Washington Hispanic
Washington Maryland Virginia

COMER MÁS GRANOS INTEGRALES
aumenta la esperanza de vida >2

GUIA

salud

Endometriosis Una enemiga silenciosa

> 4 y 5

FUMAR ESTA RELACIONADO CON
la recurrencia del cáncer de próstata >6

CUIDE SU SALUD AUDITIVA >7

Quínoa y cereal de salvado son buenos aliados

Comer más Granos integrales aumenta la esperanza de vida

HEALTHDAY NEWS .

Como una buena noticia más para los que comen cereal de salvado y quínoa, un nuevo estudio sugiere que las personas mayores que comen muchos granos integrales podrían vivir más tiempo que los que apenas los comen.

Incluso las personas obesas y sedentarias parecen obtener beneficios, añadieron los investigadores.

Las personas deberían "comer más granos integrales y reducir la ingesta de carbohidratos refinados", dijo el coautor del estudio, el Dr. Lu Qi, profesor asociado de medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, en Boston.

Qi añadió que comer más granos integrales quizá podría ayudar a perder peso a las personas. "No hay evidencias de que [una dieta rica en] granos integrales aumente la ingesta de calorías, y quizá incluso la reduzca", dijo.

En el estudio, los investigadores examinaron la fibra integral, la semilla entera del grano que se usa en los productos de granos como el pan y los cereales.

¿Qué cantidad de granos integrales necesitaría una persona para conseguir este beneficio? Una gran cantidad. Los investigadores definieron a los que comían muchos granos integrales (los que tuvieron la esperanza de vida más larga) como los que comían 34 gramos de granos integrales por cada 1,000 calorías que consumían al día. Para una persona con una dieta de 2,500 calorías, eso son 85 gramos: el equivalente a cinco rebanadas de pan integral o 5 tazas de cereales de desayuno de granos integrales.

"Los alimentos ricos en fibra son predominantemente alimentos protectores con una gran densidad de micronutrientes, como la fruta, la verdura, los granos integrales, los frutos secos, las semillas y las legumbres", añadió Ma. "No se ha establecido un límite máximo para la ingesta de fibra dietética al día", dijo el Dr. Yunsheng Ma, profesor asociado de la división de medicina preventiva y conductual de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts, en Worcester, Massachusetts. El estudio aparece en la revista BMC Medicine.

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

GERMANTOWN Urology Center

Se habla español

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

CENTRO DE ALTA CALIDAD

- Eliminación de piedras en el Riñon 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.

VIAGRA O CIALIS GRATIS * Con consulta

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

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

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

West Broad Dental
Family & Cosmetic Dentistry
Johana Nieto, D.D.S.

Tenemos los mejores equipos y tecnología dental incluyendo radiografía digital.

Ofrecemos servicio de alta calidad en un ambiente amable donde el bienestar de nuestros pacientes es lo mas importante.

PODRÁ SER ATENDIDO EN SU IDIOMA YA QUE
LA DRA. NIETO HABLA ESPAÑOL.

Tratamientos dentales para toda la familia:
Rellenos, Extracciones, Dentaduras, Puentes y coronas, Tratamiento de encías, Cosmética Dental, Implantes, Endodoncia (root canal), blanqueamiento.

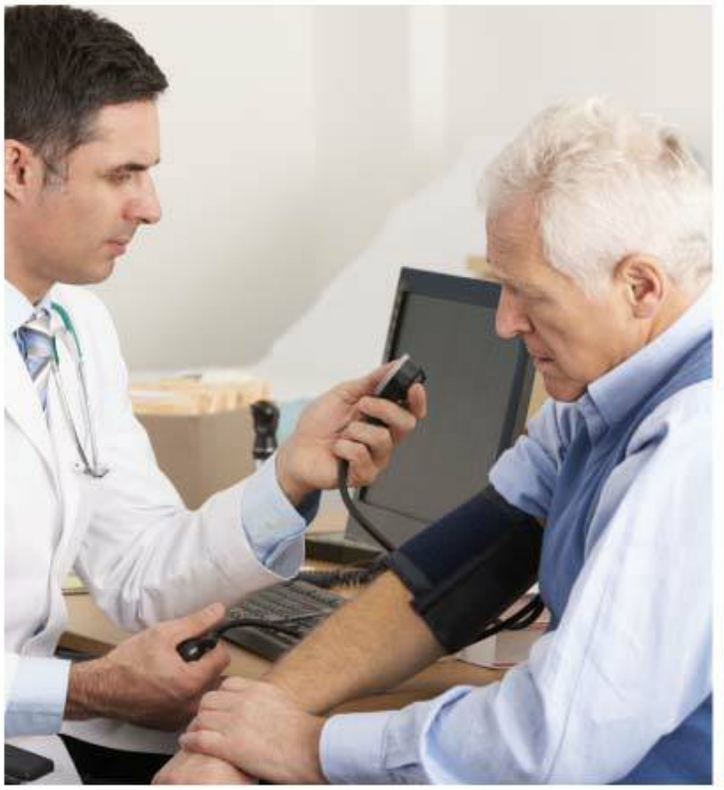
ATENDEMOS CITAS DE EMERGENCIA
Aceptamos la mayoría de seguros dentales (PPO's) y VA Medicaid.

800 W. Broad St. Suite 304 Falls Church, VA 22046
Estamos ubicados en el nuevo edificio de la oficina postal sobre West Broad St. (Route 7)
Teléfono: (703) 237 3516
www.westbroaddental.com

Según un nuevo informe de los CDC

Aumentan las muertes por hipertensión

Es necesario una mayor conciencia de los pacientes con los cambios en el estilo de vida y seguimiento apropiado con el médico.



HEALTHDAY NEWS

La tasa general de muerte por hipertensión en Estados Unidos ha aumentado en un 23 por ciento desde 2000, mientras la tasa de mortalidad por todas las demás causas se ha reducido en un 21 por ciento, reportaron las autoridades sanitarias.

La subida se observó en ambos sexos, y fue más pronunciada entre las personas de 45 a 64 años de edad y en las mayores de 85 años, según un nuevo informe de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

"Las muertes ajustadas por la edad causadas por la hipertensión aumentaron, mientras las otras causas de muerte se redujeron", señaló el autor del informe, Hsiang-Ching Kung, estadista del Centro Nacional de Estadísticas de Salud de los CDC.

De 2000 a 2013, la tasa de mortalidad por la hipertensión aumentó en poco más de un 58 por ciento en los hombres de 45 a 64 años, y aumentó en casi un 37 por ciento para las mujeres de 45 a 64.

Los que tenían a partir de los 85 años no fueron inmunes: los hombres experimentaron un aumento del 27.5 por ciento en la tasa de mortalidad por hipertensión entre 2000 y 2005, mientras que las mujeres tuvieron un aumento del 23 por ciento en el mismo periodo. Entre 2005 y 2013, esas tasas siguieron aumentando, pero más lentamente, hallaron los investigadores.

Kung dijo que el informe no puede responder al motivo de que estén ocurriendo esas tendencias.

El Dr. Gregg C. Fonarow, profesor de cardiología en la Universidad de California, en Los Ángeles, dijo que "la hipertensión es una importante causa de ataques cardiacos, insuficiencia cardiaca, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal y muerte prematura relacionada con el corazón".

A pesar de décadas de esfuerzo por mejorar la concienciación, el tratamiento y el control de la hipertensión, hay lagunas, variaciones y disparidades que siguen existiendo, y muchos hombres y mujeres sufren accidentes cerebrovasculares y ataques cardiacos letales y no letales que se podrían haber prevenido, añadió Fonarow.

"La gestión de alta calidad de la presión arterial es compleja, y amerita la participación de los pacientes, las familias, los médicos, los sistemas de atención sanitaria y las comunidades", anotó Fonarow.

Ofrecemos el mejor cuidado dental para su familia

• Extracciones, implantes y tratamientos de raíz
• Coronas, puentes, dentaduras, parciales y rellenos blancos
• Limpieza regular y profunda
• Ivisalign.

Limpieza Examen 2 x-rays
Por solo $89
(Para nuevos pacientes)
Reg. $205.00

Dra. Aicha Lyazidi | Dra. Swathi Kuppam | Dr. Eduardo Alvarez
Dr. Josemari Imao | Dr. Abril Edison Periodontist

• Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid para niños menores de 21 años.
• Ortodoncia (Braces) para niños y adultos con excelentes planes de pago mensuales.

105 N. Virginia Ave. Suite 103/105, Falls Church, VA 22046 | 703-533-7285

HABLAMOS ESPAÑOL
Abierto en las tardes y sábados

1392 Old Bridge Road, Woodbrige , VA • 703-490-9094

EL DOCTOR DE NALGAS

ANTES

DESPUÉS

Tambien especialistas en:

• Liposucción • Estiramiento de rostro • Aumento, reducción o elevación de senos • Reducción de abdomen • Remodelación de nariz • Cirugía de los párpados • Implante de barbilla y mejillas • Implante de glúteos • Aumento de pantorrillas • Implante de pectorales para hombres • Inyecciones para las arrugas • Botox • Restylane.

SE HABLA ESPAÑOL

WIDDER
CENTRO DE CIRUGÍA COSMÉTICA Y PLÁSTICA

Shlomo Widder, M.D., P.A. (703)506-0300
8230 Leesburg Pike #630, Vienna, VA 22182
www.widderplasticsurgery.com

El principal de los síntomas es el dolor abdominal agudo al momento de tener relaciones sexuales y durante el período menstrual.

Afecta los órganos reproductivos

Endometriosis enfermedad silenciosa

Personas de todo el país marchan para crear conciencia en las mujeres sobre este padecimiento que provoca intenso dolor.

JOSSMAR CASTILLO
WASHINGTON HISPANIC

Detrás de los calambres y los malestares que las mujeres generalmente experimentan durante su período menstrual se esconde la endometriosis, una enfermedad silenciosa que actualmente afecta unos 176 millones de mujeres alrededor del mundo.

Este padecimiento, que ocurre cuando el tejido que normalmente cubren el útero, conocido como endometrio, crecen en otras partes del órgano reproductivo de la mujer, incluso en la vejiga, el hígado, los intestinos y hasta los pulmones, es una de las principales causas de infertilidades las mujeres.

A pesar de que es una enfermedad padecida por millones, es poco conocida hasta por la misma población femenina. Es por eso que cientos de personas de diferentes partes del país se congregaron el pasado fin de semana en Washington DC, para participar de una marcha mundial con la que se conchoyó un mes de concientización sobre los peligros que la endometriosis representa.

Debido a la similitud de sus síntomas con los cólicos menstruales, sólo que más fuertes y agudos, la endometriosis puede tardar de entre siete a diez años en ser diagnosticada. Hasta el momento, la única manera de saber si se padece la enfermedad o no es a través de un procedimiento quirúrgico conocido como laparoscopía.

"Es importante el diagnóstico prematuro de la enfermedad, especialmente si se quiere evitar la infertilidad", dijo Mariela Guzmán, fundadora de Latina Endometriosis, una organización que busca orientar y educar a las mujeres hispanas con endometriosis en el norte de Virginia, Washington DC y Maryland. Mariela fue diagnosticada hace 20 años, mientras cursaba la escuela intermediaen.

Síntomas más comunes

- **Dolor:** Es uno de los síntomas más comunes y se puede presentar durante el período menstrual o mientras se tiene relaciones sexuales.
- **Alteración del ciclo menstrual:** Se pueden presentar ciclos cortos con abundante sangrado.
- **Infertilidad:** Se estima que del 25 al 50% de las mujeres que sufren de infertilidad padecen de endometriosis, ya sea por las lesiones que provoca en los órganos reproductivos o por las secreciones que impiden una fecundación.
- **Otros:** Dependiendo de qué órgano afecte, así mismo se manifiesta. Por ejemplo, si está en la vejiga, causará más deseos de orinar.

Acompañada de sus parejas, cientos de mujeres participaron de la marcha mundial para la concienciación de la endometriosis, que por segundo año llega a las calles de D.C. FOTO: JOSSMAR CASTILLO

Hace 20 años Mariela Guzmán fue diagnosticada con endometriosis. Hoy es una de las voces hispanas en la región que dan a conocer a las mujeres sobre esta FOTO: JOSSMAR CASTILLO

Tratamientos:

Dependiendo de la severidad de la endometriosis, su localización, la edad de la paciente y el deseo de embarazo, los doctores pueden sugerir distintas maneras de enfrentarla.

- **Actitud Expectante:** En este proceso no se toma ningún medicamento, porque los síntomas son leves y se presume que la endometriosis también.
- **Tratamiento Médico:** Como la endometriosis crece a medida que el cuerpo de la mujer produzca estrógeno, se utilizan medicamentos que simulan que la mujer esté embarazada o entrando en menopausia, reduciendo la cantidad de estrógeno que el cuerpo produce.
- **Intervención quirúrgica:** Las hay de dos tipos, en las que se remueven los tejidos con láser y la radical, en la que se remueve el útero y demás órganos reproductivos.

Endometriosis

Una mujer con endometriosis desarrolla tejidos que regularmente crecen en el útero, en otros órganos aledaños en la pelvis de la mujer.

Puerto Rico.

"Estamos acostumbradas a que nos digan que nuestro período tiene que doler, pero un dolor severo no es normal", sostuvo. Ellas recomienda que al momento de notar alguna irregularidad, como dolor antes y durante el coito, dolores semanas después del período y períodos irregulares, lo mejor es ir al médico para conseguir ayuda profesional.

Tanto en la comunidad hispana, como en el resto del mundo, las mujeres que padecen de endometriosis libran cada día una batalla física contra la enfermedad y otra emocional contra los prejuicios que se han elaborado alrededor de ella.

Y es que aparte del inmenso dolor que la enfermedad les provoca, muchas mujeres se sienten avergonzadas y marginadas por sus síntomas porque no pueden concebir, o porque están con dolor a la hora de tener relaciones sexuales.

"Hay que romper con el tabú, porque la mujer no está hecha sólo para procrear. Hay muchas otras cosas que podemos hacer", sostuvo Mariela.

Dejar de fumar seria una razón para evitar el riesgo a la recurrencia del cáncer de próstata

Fumar estar relacionado con el cáncer de próstata

Pero haberlo dejado hace más de 10 años se asocia con un riesgo más bajo.

HEALTHDAY NEWS

Fumar duplica el riesgo de volver a tener cáncer de próstata tras someterse a una cirugía por dicha enfermedad, según un estudio reciente.

"Se trata de un nuevo análisis, pero parece confirmar los resultados que hemos visto en muchos otros tipos de cáncer. Básicamente, fumar aumenta el riesgo de la recurrencia del cáncer tras un tratamiento inicial", dijo el autor principal, el Dr. Malte Rieken, del Hospital Universitario de Basilea, en Suiza.

Los investigadores dieron seguimiento a casi 7,200 hombres después de que les extirparan la próstata por un cáncer. Aproximadamente un tercio eran fumadores actuales, un tercio eran ex fumadores y un tercio nunca habían fumado.

Durante el periodo de seguimiento de aproximadamente 28 meses, los fumadores actuales y los pacientes que lo habían dejado solamente durante los 10 años anteriores tenían el doble de probabilidades de volver a tener cáncer que los nunca habían fumado, halló el equipo internacional de investigadores.

Los ex fumadores tenían que haber dejado de fumar más de 10 años antes para tener un riesgo significativamente menor de sufrir una recurrencia del cáncer, según el estudio, que se presentó el sábado en la reunión anual de la Asociación Europea de Urología (European Association of Urology) en Madrid, España.

"La mortalidad por el cáncer de próstata varía ampliamente en toda Europa", dijo Rieken en un comunicado de prensa de la asociación. "El hecho de que la recurrencia del cáncer pueda variar tan dramáticamente por fumar probablemente sea uno de los factores que podrían contribuir a las diferencias en la mortalidad por cáncer de próstata".

"Solamente es otro motivo para no fumar en absoluto, pero el hecho de que el riesgo se reduzca tras 10 años significa que cualquier persona que tenga un cáncer de próstata haría bien en dejar de fumar", añadió Rieken.

El Dr. Per-Anders Abrahamsson, ex secretario general de la asociación, se mostró de acuerdo, y añadió que el estudio proporciona a los médicos una razón "para aconsejar a los pacientes que dejen de fumar cuando se les diagnostique un cáncer de próstata".

Hung M. Nguyen, D.D.S., P.C.
DENTISTA Y COSMÉTICA FAMILIAR
Cuidado dental de calidad para adultos y niños
- Chequeo Gratis
- Emergencias y pacientes sin cita son bienvenidos
- Aceptamos la mayoría de planes de seguro y todos los seguros PPO
- Precios especiales para personas sin seguro
- Hacemos Implantes de dientes faltantes

ATENCIÓN DE EMERGENCIAS 571-230-6550
SE HABLA ESPAÑOL
703-206-9202
Lunes, martes, miercoles y viernes de 10am a 5pm sabado de 9am a 3pm
7244 Arlington Blvd. Falls Church, VA 22042.
Estamos frente a Loehmann's Plaza

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.
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

DENTISTA GENERAL en Herndon y Falls Church
PARA NIÑOS Y ADULTOS
ACEPTAMOS LA MAYORIA DE SEGUROS
Lunes a Jueves de 9:00am a 8:00pm Viernes y Sábados de 9:00am a 3:00pm
Rellenos, Limpieza, Coronas, Implantes, Enfermedad Periodontal y Tratamientos Cosméticos (Veneer, blanqueamientos), Toda clase de Dentaduras, Extracciones, etc.
CONSULTA GRATIS *NO INCLUYE RADIOGRAFIA
Reciba hasta el 30% de descuento*
*Aplica para ciertos tratamientos. Para nuevos pacientes.
1110 Elden St. Suite #E108 Herndon, VA 20170 (703) 318-7200 www.bestdentist4you.com
2841 Hartland Rd. #202 Falls Church, VA 22043 (703) 663-8859 www.dentalcenterofmerrifield.com

ADVENTIST UROLOGY CONSULTANTS
UNA CLINICA DE ALTA CALIDAD!
CITAS EL MISMO DIA!!!
VIAGRA O CIALIS GRATIS *Con consulta.
- Tratamientos para combatir la impotencia sexual masculina SIN CIRUGIA.
- Tratamos la EYACULACION PRECOZ!
- Tratamos todo tipo de problemas de la Próstata – Cirugía con Láser.
- Eliminación de piedras en el Riñon y la Vejiga.

Se habla español!
Dr. Allen A. Farsaii
831 University Blvd. East Suite 36A (Tercer piso) Silver Spring, MD 20912
301-431-7515

Consultorio Dental de Nguyen, Tran, D.M.D.
Antes Después
OFRECEMOS:
- Limpieza y rellenos
- Tratamiento cosmético (Bondings o revestimiento)
- Puentes y coronas
- Terapia de canales
- Tratamiento para la encías
- Extracciones
- El Dr. Nguyen coloca implantes e implantes en coronas

BENEFICIOS:
- Consulta GRATIS
- Atendemos niños a partir de los 4 años de edad
- 18 años de experiencia
- Precios razonables
- Planes de Pagos Disponibles

7297-D Lee Highway (Esq. con Graham Road)
(703) 536 9886 Falls Church, VA 22042

Ponga atención a los síntomas

Cuide su salud auditiva

Cuando no le da tratamiento la pérdida de la audición, el nervio auditivo que lleva los sonidos de la oreja al cerebro se atrofia.

REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Como en la medida que envejecemos, mantenernos socialmente activos y en contacto con amigos y familiares es importante, y oír bien es vital para lograrlo. Varios estudios recientes revelan que la pérdida de la audición no solo esta asociado con la amplia gama de trastornos físicos si no también problemas de la salud mental como el aislamiento social e incluso con la demencia.

48 millones de personas la padecen.

Esa importante conexión justifica una mayor atención precisamente en mayo, Mes de Concientización sobre la mejor audición, y Mes de la Salud Mental, cuando una persona no escucha bien, las actividades que solía disfrutar, comidas con amigos, eventos sociales y servicios religiosos se convierten en retos.

Las personas con ese problema se frustran, evaden oportunidades sociales y se van sumergiendo potencialmente en un aislamiento social, que incrementa el riesgo de problemas mentales. Por el contrario, quienes buscan tratamiento para la pérdida de la audición reportan significativas mejoras en sus relaciones humanas, autoestima, calidad general de vida, salud mental y seguridad.

Varios estudios muestran que muchas personas esperan un promedio de siete años antes de someterse a un examen y tratamiento para los problemas de audición, lo cual equivale a menudo a perderse importantes eventos de la vida con familiares y amigos, en la medida que empeora su tratamiento auditivo.

A continuación, una serie de consejos para una mejor salud auditiva:

- Hable con su médico y coordine un examen auditivo. Entre las señales más corrientes de la pérdida de la audición está la elevación del volumen de la televisor o el radio a niveles que otras personas consideran altos; problemas para escuchar en las conversaciones telefónicas, y dificultades para seguir conversaciones.
- Límite el contacto con ruidos intensos. Es necesario limitar el contacto con sonidos intensos como música, cortadoras de césped o motocicletas, a no más de 20 minutos. Considere el uso de protección auditiva cuando asista a conciertos o eventos deportivos.
- Use estrategias efectivas de comunicación. Las personas con problemas de pérdidas de la audición deben usar estrategias efectivas y escoger entornos que sean "favorables a la audición".
- Analice el problema con familiares y amigos. La pérdida de la audición afecta a quienes la padecen, así como a sus familiares y amigos es importante analizar los problemas juntos, ofreciéndole apoyos y estímulo a quienes experimentan la pérdida de la audición. Cuando hable con una persona aquejada por ese trastorno, asegúrese de que está frente a ella y evite cubrirse la boca mientras habla. Además es importante hablar despacio.

Mientras más se prolongue el problema de la audición, más difícil será la comprensión para la persona afectada, y el tratamiento puede ser menos efectivo. .FOTO:PHOTOS.COM

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qaadir
Dr. Heidi Sampang
Dr. Jacqueline Hoang

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

- *Atendemos a niños recien nacidos hasta los 21 años de edad, chekeos 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

Hispanic Institute for
Blindness Prevention, Inc.
Instituto Hispano de Prevención de la Ceguera

¿Tiene usted problemas de la vista o necesita lentes?

LUNES A SABADO EN MANASSAS Y RUTA 1 ALEXANDRIA

CLINICA DE VISIÓN Y LENTES
INVITA: INSTITUTO HISPANO DE PREVENCIÓN DE LA CEGUERA

8243 Shoppers Sq Manassas VA 22011 FRENTE A MEGAMART y
6911 Richmond Hwy #452, Alexandria VA 22306

- Examen de evaluación de la vista preventiva para niños y adultos GRATIS.
- Lentes ópticos de todo tipo a bajo costo para los que necesiten (Visión sencilla $69 y Bifocales $99. –incluye el examen, aros y lentes)
- Si tiene CARNOSIDAD O Terigeon habrá EVALUACIÓN GRATUITA y aquellos que necesiten operarse Programa de ayuda a costo MUY económico.
- PRUEBA DEL GLAUCOMA (PRESIÓN OCULAR) GRATIS
- EXAMEN DE LA VISTA REQUERIDO POR EL DMV PARA LA LICENCIA DE MANEJO
- AYUDA PARA LOS CASOS MÁS GRAVES QUE REQUIEREN TRATAMIENTO ESPECIALES
- NO SE NECESITA CITA PREVIA

VENGA Y APROVECHE ESTOS BENEFICIOS PARA USTED Y SU FAMILIA!!!!

Para información llame al (703) 303-0192 • (703) 417-3678 y 79
El Instituto de Prevención de la Ceguera, es una organización sin fines de lucro comprometido con la salud visual de la familia hispana.

¡¡¡Su donación puede ayudar a salvar la vista de una persona!!!

ASUSALUD

POR LA DOCTORA
LORENA RIVEROS
Optometrista

CON LA PRIMAVERA LLEGA LA ÉPOCA DE LAS ALERGIAS

Visionary Ophthalmology
El cuidado mas avanzado y completo para su visión
301-896-0890

La primavera ha llegado y con esta la época de las alergias. En los ojos, alérgenos que viajan en el ambiente como el polen, los ácaros del polvo, y la caspa de mascotas causan conjuntivitis alérgica, una condición que se caracteriza por ojos rojos, irritados y llorosos acompañados por picazón. Estos síntomas ocurren cuando dichos alérgenos entran en contacto con los tejidos del ojo produciendo inflamación.

En caso de sufrir de alergias oculares lo mas importante es conocer que alérgeno en especifico esta causando el problema. Esto se puede saber fácilmente con un test cutáneo de alergias. Una vez se conozca esta información el primer paso para el tratamiento de alergias es el evitar el contacto directo con aquello que causa la reacción.

En el caso de el polen, es recomendado saber a que tipo de planta o árbol se es sensible para así evitar el contacto directo con esta. También se recomienda estar informado diariamente del nivel de polen en el ambiente para tomar las precauciones necesarias. Mantener las ventanas cerradas en la casa y el carro, y el aire acondicionado o un purificador de ambiente prendido.

En el caso de los ácaros del polvo, se recomienda evitar vivir en lugares con tapete o carpeta, cambiar los tendidos de la cama con frecuencia y lavarlos con agua caliente. Utilizar cobertores especiales para colchones y almohadas y mantener los espacios limpios aspirando y trapeando habitualmente.

El tratamiento de la conjuntivitis alérgica incluye el uso de gotas de lagrimas artificiales para mantener los alérgenos fuera de los ojos, gotas de alergia para controlar inflamación, el enrojecimiento y la picazón de los ojos, y antihistamínicos orales para controlar síntomas sistémicos. En casos de alergias mas severas se recomienda uso de corticosteroides y tratamientos de inmunoterapia.

Recuerde que las alergias afectan a niños y adultos y no olvide visitar a su doctor en caso de sufrir de estos síntomas.

> La conjuntivitis alérgica es causada por la reacción del cuerpo a ciertas sustancias que le producen alergias, tales como el polen de los árboles, las plantas, el césped y las hierbas; los ácaros del polvo; el moho; la caspa de los animales; los lentes de contacto y el líquido para limpiarlos; y los cosméticos".

Visionary Ophthalmology
El cuidado mas avanzado y completo para su visión

Visionary Ophtalmology El cuidado más avanzado para su visión.

DR. LORENA RIVEROS,
la nueva asociada del Dr. Alberto Martinez

Lorena Riveros, O.D.
Cuidado integral de los ojos * Lentes de contacto * seguimiento quirúrgico antes y despues
La Dra. Riveros obtuvo su título de Doctor en Optometría de la Universidad Interamericana de la Escuela de Optometría de Puerto Rico, donde fue galardonada con altos honores. La Dra. Riveros provee servicios para el cuidado de ojos integral para toda la familia. Ella es una experta en la atención antes y después de procedimientos quirúrgicos. La Dra. Riveros es miembro de la Asociación Americana de Optometría, la Asociación de Voluntarios de Optometría Servicios a la Humanidad y miembro de la Asociación de Optometría de Maryland.

ONE CENTRAL PLAZA
11300 Rockville Pike #1202 • Rockville, MD 20852
Llamenos al 301-896-0890
Visítenos a: www.visionaryeyedoctors.com

Visionary Ophthalmology
El cuidado mas avanzado y completo para su visión

Visionary Ophtalmology El cuidado más avanzado para su visión.

J. Alberto Martínez, MD-Fritz Allen, MD –
Sandra Lora Cremers, MD – Lorena Riveros, OD

• Aceptamos la mayoría de los seguros y planes de visión, incluyendo gobierno.
• Nuestro personal es bilingüe en Español(incluyendo a médicos)
• Estamos abiertos todos los sábados y horas tardes
• Tenemos citas disponibles para el mismo día y emergencias, aceptamos a personas de diferentes edades.

Dr. Alberto Martinez

ONE CENTRAL PLAZA
11300 Rockville Pike #1202 • Rockville, MD 20852
Llamenos al 301-896-0890
Visítenos a: www.visionaryeyedoctors.com