



GUIA

salud

Evite la tristeza durante las fiestas.



>4-5



AEROSOLES NASALES para el
tratamiento de las alergias.

>6



SEPSIS: la amenaza de
una muerte repentina.

>8

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



El mal aliento, también llamado halitosis o el mal olor oral, es un síntoma de un olor desagradable que está presente notablemente en la respiración. La preocupación por el mal aliento es la tercera razón más común por la que se buscan atención dental después de la caries dental y la enfermedad de las encías.

El mal aliento puede ser dividido en 2 tipos:

1. Mal aliento genuino: el 85% de los casos vienen de dentro de la boca. Esto se conoce como halitosis intraoral o halitosis oral. Se cree que los casos restantes se deben a trastornos en la nariz, los senos, la garganta, los pulmones, el esófago o el estómago, y se conoce como halitosis extra oral.

2. Casos no genuinos: ocurre cuando alguien siente que tiene mal aliento pero a otra persona no lo puede detectar. Esto también se llama halitosis fobia o delirio halitosis.

Mal aliento genuino

I. Halitosis intraoral: hay varias causas potenciales de la halitosis, pero la gran mayoría proviene de una fuente oral. Las causas más comunes son el biofilm productor de olor en la parte posterior de la lengua, debajo de la línea de las encías y en los bolsillos creados por las enfermedades de las encías entre los dientes y las encías. Los olores se producen principalmente debido a la descomposición de las proteínas a aminoácidos individuales, seguido de la descomposición de ciertos aminoácidos para producir gases fétidos detectables: compuestos volátiles de azufre (CVA) como sulfuro de hidrógeno, metil mercaptano, sulfuro de metilo, sulfuro de dimetilo. Otros lugares también pueden contribuir al olor general: nichos inter-dentales y subgingivales, trabajos dentales defectuosos, áreas de impacción de alimentos entre los dientes, abscesos, dentadura impura. Dado que la boca está expuesta a menos oxígeno y es inactiva durante la noche, el olor suele ser peor al despertar

“aliento de la mañana”.

A. Mal aliento de la lengua: la causa real del olor es por las bacterias que metabolizan las células muertas y los alimentos que se encuentran en las grietas de la lengua que producen un gas que contiene azufre. Las grandes cantidades de las bacterias naturales se encuentran a menudo en el dorso posterior de la lengua donde son relativamente no perturbados por la actividad normal.

B. Mal aliento de las encías: Las grietas gingivales son los pequeños surcos entre los dientes y las encías. Están presentes en condiciones normales, aunque pueden inflamarse cuando la gingivitis está presente. La diferencia entre una grieta gingival y una bolsa periodontal es que la primera es <3 mm de profundidad y la segunda es >3 mm. Las bolsas periodontales suelen acompañar a la enfermedad periodontal, que es una causa común de halitosis severa. Las bacterias que causan la enfermedad gingival y periodontal también producen los compuestos volátiles de azufre (CVA).

C. Mal aliento de las amígdalas / amigdalitis: El mal aliento de los amígdalas se crea cuando los depósitos de calcio quedan atrapados en los pliegues amigdalares en la parte posterior de la garganta. No se los puede ver porque están escondidos en los pliegues. Por lo general, se descubren al toser depósitos blancos que parecen cuajadas suaves y tienen un olor putrefacto.

D. Mal aliento de la boca seca: La saliva sirve muchos propósitos, pero una de sus funciones más importantes es ayudar a purgar los restos de comida entre los dientes. La comida que se descompone entre los dientes libera gases que nadie quiere oler. La saliva neutraliza los ácidos producidos por la placa y elimina las células muertas que se acumulan en la lengua, las encías y las mejillas. Si no se eliminan, estas células se descomponen y pueden causar mal aliento.

E. Otros: descomposición dental (la caries), colector de



extracción dental reciente, aparatos dentales mal ajustados, productos alimenticios volátiles, por ejemplo, la cebolla, el ajo.

II. Fumar: el tabaquismo está relacionado con la enfermedad periodontal, que es la segunda causa de mal olor oral.

III. Nariz y senos: el aire existente en las fosas nasales tiene un olor penetrante que difiere del olor oral. El olor nasal puede deberse a una infección sinusal o a cuerpos extraños.

IV. Estómago: Por lo general, se debe a la mala digestión, el vaciamiento gástrico tardío y el reflujo/la ERGE (enfermedad de reflujo gastroesofágico). El estómago es considerado como una fuente muy poco frecuente de mal aliento a menos que el paciente tenga reflujo severo de esfínter esofágico débil.

V. El mal aliento por la comida y la bebida: comer ajo o cebolla puede tener algunos beneficios maravillosos para la salud, pero usted va a tener aliento de ajo / cebolla. El ajo y la cebolla se exhalan de los pulmones donde pueden afectar la respiración. El suplemento de aceite de pescado puede hacer que el aliento huela a pescado. Bebidas de olor fuerte, como el café y el alcohol también pueden causar mal aliento.

VI. El mal aliento por los medicamentos: algunos tipos de medicamentos también pueden causar mal aliento, por ejemplo, nitratos para tratar la angina de pecho, algunos medicamentos de quimioterapia, tranquilizantes, etc.

VII. El mal aliento por la enfermedad sistémica: la diabetes, la insuficiencia renal y

MAL ALIENTO

se requieren pruebas y tratamientos especializados.

Halimeter: un monitor de sulfuro portátil usado para probar los niveles de emisiones de azufre

Cromatografía de gases: El “OralChroma”, para medir digitalmente los niveles moleculares de los tres principales CVA en una muestra de aire bucal (sulfuro de hidrógeno, metil meraptan, sulfuro de dimetilo).

Prueba BANA: esta prueba está dirigida a encontrar los niveles salivales de una enzima que indica la presencia de ciertas bacterias relacionadas con la halitosis.

Prueba de beta-galactosidasa: el nivel salival de esta enzima se correlacionó con el mal olor oral.

Medición organoléptica: aunque estas pruebas son ampliamente utilizadas en las clínicas respiratorias, la medición más importante del mal aliento.

El Manejo

El mejor método para reducir la halitosis es practicar una buena higiene bucal.

Cepille los dientes dos veces al día con pasta de dientes de fluoruro para eliminar los desechos de alimentos y la placa.

Enjuague dos veces al día. Las dentaduras se deben quitar y limpiar por la noche.

Hilo dental: reduce la acumulación de partículas de alimentos y la placa entre los

dientes.

Prótesis limpias: cualquier cosa que entre en su boca = dentaduras postizas, puente(s), protectores bucales deben limpiarse como se recomienda sobre una base diaria.

Limpieza de la lengua: podemos interrumpir las bacterias y eliminar las células muertas y los alimentos mediante la limpieza de la superficie de la lengua, las grietas con un raspador de lengua o un cepillo de dientes.

Use enjuague bucal, deje de fumar o mastique productos a base de tabaco.

Dieta: evitar cebollas, ajo y comida picante. Si no le gusta el olor a cebolla o ajo en su aliento, entonces no los coma. Beba mucha agua. Esto mantendrá la boca húmeda.

Masticar chicle sin azúcar: esto estimula la producción de saliva, que ayuda a eliminar partículas de alimentos y bacterias.

Recomendamos la goma que contiene xilitol porque el xilitol dificulta que las bacterias produzcan ácidos y decaigan.

Consultas dentales: Consulte a su dentista con regularidad, al menos dos veces al año.

En resumen, el mal aliento es prevenible y tratable. La higiene bucal mejorada y las limpiezas profesionales regulares son las maneras más eficaces de prevenir el mal aliento y los problemas dentales.



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



Si padece de problemas renales Evite los atracones de comida durante las fiestas

REDACCIÓN
HEALTHDAY NEWS

Comer en exceso en la temporada festiva puede dañar sus riñones, advierten los expertos.

“El cuerpo absorbe los nutrientes del intestino y luego el hígado los metaboliza. Cualquier cosa que quede y que el cuerpo no pueda usar es excretado por los riñones”, dijo el Dr. Sreedhar Mandayam, especialista en nefrología en el Colegio Baylor de Medicina, en un comunicado de prensa del colegio.

“Cuanto más se come, más se envía a los riñones para que lo excreten”, explicó. “De modo que comer muchas sustancias que tienen muchas proteínas o toxinas puede estresar a los riñones, porque ahora tienen que manejar el exceso de calorías, toxinas o proteínas que se han comido”.

Durante la temporada festiva, las personas tienden a comer comidas pesadas con muchas proteínas y carbohidratos. Además de afectar a los riñones, esto también puede tener un impacto en el hígado, el páncreas y el corazón.

“Para las personas con una enfermedad renal, incluso comer cantidades normales de alimentos ejerce un estrés sobre sus riñones”, dijo Mandayam. “Si usted consume



grandes cantidades de carbohidratos, proteínas o grasa, el estrés que supone para un riñón con exceso de trabajo y que funciona a la mitad de su rendimiento empeorará más todavía y puede acelerar la disfunción renal”.

Para las personas con tendencia a tener piedras en los riñones, las comidas pesadas también pueden incluir muchas sustancias asociadas con la formación de piedras en los riñones.

“Es muy habitual que después de las fiestas de fin de

año veamos a personas que vienen con nuevas piedras o con piedras que antes eran más pequeñas y que ahora han aumentado de tamaño, y están provocando obstrucción o dolor”, señaló Mandayam.

“Intente que más del 30 por ciento de los 2,500 calorías diarias no sean carbohidratos y consuma solo aproximadamente un gramo de proteínas al día”, dijo Mandayam.

Además, dijo, “mantenerse hidratado también es uno de los mejores modos de mantener sano al riñón”.

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



Virginia & Maryland
CarePeople Home Health, Inc.
Servicios de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

SI ALGUIEN EN SU FAMILIA, SU AMIGO O SU VECINO 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 AYUDANTE DE CUIDADO PERSONAL (PCA) EN MARYLAND

11 DE DICIEMBRE A 15 DE DICIEMBRE
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



REDACCIÓN WASHINGTON HISPANIC

Cada 1 de diciembre se celebra el Día Mundial de la Lucha contra el Sida. Es una oportunidad para concienciar, educar y mejorar la comprensión del VIH como un problema de salud pública mundial.

Este año, para el Día Mundial de la Lucha contra el Sida 2017, lanza la campaña “Mi salud, mi derecho”, se centra en el derecho a la salud y explora los desafíos a los que se enfrentan las personas de todo el mundo para ejercer sus derechos.

“Todas las personas, independientemente de la edad, el género, el lugar en el que viven

o las personas a las que aman, tienen derecho a la salud”, afirmó Michel Sidibé, director ejecutivo de ONUSIDA. “Sean cuales sean sus necesidades sanitarias, todos necesitan que los recursos sanitarios estén disponibles y sean accesibles, de buena calidad y sin discriminación”.

La prevención combinada del VIH, detección temprana

Hágase la prueba de VIH

Día Mundial de la Lucha contra el Sida

Uno de cada siete personas con el VIH no sabe que está infectada y puede pasar el virus a otros sin saberlo.

y acceso a tratamiento antirretroviral serán fundamentales para lograr detener la transmisión del virus en los próximos años. Para alcanzar ese objetivo, los gobiernos, los proveedores de servicios de salud, los organismos de cooperación, la sociedad civil, las personas viviendo con VIH, las poblaciones clave y otros interesados directos en esta lucha deben trabajar conjuntamente e intensificar la respuesta al VIH.

El Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/Sida (ONUSIDA) lidera e inspira al mundo para ha-

cer realidad su meta global de cero nuevas infecciones por el VIH, cero discriminación y cero muertes relacionadas con el sida. ONUSIDA aúna los esfuerzos de 11 organizaciones de las Naciones Unidas (ACNUR, UNICEF, PMA, PNUD, UNFPA, UNODC, ONU Mujeres, OIT, UNESCO, OMS y Banco Mundial) y trabaja en estrecha colaboración con asociados mundiales y nacionales para poner fin a la epidemia de sida para el 2030 como parte de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Tome conciencia:

Hable con sus amigos y familiares sobre la necesidad de hacerse la prueba y protegerse. Se recomienda que las personas con mayor riesgo de infección por el VIH, como homosexuales, bisexuales, hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres (HSH), usuarios de drogas inyectables o personas con múltiples parejas sexuales, se hagan la prueba una vez al año (o más).

Razones para hacerse la prueba del VIH:

- Enterarse temprano pue-

de ayudarlo a llevar una vida más larga y saludable.

■ Ahora hay tratamientos que lo pueden ayudar a mantenerse saludable. Usted puede buscar ayuda para mantenerse conectado a los servicios de atención médica.

■ Si usted sabe que tiene el VIH, puede protegerse y proteger a las personas que quiere.

Un lugar cerca de usted:

■ Use la siguiente base de datos de gettested.cdc.gov de datos e ingrese su código postal para encontrar sitios de prueba cerca de usted, la prueba es gratis, rápido y confidencial.

■ Envíe un mensaje de texto con su código postal a “KNOWIT” y recibirá un mensaje con sitios de prueba cerca de usted.

■ Ollame al 800-CDC-INFO (800-232-4636) para averiguar de sitios gratuitos donde hacerse la prueba en su área.

sonas saben que tienen el VIH, tienen más probabilidades de tomar medidas para proteger su salud y la de sus parejas.

Que es el VIH y SIDA

VIH es la sigla del virus de inmunodeficiencia humana. El VIH es un virus que mata o daña las células del sistema inmunitario del organismo. SIDA es la sigla del síndrome de inmunodeficiencia adquirida. Es la etapa más avanzada de esta infección.

Tratamientos:

Hoy tenemos una nueva esperanza para detener el VIH. Los medicamentos (terapia antirretroviral o TARV) pue-

den reducir el nivel del virus en el cuerpo. La terapia antirretroviral ayuda a las personas con el VIH a tener una vida más larga y sana, y también disminuye las probabilidades de que pasen el VIH a otras personas. Enterarse desde el comienzo le permite ayudarse y proteger a los demás. Los estudios han mostrado que cuando las per-

Los primeros signos de infección con VIH pueden ser inflamación de los ganglios y síntomas gripales. Los mismos pueden presentarse y desaparecer un mes o dos después de la infección. Los síntomas graves pueden no aparecer hasta pasados meses o años.

No existe una cura, pero hay muchas medicinas para com-

Prevención de la infección por el VIH bajo LA LUPA

Un análisis desde la perspectiva del sector de la salud en América Latina y el Caribe

2017



Ofrecemos la prueba del VIH

81%

de las personas con VIH en América Latina conocen su estado serológico.

64%

de las personas con VIH en el Caribe conocen su estado serológico.



Ofrecemos pruebas y tratamiento de las ITS

Carga alta de la sífilis en los grupos de población clave (hasta 27% en los HSH, hasta 14% en las TSI).



de los países no ofrecen la prueba de sífilis cuando hacen la prueba del VIH a los grupos de población clave.



Ofrecemos PrEP

Indicaciones para la PrEP (según la historia clínica de los últimos 6 meses):

Personas VIH negativas Parejas sexuales con VIH que no tienen la carga viral suprimida

O

Personas sexualmente activas en un contexto de alta incidencia/provalencia del VIH

y al menos uno de los siguientes:

- relaciones sexuales vaginales o anales sin preservativo con más de una pareja,
- pareja sexual con uno o varios factores de riesgo de VIH,
- antecedentes de ITS,
- uso de PrEP,
- solicitud de PrEP.



Ofrecemos la prueba del VIH

81%

de las personas con VIH en América Latina conocen su estado serológico.

64%

de las personas con VIH en el Caribe conocen su estado serológico.



Ofrecemos pruebas y tratamiento de las ITS

Carga alta de la sífilis en los grupos de población clave (hasta 27% en los HSH, hasta 14% en las TSI).



de los países no ofrecen la prueba de sífilis cuando hacen la prueba del VIH a los grupos de población clave.



Ofrecemos PrEP

Indicaciones para la PrEP (según la historia clínica de los últimos 6 meses):

Personas VIH negativas Parejas sexuales con VIH que no tienen la carga viral suprimida

O

Personas sexualmente activas en un contexto de alta incidencia/provalencia del VIH

y al menos uno de los siguientes:

- relaciones sexuales vaginales o anales sin preservativo con más de una pareja,
- pareja sexual con uno o varios factores de riesgo de VIH,
- antecedentes de ITS,
- uso de PrEP,
- solicitud de PrEP.



Ofrecemos PEP

Países que ofrecen la PEP para las relaciones sexuales de alto riesgo de mutuo acuerdo

Si No



Brindemos tratamiento a todos

En América Latina y el Caribe:

Personas con VIH Brecha para alcanzar la meta



80% conoce su estado serológico

56% en tratamiento

46% tiene carga viral suprimida

45% de los países han adoptado la política de "dar tratamiento a todos"

Pongamos fin a la discriminación

5 PAÍSES

informan que consideran delito las relaciones sexuales entre personas del mismo sexo.

10 PAÍSES

consideran que el trabajo sexual es un delito.

LAS MUJERES TRANSGÉNERO

son víctimas de delitos motivados por el odio en América Latina y el Caribe.

insertivas (activas).

- Las relaciones sexuales vaginales son la segunda conducta sexual de mayor riesgo.
- Tener múltiples parejas

sexuales o tener otras infecciones de transmisión sexual puede aumentar el riesgo de infección a través de las relaciones sexuales.

■ Al compartir agujas, jeringas, agua de enjuague y otros equipos (parafernalia) utilizados para preparar drogas inyectables.

¡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



Ayuda a mejorar el pensamiento de las personas mayores

Nuevo programa de 'entrenamiento cerebral' previene la demencia

La pérdida de la memoria es un síntoma común de demencia.

HEALTHDAYNEWS

Unos investigadores informan que los adultos mayores que probaron un nuevo programa de entrenamiento cerebral eran menos propensos a desarrollar demencia más adelante, en lo que se considera un hito.

“Todo el que tenga un cerebro está en riesgo de demencia”, anotó el autor del estudio, Jerri Edwards. Pero “este es el primer tratamiento que se estudia en un ensayo clínico y que plantea una diferencia”.

Edwards es profesor en el departamento de psiquiatría y neurociencias conductuales de la Universidad del Sur de Florida.

En esencia, el programa, llamado BrainHQ, intenta acelerar el pensamiento al dar a las personas mayores la tarea de distinguir entre una serie de objetos que cambian de forma constante en una pantalla de computadora, tanto en el centro como en la periferia de la visión. Con el tiempo, los objetos aparecen con más rapidez y se parecen más en-

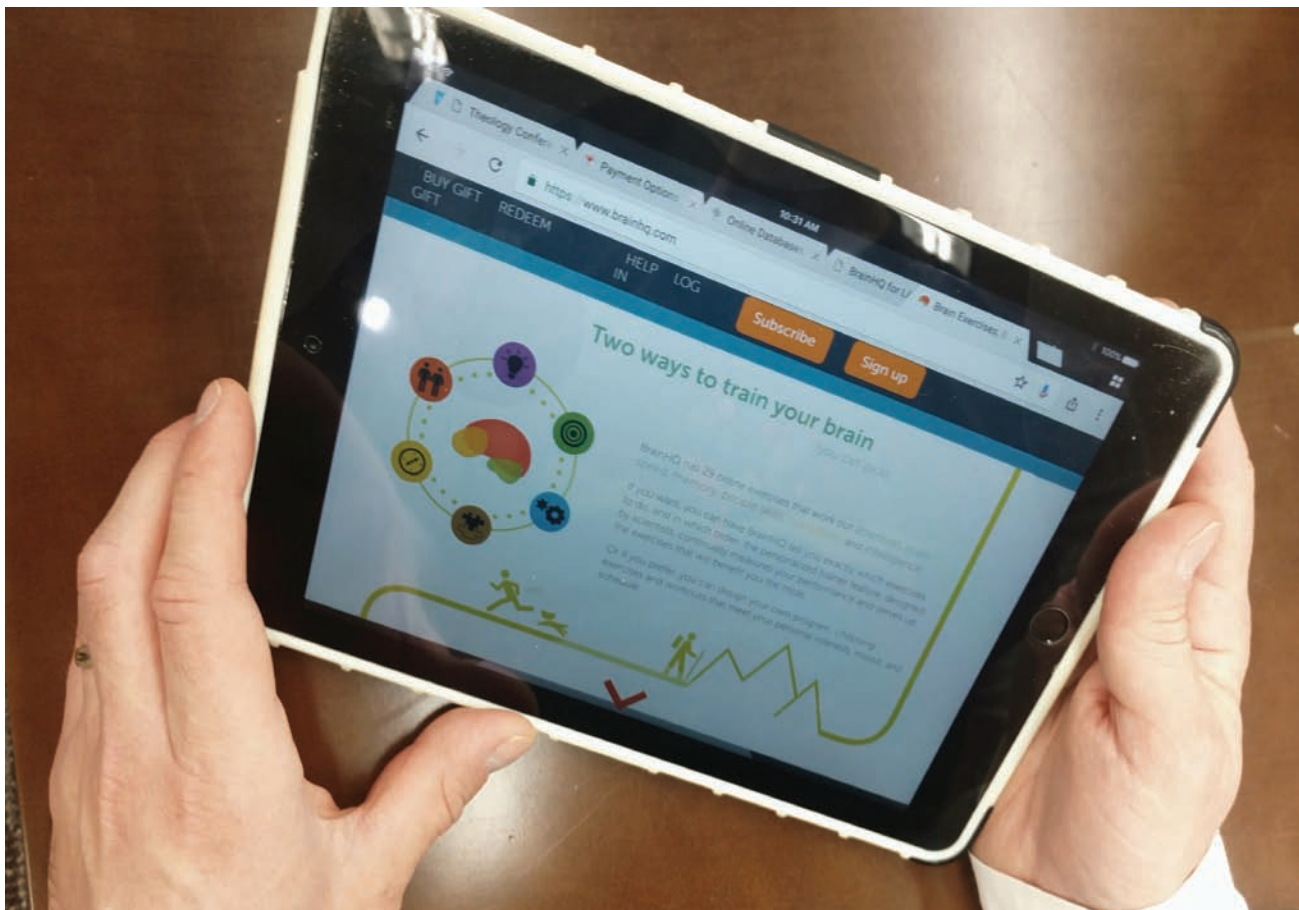
tre sí. Esto hace que la tarea sea cada vez más difícil, con el fin de mejorar la capacidad de un individuo de identificar de forma rápida y precisa los objetos en cuestión.

El programa fue desarrollado por Karlene Ball de la Universidad de Alabama, en Birmingham, y por Dan Roenker, de la Universidad del Oeste de Kentucky.

El estudio aparece en línea el 16 de noviembre en la revista Alzheimer's & Dementia: Translational Research & Clinical Interventions.

“Es importante comprender que esta intervención no es un juego, que no es solo hacer algo en la computadora”, enfatizó Edwards. “Es un programa de entrenamiento muy específico que muestra estos beneficios”.

Heather Snyder, directora principal de operaciones médicas y científicas de la Asociación del Alzheimer (Alzheimer's Association), dijo que la organización cree que “esta es la primera vez que se ha mostrado que una intervención de entrenamiento cognitivo protege contra el deterioro cognitivo o la demencia en un ensayo



El programa de entrenamiento cerebral llamado BrainHQ, muestra beneficios en los adultos mayores, en la prevención de la demencia.

FOTO: THINKSTOCK

grande, aleatorio y controlado”.

Pero Snyder añadió que “estos resultados deben replicarse, y se necesita confirmación en otras poblaciones con las mismas herramientas

y otras similares”.

Adam Woods, director asistente del centro de Envejecimiento Cognitivo y Memoria de la Universidad de Florida, sugirió que los hallazgos son “extremadamen-

te emocionantes”, y al mismo tiempo anotó que “no todos los entrenamientos cognitivos son iguales”.

“Algunos podrían interpretar que esto quiere decir que todos los entrenamien-

tos cognitivos tienen el potencial de ralentizar el inicio de la demencia”, anotó. “Pero este estudio plantea con claridad que un tipo específico de entrenamiento mostró este efecto”.

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.

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.

Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.

Embelléce 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

ESCUOTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA

• 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

EVITE LA HOSPITALIZACIÓN

Vacune a su hijo contra la gripe

Está comprobado que las vacunas son seguras y efectivas, y que salvan vidas, afirman los investigadores.

HEALTHDAY NEWS

Hay una manera fácil de que los padres ayuden a reducir la probabilidad de que sus hijos terminen en el hospital con la gripe: vacunarlos, afirman los investigadores.

Para el nuevo estudio, los investigadores canadienses analizaron los expedientes médicos de casi 10,000 niños, de 6 meses a 5 años de edad, a lo largo de 4 temporadas de la gripe, entre 2010 y 2014.

Entre los niños que estaban completamente vacunados contra la gripe, los de 2 a 4

años de edad tenían un riesgo un 67 por ciento más bajo de hospitalización debido a la gripe. Los niños de entre 6 meses y 23 meses de edad tenían un riesgo un 48 por ciento más bajo, encontró el estudio.

Incluso los que estaban parcialmente vacunados (una dosis de la vacuna contra la gripe durante su primera temporada de la gripe) tenían un riesgo un 39 por ciento más bajo de hospitalización relacionada con la gripe, según el estudio.

“La influenza puede provocar enfermedades graves, especialmente en los niños jóvenes, pero no ha habido mucha investigación que haya examinado la magnitud de la efectividad de la vacuna contra la



Los niños deberían recibir su vacuna estacional cada año a fin de prevenir las complicaciones graves de la gripe.

FOTO: THINKSTOCK

influenza en la prevención de que los niños se pongan muy enfermos y sean hospitalizados”, dijo el autor principal del estudio, Jeff Kwong, científico de Salud Pública de Ontario.

“Esta investigación contribuye a rellenar ese vacío al mostrar hasta qué punto puede ser efectiva la vacuna contra la influenza a la hora de proteger a sus hijos pequeños contra las complicaciones graves de las infecciones con la influenza”, comentó la autora principal del estudio, Sarah Buchan, candidata doctoral en la Universidad de Toronto. Los niños, especialmente los menores de 5 años, tienen un riesgo más alto de sufrir complicaciones relacionadas con la gripe, advierten los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. Los CDC recomiendan que se vacune contra la gripe estacional todo el mundo a partir de los 6 meses de edad.

El estudio fue publicado en línea en la edición del 17 de noviembre de la revista PLoS One.

La cepa de la gripe muta cada año”, afirma.



DENISE NGUYEN ORTHODONTICS

Especialista en ortodoncia para adultos y niños





- Frenos de **metal o cerámica**
- Tratamiento de **dientes torcidos y llenos**
- Demasiado **espacio entre dientes, extra y dientes perdidos**
- Tratamiento para **sobremordida, mordida abierta y mordida cruzada**
- Tratamiento con técnica **Invisalign™ "sin freno"**
- **Impresiones sin polvo** con escaneo digital iTero

CENTENNIAL PLAZA
8298-C Old Courthouse Rd.
Vienna, VA 22182
(703) 847-6544
OrthodonticsVienna.com
OrthodonticsVienna@gmail.com



¡SE HABLA ESPAÑOL! ¡ACEPTAMOS MEDICAID!
Horario de atención por cita. Tarifas de tratamiento competitivos. Seguro aceptado.

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

703-642-8306

Disponibles horarios en la noche y fines de semana



8 SALUD

POR EL DOCTOR
ELMER HUERTADirector Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center

Dos recientes estudios nos demuestran que el riesgo de cáncer estaría relacionado al consumo exagerado de dos sustancias que usamos regularmente: el azúcar y el alcohol. Recordemos que el riesgo de sufrir de cáncer lo traemos los seres humanos en nuestra composición genética, y que ese riesgo inherente se combina con el riesgo que nos brinda el medio ambiente en el que nos desenvolvemos.

En otras palabras, si una persona nace con cierta mutación genética que lo vuelve susceptible a desarrollar cáncer de las vías respiratorias, el fumar cigarrillos le aumentará ese riesgo, comparado con una persona que nació con la misma susceptibilidad genética, pero que nunca fumó.

Es importante aclarar que susceptibilidad genética no es lo mismo que herencia. Se piensa que la susceptibilidad genética la tenemos todos y es consecuencia de las mutaciones que se pueden producir durante la combinación del material genético del padre y la madre durante la fecundación. Por su lado, herencia implica la transmisión, de padres a hijos, de ciertos genes que predisponen el cáncer. En otras palabras, es el hecho de que un



cáncer se presente regularmente en miembros de una familia de generación en generación. En otras palabras, todo cáncer es una enfermedad de raíz genética, pero no todo cáncer es hereditario. De hecho, solo 10 a 15% de los cánceres son hereditarios.

El primer estudio, publicado por la Sociedad Norteamericana de Oncología Clínica (ASCO por sus siglas en inglés) —y que representa el primer análisis de la relación entre alcohol y cáncer de los últimos 30 años— revela que casi el 4% de muertes por cáncer (casi 20,000 por año en EE.UU.) son consecuencia de tomar alcohol, y que ese riesgo es independiente de la cantidad que se consume. ASCO define como consumo leve de alcohol al que se hace eventualmente y conocido como consumo social, es decir de vez en cuando. Por su parte consumo mo-

derado significa un trago al día para la mujer y dos para el hombre, mientras que consumo fuerte significa tres tragos o mas por día para la mujer y cuatro o mas para el varón.

El estudio de ASCO revela algunas inquietantes estadísticas. Por ejemplo, dice que el consumo leve y moderado de alcohol explica el 35% de muertes por cáncer. En las mujeres, el cáncer más frecuentemente asociado al uso del alcohol es el de la mama, explicando el 15% de todos los casos o 6,000 al año en EE.UU. Otros cánceres asociados al uso del alcohol son el del colon o intestino grueso (el consumo moderado aumenta el riesgo en 17% y el severo en 44%) y el de la mama (el consumo leve o social aumenta el riesgo en 4% y el severo en 61%). Por su parte el cáncer de la boca y la garganta aumenta en un 500% en los bebedores severos.

Obviamente, la recomendación que hace ASCO es que las personas reflexionen en la cantidad de alcohol que están consumiendo y si es posible, que dejen de consumirlo.

El segundo estudio es muy interesante y ha sido publicado en la revista Nature en octubre pasado. En el se describe, y confirma, que las células cancerosas respiran y obtienen

energía de una manera diferente a como lo hacen las células normales. En vez de usar oxígeno para respirar y obtener energía desdoblándolo en agua y CO2 —como lo hacen las células normales— las células cancerosas usan la fermentación del azúcar como el principal modo de obtener energía. Este fenómeno, descrito en 1929 por el científico alemán Otto Warburg —y que le valió el premio Nobel en 1931— se conoce como el “efecto Warburg”.

La investigación —hecha en células de levadura de hongos— descubrió que al fermentar el azúcar para obtener energía, las células de levadura activan un gen llamado RAS que favorece la reproducción y proliferación celular (proto-oncogén o gen causante de cáncer).

Lo curioso es que a pesar de que la fermentación de azúcar produce quince veces menos energía en las células de levadura, estas crecen y se multiplican mucho más rápidamente que las células normales que respiran el azúcar. De ahí que resulte difícil saber si el efecto Warburg es causa o efecto del cáncer y por lo tanto hace difícil recomendar —como simplistamente se recomienda en el Internet— que el azúcar causa cáncer o que lo reaviva. Los autores especulan que el

efecto nocivo del azúcar no estaría dado por la sustancia misma, sino por la obesidad que puede causar el exceso en su consumo.

Corolario

Estos dos estudios nos demuestran lo importante que es el medio ambiente en el desarrollo de los riesgos para desarrollar el cáncer. Si reflexionamos, el consumo del alcohol no es una actividad natural, sino más bien una actividad que ocurre como resultado de la presión social. Por su lado, el consumo de azúcar tampoco es natural. Al respecto, es recién en los últimos doscientos o trescientos años que el ser humano ha empezado a consumir enormes cantidades de azúcares en golosinas, postres y bebidas azucaradas. Antes del desarrollo de las grandes plantaciones de caña de azúcar —y el comienzo del esclavismo— el azúcar era un producto de lujo, muy escaso para el pueblo.

Sabiendo que la OMS recomienda que el consumo de azúcar no debe exceder de 6 cucharitas al día (25 gramos).

En resumen, ser muy moderado en el consumo del alcohol y azúcar pueden ayudarlo a disminuir su riesgo de desarrollar cáncer.

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.

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

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



Dra. Verónica Enriquez

**Enriquez
Dental**
Family and Cosmetic Dentistry

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

- Limpieza regular y limpieza profunda
- Frenos invisibles **invisalign**
- Endodoncia (root canal)
- Coronas y Puentes
- Dentaduras Completas y parciales
- Blanqueamiento

• Horas de atención:
Lun 8-7 pm • Mar 8-5 • Mier 12-7
Juev 8-5 • Vier 8-5 • Sab 8-1



Dra. Monica Restrepo

“Hablamos español”
703-378-4004
14102 Sullyfield Circle, #500
Chantilly, VA 20151



¡Ahorre el 15%
en su tratamiento dental!
Solo para pacientes sin seguro

Limpieza \$79
(valor regular \$243)
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)
(Incluye examen diagnóstico,
4 radiografías y limpieza)