



**COMIENZAN** periodo de inscripciones de seguro de salud.

>3

GUIA

# salud

## Esguinces de tobillo

>4-5



**SALONES DE BRONCEADO** incumplen las leyes estatales.

>7



**TRICLOSÁN** una sustancia dañina en su pasta dental.

>8

**POR EL DOCTOR  
VINH TRAN, DDS**  
(703) 237-6703



## LA RECESIÓN GINGIVAL

La recesión gingival, también conocida como la retracción de las encías, es la exposición en las raíces de los dientes causada por una pérdida de tejido de las encías y / o retracción del margen gingival de la corona de los dientes.

La pérdida total del apego es la suma de la recesión gingival y el departamento de sondeo.

### Las causas de la recesión de las encías

Hay muchas causas posibles de la recesión de las encías.

1. La causa más común es las enfermedades de las encías (enfermedad periodontal). La falta de higiene, el cepillado inadecuado y el uso inadecuado de hilo dental permite que las bacterias se acumulen entre los dientes, lo que conduce a la inflamación crónica de las encías y la recesión gradual con una mayor movilidad de los dientes como el hueso de apoyo se pierde.

2. El cepillado excesivo que hace que el esmalte en la línea de la encía se desgaste gradualmente, especialmente cuando se utiliza un cepillo para fregar los lados de los dientes con demasiada fuerza (intensamente) en lugar de hacia arriba y hacia abajo de cámara lenta.

3. El uso inadecuado del hilo dental, el hilo dental demasiado fuerte puede dañar o cortar las encías lo que puede provocar una infección también.

4. El ácido del estómago puede causar daño a la encía. La hiper-secreción de ácido podría ser por enfermedad de reflujo ácido o por vómitos autoinducidos secundarios a trastornos alimentarios.

5. La inmersión del tabaco puede afectar la mucosa que recubre la boca y la encía.

6. La falta de la vitamina C: El escorbuto es una enfermedad que afecta a las encías causada por la falta de vitamina C que normalmente se encuentra en las frutas y verduras como las naranjas, los limones, los pomelos, causando sangrado de la encía. En



el pasado, esta enfermedad se encontró principalmente los lugares donde no se podía obtener frutas frescas.

### Los síntomas

La recesión de las encías es una condición progresiva que ocurre lenta y gradualmente a lo largo de los años. Por lo tanto, es común en los adultos mayores de 40 años de edad. La condición puede permanecer desapercibida hasta que la condición comienza a causar síntomas como:

A) la movilidad de los dientes: los dientes mueven de lado a lado fácilmente

B) el dolor provocado por comida o bebida caliente, fría, amarga o picante

C) los dientes pueden aparecer más largos de lo normal

D) las raíces de los dientes están expuestas y visibles

E) las muelas aparecen cerca de la línea de las encías

F) el cambio en el color del diente debido a la diferencia de color entre el esmalte y el cemento

G) los espacios entre los dientes parecen mayores (porque la encía ya no lo llena suficientemente)

H) las encías rojas e hinchadas o a veces hinchadas

I) el sangrado de las encías mientras se cepilla o usa hilo dental

### Clasificación:

La clasificación de Miller había sido utilizada extensi-

vamente (clasificación de la recesión marginal del tejido).

■ Clase I: recesión marginal del tejido que no se extiende hasta la unión mucogingival. La recesión está aislada de la superficie facial y las papilas interdentes llenan los espacios interdentes.

■ Clase II: recesión marginal de tejido que se extiende hasta o más allá de la unión mucogingival sin pérdida de inserción periodontal en el área interdental. La recesión está aislada de la superficie facial y las papilas permanecen intactas.

■ Clase III: recesión marginal de tejido que se extiende hasta o más allá de la unión mucogingival con pérdida de inserción periodontal en el área interdental (papilas interdentes desaparecidas debido al daño por enfermedad).

■ Clase IV: recesión marginal de tejido que se extiende hasta o más allá de la unión mucogingival con pérdida severa de tejido óseo o tejido blando con áreas interdentes abiertas y / o mala colocación severa de los dientes.

### Tratamiento

Primero, hay que abordar las causas subyacentes de la recesión de las encías. Si el cepillado excesivo es la causa, el paciente debe ser aconsejado para comprar un cepillo de dientes más suave y utilizar una técnica de cepillado más

suave. Si el control pobre de la placa era un factor que contribuía, entonces se necesita mejorar la higiene oral, y hacer citas (consultas) regulares con profesionales dentales. En casos severos como el cálculo, puede ser necesario un procedimiento llamado el raspado y alisado radicular para limpiar profundamente los dientes.

Si las medidas específicas son insuficientes, se puede usar el manejo quirúrgico, es decir, el injerto gingival para crear más encía. Dependiendo de la forma de la recesión de la encía y los niveles del hueso alrededor de los dientes, las áreas de recesión de la encía se pueden regenerar con teji-

do de encía nueva utilizando una variedad de procedimientos de cirugía plástica periodontal de injerto de encía realizada por un especialista (en la periodoncia).

Técnica del factor de crecimiento: se introdujo recientemente material de injerto óseo infundido con factor de crecimiento derivado de plaquetas (PDGF). Este material se combina usualmente con la matriz celular para formar una pasta ósea blanda que luego es cubierta por el al injerto. El desarrollo de este tipo de matriz celular de hueso y tejido (también conocido como orto filler) resulta en una mayor osteointegración con el hueso sano y el tejido blan-



do del paciente. La curación requiere 2-4 semanas.

### Prevención

Cepílese los dientes después de comer, especialmente después de consumir alimentos dulces (los carbohidratos).

Evite el uso de palillo puntiagudo.

Hilo dental para eliminar los alimentos entre los dientes.

Use un enjuague bucal con clorhexidina y fluoruro de sodio.

Revise con el dentista cada 6 meses.



## 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](http://www.vinhtrandds.com)

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

Regístrese hasta el 15 de diciembre

# Periodo de inscripciones de seguro de salud

REDACCIÓN  
WASHINGTON HISPANIC

Los estadounidenses ya pueden comenzar a comparar precios del Seguro de Cuidado de Salud Asegurable al comenzar la etapa de inscripciones del 2018 para el plan de salud.

El procedimiento es sencillo, visite el webside HealthCare.gov, ahí encontrará la información básica sobre como obtener cobertura, mantenga o cambie su plan y muchos otros temas de su interés como por ejemplo reportar cambios de ingresos, hogar y otros temas.

Si usted vive en el estado de Maryland, usará el sitio web de Maryland Health Connection para inscribirse en la cobertura médica.

Y si reside en el Distrito de Columbia, usará el sitio web de DC Health Link para inscribirse en la cobertura médica.



La inscripción para tener su seguro de salud, puede hacerlo online o con la asesoría de algún agente especializado, hágalo antes de que venza el plazo el 15 de diciembre de 2017. FOTO: THINKSTOCK

DC Health Link ofrece seguro médico de calidad y económico a las personas que viven en el Distrito de Columbia, a las pequeñas empresas

ubicadas en el Distrito de Columbia y a sus empleados. Su página web cuenta con un equipo de expertos capacitados que hablan su idioma, y

**marylandhealthconnection.gov en Maryland**  
**dchealthlink.com para el Distrito de Columbia**

están listos para ayudarle a encontrar un seguro médico que responda a sus necesidades y presupuesto.

En cada uno de los Web-side, encontrará toda la información que necesita para enrolarse así como teléfonos de contacto por si tiene alguna duda o pregunta contacte a expertos, recuerde de ha-

cerlo antes de que el periodo finalice.

Los consumidores aptos para recibir créditos en base a su nivel de ingresos estarán protegidos de la inflación de los precios, pero quienes paguen la tarifa completa verán, por segundo año consecutivo, cuantiosos aumentos.

El Departamento de Salud

y Asistencia Social colocó las alternativas disponibles para el año entrante en el portal de internet HealthCare.gov. Los clientes nuevos podrán enviar sus solicitudes, y los que ya están inscritos podrán modificar su información. El periodo de inscripción, sin embargo, concluirá el 15 de diciembre.

**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

**Después del alta del hospital, nosotros le mandamos un ayudante personal a su casa**

**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!**



PARA LA PREVENCIÓN EN ADULTOS MAYORES DE 50

## Vacuna contra la culebrilla

Un panel asesor de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. recomendó que todos los adultos de a partir de 50 años de edad reciban la nueva vacuna, que se administra en dos inyecciones, apenas días después de que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. anunciara que había aprobado a Shingrix. Shingrix, fabricada por GlaxoSmithKline, tiene una efectividad de más de un 90 por ciento en la prevención de la culebrilla, una dolorosa enfermedad de la piel que afecta a más o menos una de cada tres personas en Estados Unidos a lo largo de sus vidas.

Si los CDC adoptan la recomendación del panel, Shingrix, suplantará a la única vacuna contra la culebrilla disponible, Zostavax, un producto de Merck que se administra en una sola dosis.

**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



Si usted tiene un esguince de un grado más alto, es posible que haya sufrido una rotura de varios ligamentos. FOTO: THINKSTOCK

# Una lesión que afecta a muchas personas durante una variedad de actividades

## Esguinces de tobillo

Aunque son problemas comunes, es posible que no pueda volver a sus actividades normales inmediatamente.

me una radiografía para confirmar que el tobillo no está roto o fracturado. Una vez que diagnosticó el esguince, determinará de qué grado es. Esto jugará un papel importante en el tipo de tratamiento que usted va a recibir.

zapatos cómodos. Esto ayuda a prevenir que el pie se tuerza o que la articulación del tobillo se salga de su lugar.

### Tratamiento:

Los médicos recomiendan el enfoque DHCE que se enumera a continuación.

■ **Descanso:** Todos los esguinces de tobillo requieren un período de descanso. La cantidad de tiempo dependerá del grado del esguince. Su médico lo puede ayudar con un cronograma. Use muletas si le duele al poner peso sobre el pie.

■ **Hielo:** El hielo ayuda a disminuir la hinchazón, los moretones, el dolor y los espasmos musculares. Poner hielo sobre el tobillo es muy útil, pero hay que tener cui-

dado. El frío puede dañar los nervios si deja el hielo en el mismo lugar durante mucho tiempo. Solo debe usar hielo durante hasta 20 minutos por vez. Si siente la piel adormecida, es momento de retirar el hielo. Utilice tratamientos con hielo cada 2 a 4 horas durante los primeros 3 días después de su lesión. Los tratamientos con hielo pueden consistir en bolsas de hielo, baños de hielo o masajes con hielo.

Para hacer una bolsa de hielo, llene parcialmente una bol-

Las cirugías casi nunca son necesarias.



Su médico o terapeuta también proporcionarán una lista de ejercicios para el tobillo para que haga. FOTO: THINKSTOCK

sa de plástico con hielo. Ponga un paño delgado y húmedo sobre el tobillo para crear una capa entre la piel y el hielo. Coloque una banda elástica alrededor de la bolsa de hielo para mantenerla en el lugar.

■ Para un baño de hielo,

llene un cubo grande con agua y hielo. Coloque el tobillo en el cubo hasta que la piel empiece a adormecerse.

■ Los masajes con hielo pueden funcionar bien para áreas pequeñas. Congele agua en vasos de poliestireno de 4 a

8 onzas (100 a 250 ml) (de café). Rasgue la parte superior del vaso hasta el hielo. Sostenga el extremo cubierto y lentamente frote el hielo sobre el área del esguince con un movimiento circular. No mantenga el hielo en un mismo lugar durante más de 30 segundos.

■ **Compresión:** Puede envolver el tobillo para evitar hinchazón y moretones. Es posible que tenga que hacer esto durante varios días o una semana después de su lesión. Comience por cortar una almohadilla en forma de herradura de 1 x 4 a 3 x 8 pulgadas de espesor. Coloque esta almohadilla alrededor de la parte exterior de la articulación del tobillo a ambos lados del pie. El extremo abierto debe estar hacia arriba. Luego, enrolle un vendaje elástico, por ejemplo un vendaje Ace, en "forma de ocho". Deje el talón expuesto. Refuerce el vendaje con cinta adhesiva de 21 x 2 pulgadas sobre el vendaje elástico. Su médico le puede mostrar cómo hacerlo. El tobillo no debe ser envuelto con una presión que corte el flujo sanguíneo.

■ **Elevación:** Eleve el tobillo al o por encima del nivel del corazón. Esto ayuda a prevenir que la hinchazón empeore



Un esguince de tobillo es un desgarro de los ligamentos del tobillo, más común ocurre en la parte lateral o externa del tobillo. FOTO: THINKSTOCK

y reduce los moretones. Trate de mantener el tobillo elevado por lo menos 2 a 3 horas al día.

Para ayudar a aliviar el dolor, puede tomar medicamentos de venta libre. Tome acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno (Advil, Motrin o Nuprin).

Necesitará un tratamiento adicional para un esguince de tobillo de grado más alto. Su médico podría colocarle un yeso, una bota o un aparato ortopédico en el tobillo. Es-

to mantendrá sus ligamentos y articulaciones en el lugar mientras se curan. Limitan el movimiento, proporcionan protección y ayudan a reducir el dolor. Es posible que tenga que usarlos durante 2 a 6 semanas.

La fisioterapia también es una parte importante del tratamiento para el esguince de tobillo. La cantidad y la duración dependerán del grado y su estado de salud.

Vivir con un esguince de

tobillo Dependerá del grado de su esguince de tobillo. Si el esguince es leve, solo podría tardar de 1 a 3 días. Si el esguince es moderado o grave, podría tardar unas pocas semanas.

Su médico puede ayudar a proporcionar un marco de tiempo para su afección. Cuando regrese, es posible que aún tenga que usar una tobillera o un vendaje de apoyo y protección.

## ¡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](http://www.progressiveurgentcare.com)  
[www.facebook.com/progressiveurgentcare2016](https://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



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

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

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

### Tratamos la eyaculación precoz

DR. ALLEN A. FARSAII Atendemos Sábados de 8am - 2pm

**10%** de Descuento a clientes que vivan en Silver Spring.  
**10%** de Descuento en las consultas los días sábados.  
**Germantown Urology Center**  
 20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876  
**301-428-3040**

## 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**

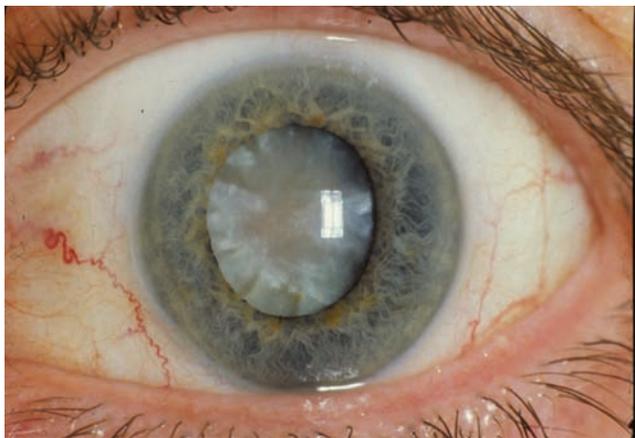
Disponible horarios en la noche y fines de semana

# 703-642-8306

Mejore su estilo de vida

# La cirugía para las cataratas alarga las vidas de las mujeres mayores

El Instituto Nacional del Ojo (NEI) pronostica que, para el 2050, la cantidad de pacientes sobrepasará el doble de la cifra, hasta llegar a unos 50 millones.



## HEALTHDAY NEWS

Las mujeres que se someten a una cirugía para las cataratas podrían recibir una consecuencia inesperada: una vida más larga.

Ese es el hallazgo de un nuevo estudio de más de 74,000 mujeres de EE. UU. de a partir de 65 años de edad, que incluyó a casi 42,000 que se habían sometido al procedimiento ocular.

Según el estudio, hacerse la cirugía para las cataratas se asoció con una reducción del

60 por ciento en el riesgo de muerte precoz por todas las causas, y con una reducción de entre un 37 y un 69 por ciento en el riesgo de muerte provocada por accidentes, enfermedades pulmonares y cardíacas, cáncer, enfermedades infecciosas y trastornos neurológicos.

Estudios posteriores que observen cómo la cirugía para las cataratas afecta a la enfermedad crónica o a la muerte por causas específicas podrían ayudar a clarificar “los beneficios de la cirugía para las cataratas más allá de la mejora



Las cataratas son la causa principal de incapacidad visual entre los hispanos FOTO: THINKSTOCK

de la vista”, planteó el equipo dirigido por la Dra. Anne Coleman, de la Universidad de California, en Los Ángeles.

Dos expertos en la salud ocular se mostraron de acuerdo en que el significado de los nuevos hallazgos no está del todo claro.

Aunque los hallazgos parecen tener sentido “a partir del hecho de que los que tie-

nen buena vista pueden funcionar mejor y mantener la independencia, esto no es lo que este estudio dilucida”, dijo la Dra. Amilia Schrier, una oftalmóloga que se especializa en la cirugía para las cataratas en el Hospital del Ojo, el Oído y la Garganta del Manhattan, en la ciudad de Nueva York.

Dr. Matthew Gorski, oftalmólogo en Northwell Health

en Great Neck, Nueva York, concurrió en que “el estudio no indica el rol exacto que la cirugía para las cataratas tuvo en la reducción del riesgo de muerte”, pero añadió que los hallazgos “reiteran la importancia de ir al médico de los ojos para hacerse exámenes oculares”.

Según Schrier, las cataratas son una “importante causa

de ceguera y deterioro visual curables”.

Describió la cirugía para las cataratas como “un procedimiento que implica reemplazar la lente opaca con un implante de lente intraocular hecho de un plástico, que ofrece una mejora marcada en la vista”.

El estudio aparece en la revista JAMA Ophthalmology.

## 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.

703-256-1183  
5017-B Backlick Rd.  
Annandale, VA 22003

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.

## 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 CIRUGÍA

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

### FINANCIAMIENTO DISPONIBLE

Dianna Yan, M.D.  
American Academy of Cosmetic Surgery

Maryland  
8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877

301-963-3669

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

Virginia  
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031

703-876-6200

AQUI LO TENEMOS TODO

Cada viernes el  
mejor periódico hispano  
le trae más...

Washington  
Maryland  
Virginia  
Hispanic

A PESAR DE CONOCER LOS RIESGOS PARA LA PIEL

# Salones de bronceado incumplen las leyes estatales

Los jóvenes no saben que están haciendo algo que puede hacerles daño.

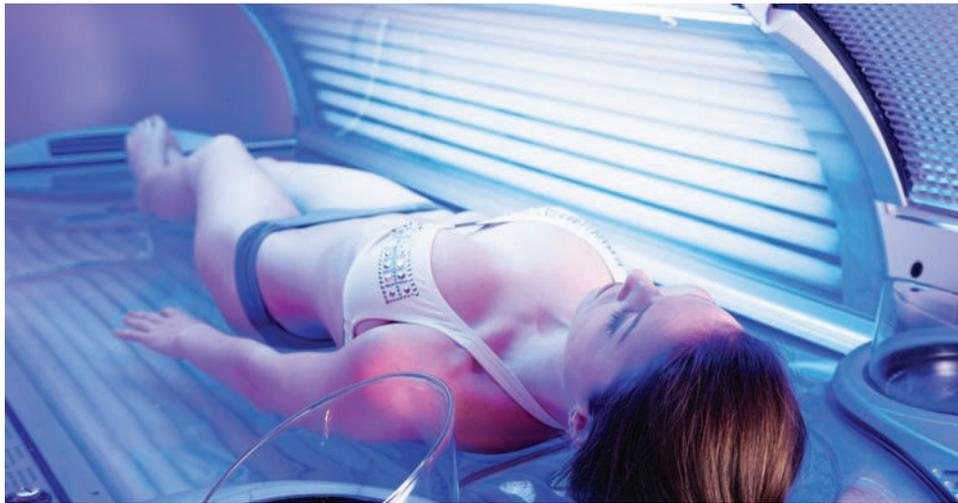
## HEALTHDAY NEWS

Casi un 40 por ciento de los centros de bronceado bajo techo pasan por alto las leyes estatales que controlan el bronceado de los adolescentes, encuentra una nueva encuesta.

Para proteger a los adolescentes, la mayoría de los estados tienen leyes que previenen o crean obstáculos respecto al uso de los salones de bronceado, pero casi dos millones de estudiantes de secundaria siguen bronceándose bajo techo, señalaron los investigadores.

“La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. ha clasificado a las camas de bronceado como carcinógenas”, advirtió el investigador líder de la encuesta, el Dr. Erik Stratman, dermatólogo en la Clínica de Marshfield, en esa ciudad de Wisconsin.

El bronceado bajo techo es particularmente peligroso para los jóvenes, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



**Prohibir el bronceado bajo techo** en los adolescentes previene miles de muertes por cáncer de piel.

FOTO: THINKSTOCK.

(CDC) de EE. UU., porque aumenta su riesgo de melanoma, una forma letal de cáncer de piel.

“Aunque no existe una prohibición federal del bronceado bajo techo de los menores de edad, más de 40 estados y el Distrito de Columbia han promulgado leyes que limitan el uso de camas de bronceado en los menores de edad”, dijo. Pero Stratman indicó que la encuesta, realizada por telé-

fono, encontró que muchos salones de bronceado no hacen caso de las leyes estatales que restringen el acceso de los menores de edad.

La responsabilidad por asegurar el cumplimiento de esas leyes varía de un estado a otro, pero en la mayoría de los casos recae sobre el departamento de salud del estado, dijo Stratman, y añadió que un cumplimiento flojo probablemente se deba a unos recursos

limitados.

La infracción más común fue permitir el bronceado sin el permiso de los padres, dijo Stratman.

La mayoría de los salones de bronceado que incumplieron las leyes estaban en áreas rurales, en el sur, en estados con leyes para los adolescentes de hasta 15 años de edad, y en los estados con más de una regulación sobre el bronceado.

La Asociación Americana del Bronceado (American Suntanning Association) representa a la industria de los salones de bronceado, y respondió al estudio.

“Se trató de una encues-

ta telefónica, y ni un solo negocio de los que contactaron en realidad permitió a un adolescente usar los servicios de bronceado con UV sin el consentimiento de los padres, ni violó ninguna ley”, enfatizó Joseph Levy, director de asuntos científicos de la asociación.

Pero los adolescentes desconocen las consecuencias potenciales del bronceado, advirtió la Dra. Michele Green, dermatóloga en el Hospital Lenox Hill, en la ciudad de Nueva York.

Los resultados de la encuesta se publicaron en la edición en línea de la revista JAMA Dermatology.

**¿UD. SE SIENTE ASÍ O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ..?**

**Emociones Anónimas  
B.V. Arlington**

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA  
Teléfono: 571-451-7672  
arlington@mbvna.org

**Sesiones:  
Lunes a Viernes  
6:00 a 10:00 p.m.**

**Sábados y Domingos  
11:00 a.m. a 3:00 p.m.**

**AYUDA GRATUITA**

www.neutricosanonimosbv.org.mx

## MEDICINA GENERAL DR. ANTONIO RIVERA

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

**ATENDEMOS TODOS LOS DÍAS**

6319 CASTLE PL. SUITE 1E, FALLS CHURCH, VA 22044

(Muy cerca a la Ruta 7 W. Broad St. y Ruta 29)



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

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

TEL:

**703 532 1222**



**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](http://WomensHealth.gov/ataquedelcorazon)



## El Triclosán permanece en su cepillo de dientes

# Una sustancia dañina en su pasta dental

El triclosán está permitido en la pasta dentífrica en EE. UU., pero no en el jabón ni en las toallitas.

### HEALTHDAY NEWS

**E**l triclosán, un agente antibacteriano que puede ser dañino y que se usa en algunas pastas dentífricas, se acumula en las cerdas de los cepillos de dientes, reportan unos investigadores.

Esto significa que su exposición a la sustancia puede seguir incluso si usted cambia a una pasta dentífrica sin triclosán, advirtieron los investigadores.

El triclosán está prohibido ahora en los jabones, geles y toallitas antisépticos de venta libre en Estados Unidos. Pero el ingrediente contra los gér-

menes sigue estando permitido en la pasta dentífrica porque supuestamente reduce la inflamación de las encías, la placa y las caries, dijeron los investigadores dirigidos por Baoshan Xing, profesor de química ambiental en la Universidad de Massachusetts.

Los estudios previos han mostrado que el triclosán puede alterar las hormonas en los animales y los seres humanos. También contribuye a la resistencia a los antibióticos y es nocivo para la vida marina, dijeron los investigadores en las notas de respaldo.

En este estudio, el equipo de Xing simuló el cepillado de dientes con 22 cepillos y una variedad de pastas dentífricas.

Más de una tercera parte de los cepillos de dientes a los que se realizaron pruebas, incluyendo dos variedades para los niños, acumularon cantidades de triclosán equivalentes a entre 7 y 12 dosis de la cantidad usada para cepillarse los dientes, reportaron los autores del estudio.

Los cepillos de dientes con “cabecales para pulido dental” o “limpiadores de mejillas/lengua”, normalmente realizado con una clase de materiales llamados elastómeros, absorbieron las mayores cantidades de triclosán, según el estudio.

Cuando los investigadores pasaron a usar una pasta dentífrica libre de triclosán, pero



**El triclosán es** un potente agente antibacteriano y fungicida que se encuentra en su pasta dental. FOTO: THINKSTOCK

usaron los mismos cepillos, la sustancia fue liberada continuamente por los cepillos de dientes durante dos semanas.

El estudio aparece en la edición del 25 de octubre de la revista Environmental Science & Technology.

Además de la posibilidad de exposición prolongada al triclosán, los hallazgos del

estudio sugieren que el triclosán podría encontrar el modo de llegar al ambiente si se tiran los cepillos de dientes contaminados, señalaron los investigadores en un comunicado de prensa de la Sociedad Americana de Química (American Chemical Society).

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)

de EE. UU. prohibió el triclosán de los geles antisépticos por los posibles efectos dañinos y porque no había pruebas de que acabaran con los gérmenes de forma más efectiva que el jabón y el agua. La sustancia sigue estando permitida en la ropa y en los utensilios de cocina, que no caen bajo la regulación de la FDA.

# 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



## ¿El VIH y el SIDA podrían volver?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y los expertos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. reconocieron que la efectividad del tratamiento antirretroviral (TAR) cada vez está más en riesgo, ya que la resistencia a los medicamentos contra el VIH ha aumentado de solo un 11 por ciento en 2011 a un 29 por ciento en la actualidad. “Las tendencias actuales en la resistencia a los medicamentos del VIH son muy preocupantes”, dijo el Dr. Chris Beyrer, autor principal de una revisión sobre el estado de la resistencia global a los medicamentos contra el VIH.

Beyrer y sus colaboradores hicieron hincapié en otra preocupación: una amenaza inminente del gobierno de EE. UU. de reducir drásticamente los fondos para la salud mundial.