



Las verdades sobre el cáncer de colon

>3

La testosterona duplican riesgos de coágulos sanguíneos

HEALTHDAY NEWS

La terapia con testosterona parece duplicar el riesgo de un hombre de sufrir un coágulo sanguíneo potencialmente letal, advierte un estudio reciente.

Los hombres tenían el doble de riesgo de un coágulo sanguíneo venoso profundo si habían recibido testosterona en los seis meses anteriores, reportaron los investigadores en la edición en línea de la revista JAMA Internal Medicine.

El aumento en el riesgo ocurrió independientemente de que el hombre

tuviera o no la afección de testosterona baja conocida como hipogonadismo, pero pareció ser más pronunciado en los hombres de mediana edad que en los mayores, mostraron los hallazgos.

Esos hallazgos deberían hacer que los hombres se lo pensarán dos veces antes de pedir tratamientos con testosterona para combatir a los síntomas normales del envejecimiento, planteó el autor principal, Rob Walker, asistente de investigación de postgrado en la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Minnesota, en Minneapolis.

“Si un paciente potencial lee esto y quizá esté buscando terapia con

testosterona para algunos síntomas comunes, por ejemplo el aumento de peso o la función sexual, quizá deban buscar cambios conductuales o del estilo de vida que mejoren su salud sin una receta”, señaló Walker.

La moda se disipó en 2014, después de que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. advirtiera que la terapia con testosterona aumenta el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular (ACV) de un hombre.

La hormona aumenta el conteo de los glóbulos rojos, lo que espesa la sangre y hace que fluya más lentamente, dijo Gidwani.

Síntomas de un ataque del corazón

AMERICAN HEART ASSOCIATION NEWS

Millones de estadounidenses no saben cuáles son los síntomas de un ataque del corazón ni cómo reaccionar de la mejor forma ante estos. Eso es según un estudio nuevo que menciona que ciertos grupos socioeconómicos están en riesgo de particular manera.

Unos 805.000 estadounidenses tienen ataques del corazón anualmente, mientras que aproximadamente un 15% de estos mueren por esta causa. Debido a que es tan crítico intervenir tempranamente, los funcionarios de salud han dedicado décadas a tratar de mejorar el conocimiento que se tiene a nivel público acerca de los síntomas de un ataque del corazón, así como sobre la respuesta de emergencia adecuada.

AUNQUE LO CONSIDERAN IMPORTANTE

Entretenimiento altera ciclo de sueño

HEALTHDAY NEWS

Casi nueve de cada 10 adultos estadounidenses pierden sueño para hacer maratones de televisión, encuen- tra una encuesta reciente.

Más de 2,000 adultos que participaron en la encuesta de la Academia Americana de Medicina del Sueño (American Academy of Sleep Medicine, AASM) calificaron su sueño como su segunda prioridad más alta; la familia fue la primera.

Pero a pesar de que consideraban que el sueño era importante, un 88 por ciento dijeron que se quedaban despiertos hasta tarde para ver múltiples episodios de un programa de televisión o series en directo (streaming).

La tasa más alta, de un 95 por ciento, fue entre las personas de 18 a 44 años. Muchos también retrasan la hora de irse a la cama para jugar videojuegos, leer y ver deportes, reveló la encuesta.

“Es alentador que los estadounidenses califiquen el sueño como una de sus prioridades más altas, pero elegir los maratones de entretenimiento de noche en lugar de dormir tiene graves ramificaciones”, advirtió la presidenta de la AASM, la Dra. Kelly Carden, en un comunicado de prensa de la academia.

Los adultos más jóvenes (de 18 a 34 años) eran más propensos que los que tenían a partir de 35 años a quedarse despiertos hasta tarde para jugar videojuegos (un 72 frente a un 38 por ciento), y los hombres

eran más propensos a hacerlo que las mujeres (un 59 frente a un 42 por ciento).

Dos tercios de los encuestados dijeron que habían perdido sueño para leer.

Las mujeres fueron más propensas a hacerlo que los hombres (un 71 frente a un 61 por ciento), encontró la encuesta.

Casi un 60 por ciento de los adultos perdieron sueño para ver deportes, incluyendo a un 75 por ciento de los hombres y a un 45 por ciento de las mujeres. Los adultos de 25 a 54 años fueron más propensos que los de otros grupos de edad a haber permanecido despiertos hasta tarde para ver el tiempo o las entradas extras (un 54 frente a un 51 por ciento).

Esa pérdida de sueño puede tener graves conse-



Los maratones de televisión, los videojuegos, los libros y los deportes están afectando al sueño. FOTO: CORTESÍA

cuencias, señaló Carden. “El sueño es esencial para la salud, el bienestar y la seguridad, y la falta crónica de sueño puede conducir a

un aumento en el riesgo de problemas de la salud, trastornos del estado de ánimo y accidentes en vehículos motores”, apuntó.

Perder sueño debido a las emisiones en directo, la lectura o los videojuegos también puede conducir a sentimientos negativos.

PREGUNTE AL MÉDICO SOBRE EFECTOS SECUNDARIOS

Relajante muscular pone en peligro la mente de los adultos

HEALTHDAY NEWS

Un relajante muscular que se receta con frecuencia, conocido como baclofeno, puede dejar a los pacientes renales mayores

tan desorientados que acaban en el hospital, advierte un estudio reciente.

“Puede presentar síntomas de un accidente cerebrovascular agudo, aunque no sea un accidente cerebrovascular”, comentó el investigador sénior, el Dr. Amit Garg, profesor de ne-

frología en la Universidad Occidental de Ontario, en Canadá. “Puede presentar síntomas de demencia”.

Más o menos 1 de cada 25 personas con una función renal baja a quienes se receta una dosis alta de baclofeno al final acaba admitida en un hospital con una con-

fusión grave.

En comparación, apenas uno de cada 500 pacientes a quienes no se recetó baclofeno acabaron hospitalizados por confusión.

“Hubo una diferencia bastante marcada en el riesgo”, apuntó Garg, y anotó que estos hallazgos “resaltan un riesgo potencial asociado con esos fármacos que no se ha apreciado del todo”.

Otras personas mayores también podrían enfrentarse a ese riesgo, dado que la función renal con frecuencia se reduce a medida que las personas envejecen, añadió.

El baclofeno en general se receta a personas que sufren espasmos muscula-



El baclofeno ayuda a aliviar los espasmos y calambres musculares. FOTO: CORTESÍA

res, dijo Garg. Los médicos emiten más de 8 millones de recetas de baclofeno cada año. Se vende bajo distintas marcas, incluyendo Liore-sal, Gablofen y Kemstro.

El fármaco sale del cuerpo cuando los riñones filtran la sangre de una persona, explicó Garg.

“Si la función renal de alguien no es muy buena, significa que el fármaco se acumula en el sistema”.

Garg y otros médicos comenzaron a notar que los pacientes renales que tomaban baclofeno a veces desarrollaban desorientación y aturdimiento.

Los pacientes tenían el riesgo más alto de hospitalización por confusión si su función renal estaba muy deteriorada (de un 30 por ciento o menos) y si les habían recetado una dosis alta de baclofeno, de más de 20 miligramos (mg) por día.

Las personas que ya toman baclofeno deben seguir tomando el fármaco, pero preguntar al médico sobre estos posibles efectos secundarios mentales, aconsejaron Koncicki y Garg. Los resultados se publicaron en la edición de la revista Journal of the American Medical Association.

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. ! *¡Inscríbese 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!

Solo **\$4,900**
Hay facilidades de pago

Obtén \$250 de descuento con el código: ADFRONT

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.

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

CUIDA TU SALUD

POR EL DOCTOR ELMER HUERTA

Director Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center

Las verdades sobre el cáncer de colon

La semana pasada, el Colegio Norteamericano de Médicos (ACP por sus siglas en inglés) dio a conocer sus últimas recomendaciones para la detección precoz del cáncer del colon o intestino grueso, enfermedad que, en la actualidad, representa la segunda causa de muerte por cáncer en hombres y mujeres en Estados Unidos.

El cáncer del colon es uno de los pocos cánceres que tienen prevención y detección temprana. La prevención incluye alimentación saludable con abundancia de frutas y vegetales, actividad física diaria, no fumar cigarrillos y no abusar del alcohol. La detección precoz, de acuerdo con las últimas guías del ACP es muy directa: toda persona entre 50 y 75 años, debe hacerse uno de dos exámenes: un examen anual de sangre oculta en el excremento o una colonoscopia cada 10 años. Así de simple. Hoy veremos algunos mitos y verdades acerca de esta enfermedad.

Mito 1: El colon es un órgano que solo sirve para alojar los excrementos antes de su eliminación.

Lo cierto es que además de su función excretoria, el colon está poblado por miles de millones de bacterias, las cuales constituyen la microbiota, cuyas vitales funciones como la elaboración de vitaminas y el control del apetito recién estamos empezando a comprender. Es por eso que las "limpiezas o lavados del colon" que inescrupulosos comerciantes promueven, son procedimientos dañinos.

Mito 2: El cáncer del colon solo afecta a hombres de raza blanca

Lo cierto es que el cáncer del colon afecta a hombres y mujeres de cualquier raza y grupo étnico por igual. Es interesante sin embargo saber que no se distribuye por igual en el mundo. La enfermedad es más frecuente en países desarrollados debido al sedentarismo y consumo de alimentos ricos en grasas y pobre en fibras.

Mito 3: El cáncer del colon solo es causado por la mala alimentación

Lo cierto es que si bien es cierto que el cáncer de colon está directamente relacionado al tipo de alimentación, las investigaciones han demostrado que el uso del cigarrillo y el abuso del alcohol pueden también causar la enfermedad. Existe también evidencia que la falta de actividad física puede contribuir a su desarrollo.

Mito 4: Si no tengo síntomas, no estoy en peligro de tener cáncer del colon

Lo cierto es que el cáncer del colon es una enfermedad silenciosa y traicionera que se desarrolla durante muchos años sin ocasionar síntoma alguno al inicio. Ya cuando el cáncer está avanzado, puede ocasionar dolor o pérdida de apetito, peso y fatiga por la anemia causada por el sangrado invisible o, raramente, por severos episodios de sangrado por el recto.

Mito 5: Todos los pólipos del colon son cancerosos

El cáncer del colon se origina de una pequeña carnosidad llamada pólipo, el

cual crece lentamente durante muchos años dentro del órgano, calculándose que 10 a 20% de los pólipos se convierten lentamente en cáncer. La única manera de saber si un pólipo es canceroso es a través de su análisis microscópico, obtenido a través de una colonoscopia.

Mito 6: Toda sangre que se pierde en las heces es visible

Lo cierto es que los pólipos del colon sangran en tan pequeña cantidad, que es imposible verla en los excrementos. Para descubrir esa sangre invisible, existen las llamadas pruebas de detección de sangre oculta en el excremento (FOBT). Son muy sencillas, se pueden hacer en la casa y deben hacerse una vez al año después de los 50 años de edad. Si saliera positivo, debe hacerse una colonoscopia.

Mito 7: La colonoscopia es un procedimiento muy doloroso y que toma mucho tiempo

Lo cierto es que por hacerse con anestesia general superficial, la colonoscopia no es dolorosa y solo dura entre 20 a 30 minutos. Este examen debe empezar a los 50 años y debe repetirse cada 10 años si fuera normal. Obviamente, es necesario limpiar con purgantes el colon un día antes del examen.

Mito 8: El cáncer del colon es una sentencia de muerte

Falso. Si el cáncer del colon se descubre temprano y localizado (etapa I), el 92% de los pacientes están vivos y libres de la enfermedad 5 años después. En

contraste, solo 11% de personas con cáncer avanzado o metastásico (etapa IV) sobreviven los 5 años. Debido a que más del 90% de los casos aparecen después de los 50 años, la clave es la detección precoz a partir de esa edad.

Mito 9: El tratamiento del cáncer del colon implica llevar una bolsa de colostomía por toda la vida

La colostomía es un método que permite coleccionar los excrementos en bolsas plásticas fijadas a la pared del abdomen. Las modernas técnicas quirúrgicas han hecho que las bolsas de colostomía se usen muy raramente, incluso en tumores que aparecen muy cerca del recto. Tampoco es cierto que las cirugías sean cruentas y desfigurantes, en la actualidad se hace cirugía laparoscópica, la cual deja mínimas cicatrices en la piel.

Mito 10: El cáncer del colon es siempre hereditario

Eso no es cierto, porque el 75% de los casos de cáncer del colon se presentan en personas que no tienen ningún familiar con la enfermedad. Quien piense que por no tener ningún familiar con cáncer del colon, esta libre de la enfermedad, esta cometiendo un error fatal. En realidad, este concepto es cierto para todos los tipos de cáncer.



Según las estadísticas más recientes de la AHA, casi un 46 por ciento de los adultos de EE. UU. tienen hipertensión, que se define como 130/80 mm Hg o más.

Mantenga la presión arterial bajo un estricto control

HEALTHDAY NEWS

Un control más estricto de la hipertensión podría añadirle años a las vidas de las personas, estima un estudio reciente.

Los investigadores calcularon que en una persona típica de 50 años con hipertensión, un tratamiento más agresivo podría traducirse en tres años adicionales de vida. Las personas de 80 años ganarían menos tiempo, pero podrían alargar sus vidas en un promedio de 10 meses, proyectó el estudio.

Los estimados se basan en un nuevo análisis de un ensayo clínico financiado por el gobier-

no, llamado SPRINT. En 2015, encontró que un control más estricto de la presión arterial previno más ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares (ACV) y muertes en personas de a partir de 50 años, en comparación con el tratamiento estándar.

Traducir las "reducciones relativas en el riesgo" de un 25 por ciento a los pacientes puede resultar difícil, explicó Vaduganathan, cardiólogo del Hospital Brigham & Women's, en Boston.

Entonces, poder decirles a los pacientes cuántos años ganarán, en promedio, resulta útil. "Es más tangible", aseguró. "Es algo con que las personas pueden identificarse más fácilmente".

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

Disponibles 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)

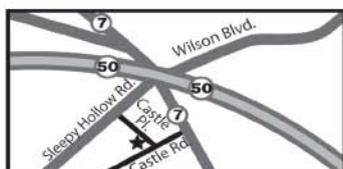
PROMOCIÓN ESPECIAL:
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES

PLANES DE SALUD PARA PERSONAS
SIN SEGURO

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE
SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL:

703 532 1222



LÓGRELO A TRAVÉS DEL CONTROL DE LAS PORCIONES

Una dieta intermitente para perder peso

HEALTHDAY NEWS

Estar a dieta todos los días durante meses y meses puede ser difícil, e incluso desalentador.

Además, seguir la misma dieta interminable podría ser el motivo de que usted no obtenga los resultados que desea. Un estudio publicado en la revista *International Journal of Obesity* encontró una alternativa que puede ofrecer una mejor pérdida de peso y que es más fácil de cumplir.

El estudio "MATADOR" reclutó a 51 parti-

cipantes, todos hombres obesos. MATADOR es la sigla en inglés de Minimización de la termogénesis adaptativa y desactivación del rebote de la obesidad.

Tras cuatro semanas en que se calcularon sus necesidades calóricas, los participantes siguieron una dieta continua o una "dieta restringida intermitente" de dos semanas de dieta seguida de dos semanas sin dieta durante 16 semanas. Los hombres que siguieron la dieta restringida intermitente habían logrado perder más peso al final del estudio. Esto sugiere que un plan en que se esté a dieta dos



La clave para perder peso es quemar más calorías de las que come y bebe.

FOTO: CORTESÍA

semanas sí y dos semanas no podría ayudarle a perder el peso excesivo y a no volver a recuperarlo.

Una teoría es que los descansos evitan que el metabolismo se reconfigure con una necesidad calórica más baja, una reconfiguración que dificulta que se pierda peso sin más reducciones de calorías.

Pero hay una salvedad si va a probar esta estrate-

gia por su cuenta. Es importante no exagerar durante las dos semanas de descanso de la dieta.

Asegúrese de que la alimentación durante las dos semanas de descanso sea equilibrada, con una variedad de alimentos que totalicen unas 500 calorías más al día que las que come durante las fases de pérdida de peso.

Esas semanas deben ayudar a reforzar la alimentación moderada de las semanas de la dieta, y dar a su cuerpo el tiempo de ajustarse a su peso cada vez más bajo.

Kit de automuestreo del VPH aumentan las tasas de pruebas de detección

HEALTHDAY NEWS

Enviar por correo unos kits para realizar exámenes del virus del VPH, que provoca el cáncer de cuello uterino, aumentó de forma significativa las tasas de pruebas de detección del cáncer, según un estudio reciente.

La investigación incluyó a casi 20,000 mujeres del sistema de Kaiser Permanente de Washington (el estado) que no habían realizado las pruebas de detección del cáncer de cuello uterino durante más de tres años.

Más o menos la mitad recibieron un kit de automuestreo del VPH (el virus del papiloma humano) por correo, que podían completar en lugar de someterse a

un frotis de Papanicolaou. La otra mitad recibió solo los recordatorios estándar de hacerse un frotis de Papanicolaou en su proveedor de atención de la salud.

Las tasas de pruebas de detección fueron de un 26 por ciento en el grupo del autoexamen y del 17 por ciento en el grupo del recordatorio estándar. De las mujeres que usaron los kits del autoexamen, un 88 por ciento tuvieron resultados negativos del VPH, lo que significa que tenían un riesgo bajo de cáncer de cuello uterino.

"Muchos estudios han mostrado que una prueba del VPH de una muestra que una mujer recolecte ella misma funciona igual de bien que una prueba del VPH realizada en una muestra recolectada por un médico", aseguró la autora principal, Rachel Winer, profesora de epidemiología en la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Washington, en Seattle.

"Los ensayos aleatorios en otros países han mostrado que ofrecer las pruebas del VPH a domicilio aumenta la participación en las pruebas de detección, pero este fue el primer ensayo de EE. UU. que estudió el impacto de los kits enviados por correo en un ámbito de sistema de salud del mundo real", señaló Winer en un comunicado de prensa de la universidad. Winer también es investigadora afiliada del Instituto de Investigación en Salud de Kaiser Permanente Washington.

Investigaciones anteriores muestran que la mitad de los 12,000 cánceres de cuello uterino diagnosticados cada año en Estados Unidos son en mujeres que no han recibido pruebas de detección durante más de tres años, lo que hace que evaluarlas sea una alta prioridad, plantearon los autores del estudio.

"Encontramos que enviar kits de autorrecolección no solicitados para las pruebas del VPH aumentó las pruebas de detección del cáncer de cuello uterino en un 50 por ciento entre las mujeres que no se hacían suficientes pruebas para el cáncer de cuello uterino, y esa es una población a la que es particularmente difícil llegar", comentó la coautora del estudio, Diana Buist, directora de investigación y asociaciones estratégicas del instituto.



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.

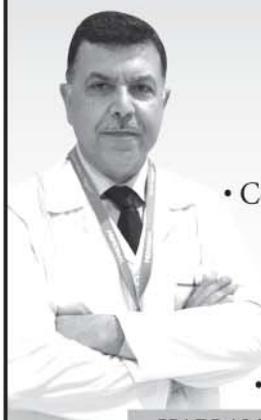
ORTODONCIA:
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

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

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

INFINITY SURGERY ASSOCIATES DR. GIATH ALSHKAKI



SERVICIOS

- Vesícula Biliar
- Apendicitis
- Hernias
- Colonscopía/Endoscopia
- Tratamiento de Hemorroides
- Tratamiento de la Obesidad
- Acidez/Anti-Reflujo

HABLAMOS ESPAÑOL

4660 Kenmore Ave., Suite 220

Alexandria, VA 22304

(703) 888 0731

Aceptamos a personas con o sin seguro médico

SEPA CUÁL ES EL MEJOR PARA SU PROBLEMA EN LA VISTA

Lo que debes saber antes de comprar lentes de contacto

MAYO CLINIC



Compare las ventajas y las desventajas de los tipos específicos de lentes de contacto.

FOTO: CORTESÍA.

Las lentes de contacto nunca fueron tan versátiles. Comprende las ventajas y las desventajas de los tipos comunes de lentes de contacto, y las reglas básicas para evitar infecciones oculares.

Lentes de contacto blandas

Las lentes de contacto blandas son las que se recetan con más frecuencia. Se pueden usar para corregir varios problemas de la vista, entre ellos miopía, hipermetropía, visión borrosa (astigmatismo), pérdida de la visión de cerca relacionada con la edad (presbicia)

Las lentes de contacto blandas son cómodas y más fáciles de adaptar que las lentes rígidas permeables al gas. Las lentes de contacto blandas vienen en varios tipos, a saber:

■ **Lentes de uso diario.** Las lentes de un día están hechas para un día de uso. Las quitas y te deshaces de ellas por la noche. Otras opciones incluyen lentes desechables de dos semanas, lentes desechables mensuales y, para algunas recetas, lentes desechables trimestrales. Por lo general, te quitas estas lentes cada noche para limpiarlas y desinfectarlas.

■ **Lentes de uso nocturno (extendido).** Algunas lentes de contacto blandas se pueden usar hasta 30 días seguidos, incluso mientras duermes. Sin embargo, este tipo de uso de la lente puede causar complicaciones, como la acumulación de residuos debajo de la lente, problemas corneales o infecciones oculares graves.

Lentes de contacto rígidas permeables al gas

Las lentes rígidas permeables al gas proporcionan una visión clara y nítida para las personas con la mayoría de los problemas de visión. Estas lentes de contacto pueden ser útiles si has probado lentes de contacto blandas y no estás satisfecho con los resultados o si tienes "ojos secos".

Las lentes de contacto rígidas permeables al gas son más duraderos que las lentes de contacto blandas. También son más respirables, ya que permiten que ingrese mayor oxígeno a la córnea. Estas lentes de

contacto deben quitarse para su limpieza y desinfección durante la noche, pero algunos se pueden usar durante una semana o incluso 30 días seguidos.

Ajustar las lentes de contacto rígidas permeables al gas puede llevar unos días o hasta unas semanas. Sin embargo, si no necesitas una receta diferente y cuidas tus lentes adecuadamente, puedes usar el mismo par durante dos o tres años.

Cómo evitar complicaciones

El uso de lentes de contacto puede causar problemas que van desde molestias hasta infecciones graves. Para prevenir problemas:

■ **Practica buenos hábitos de higiene.** Antes de manipular las lentes de contacto, lávate las manos con agua y jabón, enjuágalas y sécalas con una toalla sin pelusas.

■ **Minimiza el contacto con el agua y la saliva.** Quitáte las lentes de contacto antes de nadar o meterte en una tina caliente. No te pongas las lentes en la boca para mojarlos.

■ **Ten cuidado con las soluciones para lentes de contacto.** Usa únicamente productos estériles preparados comercialmente y diseñados para el tipo de lentes de contacto que usas. Deja la solución en el estuche para lentes de contacto cada vez que desinfectes y guardes las lentes. Frota y enjuaga con suavidad las lentes como te lo indicó el médico. No uses una solución para lentes de contacto que esté vencida.

■ **Reemplaza las lentes de contacto y los estuches como se recomienda.** Sigue las pautas del fabri-

en los ojos. Si te interesan las lentes de contacto decorativas, habla con tu oftalmólogo.

Incluso con el uso y cuidado adecuados, el síndrome del ojo seco puede ser un problema para los usuarios de lentes de contacto.

Si te pican los ojos o se enrojecen, quítate las lentes de contacto y colócate gotas lubricantes para los ojos.

Buscan expandir tratamiento de la diabetes

GINEBRA, SUIZA

Recientemente se celebró el Día Mundial de la Diabetes y la Organización Mundial de la Salud lanzó una nueva iniciativa que cree que permitirá un mayor acceso a la insulina que salva vidas a precios más bajos para un mayor número de personas que padecen diabetes.

Más de 420 millones de personas en todo el mundo padecen diabetes

y necesitan insulina para mantenerse con vida. La diabetes, una enfermedad que una vez afectó principalmente a los países ricos, ahora es más frecuente en los países de ingresos bajos y medianos.

La Organización Mundial de la Salud dice que cree que su primer programa de precalificación de insulina hará que el tratamiento para salvar vidas esté ampliamente disponible para las personas pobres a precios dramáticamente más bajos.

¡¡¡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: 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. FARSAI

Atendemos Sábados de 8am - 2pm

10% de Descuento

Germantown Urology Center

20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876

301-428-3040

VIAGRA OCIALIS GRATIS * Con consulta



ANNANDALE GERONTOLOGY CLINIC

4216 Evergreen Ln., Ste. 121, Annandale, VA 22003

¿Te sientes cansado, enfermo, con dolor?
Prueba nuestra:

Terapia Nutricional Intravenosa.

Mejora:

- E incrementa tus defensas y energía
- Fatiga crónica, apetito bajo
- Alivia dolores del cuerpo, musculares y articulares
- Alta dosis de vitamina C, alivia las alergias al polen y plantas

PLEXR (tratamiento

cosmético para la piel), elimina:

- Verrugas
- Lunares
- Manchas de vejez (age spots)
- Manchas oscuras (dark spots)

Si no tienes MEDICARE no te preocupes, la consulta más cualquiera de los tratamientos es solamente \$100.

Para más información, llámanos, tu consulta no molesta

HORARIOS DE ATENCION:

Lun - Mar - Jue - Vie 9:00 - 3:00 PM • Miércoles: CERRADO

Teléfono: : 703-249-9832, español/inglés

Fax: 703-662-6165

