



Mantenga los huesos sanos

>3

LA ASOCIACIÓN MÉDICA AMERICANA

Pide prohibición total para productos de vapeo

HEALTHDAY NEWS

La Asociación Médica Americana (American Medical Association, AMA) hace un llamamiento a una prohibición de todos los productos de cigarrillos electrónicos y vapeo que no estén aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. para ayudar a las personas a dejar de fumar cigarrillos de tabaco.

La medida es una respuesta al

marcado aumento en el uso de los cigarrillos electrónicos entre los jóvenes, y a un brote de más de 2,000 casos de enfermedad y más de 40 muertes provocadas por una enfermedad pulmonar relacionada con el vapeo.

“El brote reciente de enfermedad pulmonar ha alarmado a los médicos y a la comunidad de salud pública en general, y ha iluminado el hecho de que tenemos muy pocas evidencias sobre las consecuencias de salud a corto y a largo plazo de los cigarrillos electrónicos y los productos de

vapeo”, advirtió la presidenta de la AMA, la Dra. Patrice Harris.

“Es simple: debemos mantener los productos con nicotina fuera de las manos de los jóvenes, y por eso estamos haciendo un llamamiento a una prohibición inmediata de todos los cigarrillos electrónicos y productos de vapeo en el mercado”.

Además de prevenir que los niños usen nicotina alguna vez, Harris afirmó que es “esencial que haya investigación sobre los tratamientos para la adicción a la nicotina en esta población”.

Bajan las tasas de obesidad infantil

HEALTHDAY NEWS

Se han observado reducciones en las tasas de obesidad de los niños pequeños inscritos en un programa de nutrición de EE. UU. en 41 estados y territorios, muestra un estudio reciente.

“Las mejoras en la orientación nacional, estatal y del cuidador respecto a la nutrición y la actividad física podrían estar contri-

buyendo a este declive en la obesidad infantil”, señaló el Dr. Robert Redfield, director de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

“Nos movemos en la dirección correcta, y ayudar a los padres a elegir opciones saludables para sus hijos reduce el potencial de complicaciones que plantea la obesidad infantil más adelante en la vida”, añadió en un comunicado de prensa de los CDC.

PREPARARSE PARA LAS BAJAS TEMPERATURAS

Protéjase de las emergencias del tiempo frío

HEALTHDAY NEWS

A medida que las temperaturas se desploman a lo largo y ancho de EE. UU., las personas deben tomar medidas para prevenir las amenazas de salud relacionadas con el tiempo, señala un experto.

Los adultos mayores y los niños tienen un riesgo particular, advierte el Colegio Americano de Médicos de Emergencia (American College of Emergency Physicians, ACEP).

“Las tormentas de invierno aumentan el riesgo

de accidentes de coche, congelación, hipotermia y otras emergencias”, comentó en un comunicado de prensa del ACEP el Dr. William Jaquis, presidente del colegio.

“Prepararse un poco sirve de mucho. Si se encuentra con un mal tiempo, intente evitar las carreteras y limite el tiempo que pasa en exteriores”.

La hipotermia es un peligro importante; ocurre cuando la temperatura del cuerpo baja demasiado rápidamente y desciende de los 95 grados Fahrenheit (35 grados Celsius).

Las señales de la hipo-

termia incluyen somnolencia, confusión, habla confusa, un pulso débil o una respiración superficial. Un pensamiento más lento, una toma de decisiones afectada y el declive de las habilidades motoras pueden hacer que protegerse resulte más difícil.

“Un motivo de que la hipotermia resulte tan peligrosa es que uno quizá no reconozca que su condición está empeorando”, advirtió Jaquis. “En realidad hay historias de personas en un frío extremo que se sienten más calientes, se quitan el abrigo de invierno y se ponen sin quererlo en un peli-



Las señales de la hipotermia incluyen somnolencia, confusión, habla confusa, un pulso débil o una respiración superficial.

FOTO: CORTESIA.

gro incluso mayor”.

Las personas con ciertas afecciones médicas (como los diabéticos con hipoglucemia o los fumadores con una mala circulación) tienen un mayor riesgo de hipotermia, al igual que las personas con trastornos por abuso de sustancias, afecciones de la salud mental o las que no tienen una vivienda estable.

“Es esencial que las personas más vulnerables

de nuestras comunidades busquen refugio y tengan acceso a ropa cálida y seca cuando haga tanto frío”, añadió Jaquis.

Ofreció varios consejos de seguridad para el tiempo frío:

■ Tenga suministros de emergencia por si hay un apagón u otros problemas con los servicios básicos.

■ Recuerde las necesidades específicas de sus familiares, entre ellos los

medicamentos, y no se olvide de las necesidades de sus mascotas.

■ Instale y dé mantenimiento a detectores de humo y de monóxido de carbono.

■ Haga caso de los informes y las advertencias sobre el tiempo.

■ Tenga un kit de emergencia en el coche que incluya cables de puente, una linterna, ropa caliente y agua embotellada.

LA BELLEZA NO DEBE SER PRIVILEGIO DE UNOS...

DR. PAUL S. THESIGER M.D. P.C.
experiencia - garantía

thesiger
Plastic Surgery

Consulta por
nuestro Plan de
Financiamiento
sin intereses

CENTRO DE CIRUGÍA

Plástica & Estética

LIPOSUCCION CON LASER

AUMENTO DE GLUTOS,
IMPLANTES
E INYECCIONES DE GRASA

RINOPLASTIA Y
RECONSTRUCCION

ABDOMINOPLASTIA
(TUMMY TUCK)

LEVANTAMIENTO E
IMPLANTE DE MAMAS

REJUVENECIMIENTO FACIAL
NO QUIRURGICO - LIFTING

TRATAMIENTO PARA ESTRIAS
Y CELULITIS

CONTORNO CORPORAL
(CARBOXITERAPIA)

TRATAMIENTO CON PLASMAS

REMOCION DE
CABELLO CON LASER

PROTEGERLOS ES MÁS FÁCIL DE LO QUE SE CREE

Salud ósea: Mantenga los huesos sanos

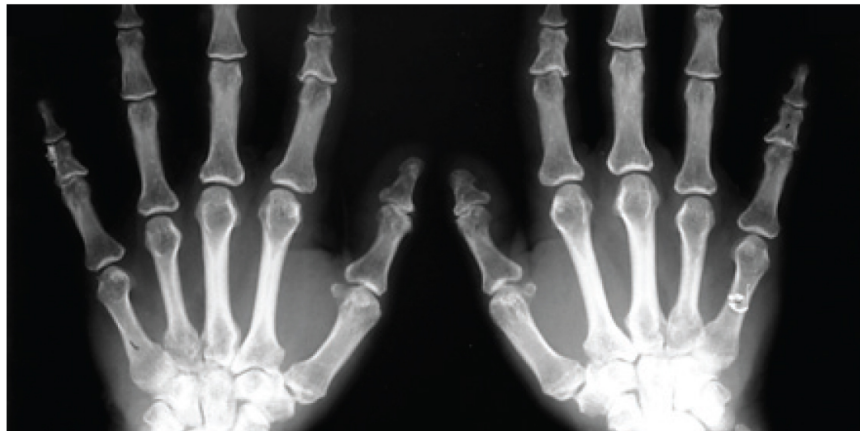
MAYO CLINIC

Los músculos cumplen muchas funciones en el cuerpo: proveen la estructura, protegen los órganos, sostienen los músculos y almacenan calcio. Si bien es importante desarrollar huesos fuertes y sanos durante la niñez y la adolescencia, en la edad adulta también se pueden tomar medidas para proteger la salud ósea.

¿Por qué es importante la salud de los huesos?

Los huesos cambian continuamente: se genera tejido óseo nuevo y se descompone el existente. Cuando uno es joven, el cuerpo produce tejido óseo nuevo más rápido de lo que descompone el tejido óseo existente, por lo que la densidad ósea aumenta. La mayoría de las personas alcanzan su densidad ósea máxima alrededor de los 30 años. Después de esa edad, la remodelación ósea continúa, pero se pierde ligeramente más densidad ósea de la que se gana.

La probabilidad de padecer osteoporosis, afección que debilita los huesos y los vuelve frágiles, depende de la cantidad de densidad ósea alcanzada a los 30 años y de la rapidez con que se la pierde. Cuanto mayor sea la densidad ósea máxima adquirida, más "reserva" de tejido óseo habrá y menor será la probabilidad de padecer osteoporosis al envejecer.



Buenas fuentes de calcio son los productos lácteos, las almendras, el brócoli, el salmón enlatado con huesos, las sardinas y los productos de la soja, como el tofu. FOTO: CORTESÍA.

¿Qué afecta la salud de los huesos?

Varios factores pueden afectar la salud ósea. Por ejemplo: la cantidad de calcio en la alimentación, la actividad física, el consumo de tabaco y alcohol.

¿Qué puedo hacer para mantener sanos los huesos?

Puede tomar algunas medidas simples para evitar o retardar la pérdida ósea. Por ejemplo:

Incluye mucho calcio en su alimentación. El consumo diario recomendado para las personas adultas de 19 a 50 años y los hombres de 51 a 70 años es de 1000 miligramos (mg) de calcio por día. La recomendación aumenta a 1200 mg por día para las mujeres mayores de 50 años y para los hombres mayores de 70 años.

Algunas buenas fuentes de calcio son los productos

lácteos, las almendras, el brócoli, la col rizada, el salmón enlatado con huesos, las sardinas y los productos de la soja, como el tofu. Si te resulta difícil obtener suficiente calcio a través de la alimentación, pregúntale al médico acerca de los suplementos.

Presta atención a la vitamina D. El cuerpo necesita vitamina D para absorber el calcio. La cantidad diaria recomendada de vitamina D para las personas adultas de 19 a 70 años es de 600 unidades internacionales (UI). La recomendación aumenta a 800 UI para adultos mayores de 71 años.

Entre las buenas fuentes de vitamina D se encuentran los pescados grasos, como el salmón, la trucha, los peces blancos y el atún. También, los hongos, los huevos y los alimentos fortificados, como la leche y los cereales, son buenas

fuentes de vitamina D. La luz solar también contribuye a la producción de vitamina D en el cuerpo. Si le preocupa no obtener suficiente vitamina D, consulta al médico acerca de suplementos.

Incorpora la actividad física a tu rutina diaria. Las actividades en las que se sostiene el peso del cuerpo, como caminar, trotar y subir escaleras, pueden ayudar a fortalecer los huesos y retrasar la pérdida ósea.

Evita el abuso de sustancias. No fume. Si es mujer, intente no beber más de una bebida alcohólica por día. Si es hombre, intente no beber más de dos bebidas alcohólicas por día.



La artritis reumatoide es una forma de artritis que causa dolor, inflamación, rigidez y pérdida de la función en articulaciones. FOTO: CORTESÍA

Vinculan la artritis reumatoide con otras enfermedades

HEALTHDAY NEWS

Las personas con enfermedad intestinal inflamatoria, diabetes tipo 1 o coágulos sanguíneos podrían tener un riesgo más alto de artritis reumatoide, y las personas con artritis reumatoide tienen un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, coágulos sanguíneos y apnea del sueño, advierten unos investigadores.

Los hallazgos podrían mejorar la comprensión sobre la forma en que la artritis reumatoide (AR) se desarrolla, y también conducir a una detección y unas pruebas más tempranas de otras afecciones.

El estudio incluyó a 821 pacientes con AR y a

2,455 personas que no tenían la enfermedad. Los investigadores identificaron 11 afecciones de salud asociadas con la artritis reumatoide, entre ellas la epilepsia y la fibrosis pulmonar.

También encontraron que los coágulos sanguíneos eran más comunes en las personas con AR antes del diagnóstico, lo que sugiere que la inflamación sistémica podría comenzar antes de la aparición de los síntomas de AR.

Las personas con diabetes tipo 1 también tienen un mayor riesgo de AR, lo que muestra la importancia de vigilar la afección en las personas con enfermedades autoinmunes, y viceversa, según los autores del estudio.

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

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306



POR LA MENOPAUSIA

Las mujeres son más propensas al Alzheimer

AGENCIAS

El mundo, las dos terceras partes de los pacientes con Alzheimer son mujeres. Pero ¿cuál es la razón para que este fenómeno ocurra?

Lia Mosconi, directora de la Iniciativa Cerebro Femenino en la Escuela Weill de Medicina de Cornell, explica una teoría que podría hacer repensar a las mujeres que están llegando a la vejez: el Alzheimer puede desencadenarse muchos

años antes de que se noten las señales de la enfermedad, durante la perimenopausia, el tiempo de transición hacia la menopausia en el cual se reduce la producción de estrógeno.

“Todas las mujeres saben que al llegar a la menopausia el pelo se seca, la piel se seca: es el envejecimiento”, dijo a The Atlantic. “Pocas personas comprenden que lo mismo sucede en el cerebro. Nuestras células cerebrales comienzan a envejecer a mayor velocidad”.

En resonancias magné-

ticas realizadas en mujeres, Mosconi manifestó que en relación con hombres de 40 a 60 años que se mantienen con una buena energía mental, estas tienen un descenso considerable de funciones cognitivas y un aumento en las placas de Alzheimer a medida que pasan de la perimenopausia a la menopausia.

“El estrógeno es una hormona neuroprotectora. Cuando empieza a faltar, el cerebro queda más vulnerable. Así que si una mujer tiene predisposi-



Pretenden desarrollar formas de prevención y tratamiento para las mujeres antes que comiencen a observarse problemas cognitivos.

FOTO: CORTESÍA.

ción al Alzheimer, es en ese momento que el riesgo se manifiesta en su cerebro”, explicó. Los investigadores de Cornell no sugieren una relación directa, de causa efecto, sino una asociación entre la menopausia y una aparición de Alzheimer en las mujeres antes que los hombres.

“La menopausia sería más bien un factor desencadenante”, expresa Mosconi. Y esto no solo sería

para dicha enfermedad, sino para un desgaste cognitivo en general.

Mosconi pretende desarrollar formas de prevención y tratamiento para las mujeres antes que comiencen a observarse problemas cognitivos, y antes del fin de los años reproductivos.

“Un tratamiento potencial que está comenzando a explorar es un nuevo tipo de terapia de estrógeno”, detallaron los dirigentes

del proyecto en la Escuela Weill. S

in embargo, no se puede recomendar la terapia de reemplazo hormonal indiscriminadamente, ya que aumenta el riesgo de cáncer de mamá.

Según estos investigadores, lo que sí se puede hacer es administrar estrógeno durante la menopausia y perimenopausia para “restaurar la función cognitiva”.



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

**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

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

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 1 pm

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

GERMANTOWN

Urology Center

Los resultados medicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.

Se habla español

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.

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

Germantown Urology Center
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876
301-428-3040

AFECTA A MILLONES

El ultrasonido alivia una forma común de temblor en las manos

HEALTHDAY NEWS

Un tratamiento que administra ondas de ultrasonido al cerebro podría proveer un alivio duradero a algunas personas que tienen unos debilitantes temblores en las manos, encuentra un estudio reciente.

En el estudio participaron 76 pacientes con temblor esencial, una afección neurológica que provoca con la mayor frecuencia temblores en las manos durante las tareas de rutina, como escribir, comer y vestirse. También puede afectar a las piernas, la cabeza, el tronco o la voz.

El temblor esencial es común, y afecta a más de 7 millones de estadounidenses, según la Academia

Americana de Neurología (American Academy of Neurology).

Pero muchas personas ni lo han oído mencionar, comentó el Dr. Casey Halpern, investigador principal del nuevo estudio y neurocirujano de la Universidad de Stanford, en California.

Se desconoce la causa del temblor esencial, y no tiene cura. Pero hay tratamientos. Los medicamentos, incluyendo algunos antihipertensivos y anticonvulsivos, pueden ayudar a controlar los temblores.

Cuando los medicamentos fracasan, otra opción es la estimulación cerebral profunda (ECP), en que se ubican electrodos en una región específica del cerebro que ayuda a controlar la actividad muscular.

ES MÁS COMÚN EN PERSONAS DE MÁS DE 60 AÑOS

Los factores de riesgo de la degeneración macular

ACADEMIA AMERICANA DE OFTALMOLOGIA

La degeneración macular relacionada con la edad (DMRE) es la principal causa de pérdida severa de visión entre los norteamericanos de 65 años o más.

Reduzca sus probabilidades de perder la visión por degeneración macular conociendo los factores de riesgo para la DMRE, conociendo su historia médica familiar, y visitando regularmente a sus oftalmólogo.

La DMRE húmeda es la forma más severa de la enfermedad. Puede llevar a pérdida permanente de la visión central. Su visión central es indispensable para conducir, leer y reconocer los rasgos faciales de las personas.

“En los últimos años ha habido significativos progresos en la comprensión de las causas y el tratamiento de la DMRE”, sostiene el Dr. George Williams, experto en DMRE.



Una pérdida súbita y evidente de visión son algunos de los síntomas de la degeneración macular relacionada con la edad (DMRE). FOTO: CORTESÍA.

“Nueva investigación e importantes adelantos clínicos nos han ayudado a ofrecer un mejor tratamiento tanto para la DMRE ‘seca’ como para la DMRE ‘húmeda’. Un importante factor de riesgo que tal vez muchos no han tenido en cuenta es la historia familiar. Es importante saber si sus familiares han tenido DMRE y hacerle saber a su oftalmólogo que tiene historia familiar de DMRE.

Conozca sus riesgos y salve su vista

Los siguientes son los

cinco principales factores para la DMRE: tener 60 años o más, haber tenido historia familiar de DMRE, El cigarrillo, la obesidad, y la hipertensión.

Quienes tengan dos de estos factores de riesgo deben hacer una cita con un oftalmólogo. Su oftalmólogo puede recomendar algunas medidas para reducir sus riesgos de pérdida de visión.

Quienes están en riesgo deben conocer los síntomas de la DMRE húmeda, la forma que con mayor

frecuencia causa grave y rápida pérdida de a visión. Los síntomas incluyen una pérdida súbita y evidente de visión, o una distorsión súbita de la visión, como ver líneas “ondulantes”.

Consulte a un oftalmólogo de inmediato si tiene algunos de estos síntomas. Los tratamientos para la DMRE húmeda ofrecen un excelente probabilidad de detener la pérdida de visión. De hecho, pueden inclusive restaurar parte de la visión perdida cuando se desarrolla la degeneración macular. Entre más pronto se tenga el diagnóstico de DMRE húmeda, mejores serán las probabilidades de lograr un tratamiento exitoso. Usted puede controlar algunos de los factores de riesgo de la DMRE, como el cigarrillo y la dieta, para reducir el riesgo de pérdida de visión. Una forma de reducir el riesgo de la DMRE es dejar de fumar o no empezar a fumar nunca. Sin embargo, no puede controlar todos los riesgos. Por ejemplo, nada puede hacer acerca de su genética.

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

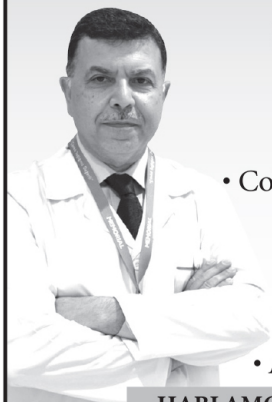
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

PACIENTES NUEVOS

Limpieza
\$49

Incluye: Examen y consulta.
Chequeo del cancer bucal
4 Rayos X (bitewing)
Precio Regular \$200.
Sólo pago en efectivo.
No válido con seguro para terceros.

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

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

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

Para mas información, llámanos, tu consulta no molesta

HORARIOS DE ATENCION:

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

Teléf: : 703-249-9832, español/inglés

Fax: 703-662-6165

PLEXR (tratamiento cosmético para la piel), elimina:

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

