usar lentes de contacto sin receta

La Academia Estadounidense de la Oftalmología alerta sobre las graves infecciones que ocasionan.

AMERICAN ACADEMY OF OPHTHALMOLOGY

Los lentes de contacto decorativos pueden agregar la cantidad correcta de aterrorador a su disfraz de Halloween. Pero usar lentes de contacto decorativos sin prescripción médica le puede causar infecciones del ojo graves o pérdida de la visión permanente. Por eso es que la Academia Estadounidense de la Oftalmología quiere recordarles a las personas que deben comprar únicamente lentes de contacto decorativos de minoristas que requieren una receta o venden productos

aprobados por la FDA.

Cada año, los oftalmólogos tratan a pacientes que sufren de complicaciones dolorosas y cegadoras por usar lentes de contacto que no han sido preparados apropiadamente por un profesional en atención del ojo.

Aunque es ilegal vender lentes de contacto sin receta, se pueden comprar en tiendas de productos de belleza, tiendas de disfraces y en la web. Anunciados falsamente como de "talle único" o "no se necesita una receta", estos lentes pueden provocar daño grave en los ojos.

Aunque usted tiene la visión perfecta, necesita obtener una receta válida y un

examen de los ojos de un oftalmólogo – un médico que trata las condiciones y enfermedades del ojo – o optómetra. Los lentes de contacto son un dispositivo médico.

Hay cuatro maneras por las cuales los lentes de contacto decorativos de venta libre pueden dañar seriamente los ojos:

■ Los lentes de contacto que no quedan debidamente ajustados y del tamaño adecuado para la persona que los usa, pueden fácilmente rayar la córnea, la capa exterior del ojo. Las abrasiones en la córnea pueden causar enrojecimiento, sensibilidad a la luz, secreción, dolor o la sensa-



Asegúrese de ver a su profesional en atención del ojo para obtener los adecuados para usted sin riesgos. FOTO: THINKSTOCK

ción de tener algo incrustado en el ojo.

■ Los lentes de contacto disfraz pueden crear una llaga ocular llamada úlcera corneal. Las úlceras a menudo se presentan como un punto blanco en el iris, la parte coloreada del ojo, y requieren tratamiento. Una vez que se cura la úlcera, muchos pacientes se quedan

con una cicatriz significativa en la córnea que reduce la visión.

■ Los contactos sin receta pueden producir infecciones en el ojo. Tanto las abrasiones en la córnea como las úlceras crean aperturas en los ojos, haciéndolos más vulnerables a bacteria y virus. Todos estos organismos pueden causar

infecciones del ojo graves conocidas como queratitis.

■ Los contactos sin receta pueden producir la ceguera. A veces la formación de cicatrices de una infección es tan seria que es necesario un trasplante de la córnea para recuperar la visión. Los casos más extremos pueden terminar en ceguera.

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.

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

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



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

GERMANTOWN

Se habla español

Urology Center

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: 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 O CIALIS 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. 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



EXPERTOS REVELAN HÁBITOS SALUDABLES



Hacer ejercicios de fortalecimiento y de equilibrio le podría ayudar a reducir el riesgo de sufrir una caída y lastimarse la cabeza.

FOTO: BPT

Ayude a su cerebro a mantenerse sano

Dele un impulso a su cerebro en la dirección correcta con estos diez hábitos saludables.

ESPECIAL BPT

Es importante que no olvidemos la salud de nuestro órgano más importante y complejo: nuestro cerebro. A medida que nuestro cerebro cambia a lo largo de nuestras vidas, es fundamental que tomemos medidas para ayudarnos a seguir celebrando la vida al irnos haciendo mayores.

■ Manténgase activo

Los estudios demuestran que mantenerse físicamente activo podría ayudar a reducir algunos riesgos a su cerebro. No importa lo que haga, siempre y cuando mantenga su corazón activo durante 30 minutos la mayoría de los días.

nutos la mayoría de los días.

■ Aliméntese sanamente

Al cuidar su alimentación, usted puede ayudar a aumentar sus probabilidades de mantenerse activo a medida que se hace mayor. Trate de comer una dieta sana, baja en grasas, con muchas frutas y verduras.

■ Conozca su presión arterial

La presión arterial alta en la mediana edad podría causarle serios problemas a la salud de su cerebro más adelante. Si su presión arterial es alta, hable con su médico sobre cómo controlarla.

■ Beba con moderación

El alcohol puede afectar a

los adultos mayores de manera diferente e incluso hacerlos sentirse embriagados con pequeñas cantidades. Esto los hace más susceptibles a sentirse confundidos o tener accidentes.

■ Duerma

Dormir muy poco, no sólo puede tener serios efectos físicos sino que también puede afectar su memoria y su razonamiento. Dormir entre siete y ocho horas le podría ayudar a mantener un cerebro sano.

■ Descubra un nuevo

talento

Cuando aprende cosas nuevas, su cerebro se mantiene activo y le puede ayudar a reducir algunos riesgos. Cree nuevos retos para su cerebro y haga algo que nunca haya hecho antes.

■ Manténgase en contacto

Mantenerse socialmente activo podría ser favorable para su cerebro. Manténgase en contacto con su familia y amigos.

■ Hable con su médico

A medida que se va hacien-

do mayor los cambios en la función de su cerebro, incluyendo la pérdida de memoria a corto plazo, son normales. Si tiene dudas o preocupaciones, pregúntele a su médico en su próxima cita.

■ Tome precauciones con sus medicamentos

Un medicamento que anteriormente no tenía efectos secundarios puede con la edad ocasionarle una reacción anormal y hasta cambiar las funciones de su cerebro.

Hable con su médico acerca de todos sus medicamentos.

■ Mantenga su equilibrio

Hacer ejercicios de fortalecimiento y de equilibrio le podría ayudar a reducir el riesgo de sufrir una caída y lastimarse la cabeza. Mejore su equilibrio y dígame a su médico si ha tenido alguna caída recientemente.

Infórmese sobre que medidas podrían ayudar a mantener la salud de su cerebro, visite Cerebrosano.gov.



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 laser

ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA

• Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local o reducción de grasa en laser • Celulitis

Cirujía 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

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

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

¿Odia las infecciones del tracto urinario?

Tome agua reduzca el riesgo

Añadir más agua a la rutina diaria redujo las probabilidades de las infecciones.

HEALTHDAY NEWS

Beber bastante agua cada día podría tener un beneficio inesperado: evitar las infecciones del tracto urinario (ITU), informa un nuevo estudio.

Las mujeres jóvenes que sufrían de ITU que bebieron 6 tazas adicionales de agua cada día tenían casi la mitad de probabilidades (un 48 por ciento) que un grupo de control de tener otra infección, mostró el estudio.

El grupo del agua también redujo su uso de antibióticos en más o menos la mitad, en un 47 por ciento.

Además, el tiempo que pasó antes de la próxima ITU de una mujer y entre las infecciones recurrentes fue mayor en el grupo del agua que en el grupo de control.

Las mujeres son más propensas que los hombres a las ITU, en parte debido a su anatomía. Una uretra más corta hace que sea más fácil que las bacterias del recto entren en la vagina y se desplacen a la vejiga.

El autor del estudio, el Dr. Thomas Hooton, dijo que se cree que aumentar la ingesta de líquidos reduce el riesgo de ITU de dos formas: al evitar que las bacterias se adhieran a la vejiga y al reducir la concentración general de bacte-

rias que podrían provocar una infección.

“Se sabía, o al menos se pensaba, que eliminar con agua las bacterias de la vejiga ofrece protección. Este estudio sugiere que así es”, dijo Hooton, director clínico de la división de enfermedades infecciosas en la Facultad de Medicina de la Universidad de Miami.

El Dr. Hunter Wessells, que no participó en el estudio, dijo que la ingesta adicional de líquidos fue “sustancial”, lo que condujo a un aumento correspondiente en la producción de orina.

“Por supuesto, la producción de orina es el factor clave que lleva al efecto ob-



Las mujeres son más propensas que los hombres a las infecciones del tracto urinario. FOTO: THINKSTOCK

servado en el estudio”, dijo Wessells, presidente del departamento de urología de la Universidad de Washington, en Seattle.

La Dra. Susan Bleasdale, directora médica de control de la infección en la Universidad de Illinois, en Chicago, afirmó que el estudio “cambia

el panorama” en los programas de “administración” de antibióticos que buscan reducir el uso inadecuado de esos medicamentos.



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, animelo a que se haga un examen de los ojos con dilatación de las pupilas por lo menos una vez al año.



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

www.nei.nih.gov/diabetes
1-877-569-8474



mejor nuevos idiomas

Los niños bilingües aprenden otros idiomas con mayor facilidad más adelante en la vida que los que solo hablan un idioma, informan los investigadores. En el nuevo estudio de tamaño reducido los investigadores incluyeron a 13 estudiantes universitarios que aprendieron inglés y mandarín a una edad temprana, y a 16 estudiantes universitarios que solo hablaban inglés.

Los estudiantes bilingües fueron más capaces de aprender un nuevo idioma a lo largo de una semana que los estudiantes monolingües, encontraron los investigadores. Unos escáneres cerebrales revelaron diferencias significativas entre los dos grupos en los patrones de ciertos tipos de ondas cerebrales.

“La diferencia se ve fácilmente en los patrones cerebrales de los que aprenden idiomas”, dijo el investigador líder, Michael Ullman, profesor de neurociencia en la Universidad de Georgetown en Washington, D.C.