



salud



La retinopatía diabética.



REHABILITACIÓN cardiaca mejora
la satisfacción sexual.



ELIMINE las bolsas
debajo de los ojos.

EVITE CONTRAER Y CONTAGIAR EL VIRUS

Tome el control en esta temporada de influenza

La vacuna es la mejor defensa que le protege.

ESPECIAL BPT

La temporada de influenza correspondiente al período 2017-2018 será recordada tristemente por muchos años. Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), esa temporada fue la única en ser clasificada como de "alta gravedad" en todos los grupos etarios.

Además, y de acuerdo a

cifras de los CDC, se produjo un estimado de 80,000 fallecimientos, una cifra récord sin lugar a dudas. Esas estadísticas son un devastador recordatorio de que esta infección viral puede afectar negativamente a cualquiera.

Sin embargo, hay medidas que puede tomar para protegerse a sí mismo y a su familia del virus de influenza en esta temporada, y la más importante es vacunarse.

"Ha llegado el momento de vacunarse", afirma Norman Moore, PhD, Director

de Asuntos Científicos y Enfermedades Infecciosas de Abbott. "Como el organismo demora unas dos semanas para crear inmunidad al virus de la influenza después de vacunarse, es importante que se vacune más temprano que tarde".

El Dr. Moore destaca que la vacuna contra la influenza no solo le protege a usted. "Mientras más personas se vacunen, más difícil será el contagio por influenza en la comunidad. Cuando se vacuna, no solo se protege us-



Como el virus de la influenza es altamente contagioso, evite el contacto cercano con colegas, eso ayuda a disminuir los riesgos de contagio.

FOTO: CORTESIA.

ted, sino también a quienes le rodean", alerta el Dr. Moore.

Prevención de la influenza

Usted y su familia pueden tomar ciertas medidas relativas a la salud y poner en práctica una buena higiene para evitar el contagio con el virus:

- Ponerse la vacuna contra la influenza. Los CDC han descubierto que la vacuna puede reducir el riesgo de contraer influenza hasta en un 40 al 60 por ciento.

- Lavarse las manos con frecuencia.

- Evitar el contacto con personas que presentan síntomas similares a la influenza. Si usted o un familiar co-

mienza a sentir síntomas similares a la influenza a pesar de tomar medidas de precaución, visite a su médico o clínica de urgencias de inmediato. Las pruebas de detección de influenza disponibles actualmente son algunas de las más rápidas y exactas, y se pueden realizar en numerosas instalaciones de salud como clínicas, centros de urgencias, y consultas de médicos.

Una prueba y diagnóstico de influenza rápidos y confiables pueden facilitar la administración de antivirales al paciente cuando más lo necesita. Si los síntomas se detectan a tiempo, se les puede recetar a los pacientes

de influenza un medicamento antiviral que disminuirá la gravedad y duración de la enfermedad, pero que solo tiene efectividad si se administra dentro de las 48 horas posteriores a la aparición de los síntomas.

Tratamiento de la influenza

Si a usted se la diagnostican, asegúrese de tomar precauciones adecuadas, para volver a sentirse bien cuanto antes.

No vaya al trabajo o la escuela para evitar la propagación del virus y el contagio a otras personas. Enfóquese en descansar lo suficiente.



Springdale Family Dentistry
Dental • Implants • Braces



Victor Lam, DDS
Orthodontist



Thien Le, DDS
Dentist

- Dentaduras postizas sobre implantes para mejor estabilidad y sin usar adhesivos.
- Especialistas en reparar y diseñar dentaduras postizas.
- La última tecnología para implantes, coronas y frenillos
- Teeth express: Implantes de dientes en 1 día
- Creamos coronas el mismo día
- Aceptamos medicaid
- Consultas **gratis** para implantes y ortodoncia!!



Implantes dentales
3D avanzados



703.942.6612

5105-C Backlick R. Annandale, VA 22003



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



SE DEBE REALIZAR UN ESFUERZO COORDINADO PARA FRENARLO

La enfermedad renal se cobra más vidas

La falla renal es causada por problemas de salud que han hecho daño permanente a tus riñones poco a poco, por paso del tiempo.

HEALTHDAY NEWS

Aunque menos estadounidenses están falleciendo por enfermedad cardíaca y cáncer, las muertes por la enfermedad renal crónica están aumentando, sobre todo entre los adultos jóvenes, encuentra un estudio reciente.

“Lamentablemente, la enfermedad renal crónica se conoce como una ‘epidemia silenciosa’, porque muchas personas no se dan cuenta de que tienen la enfermedad hasta que se encuentra en una etapa avanzada”, comentó el autor sénior del estudio, el Dr. Ziyad Al-Aly, nefrólogo y profesor asistente de medicina en la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington, en St. Louis.

“Es particularmente preocupante que la enfermedad renal crónica se esté haciendo más común entre las personas más jóvenes. Es un movimiento sorprendente en la dirección equivocada”, señaló Al-Aly.

Las muertes por cáncer y enfermedad cardiovascular se han reducido gracias a avances en el tratamiento. Pero no se han logrado avances importantes en el tratamiento de la enfermedad renal en las dos últimas décadas, apuntó Al-Aly.

En vez de ello, la enfermedad crónica ha aumentado en todo el país en los últimos 15

años y entre los que tienen de 20 a 54 años de edad, un grupo en que la afección era poco común, anotaron los investigadores. En total, las muertes por enfermedad renal en EE. UU.

aumentaron en un 58 por ciento, de unas 52,100 en 2002 a 82,500 en 2016.

Los investigadores sospechan que el aumento se debe al menos en parte a las dietas ricas en azúcar y en sal, y a la epidemia de obesidad en curso. Las dietas malsanas pueden crear toxinas que los riñones están diseñados para eliminar, lo que podría explicar que los órganos se desgastan

27%
son las
probabilidades
de morir entre las
personas de 20 a
54 años.

ten.

En el estudio, Al-Aly y sus colaboradores usaron la base de datos de Carga Global de Enfermedad, que provee información sobre unas 350 enfermedades y lesiones según la edad y el sexo, además de más de 80 factores de riesgo en Estados Unidos y otros países. En su estudio, los investigadores se enfocaron en datos de EE. UU. según la edad de 2002 a 2016.

Encontraron que las tasas de enfermedad renal crónica están aumentando con una mayor rapidez que las tasas



La diálisis es un tratamiento para ayudar a filtrar la sangre para que las personas con falla de los riñones se sientan mejor y puedan llevar una vida normal.

FOTO: THINKSTOCK.

de todas las enfermedades no infecciosas, incluyendo a la enfermedad cardiovascular, el cáncer, la cirrosis, las

enfermedades pulmonares crónicas, los problemas mentales y las enfermedades del cerebro.

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)

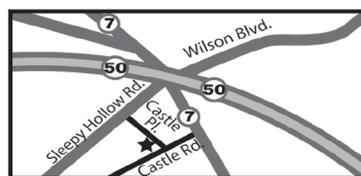


PROMOCIÓN ESPECIAL:
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES
PLANES DE SALUD PARA PERSONAS SIN SEGURO

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL:

703 532 1222



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



“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 \$59

(valor regular \$280)
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)
(Incluye exámen diagnóstico,
4 radiografías y limpieza)



La retinopatía diabética es una de las tantas complicaciones de la diabetes. FOTOS: THINKSTOCK.

La diabetes puede dañar los ojos. Puede causarles daño a los pequeños vasos sanguíneos de la retina, que es la parte posterior del

ojo. Esto se conoce como retinopatía diabética. La diabetes también aumenta el riesgo de padecer glaucoma, cataratas y otros problemas oculares.

Causas

La retinopatía diabética es causada por daño a raíz de la diabetes a los vasos sanguíneos de la retina. La retina es la capa de tejido en la parte



posterior del interior del ojo. Esta transforma la luz y las imágenes que entran en el ojo en señales nerviosas que son enviadas al cerebro.

La retinopatía diabética es la causa principal de disminución de la visión o ceguera en los estadounidenses de entre 20 a 74 años. Las personas con diabetes tipo 1 y diabetes tipo 2 están en riesgo para esta afección.

■ Usted también fuma o tiene presión arterial o colesterol alto.

■ Si usted ya tiene daño a los vasos sanguíneos del ojo, algunos tipos de ejercicio pueden empeorar el problema.

■ Otros problemas oculares que pueden ocurrir en personas con diabetes incluyen:

■ Cataratas. Opacidad del cristalino del ojo.

29.1 millones
de personas padecen de diabetes.

La probabilidad de presentar retinopatía y tener una forma más grave es mayor cuando:

■ Su azúcar (glucosa) en la sangre ha estado mal controlada.

■ Glaucoma. Aumento de la presión en el ojo, que puede llevar a ceguera.
■ Edema macular. Visión borrosa debido a que se filtra líquido hacia la zona de la retina que suministra la visión aguda central.



La hiperglucemia o los cambios rápidos del nivel de azúcar en la sangre a menudo causan visión borrosa. FOTOS: THINKSTOCK.

presentan síntomas antes de que ocurra un sangrado en el ojo. Esta es la razón por la cual toda persona con diabetes debe hacerse exámenes oftalmológicos regulares.

Pruebas y exámenes

El oftalmólogo le examinará los ojos. Primero es posible que le pidan que lea una tabla optométrica. Luego usted recibirá gotas oftálmicas para dilatar las pupilas de los ojos. Los exámenes que le pueden hacer implican:

■ Medir la presión del líquido dentro de los ojos (tonometría)
■ Revisar las estructuras dentro de los ojos
■ Revisar y fotografiar sus retinas (angiografía con fluoresceína)

Si usted tiene retinopatía diabética en etapa temprana

(no proliferativa), el oftalmólogo puede observar:

■ Vasos sanguíneos en el ojo que son más grandes en ciertos puntos (llamados microaneurismas).

■ Vasos sanguíneos que están bloqueados.

■ Pequeñas cantidades de sangrado (hemorragias retinianas) y líquido que escapa hacia la retina.

Si tiene retinopatía avanzada (proliferativa), el oftalmólogo puede observar:

■ Nuevos vasos sanguíneos que empiezan a crecer dentro del ojo, los cuales son frágiles y pueden sangrar.

■ Pequeñas cicatrices que se forman en la retina y en otras partes del ojo (el humor vítreo).

Este examen es diferente al de un oftalmólogo que le revisen la visión y si necesita anteojos nuevos. Si nota un cambio en la visión y consulta a un oftalmólogo, no olvide comentarle que tiene diabetes.

Tratamiento

Es posible que las personas con la forma temprana de la retinopatía diabética no necesiten tratamiento. Sin embargo, un oftalmólogo entrenado para tratar la retinopatía diabética debe hacer un seguimiento cuidadoso.

Una vez que el oftalmólogo note que están proliferando nuevos vasos sanguíneos en la retina (neovascularización) o que se desarrolla edema macular, por lo general se necesitará tratamiento. La cirugía del ojo es el tratamiento principal para la retinopatía diabética.

■ La cirugía del ojo con láser crea pequeñas quemaduras en la

retina donde hay vasos sanguíneos anormales. Este proceso se denomina fotocoagulación. Se usa para evitar que los vasos presenten filtración o para engorros los vasos anormales.

■ Una cirugía llamada vitrectomía se usa cuando hay sangrado (hemorragia) en el ojo. También puede usarse para reparar el desprendimiento de retina.

Hay medicamentos que se inyectan en el globo ocular y que pueden ayudar a evitar la proliferación de vasos sanguíneos anormales.

Siga los consejos del oftalmólogo sobre cómo proteger su visión. Procure que le hagan exámenes oftalmológicos tan a menudo como se recomiende, generalmente una vez cada 1 a 2 años.

Si usted tiene diabetes y su azúcar en la sangre ha estado muy alto, el médico le dará nuevos medicamentos para bajar su nivel. Si tiene retinopatía diabética, su visión puede empeorar por un corto tiempo cuando comience a tomar el medicamento que mejora rápidamente su nivel de azúcar en la sangre.

El manejo de su diabetes puede ayudar a retardar la retinopatía diabética y otros problemas oculares. Controle su nivel de azúcar en la sangre (glucosa):

■ Consumiendo alimentos saludables
■ Haciendo ejercicio regular
■ Revisándose el azúcar en la sangre tantas veces como lo indique el proveedor que atiende su diabetes y manteniendo un registro de sus números, de manera que usted conozca los tipos de alimentos y las actividades que afectan su nivel de azúcar en la sangre

La importancia del porque hacerse el examen anual de los ojos

La retinopatía diabética

Un buen control de la glucemia, la presión arterial y el colesterol es muy importante para prevenir la enfermedad ocular.



Un control estricto y visitas periódicas a su oftalmólogo, son claves para prevenir la enfermedad y una pérdida de la visión. FOTOS: THINKSTOCK.

Tomando medicamentos o insulina según las instrucciones.

Posibles complicaciones La enfermedad ocular

diabética puede conducir a la disminución de la visión y la ceguera.

Cuándo contactar a un profesional médico

Solicite una cita con un médico especializado en los ojos (oftalmólogo) si tiene diabetes y no ha asistido a una consulta oftalmológica en el último año.



San José
Centro Dental
San Miguel

ATENCION DENTAL EN EL PERU

A BAJOS PRECIOS
APROVECHA TU
VIAJE AL PERU
Y SACAS CITA EN EL MEJOR
CENTRO DENTAL



¡Atención esmerada para ti y tu familia!

☎ 464-2153 / 452 2498

- Odontología estética y restauradora
- Ortodoncia y Ortopedia maxilofacial
- Rehabilitación oral
- Odontopediatría

- Cirugía maxilofacial
- Endodoncia
- Periodoncia e implantes
- Desorden temporal mandibular (ATM)

Av. Escardó 771 - San Miguel

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

AYUDA A CONTROLAR LA ANSIEDAD, MIEDO Y DEPRESIÓN

Rehabilitación cardiaca mejora la satisfacción sexual

La rehabilitación cardiaca es un programa con supervisión médica, diseñado para las personas que han sufrido un ataque cardiaco.

HEALTHDAY NEWS

Los pacientes cardiacos que participan en rehabilitación cardiaca podrían obtener un picante efecto secundario del programa: una

mejora en su vida sexual.

Asistir a rehabilitación cardiaca se asocia con una mejora en la función sexual y con tener sexo con una mayor frecuencia, según una nueva revisión de las evidencias.

Es probable que el programa

ayude a aumentar la aptitud física del paciente, planteó la investigadora principal, Celina Boothby, de la Universidad de Calgary, en Canadá.

“Hay una relación entre la salud sexual y la salud física. Si es más capaz de ser física-

mente activo, será más capaz de ser sexualmente activo”, aseguró Boothby.

La rehabilitación cardiaca es un programa con supervisión médica, diseñado para mejorar la salud del corazón de las personas que han sufrido un ataque cardiaco o insuficiencia cardiaca, o que se han sometido a una angioplastia o a una cirugía cardiaca, según la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association).

La rehabilitación conlleva consejería sobre el ejercicio y entrenamiento para mejorar la aptitud física, educación sobre una vida saludable para el corazón, y orientación para reducir el estrés.

Hay tres formas en que la enfermedad cardiaca puede afectar a la sexualidad, explicaron los investigadores.

Una es que las limitaciones físicas (como la fatiga, la falta de aire, el dolor de pecho, la



Las parejas están muy abiertas a recibir respaldo para la actividad sexual dentro de un programa de rehabilitación cardiaca.

FOTO: THINKSTOCK.

disfunción eréctil y la reseca (disfunción vaginal) son comunes en las personas que se están recuperando de un problema del corazón.

Además, los antihipertensivos se han asociado con disfunción sexual en los hombres y una disminución de la respuesta sexual en las mujeres.

Por último, los sentimientos de ansiedad, miedo y depresión son comunes en los pacientes con enfermedad cardiaca, lo que aumenta el temor respecto al sexo.

Esos problemas pueden convertirse en un “círculo vicioso difícil de romper”, aseguró el Dr. Claudio Gil Soares de Araujo, director de investigación y educación en la Clínica de Medicina del Ejercicio (CLINIMEX) de Rio de Janeiro, en Brasil.

Los beneficios positivos parecen originarse en gran medida en la parte de ejercicio de la rehabilitación cardiaca. No hubo una asociación clara entre la actividad sexual y los programas de rehabilitación que incluían consejería psicológica, mostraron los hallazgos.

El sexo es algo que preocupa a muchas personas con problemas del corazón, dijo Boothby, y no es probable que se aborden sus problemas mientras están en el hospital o cuando se están preparando para volver a casa.

Pero sugirió que se deben hacer más estudios sobre el sexo durante la recuperación, ya que todavía hay lagunas en el conocimiento.

“La actividad sexual es muy importante para la calidad de vida en general, y los pacientes cardiacos están viviendo más tiempo con la enfermedad cardiovascular que nunca antes”, enfatizó Boothby.

NO PIERDAS EL ESPECIAL
de regreso a Clases
\$65 Limpieza
(Niños menores de 18 años)
(Precio regular \$240)

Oferta incluye examen, radiografías, Limpieza y tratamiento de fluoruro. Oferta válida para cada niño menor de 18 años de su familia. Oferta no puede ser combinada con otra promoción y/o pagos de terceras partes.

Paciente Nuevo
\$35
(Precio regular \$220)

Incluye examen completo y las radiografías necesarias con este Cupón. Oferta no puede ser combinada con otra promoción y/o pagos de terceras partes.

Tratamiento Restorativo
20% de descuento

Incluye rellenos, corona, puentes, extracciones y tratamiento de canal con este Cupón. Oferta no puede ser combinada con otra promoción y/o pagos de terceras partes.

Tratamiento Periodontal (Encías)
10% de descuento

Incluye limpieza profunda y cirugías con este Cupón. Oferta no puede ser combinada con otra promoción y/o pagos de terceras partes.

VA Smiles.com

Acceptamos la mayoría de Seguros Dentales (incluyendo Medicaid). Plan de pagos disponible mediante Care Credit.™

Fredericksburg 10608 Leavells Road Fredericksburg, VA 22407 (540) 710-6000	Stafford 385 Garrisonville Rd #108 Stafford, VA 22554 (540) 657-7645
North Fredericksburg 20 Plantation Dr # 139 Fredericksburg, VA 22406 (540) 368-2273	Manassas 7806 Sudley Road #210 Manassas, VA 20109 (703) 369-2273
Woodbridge 12506 A-B Lake Ridge Dr. Woodbridge, VA 22192 (571) 572-3445	

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
Acceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

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.

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



Anthem HealthKeepers Plus
Offered by HealthKeepers, Inc.

¡Regrese hoy mismo

**al plan Anthem HealthKeepers Plus para contar
con los beneficios de Medicaid o FAMIS!**

¡Mantenga sus doctores y todos sus beneficios, como medicamentos
sin receta sin costo, transporte y mucho más!



Llame al
1-800-643-2273
de lunes a viernes,
de 8 a.m. a 5 p.m.

SON INOFENSIVAS Y NO REQUIEREN ATENCIÓN MÉDICA

Bolsas debajo de los ojos

Un problema que podría mejorar con una serie de remedios caseros.

MAYO CLINIC

A medida que se avanza en edad, son frecuentes las bolsas debajo de los ojos, o sea, esa ligera hinchazón o inflamación debajo de los ojos. Los tejidos alrededor de los ojos, incluidos los músculos que sostienen los párpados, se van debilitando con los años y la grasa normal que ayuda a sostener los ojos luego se traslada a los párpados inferiores y los hace lucir hinchados. Por otro lado, puede también acumularse líquido en el espacio debajo de los ojos y, así, aumentar la inflamación.

Los síntomas de las bolsas debajo de los ojos pueden incluir hinchazón leve, piel flácida o floja o círculos de color oscuro.

No obstante, consulta con el médico si la hinchazón es grave, constante, dolorosa, pica o se enrojece.

El médico querrá descartar otras causas posibles que contribuyen a la hinchazón, como una enfermedad tiroidea, una infección o una alergia.

El médico te puede derivar a otro profesional especializado en ojos (oftalmólogo), a cirugía plástica o a cirugía plástica para ojos (cirujano oculoplástico).

A medida que pasan los años, las estructuras tisulares y musculares que sostienen los párpados se van debilitando.

La piel puede volverse flácida y la grasa que normalmente está limitada a la zona alrededor del ojo (órbita) puede desplazarse a la región debajo de los ojos. Además,

se puede acumular líquido en el espacio debajo de los ojos, lo que hace que la zona luzca hinchada e inflamada.

Hay varios factores que provocan o empeoran este efecto y, entre ellos, están los siguientes: retención de líquidos, especialmente al despertar o después de una comida salada, falta de sueño, alergias, fumar y las bolsas debajo de los ojos pueden ser una característica familiar.

Tratamiento

Las bolsas debajo de los ojos suelen ser un problema estético y no requieren ningún tratamiento específico. Los tratamientos caseros y los cambios en el estilo de vida ayudan a reducir o eliminar la hinchazón de los ojos.

Si te preocupa el aspecto de la hinchazón debajo de los



Las compresas frías, ayudan a mejorar la apariencia de las bolsas debajo de los ojos.

FOTO: THINKSTOCK

ojos, existen tratamientos médicos y quirúrgicos. No obstante, es posible que el seguro de salud no cubra aquel tratamiento que solamente se realiza para mejorar el aspecto.

Existen varios tratamientos para las arrugas sirven también para mejorar el aspecto de las bolsas debajo de los ojos.

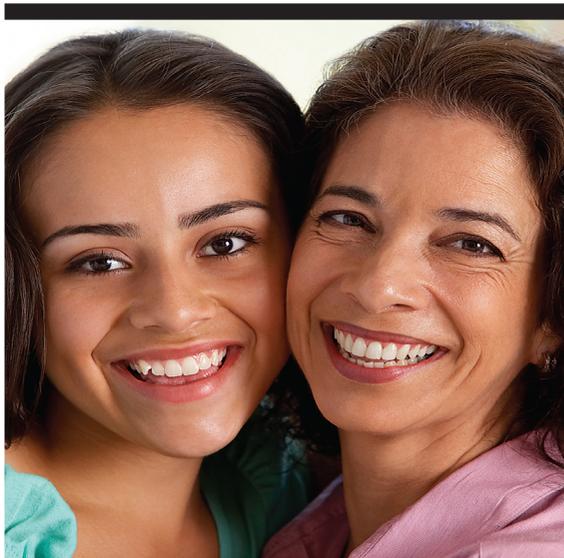
Por ejemplo, la exfoliación por láser, la exfoliación química y los rellenos faciales pueden mejorar el tono de la piel, estirarla y rejuvenecer el aspecto de las bolsas debajo de los ojos.

Remedios caseros:

- Aplicar una compresa fría.
- Reducir el consumo de

líquidos antes de acostarse y la sal en la alimentación.

- No fumar.
- Dormir suficiente.
- Dormir con la cabeza ligeramente elevada.
- Reducir los síntomas de alergia.
- Utiliza cosméticos. Si deseas ocultar los círculos oscuros debajo de los ojos, intenta con maquillaje.



Usted cuida de ella. Ayúdela a cuidar su visión.

La enfermedad diabética del ojo no da señales de aviso y puede causar ceguera. Si tiene algún familiar con diabetes, anímelo a que se haga un examen de los ojos con dilatación de las pupilas por lo menos una vez al año.



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



¿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.neutoricosanonimosbvna.org