

EJEMPLAR GRATIS • EJEMPLAR GRATIS

La GUÍA MEDICA



Volumen 1 • Edición 7

Reportajes • Consejos • Artículos • Médicos • Hospitales y todo lo que tenga que ver con el Maravilloso Mundo de la Medicina

Diciembre 2006

¿Qué es la Hepatitis?



Higado

Depresión Navideña

Página 12

Faringitis y Amigdalitis

Página 10

SONRISA DEL MES

“Antes que visitara al Dr. Dang Hung, me sentia insegura y apenada de mi sonrisa despues que me hice los cambios de mis dientes de enfrente, me senti una nueva persona. Puedo sonreir con seguridad y me siento mas bonita y satisfecha de mi nueva sonrisa. Gracias Dr. Hung Dang.”

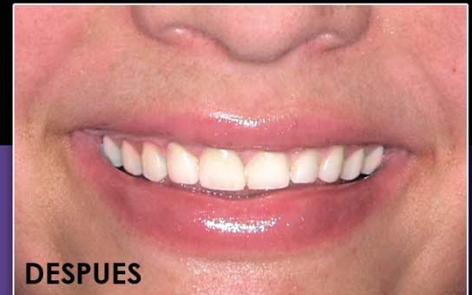


PACIENTE ACTUAL

Roxana Lomiz



ANTES



DESPUES

Su sonrisa puede lucir años más joven con tan solo dos visitas. El Dr. Dang creó la sonrisa de Roxana reemplazando su corroída, antiestética y antihigiénica corona de metal por una corona de porcelana. Cuando es hecho apropiadamente las coronas de porcelana se miran más naturales y son más higiénicas para las encías. El resto de los dientes fueron blanqueados para iluminar la sonrisa y el rostro de Roxana.

Llame al Dr. Dang hoy mismo para una consulta cosmética sin costo.

GRATIS
**Consulta
 Cosmética**
 Expira 12/30/06

**Blanca Sonrisa
 de Invierno ZOOM**
\$300
 Regular \$600
 Expira 12/30/06



REFLECTION DENTAL

702.221.0783

4001 S. DECATUR BLVD. SUITE 42B, LAS VEGAS, NV 89103
 (Renaissance West en Decatur y Flamingo)



COLUMBIA DENTAL

702.361.0061

Spa

229 N. STEPHANIE ST. SUITE C. HENDERSON, NV 89074
 (Stephanie Promade en American Pacific Drive)

Médico del Mes: Dr. Ivan Karabachev

¿Qué es Otorrinolaringología- cirugía de cabeza y cuello?

Es una especialidad que se ocupa del tratamiento médico y quirúrgico de los oídos, la nariz, la garganta, y las estructuras relacionadas con la cabeza y el cuello.

La especialidad comprende la cirugía reparadora y cosmética facial, la cirugía de los tumores benignos y malignos de la cabeza y el cuello, el manejo de los pacientes con pérdida de la audición y el equilibrio, el examen endoscópico de la vía aérea y digestiva y el tratamiento de desordenes alérgicos, sinusales, laringeos, tiroideos y esofágicos.

Para calificar para el examen de certificación en la Asociación Médica Americana de Otorrinolaringología, un médico debe completar 4 o más años de entrenamiento en la especialidad.

El Dr. Ivan Karabachev se especializa en enfermedades y en tratamiento quirúrgico de los oídos, nariz y garganta, además de tumores en la cabeza y cuello. El Dr. Ivan nació en Bulgaria y cursó sus estudios en Europa y en Estados Unidos. Ejerció su carrera en el norte de California antes de venir a Las Vegas en 1981.

Después de completar su entrenamiento en cirugía endoscópica de la sien en Austria, el Dr. ha podido dar tratamiento a pacientes que sufren de sinusitis.

El Dr. Karabachev es miembro de la Asociación Médica Americana y también es miembro del Colegio Americano de Cirujanos.



Bulgaria

Por muchos años ha sido miembro activo de la Academia Americana de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello. Como miembro de la Fundación de Sordera Americana, el Dr. Karabachev se ha interesado en tratar a pacientes que tengan problemas auditivos o del oído. El Dr. ha sido miembro del Club de Rotarios de Las Vegas desde 1984.

El Dr. Karabachev esta casado y tiene dos hijos. Le gusta disfrutar de su familia, le gusta viajar, le gustan los deportes, escuchar música y el arte. El Dr. Ivan además de hablar inglés, es fluente en el idioma español, búlgaro, francés, ruso e italiano.

El Dr. Karabachev trata a niños y adultos que están experimentando problemas en las áreas del oído, nariz y garganta. También ofrecemos una extensa y alta calidad de estudios para diagnosticar y ofrecer tratamientos que incluyen procedimientos de cirugías menores. Proveemos exámenes de alergias y tratamiento (RAST), examen para la función pulmonar,

exámenes completos de Audio vestibular y un procedimiento directo de Laringoscopia en nuestra oficina. Ya que el paciente haya sido debidamente diagnosticado y ha sido determinado que la intervención quirúrgica es necesaria, los procedimientos a nuestros pacientes son disponibles para los síntomas siguientes:

- Enfermedades del Oído
- Problemas Nasales
- Enfermedades de la Garganta
- Control de Ronquidos y Sueño Apnea
- Cáncer en la Cabeza y Cuello

Nuestro personal está siempre disponible para contestar cualquier pregunta que usted pueda tener referente a su salud. Estamos encantados de contestar preguntas que le puedan preocupar sobre el cuidado antes y después de una cirugía, y estamos dispuestos a trabajar junto con su doctor familiar para ofrecerle un cuidado de su salud lo mas comprensivo posible. Nuestro personal amigable se esfuerza por hacer que usted se sienta satisfecho con nuestro servicio. Nosotros regularmente lo podemos ver antes de las 48 horas de su llamada inicial. Nuestra clínica esta abierta de lunes a viernes de 9 a.m. a 5 p.m. También ofrecemos un servicio de 24 horas para nuestros pacientes que tengan una emergencia. Nosotros aceptamos la mayoría de seguros médicos además de Master Card, Visa y Discover. Si no tiene seguro médico le ayudaremos a financiar nuestros servicios médicos.

Vea nuestro anuncio en la página 5



**Primera consulta
GRATIS
con este cupón**

Valencia
Sports And Family Chiropractic
Dr. Glaee G. Valencia, BS,DC
Chiropractic Physician
La Doctora Habla Español

El Quiropráctico de los Hispanos
1718 S. Eastern Ave.
Las Vegas, NV. 89104
Entre Sahara y Oakey

- Torceduras
- Nervios Encogidos
- Lesiones Musculares
- Nervio Ciático
- Artritis, Bursitis, Tendinitis
- Exámen Físico Para Deporte
- Accidentes de Auto
- Lesiones Deportivas
- Dolor de Cabeza
- Dolor de Cuello
- Dolor de Espalda

¡HAGA SU CITA HOY!

(702) 307-4004

Se aceptan la mayoría de Aseguranzas
Planes de pago disponibles

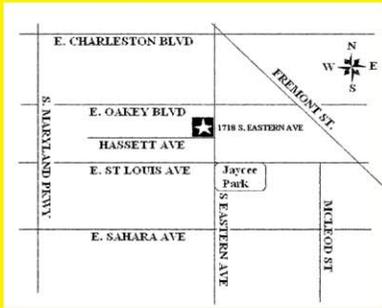




TABLA DE CONTENIDO

- 6** ¿Qué es la Hepatitis?
- 7** La Importancia de un Buen Descanso Durante el Embarazo
- 9** Yogurt, un Postre Saludable
- 10** Faringitis y Amigdalitis
- 11** Datos Médicos
- 12** Depresión Navideña
- 13** ¿Como elegir alimentos saludables para la cena de Nochebuena?
- 14** Sabia Usted que...

rico y nutritivo Pan

rico Batidos

Jugos Curativos y Energetizantes

delicioso Biónicos

delicioso Sandwich Nutritivo

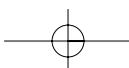
rica ENSALADA

All Nutrition Health Store

4440 E. Washington Suite 112, Las Vegas, NV 89110

702.452.5505

Mon - Fri 9am - 7pm
Sat 9am - 5pm



DIRECTORIO

**Volumen 1 • Edición 7
Diciembre 2006**

Raúl Aguirre
Director General / Publisher
Jaqueline Aguirre
Executive Editor

Colaboradores/Columnistas
Dr. Ivan Karabachev
Dra. Panicello
ILGM
Jackie Aguirre

Fotografía
Maria Aguirre

QoolVegas.com
Diseño Gráfico

La Guía Médica, es una publicación Mensual especializada en información médica que le puede servir a nuestros lectores como una Guía de Servicios Médicos, y es la primer revista en español del estado de Nevada que va dirigida hacia la comunidad hispana.

La información contenida en esta publicación no tiene por objeto reemplazar la asesoría de un médico. Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. LA GUÍA MÉDICA renuncia a cualquier responsabilidad derivada de las decisiones que usted tome basándose en esta información. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

El contenido expresado en los anuncios o artículos es estricta responsabilidad de sus autores o anunciantes. Reclamos no serán aceptados después de la impresión.

Toda la publicidad que diseñamos, creamos o producimos para nuestros anunciantes es propiedad exclusiva de LA GUÍA MÉDICA.

La reproducción de cualquier material publicado en esta revista esta prohibido sin el consentimiento por escrito de la dirección, la cual se reserva todos los derechos.

P.O. Box:
850 S. Rancho Dr. #1004
Las Vegas, NV 89106
Tel: (702) 251-9996
e-mail: laguiamedica@cox.net

EDITORIAL**¡Feliz Navidad!**

Ya llega la Navidad y es tiempo de reunirse con la familia y los amigos y muchas veces optamos por salir a comer fuera, pero sin embargo no somos conscientes de los peligros que esto significa. Antes de ir a comer a un restaurant siempre asegúrese de que sea un lugar donde se preparen los alimentos frescos, de manera adecuada e higiénica. Porque ¿por si usted no lo sabia? usted puede contagiarse de salmonela, hepatitis u otras enfermedades por comer alimentos ya en estado de descomposición o por falta de higiene en su preparación.

La hepatitis es una enfermedad causada por un virus y es contagiosa. La hepatitis tipo A es la más común y se contagia por falta de

higiene en la preparación de los alimentos o por tomar agua del alcantarillado. Pero la hepatitis mas grave es la hepatitis tipo C que puede causar la muerte. En esta edición usted aprenderá mas sobre esta enfermedad y como poder prevenirla.

También les vamos a hablar un poquito de la llamada Depresión Navideña, que aunque parezca broma es una situación alarmante para mucha gente que tiene que enfrentarse con este problema, ya sea que tengan un familiar con este mal o sean ellas mismas las que estén sufriendo de depresión y no saben que hacer. Aquí aprenderemos a como identificar a una persona con depresión o saber si usted es una de ellas, también les damos una guía de consejos útiles para sentirse mejor y que es lo que podemos hacer en casos extremos.

Siempre trate de salir adelante y no se sumerja en sus propios problemas, siempre hable con alguien o busque consejo profesional. Trate de disfrutar de esta temporada junto con sus familiares y amigos y sobre todo trate de ser feliz y disfrute de la vida saludablemente.

A nombre de La Guía Médica les deseamos **Feliz Navidad y Prospero Año Nuevo** y que todos sus buenos deseos se hagan realidad.

Atentamente:
Raúl y Jacqueline Aguirre

¿Problemas Del Oído, Nariz y Garganta?

Llama al Dr. Iván Karabachev, M.D.
Estudiado en Europa y USA.
**Dr. Iván le ofrece una atención
y cuidados de calidad**

Niños y Adultos

- Alergias
- Problemas de Sinusitis
- Mareos
- Ronquidos
- Problemas del oído

SE ACEPTAN LA MAYORIA DE SEGUROS MEDICOS
Buenos Descuentos Si Paga Efectivo
CITAS EL MISMO DIA. SE HABLA ESPAÑOL

3201 S. Maryland Parkway #500

369-3066

Horario de Lunes a Viernes de 9:00 a.m.- 5:00 p.m

¿Qué es la Hepatitis ?

Por ILGM

La Hepatitis es una enfermedad caracterizada por la inflamación del hígado. La hepatitis viral se refiere a varias enfermedades comunes causadas por virus que pueden ocasionar la inflamación y dolor del hígado. Hay varios tipos de hepatitis. Hepatitis autoinmunitaria, hepatitis inducida por fármacos, hepatitis alcohólica.

Pero los tres tipos más comunes de hepatitis son:

- **Hepatitis A (HAV)**
- **Hepatitis B (HBV)**
- **Hepatitis C (HCV)**

La hepatitis puede ser causada por infecciones de diversos parásitos, bacterias o virus (como los virus de la hepatitis A, B y C). Así mismo las toxinas químicas como el alcohol, los medicamentos o los hongos venenosos pueden causarle daño al hígado y hacer que se inflame. Una sobredosis de acetaminofén (como el Tylenol), que es rara pero puede ser mortal.

Las células del sistema inmunológico pueden atacar al hígado y causar hepatitis autoinmune.

Existen diferencias en la forma como el virus de las distintas hepatitis se propaga, así como en el tratamiento de la enfermedad y el curso que toma. Tanto el HBV como el HCV pueden causar daños graves y crónicos. Los otros tipos de hepatitis son menos comunes.

Hepatitis A (HAV)

El virus de la hepatitis A (HAV) se contrae al ingerir comida o beber agua que ha sido contaminada con heces humanas. El virus pasa de la boca al recto. Muchas veces se produce la infección cuando la persona no se lava las manos bien después de hacer una deposición. Las aguas negras del alcantarillado pueden diseminar el virus a los alimentos. Esta hepatitis no causa una enfermedad de duración prolongada. Los síntomas aparecen por lo general de 15 a 45 días después de la exposición a la infección. En los adultos, los síntomas aparecen repentinamente y están asociados con la fiebre. Pueden incluir fatiga, pérdida del apetito, náusea, vómito, dolor abdominal, dolor de cabeza, orina oscura, prurito generalizado, deposiciones de color arcilla o pálidas, desarrollo de mamas en los hombres, e ictericia (coloración amarillenta de piel y ojos). En los niños los síntomas al principio no suelen ser muy específicos, ya que pueden confundirse con los de la gripe. Es importante mencionar que de cada 5 niños con hepatitis solo uno presentará el color amarillo típico (ictericia). Esto significa que habrá que estar atento y no

esperar que este icterico para pensar en hepatitis.

Al ser una enfermedad viral no requiere tratamiento, sin embargo, las medidas higiénicas y dietéticas son fundamentales para evitar el contagio y mantener al enfermo con un aporte nutricional saludable, por este motivo el control de la higiene es fundamental para evitarlo.

A todos los miembros de la familia se les debe aplicar inmunoglobulina para prevenir que se infecten o para que la infección sea más leve. Toda persona que trabaje en una guardería infantil o que viaje a



lugares donde las condiciones sanitarias son deficientes, debe inyectarse la vacuna contra la hepatitis A. Cuando los ojos y la piel de la persona infectada adquieren un color amarillento, ya no pueden propagar el virus a nadie más.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) estiman que cada año más de 125 mil a 200 mil personas en Estados Unidos se infectan con hepatitis A. Generalmente, la hepatitis A aguda se cura sola en seis meses y no se transforma en una enfermedad crónica.

Entre los factores de riesgo comunes están, entre otros: el uso de drogas intravenosas, una sobredosis de acetaminofén "como el Tylenol" (la dosis que se necesita para causar daño es casi igual a la dosis efectiva, por lo que se recomienda tener mucho cuidado de tomarlo sólo cuando sea prescrito), comportamiento sexual de riesgo, ingestión de alimentos contaminados y consumo de alcohol.

Existen también varios estados de Estados Unidos donde los índices de hepatitis A son tan altos que se recomienda la inmunización de los niños.

Hepatitis B (HBV)

La hepatitis B puede ser peligrosa. El virus de la hepatitis B (HBV) puede ocasionar una forma grave de hepatitis. Cada año, cerca de 1.2 millones de norteamericanos contraen la hepatitis B. Esta enfermedad es mucho más frecuente que el VIH, el virus del SIDA. La transmisión del virus de la hepatitis B se realiza a través de la exposición a fluidos corporales, lo que incluye sangre, semen y saliva. Por compartir utensilios al usar drogas intravenosas. Pinchazo con aguja o herida grave que sangra. Por compartir los aparatos con que se hacen tatuajes o agujeros para aretes y por tener relaciones sexuales sin protección. Los síntomas aparecen por lo general de 25 a 180 días después de la exposición. La aparición del virus se caracteriza por el dolor de las articulaciones y los músculos, asociados a una fatiga no específica, pérdida del apetito, náusea y/o vómito, dolores de cabeza, orina oscura, ojos sensibles, picazón en la piel, materia fecal de color claro. La ictericia puede aparecer en la fase aguda.

Este virus puede causar una enfermedad crónica o de larga duración (que dura más de seis meses) en el 10% de las 140 mil a 320 mil nuevas personas infectadas cada año y puede transmitirse a otras personas. Si no se le trata de manera oportuna, puede causar cirrosis (la degeneración del hígado). El riesgo de contraer cirrosis y cáncer hepático se incrementa en los pacientes con HBV crónico que no han recibido tratamiento. Se estima que actualmente 25 millones de estadounidenses son portadores crónicos de hepatitis B. La hepatitis B puede causar cáncer hepático y se estima que cada año mueren de 5 mil a 6 mil personas a causa de la hepatitis B crónica.

Los análisis de sangre específicos para hepatitis B pueden determinar la gravedad de la enfermedad en el paciente, la posibilidad de contagiar a otros (háyanse o no manifestado síntomas), o si se tiene inmunidad (o sea, que no puede contraer el HBV). El tratamiento dependerá de la gravedad de la enfermedad y el tiempo que el paciente haya estado enfermo con HBV. Actualmente se cuenta con varios medicamentos para combatir la hepatitis B, por lo tanto el paciente y el médico pueden decidir cuál es el tratamiento que más le conviene al paciente.

Hepatitis C (HCV)

En la actualidad, la hepatitis C esta en aumento y actualmente existen aproximadamente 4 millones de personas en Estados Unidos que están infectadas con hepatitis C (HCV). La hepatitis C puede causar una enfermedad grave de larga duración. La insu-

ficiencia hepática ocasionada por la infección crónica de la hepatitis C es la causa principal de transplantes de hígado en Estados Unidos.

El virus de la hepatitis C se transmite mediante la exposición a la sangre de una persona infectada. La aparición de la infección a menudo no se detecta y esta es la razón por la cual frecuentemente se le denomina "virus silencioso". Algunas personas pueden experimentar fatiga, pérdida del apetito y/o náusea, dolores de cabeza, dolores en el abdomen, materia fecal semilíquida, orina oscura, ojos sensibles a la luz, picazón en la piel, ojos y piel de color amarillento.

La hepatitis C se transforma en una infección crónica en el 85% de los 36 mil nuevos casos de personas infectadas cada año. Al igual que la hepatitis B crónica, si no es tratada, la forma crónica de la hepatitis C tiene un riesgo mayor de convertirse en cirrosis, cáncer hepático o incluso insuficiencia hepática.

Los análisis de sangre que detectan la hepatitis C (HCV) determinan si la persona está infectada, la cantidad de virus que hay en la sangre (la carga vírica) y si el virus está haciéndole daño al hígado (pruebas de la función hepática o sea, del hígado). No existe ningún tratamiento conocido ni vacuna para eliminar el virus HCV en el organismo. Existen varios medicamentos para tratar esta enfermedad, pero no siempre surten efecto en todas las personas. Los tratamientos son prolongados y constan de píldoras e inyecciones antivíricas que se aplican de una o tres veces por semana y durante un año, por lo menos. Se aconseja no compartir artículos de higiene personal, tales como: máquina de afeitar, bolsas de enemas, cepillo de dientes, cortaúñas o limas para las uñas.

Las personas que en su labor cotidiana tienen contacto con sangre siempre deben usar guantes, careta y ropa protectora; además, deben vacunarse contra la hepatitis B.

Se estima que cada año mueren de 8 mil a 10 mil personas por la hepatitis C crónica.

Las personas que corren el riesgo de ser infectadas con las hepatitis B o C incluyen a los trabajadores del cuidado de salud, personas con múltiples parejas sexuales, usuarios de drogas inyectables, aquellos cuyo trabajo implica la exposición a la sangre, y las personas con trastornos sanguíneos (por ejemplo la hemofilia). Si usted recibió una transfusión de sangre o un transplante de órganos antes de 1992, corre un riesgo más alto de haber sido infectado con la hepatitis C.

Las hepatitis B o C pueden incluso transmitirse al compartir

Continúa en la Página 8

La Importancia de un Buen Descanso Durante el Embarazo

Durante el embarazo ocurren cambios en el ciclo del sueño. Los primeros meses del embarazo las mujeres mientras duermen tienen períodos más cortos de la fase de sueño profundo. Durante los meses siguientes las futuras mamás comienzan a dormir menos y tienen interrupciones del sueño varias veces durante cada noche.

El primer trimestre, se acompaña de un estado de somnolencia y aumento de la necesidad de dormir. Se debe al aumento de la progesterona, hormona que triplica sus niveles durante el embarazo, que tiene un efecto sedante directo sobre el cerebro.

El segundo trimestre, es el momento más favorable ya que sólo la necesidad de orinar frecuentemente interrumpe el sueño.

Durante el tercer trimestre, las ganas de orinar frecuentemente, la incomodidad por la presencia del vientre abultado, los movimientos del bebé, las contracciones o la ansiedad, pueden dar origen a insomnio o bien a la dificultad de conciliar el sueño cuando el mismo fue interrumpido por alguna razón.

Ante esta situación hay que buscar la mayor comodidad posible. Es recomendable dormir sobre el lado izquierdo que mejora el flujo cardíaco materno. Dormir boca arriba suele ser incómodo y nocivo para el bebé al reducir el flujo sanguíneo a la placenta por compresión de la vena cava materna. Además, al dormir en dicha posición aumenta las molestias en la columna vertebral y reducen los movimientos ventilatorios. No es aconsejable dormir boca abajo, por la presión que se ejerce sobre el bebé. Dormir sobre el lado derecho es posible, pero es más recomendable sobre el lado izquierdo.

Los síntomas que pueden interferir con el sueño son los siguientes:

- La frecuente necesidad de orinar: Sus riñones están funcionando más de lo normal para filtrar un mayor volumen de sangre (de un 30 a un 50% más que antes del embarazo) que fluye por su cuerpo. Este proceso de filtro genera más orina. Además, a medida que el bebé crece y que el útero se agranda, la presión sobre la vejiga también aumenta. Esto se traduce en más idas al baño durante el día y la noche.

- El aumento del ritmo cardíaco: El ritmo cardíaco aumenta durante el embarazo para bombear más sangre. Al fluir más sangre hacia el útero, su corazón tendrá que trabajar más para enviar suficiente sangre al resto del cuerpo.

- La falta de aire: Es posible que le sea más difícil respirar a medida que su útero aumenta de tamaño, ocupa más espacio y empuja el diafragma (el músculo que se encuentra debajo de los pulmones). Al mismo tiempo, notará que respira más rápido y más profundo, principalmente porque necesita más oxígeno.

- Los calambres en las piernas y el dolor de espalda: Los calambres en las piernas o los dolores de espalda se deben al peso adicional que está llevando. Asegúrese de incluir suficiente calcio en su dieta, ya que es un elemento químico que reduce

la aparición de calambres.

- La acidez y la constipación: Muchas mujeres tienen acidez, que ocurre cuando el contenido del estómago sube por el esófago. Durante el embarazo, el funcionamiento de todo el aparato digestivo es más lento. La comida tiende a permanecer más tiempo en el estómago y en los intestinos, lo cual puede provocar acidez y constipación. El estrés también puede afectar el sueño.

Intenta estas recomendaciones para dormir mejor:

- Orina antes de acostarte
- Bebe poco líquido durante la cena
- Cena temprano (3 horas antes de ir a la cama)
- No tomes café
- Si tienes náuseas come galletas de agua (crackers) antes de dormir
- Toma un vaso de leche tibia antes de dormir
- Toma un té de tilo antes de dormir
- Date un baño con agua tibia (no caliente) antes de dormir
- Practica ejercicios de relajación antes de dormir. Toma una clase de yoga u otra técnica de relajación que te ayudarán a eliminar el estrés al final del día.

Los somníferos no son recomendables en las mujeres embarazadas por los efectos nocivos que pueden perjudicar la salud del bebé.

Estar cómoda en la cama suele ser uno de los desafíos más difíciles durante el embarazo, específicamente durante el último trimestre y es ésta la principal causa de los problemas para dormir.

- Utiliza almohadones o almohadas. Existen almohadones especiales en forma de cuña para ser utilizados durante el embarazo, y son ideales para apoyar tu vientre mientras duermes. También hacia el final del embarazo, cuando la cabecita del bebé esté ubicada entre los huesos de tu pelvis, es de mucha utilidad el uso de una almohada entre tus muslos.

- Duermes con sostén o corpiño. El uso de sostenes o corpiños en el último trimestre también ayuda a que te sientas más cómoda para dormir.

- Trata de controlar tu ansiedad. La aparición de estos problemas para dormir, no sólo son causados por las molestias físicas de tu abdomen tan grande, también suele ser causa de ellos la ansiedad lógica que trae aparejado el parto, especialmente cuando eres primeriza.

- Realízate masajes. También tu pareja puede ayudarte con masajes con aceites en tu espalda, cuello y piernas y que además son muy saludables.

- Transforma tu habitación en un espacio tranquilo para dormir. También debes estar atenta que la temperatura del dormitorio sea la ideal, que esté completamente a oscuras y en lo posible evitar ruidos que alteren tu sueño.

Es muy importante que descanses lo suficiente, y de ser posible toma unas siestas cortas (de 30 a 60 minutos) durante el día para recuperar el sueño perdido. Acostúmbrate a dormir a intervalos porque pronto tu bebé te dictará las horas de sueño en tu casa.



Numeros Telefónicos Importantes

Emergencia- Fuego/ Policia/ Ambulancia911
Centro de Control de Envenenamiento732-4989
Animal Control229-6348
Policia Metropolitana (No emergencia)795-3111
Policia de NLV (No emergencia)633-9111
Policia de Henderson (No emergencia)565-8933
Health District (Distrito de Salud)385-1291
Hospital Desert Springs733-8800
Hospital Mountain View255-5000
Hospital North Vista649-7711
St. Rose Dominican Hospital616-5000
Summerlin Hospital Medical Ctr233-7000
Hospital Sunrise y Centro Médico731-8000
Hospital UMC (University Medical Center)383-2000
Valley Hospital Medical Ctr388-4000
Laboratorios PRIMEX400-8485
Abuso y Negligencia Infantil399-0081
Violencia Domestica (Safe Nest)646-4981
Violación y Crisis366-1640
Centro de Prevención de Suicidios731-2990
Centro de Desintoxicación Juvenil385-3330
Alcoholicos Anonimos598-1888
Consulado Mexicano383-0623
NALA382-6252

Servicios

Southwest Gas365-2085
Nevada Power367-5555
Water District870-2011
Republic Services735-5151
Embarq244-7400
Cox Cable383-4000
Direct TV800 781-4081
Sewer (servicio de alcantarillado)229-1289

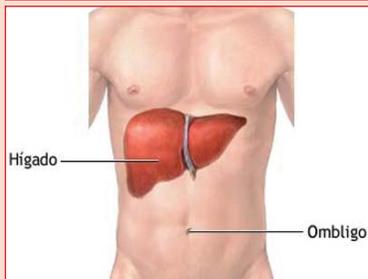
Transportación

Amtrak Railroad386-6896
Aeropuerto Internacional McCarran261-5211
Las Vegas Servicio Público de AutobusCAT-RIDE (228-7433)

Gobierno

Departamento de Motores y Vehículos486-4368
Clark County School District799-5011

¿Qué es la Hepatitis? (Continuación) Viene de la Página 6



cepillos de dientes u hojas de afeitar contaminadas con sangre infectada, aunque estas formas de transmisión ocurren raramente. Si tiene un tatuaje, perforación o si está en contacto cercano con una persona infectada en su hogar, usted corre un riesgo más alto de ser infectado.

El 90% de los niños que nacen de madres infectadas con hepatitis B, también se vuelven crónicamente infectados. Afortunadamente, si las madres son identificadas, esto se puede prevenir con una vacuna al nacer.

Aproximadamente 5% de los niños que nacen de madres infectadas con hepatitis C, podrían estar infectados al nacer y no se conoce una forma de prevenir esta infección.

Se debe notar que más del 30% de los casos de hepatitis A y B, y

casi el 10% de los casos de hepatitis C, son causados por fuentes desconocidas. Esto significa que usted puede estar infectado por uno de estos virus sin saber cómo sucedió.

Podría ser que las personas infectadas crónicamente con hepatitis B o C no presenten síntomas reconocibles. Usted puede sentirse y aparecer perfectamente sano, pero puede encontrarse ya infectado por la enfermedad y estar infectando a otros. En aquellos pacientes que tienen síntomas, estos con frecuencia son imperceptibles y no específicos, y pueden incluir fatiga, malestar y dolor en el área del hígado (al lado derecho bajo las costillas). La única forma en que estas enfermedades pueden ser identificadas positivamente es a través de los exámenes de sangre.

Si durante un examen físico de rutina su médico le dice que usted tiene un "nivel alto del examen ALT" o "un nivel alto de enzimas hepáticas", el le recomendará exámenes adicionales ya que esto podría ser un signo de hepatitis u otras enfermedades del hígado.

Existen exámenes específicos que su médico puede hacer para identificar las hepatitis A, B y C.

Los exámenes de la hepatitis A

se pueden utilizar para distinguir una infección reciente de la inmunidad al virus ocasionada por una infección anterior.

Los exámenes de la hepatitis B (hay varios) pueden identificar: a) si usted está infectado, b) si se está recuperando de la enfermedad, c) si tiene una infección crónica, o d) si usted es inmune a la hepatitis B.

Los exámenes de la hepatitis C pueden demostrar si usted está infectado con el virus o si estuvo infectado en el pasado. Se debe tener en cuenta también que existen exámenes para la hepatitis C que se realizan en casa y que pueden ser adquiridos en la farmacia local.

Es importante hacerse los exámenes porque las opciones actuales de tratamiento son más eficaces que nunca. Si usted da positivo en hepatitis B o C, hay varias opciones de tratamiento que pueden ser útiles para muchos pacientes. Por lo tanto, si cree que podría estar infectado, usted debe consultar con su médico.

La hepatitis se puede evitar. Usted debe tener siempre relaciones sexuales seguras y nunca compartir objetos que podrían suponer un contacto potencial de

sangre a sangre, como agujas, cuchillas de afeitar y cepillos de dientes. Cuando se haga un tatuaje o se perforo el cuerpo, asegúrese que se están utilizando instrumentos esterilizados. Aquellos que están expuestos a la sangre en su sitio de trabajo, como trabajadores de cuidados de salud, técnicos de laboratorio, dentistas, cirujanos, enfermeras, trabajadores de los servicios de emergencia, policías, bomberos, paramédicos, personal militar, o quienes viven con una persona infectada, deben ser vacunados contra la hepatitis B.

También es importante que los bebés, adolescentes, adultos jóvenes, y los pacientes infectados con hepatitis C, sean vacunados contra la hepatitis B. Usted debe vacunarse contra la hepatitis A si sufre de una enfermedad hepática crónica, trabaja en una guardería, ha tenido contacto cercano con alguien que estaba infectado, viaja a zonas que tienen malas condiciones de salubridad, o vive en un estado donde hay un alto índice de infección de hepatitis A, si es así sus hijos y usted deben ser vacunados contra la hepatitis A.

Si necesita más información sobre la hepatitis, pregunte a su médico, enfermera o farmacéutico.

DENTISTAS ESPECIALISTAS DE TIJUANA

Ahorre hasta un 70% en sus tratamientos dentales.

Más de 10 años de experiencia en

- **Cosmética Dental**
- **Endodoncia**
- **Prótesis e Implantes Dentales**
- **Rayos X Digitales**
- **Cámara Intraoral y las técnicas y equipo más moderno.**

¡ESTERILIZACION GARANTIZADA!

Aceptamos la Mayoría de Aseguranzas Americanas.

Telefonos:

011-52-664

634 • 3998

(Tijuana)

(619) 946 • 6444

(USA)



Copyright © 2006 La Guia Medica

NUTRISTAR



**Baje de 3 a 6 libras
en sólo 4 días.
100% natural y garantizado.**

Iridología y Reflexología

Tratamos cualquier problema de salud • Diabetes
• Problemas del Corazón • Estrés • Alérgias
• Colesterol • Problemas digestivos, • Impotencia
• Problemas de la Piel, Control de Peso y Más.....

Para una cita llama al:

(702) 287•1618 • (702) 382•1655

Yogurt, un Postre Saludable

Por ILGM

La leche tiene varios derivados uno de ellos es el yogurt, el cual se elabora a partir de bacterias "buenas" como el *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus bulgaricus* y *L. lactis* entre otros. Estas bacterias producen una enzima. Esta enzima ataca los azúcares naturales de la leche produciendo el ácido láctico, que la convierte en yogurt.

El yogurt se ha considerado un alimento probiótico. Un alimento probiótico se considera "un cultivo o mezcla de cultivos de microorganismos vivos incorporados a algunos productos para beneficiar la salud a través de la flora intestinal, esto quiere decir, que éste tipo de alimentos se elaboran a partir de bacterias benéficas para el organismo, que al ingerirlos, pueden sobrevivir a los ácidos del estómago y llegar intactas al intestino donde llevan a cabo su misión.

Si comparamos el yogurt natural y la leche entera se observa que una taza de yogurt contiene más proteína y calcio que una taza de leche y un poco menos de sodio.

El yogurt es superior a la leche en muchos aspectos. Ocho onzas de yogurt contienen 450 miligramos esto es casi el 40% de la cantidad recomendada de calcio para adultos al día.

El yogurt posee, proporcionalmente más proteína digerible que la leche. Además de proteína (el alimento del músculo) el yogurt contiene calcio, potasio y fósforo. Es una fuente extraordinaria de vitamina B-6, B-12, B-3 (niacina) y ácido fólico.

El yogurt contiene tanto potasio como la banana y muy poca grasa, un yogurt normal contiene 8.7 g. de grasa mientras que el yogurt light contiene 2.3 g. de grasa aproximadamente. Además siendo un producto de origen animal, contiene muy poco colesterol: 29mg comparado con 33mg que contiene la leche. Un bote de yogurt dietético tiene unas 100 calorías, lo que resulta muy útil en planes de adelgazamiento.

Para las personas que son intolerantes a la lactosa, que es el hidrato de carbono de la leche, ésta es una buena noticia, ya que el yogurt contiene menos lactosa que la leche y algunas personas lo toleran mejor.

Una de las grandes ventajas del yogurt es que está lleno de nutrientes que podemos consumir en diferentes maneras. El yogurt orgánico es aun mucho mejor, ya que la leche no tiene antibióticos y las vacas no han sido tratadas con hormonas para producir mas leche.

El yogurt es amigo de los intestinos. Ayuda a reestablecer la flora intestinal cuando se toman antibióticos y a mantener un nivel saludable en general. Hay estudios que indican que el yogurt promueve la formación de bacteria saludable en el colon, esta bacteria protege al colon contra algunas enfermedades.



El consumo de yogurt disminuye la intensidad y la duración de las diarreas y el estreñimiento. Esto se debe a que las bacterias benéficas compiten y ganan el lugar en el intestino de las bacterias patógenas (como la *E. coli* y *Streptococcus* entre otras) a la vez que las bacterias probióticas disminuyen el pH del intestino.

El yogurt regula el sistema inmune. Las bacterias probióticas pueden estimular la producción de inmunoglobulinas A (IgA), células plasmáticas, linfocitos y macrófagos; todos ellos responsables de la defensa de nuestro organismo.

Previene el cáncer. El consumo de yogurt ha demostrado tener efectos antimutagénicos. Según el National Institute of Cancer, la gente que come yogurt, tiene mucho menos riesgo de padecer cáncer que la gente que no lo consume. Otros estudios importantes como los de Harvard Medical School y los del School of Medicine of the University of Chicago muestran indudablemente que las mujeres que comen yogurt tienen los índices más bajos de cáncer ginecológico. Además, varios estudios con animales demuestran que los probióticos ayudan a la supresión de tumores, lo cual necesita más investigación, para saber el mecanismo de acción específico, así como el efecto sobre diferentes tipos de tumores. También se dice que es excelente para la piel.

La lista anterior señala los atributos mas estudiados del yogurt, hay otros beneficios pero requieren más estudios para comprobarlos. Entre los beneficios que requieren más estudios están: ayuda a controlar infecciones bacteriales vaginales, ayuda a controlar el colesterol, bajar de peso, mejorar el aliento, prevenir ciertos tipos de cáncer, etc.

Los profesionales de la salud desde hace mucho tiempo han promovido el consumo de

calcio a través de productos lácteos como el yogurt para mantener los huesos y dientes sanos y prevenir la osteoporosis. Pero durante los últimos años, varios estudios muestran que consumir productos lácteos bajos en grasa puede ayudar a promover la pérdida de peso.

De acuerdo a estudios realizados en el último año, se ha visto que el yogurt, junto con una dieta equilibrada, ayuda a promover la pérdida de peso en personas que tienen sobrepeso.

Un estudio publicado en la Internacional Journal of Obesity, demostró que una población de adultos obesos que consumieron yogurt bajo en grasa (light) como parte de una dieta reducida en calorías (500 calorías menos de las que deben consumir), perdieron 22% mas peso que las personas que únicamente llevaban una dieta baja en calorías. Además las personas que consumieron yogurt perdieron 81% mas grasa en el área del abdomen que las personas que no lo consumieron. Los investigadores concluyeron que estos resultados se suman a las evidencias obtenidas en otras investigaciones, las cuales afirman que las proteínas y el calcio, derivados de una dieta con productos lácteos bajos en grasa, ayudan a disminuir el porcentaje de grasa corporal.

Mejor respuesta metabólica: estudios recientes demuestran que la adición de yogurt a una comida disminuye la respuesta glicémica y mejora el perfil metabólico de toda la comida, porque favorece una absorción lenta de la glucosa, con un equilibrio metabólico que ayuda a regular el apetito y aumenta la sensación de bienestar.

Actividad antioxidante: el Probio2 demostró invitro que posee actividad antioxidante sobre la mucosa intestinal y en moléculas relacionadas con la aparición de aterosclerosis, de modo que se cree que el yogurt podría proteger al intestino de los nocivos efectos de los radicales libres

Hacer yogurt en casa es muy sencillo, pero si no quiere complicarse, los que se venden comercialmente están muy bien procesados. Para que el yogurt nos brinde sus beneficios tiene que tener cultivos vivos, esto se indica en las etiquetas.

Antes de comprarlos, solamente fijese bien en la fecha de caducidad y cómprelo lo más fresco posible. Caducan a los 28 días de su elaboración y deben mantenerse en el refrigerador para su correcta conservación.

El yogurt debe dejarse a temperatura ambiente de una a dos horas antes de añadirlo a comidas cocidas; para que no pierda sus propiedades lo mejor es añadirlo a último momento. Nunca se debe dejar hervir en las salsas o sopas.

Es por todas estas razones, por las cuales el yogurt es un alimento muy recomendable para todas las personas de cualquier edad y condición. Y como postre es muy saludable.

Faringitis y Amigdalitis

Por
ILGM



- Náuseas
- Vómitos
- Dolor de estómago
- Dolor al tragar
- Enrojecimiento o supuración visibles en la garganta

En la mayoría de los casos, resulta difícil distinguir una infección viral en la garganta de una amigdalitis estreptocócica basándose únicamente en el examen físico. Sin embargo, es importante saber si la infección fue provocada por el GABHS, ya que en este caso es necesario un tratamiento con antibióticos para evitar las complicaciones relacionadas con estas bacterias.

Como consecuencia, a la mayoría de los niños, cuando tienen los síntomas mencionados anteriormente, se les indica una prueba estreptocócica y un cultivo de exudado faríngeo para determinar si la infección fue provocada por el GABHS. Normalmente, esta prueba consiste en tomar una muestra del exudado faríngeo (denominada prueba rápida o prueba rápida estreptocócica) en el consultorio del médico.

Si el resultado es positivo, se deberá comenzar inmediatamente el tratamiento con antibióticos para el GABHS. En cambio, si es negativo, parte de la muestra de la garganta se utilizará para realizar un cultivo de faringe. Este cultivo determinará, a los dos o tres días, si el GABHS está presente. Su médico decidirá el tratamiento basándose en los resultados.

El tratamiento específico para la faringitis y la amigdalitis será determinado por el médico de su hijo basándose en lo siguiente:

La edad de su hijo, su estado general de salud y sus antecedentes médicos

La gravedad de trastorno

La causa de trastorno

La tolerancia de su hijo a determinados medicamentos, procedimientos o terapias

Sus expectativas para la evolución del trastorno

Su opinión o preferencia

Si la causa de la infección no es una bacteria, entonces el tratamiento debe concentrarse en el bienestar de su hijo. Los antibióticos no son de utilidad en las infecciones de garganta provocadas por virus. El tratamiento puede incluir: Acetaminofén (para el dolor), aumento en el consumo de líquidos, pastillas para la garganta, antibióticos (si la causa de la infección es una bacteria, no un virus).

La faringitis y la amigdalitis son infecciones que provocan una inflamación en la garganta. Si afecta principalmente a las amígdalas, se denomina amigdalitis. Si, en cambio, afecta principalmente a la garganta, se denomina faringitis. Un niño incluso puede tener al mismo tiempo inflamación e infección tanto de las amígdalas como de la garganta. En este caso se denominaría faringoamigdalitis. Estas infecciones se transmiten a través del contacto directo con otras personas. Las infecciones bacterianas son más frecuentes durante el invierno, mientras que las virales son más frecuentes durante el verano y el otoño.

La faringitis y la amigdalitis son más frecuentes en los niños de entre 6 y 8 años de edad.

Los niños menores de 2 años raramente desarrollan estreptocócica.

Existen diversas causas de las infecciones de la garganta. Los siguientes son los agentes infecciosos más comunes:

Virus:

- Adenovirus
- Virus de la influenza (gripa)
- Virus de Epstein-Barr
- Virus herpes simple

Bacterias:

Estreptococos betahemolíticos del grupo A (GABHS)

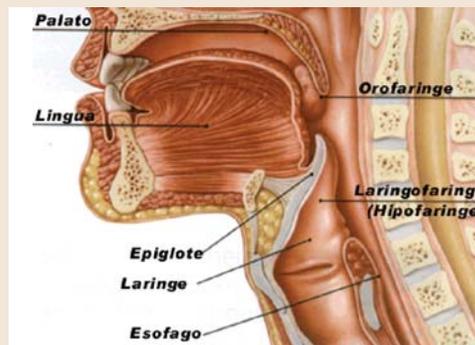
Neisseria gonorrhoea

Haemophilus influenzae tipo B

Mycoplasma

- Infecciones por hongos
- Infecciones por parásitos
- Humo de cigarrillo

Los síntomas de la faringitis y la amigdalitis dependen en gran medida de la causa de la infección y de la persona afectada. En algunas personas, los síntomas aparecen rápidamente; en otras, la aparición de los síntomas se produce lentamente. A continuación, se enumeran los síntomas más comunes de la faringitis y la amigdalitis. Sin embargo, cada niño puede experimentarlos de una forma diferente. Los síntomas pueden incluir:



- Dolor de garganta
- Fiebre (que puede ser alta o baja)
- Dolor de cabeza.
- Disminución del apetito
- Malestar general

Datos Médicos Por ILGM

¿El caldo de pollo cura el resfriado común!

Quizá usar la palabra "curar" sea exagerado, pero la ciencia opina que las madres de todo el mundo hacen bien cuando obligan a sus hijos a tomar sopa de caldo de pollo. Los estudios han encontrado que el caldo contiene propiedades antiinflamatorias que ayudan a reducir la congestión.



¿Porque cuando lloramos nos escurre la nariz?

Las lágrimas son esparcidas por el ojo y son drenadas posteriormente hacia la nariz a través de los conductos lagrimales. Si las lágrimas fluyen demasiado rápido, las lágrimas ruedan por las mejillas o encuentran salida a través de los conductos que están en la nariz llamados nasolacrimales y es por esta razón que cuando lloramos tenemos la necesidad de limpiarnos la nariz.



¿La miel te da energía!

Si usted toma una cucharada de miel en un vaso de agua antes de ejercitarse le proveerá de más energía en su actividad física.



¿Cómo digiere nuestro estómago la leche?

Nuestro organismo produce de manera natural una enzima llamada lactasa, que ayuda a asimilar la lactosa que es el azúcar natural de la leche, cuando no producimos esta enzima se dificulta la absorción de la lactosa en el intestino provocando malestar, ya que el estómago se esfuerza de más para poder digerir los lácteos.

Si se presentan cólicos o dolor de estómago, pesadez o se siente inflamado del estómago, o presenta diarrea después de beber leche usted es intolerante a la lactosa, y es importante que consuma una leche deslactosada.

La GUA MÉDICA

Usted **NO NECESITA** hacer esto para que la Gente Conozca sus Servicios.
Solo Anunciese con Nosotros
251-9996

OPTIC GALLERY

- Exámen profesional de la vista
- Aceptamos la mayoría de los seguros
- Todo tipo de lentes de contacto
- Consultas para corrección láser
- La mayoría de los lentes están disponibles ¡El mismo día!

Dr. Roger Paez
Optometrista

702-893-3937
4131 S. Eastern Ave. Suite 300 Las Vegas, NV. 89119
Esquina con Flamingo

Depresión Navideña

Por
ILGM

A muchas personas la Navidad les entristece. Una causa recurrente es que son fechas propicias para recordar a seres queridos ausentes. Más de 121 millones de personas en todo el mundo sufren Depresión Navideña.

Dentro de este grupo hay una suma considerable de personas de todas las edades y sexo, sin importar origen étnico o cultural, pueden sentir una agudización de los síntomas en la época de Navidad, desde un mes antes hasta un mes después. El fallecimiento de un ser querido, la lejanía tanto física como emocional de sus seres queridos, la ruptura con su pareja, las metas no alcanzadas, los problemas económicos típicos de la época, recuerdos desagradables o simplemente sin explicación alguna, estas personas se aíslan de quienes les aman y rodean y dejan de compartir momentos agradables y felices.

Es lógico encontrarse triste, sobre todo con las primeras navidades sin estas personas.

Es importante saber diferenciar entre la tristeza y la depresión. Ya que la última es una verdadera enfermedad que requiere tratamiento especializado, por eso las personas que padecen este trastorno se les hace difícil volver a su comportamiento normal. Algunas personas incluso pueden recurrir al alcohol, las drogas o pensar en el suicidio, como alternativas.

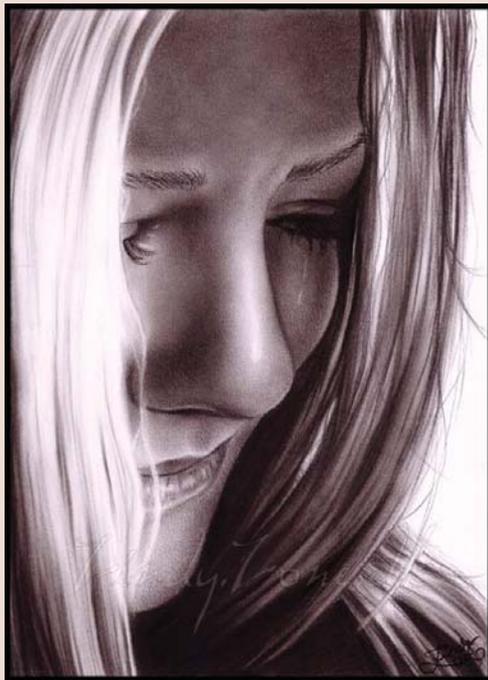
Síntomas:

- Disminución en la productividad y la eficacia en el trabajo.
- Fatiga extrema
- Aumento o pérdida del apetito
- Aumento o disminución de peso
- Disminución del deseo sexual
- Disminución en la actividad física
- Exceso o pérdida del sueño
- Estado de ánimo deprimido
- Disminución en la capacidad de concentración
- Tristeza intensa
- Ansiedad o irritabilidad extremas
- Necesidad de aislarse
- Pensamientos incontrolables sobre muerte y suicidio
- Constantes sentimientos de culpa

Los principales factores que llevan a estas personas a sentirse así, pueden ser los siguientes:

- Recuerdos de seres queridos, personas que han muerto o que se encuentran lejos con los cuales no se puede compartir estas vivencias. Se echa de menos a esta persona y se recuerda con nostalgia los momentos navideños vividos con ella, puesto que no pueden repetirse, el pensamiento será negativo hacia esa situación y la persona afectada no tendrá ganas de fiesta. Está enfocando toda su atención en ese acontecimiento o en esa persona que falta y no es capaz de ver el resto del ambiente, como otros familiares que sí están con ella, otras situaciones nuevas y positivas, etc.

- Paralelo a lo anterior aparecen recuerdos de acontecimientos pasados vividos en estas fiestas o a lo largo del año que fueron negativos y que ahora salen a relucir para demostrar lo mal que lo han pasado o lo desdichados que han sido. Es una forma de



rememorar el pasado pero que solo sirve para ensuciar el presente.

- Las personas que se encuentran lejos de casa, viviendo o trabajando en otras ciudades o países y que no tienen la posibilidad de estar en casa en estas fechas pueden desarrollar este trastorno, sobretodo porque pensarán en lo solos y lejos que están y no aprovecharán lo que les brinda su nueva ciudad para pasar las fiestas. Igualmente es una forma negativa de vivir la realidad, eligen pensar en negativo cuando podían hacerlo positivo.

- A menudo también puede suceder que estas personas se dejan llevar por la publicidad y por el espíritu navideño que tratan de venderles por todas partes. La idea de felicidad que aparece en los medios de comunicación no tiene nada que ver con la realidad que viven muchas familias con problemas, ya sea económicos, personales, laborales, de pareja, etc. Por supuesto que nadie se parece a nada a lo que dicen los anuncios, pero hay que tener en cuenta que cada individuo vive la Navidad a su manera y que ninguna forma es mejor que otra.

La falta de recursos económicos es una gran traba en estas fechas. El hecho de no poder comprar regalos a los niños o de no poder hacer una buena cena ayudará a la persona negativa a refugiarse en sus pensamientos y autocriticarse por su impotencia.

Haga lo siguiente para sentirse mejor:

- Haga que el recuerdo de los fallecidos se convierta en algo agradable. Rememore las cosas positivas de esa persona, recuerde los chistes del abuelo o el rico pastel de la abuela. ¿Qué cosas aportaba esta persona a estas fiestas? Piense en ello e inclúyese a los demás, sobretodo si son niños, hágales ver con alegría el recuerdo de esta persona y no trate de ocultárselo. Busque sus momentos buenos y repítalos cuando pueda, hablar abiertamente de ello, le ayudará a estar más aliviado.

- Échele la mano a los suyos para superar los malos momentos, hablar y expresar sus sentimientos le ayudarán a sentirse mejor, además de muchos de sus pensamientos serán extremadamente negativos, si los comparte tiene posibilidades de que alguien le ayude a desecharlos y a que vea la parte positiva.

- Recuerde que muchas familias tienen problemas que resolver y usted no es el único, intente aceptar su realidad y aprovechar las fiestas para desconectar un poco del día a día. Cuando se acaben, todo seguirá igual este triste o no, su estado de ánimo no ayuda a mejorar la situación, todo lo contrario.

- Plantee toda su situación como si la estuviera viendo desde fuera, como si fuera un espectador que está mirando una obra de teatro. Analice toda la situación y valore cuanto de negativo hay en ella y cuanto de positivo, intente no caer en la trampa de focalizar toda su atención en los puntos negativos, busque más allá e intente localizar algo bueno, seguro que lo va a encontrar.

- Busque su propia felicidad, no tiene que ser igual que la de los anuncios. Disfrute estando con los suyos y teniendo vivencias positivas, no se compare, saldrá perdiendo en la mayoría de los casos, no olvide que la publicidad está exagerada para incitarnos al consumo, sería difícil estar en la altura. Busque su propio nivel y disfrute de él.

Aunque todos estamos propensos a sufrir depresión existen grupos de alto riesgo, a estos debemos prestarle especial atención. Sin pretender abarcar todos, se mencionan los niños de matrimonios separados o divorciados a quienes se les crea el trauma de tener que escoger con cual de los padres pasará los días significativos de la Navidad.

Las personas que ya están en la tercera edad son otro grupo de alto riesgo, se deprimen porque se sienten solos, abandonados e incapaces de participar en los arreglos y preparativos o en los quehaceres que tienen que ver con las fiestas.

Por último y tal vez primero en la lista está el grupo de personas que sufren depresión y se encuentran bajo tratamiento. Hay que estar conscientes que en esta temporada festiva puede haber un alto riesgo en términos de que aumentan las propensiones hacia las recaídas.

Algunos consejos útiles:

Intente rodearse de amigos o de sus seres queridos. Si usted es familiar de un paciente que padece depresión, este atento a las conductas que apuntan hacia una recaída y de inmediato llévelo al profesional de la salud que le brinda tratamiento. Si se trata de hijos de padres divorciados, permítale escoger libremente con cual desea pasar esos días y evite hacerlos sentir culpables o presionados. Si toma medicamentos para la condición, sígalos al pie de la letra. Debe asegurarse de tener suficiente provisión de medicamentos y de tener a la mano los números telefónicos de su médico, psicólogo o psiquiatra o de alguna sala de emergencias médicas.

Y recuerde si tiene dudas o preguntas, no dude en consultar de inmediato a su proveedor de atención médica.

¿Como elegir alimentos saludables para la cena de Nochebuena?

Por Dra. Panicello

Como sabemos, no hay ningún alimento que este prohibido porque no hay ningún alimento absolutamente perjudicial, excepto los venenosos. El perjuicio de los alimentos deriva de una alimentación excesiva o porque al tomarlos dejamos de ingerir otros productos necesarios para nuestra salud.

Es por ello que ningún alimento debe ser expulsado en nuestros menús navideños, menús que con frecuencia respetan una tradición que se ha ido forjando en nuestras familias a lo largo de generaciones y que forman parte de nuestra cultura culinaria.

¿Por qué no continuar, pues preparando los platillos preferidos por nuestra familia, cuando el importante papel de la tradición así lo requiere? Podemos optar tanto por platillos más tradicionales, como el pavo, el cerdo, el ternero o el borrego; o bien por otros menús más sofisticados, que incluyen recetas con mariscos. Ahora bien, en ambos casos debemos evitar los excesos y con ellos sus mencionados efectos secundarios como pesadez de estómago y dolor de cabeza.

Los siguientes puntos nos darán la clave para una navidad cardiosaludable:

• La compra.

Calidad sin desequilibrar el pre-



supuesto: Elegiremos alimentos que nos ofrezcan las máximas garantías de calidad. Recapite sobre la cantidad de carne, pescado, marisco o embutidos que va a comprar. ¡Recuerde que la Navidad no dura un mes! En el caso de los pescados y mariscos, podemos adquirirlos con unas semanas de anticipación, procediendo a su congelación, aunque es importante descongelarlos de forma correcta.

• Entrantes.

Unos entrantes ligeros a base de hortalizas, verduras o sopas a las que habremos quitado el exceso de grasa, pueden ser una estupenda opción.

• Segundos platillos.

Si su opción son las carnes, recuerde que las aves como el pavo o el pollo, su carne es menos grasa que las carnes rojas; ternera, cordero, cerdo o embutidos, aunque puede cocinar cualesquiera de ellas escogiendo preferentemente las partes

más magras. Los pescados son una excelente opción.

• Condimentos.

Opte por los que utiliza actualmente, pero sea comedida en las cantidades de los mismos; no abuse de especias o picantes, que irritan el estómago aumentando la acidez.

• Cantidades.

Una vez en la mesa, uno de los puntos fundamentales debe ser el no excedernos en las cantidades. Es por ello que aconsejamos moderación al servir, siendo preferible que algunos de los comensales puedan repetir después.

• Postres.

Es bueno preparar un postre a base de frutas, como piña, frutas del bosque, fresitas en jugo de naranja, etc. La piña y la papaya pueden ser una buena opción, dado que su contenido en bromelina y papaína, respectivamente, facilitan la digestión de las proteínas. Podemos optar también por un helado de frutas (mandarina, limón, fresa, melón, piña) o por infusiones (menta, té verde, sácate de limón, etc.).

• No acostarse sin cenar.

Una cena muy ligera con un caldo de verduras o ensalada y un huevo duro y una fruta o yogurt desnatado pueden ser la solución.

No acostarse enseguida después de

cenar. Deben transcurrir al menos un par de horas desde que haya acabado de cenar hasta el momento de ir a la cama, para evitar el reflujo de alimentos y ácidos desde el estómago al acostarnos en la cama.

• Infusiones.

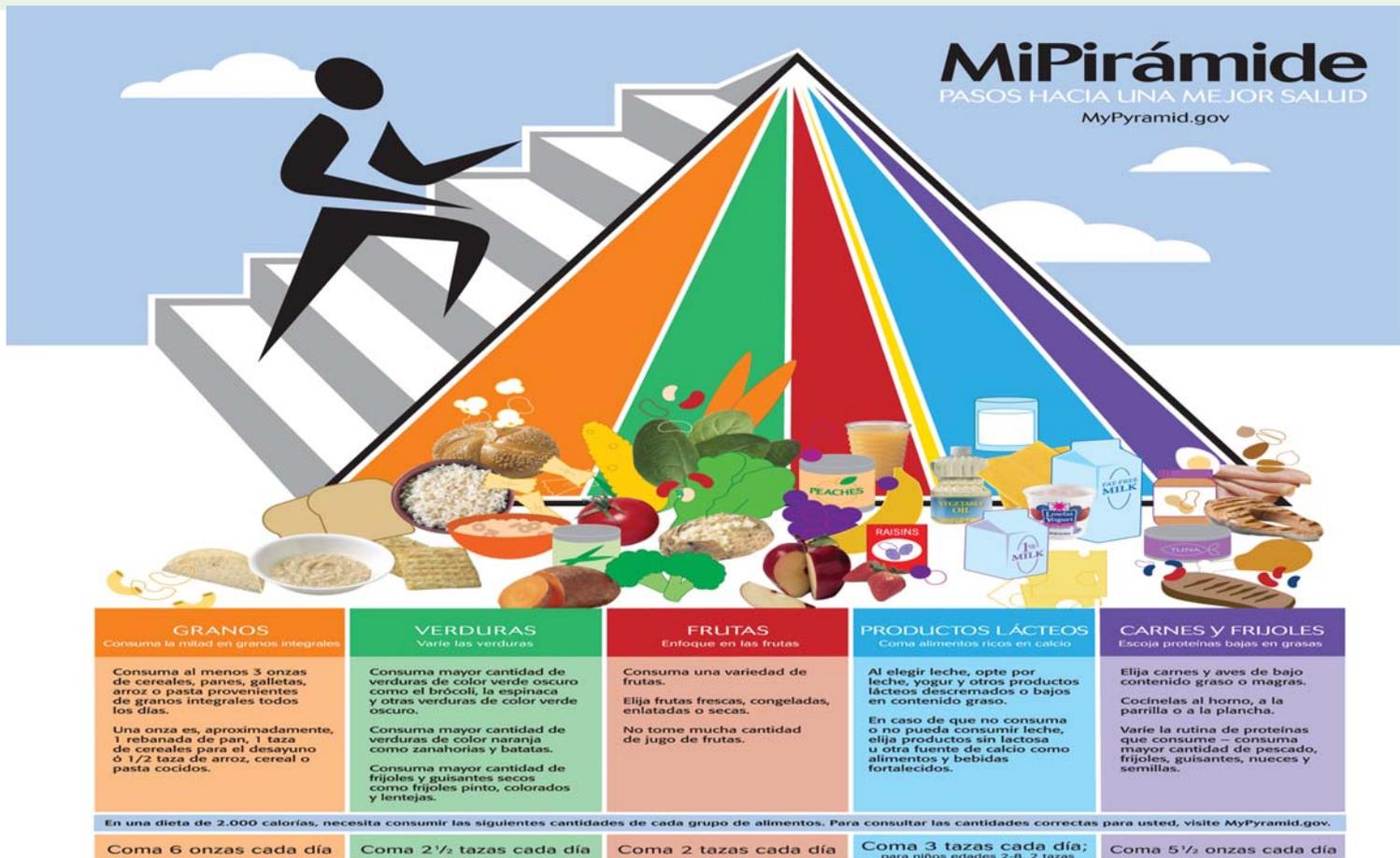
La manzanilla, el tomillo, el poleo menta y la infusión de anís ayudan a hacer digestión y a combatir las flatulencias, preferentemente esta última.

• Pasteles y dulces navideños bajos en calorías.

Muchas veces estos productos se anuncian como bajos en calorías y aptos para diabéticos, pero lo cierto es que los pasteles "light" engordan prácticamente igual que los normales, y contrariamente a lo que se piensa, los diabéticos también deben controlar su alimentación. Para cuidar la línea sin renunciar a los pastelillos, es preferible y más sano comer los pasteles que siempre ha comido, pero en poca cantidad. Pensemos además, que la Navidad no dura tres semanas.

Sepa hacer excepciones en los días festivos y volver a su alimentación ordinaria, variada y equilibrada, y verá que fácil es comer sano.

¡Feliz Navidad y Buen provecho!



Sabia Usted que...

¿ Caminar es el ejercicio que quema grasa por excelencia?

Resulta que mientras haces ejercicio con pesas, el exceso de producción de ácido láctido bloquea el consumo de tejido adiposo. Por eso, mejor sal a dar un paseo.

Lo que debes saber sobre la caminata.

- Este es uno de los ejercicios más completos que existen, pues adelgaza, quema grasa localizada, tornea los músculos y fomenta el buen espíritu.
- Es la rutina de aeróbicos más efectiva, pues aprovecha el azúcar como



primera fuente de energía. En consecuencia, durante los primeros 10 minutos gastas 40% de grasa y 60 % de carbohidratos, y a partir de los 40 minutos, aumenta la velocidad en la quema de adiposidades.

- Es ideal para trabajar los músculos de las piernas y los glúteos.
- Mejora considerablemente la frecuencia cardiorrespiratoria.

Recomendaciones.

1. Usa ropa cómoda, preferiblemente de algodón o materiales transpirables.
2. Evita las horas del sol intenso, opta por el amanecer o el atardecer.
3. Ingiere dos vasos de agua antes de iniciar el ejercicio.
4. Utiliza calzado deportivo. Haz estiramientos antes y después de iniciar los ejercicios.
5. Y recuerda que caminar todos los días, ayuda a mejorar tu sistema circulatorio.

¿Eres Médico Naturista y te gustaría incrementar las ganancias en tu negocio?

Nosotros tenemos la marca líder en el mundo en vitaminas, minerales y suplementos dietéticos 100% naturales y garantizados. Para más información llama al

(702) 321-4007

¿Te sientes cansado, con falta de energía y estas aburrido de esas bebidas energéticas que pueden ser dañinas para tu salud?

Por que no probar algo nuevo, eXquisito y Saludable para tí. Algo más que una bebida energética, que te vigorice y te de esa energía que necesitas y a la ves adquieras las vitaminas que tu cuerpo requiere.



No lo pienses más y llama al número que te dará energía.

(702) 556-4222

Copyright © 2006 La Guia Medica



THIS COULD BE YOUR AD... ADVERTISE YOUR BUSINESS HERE TODAY !!!

(702) 251 9996
or
laguamedica@cox.net

NEVADA DENTAL ESTHETICS

DR. JORGE PAEZ D.D.S.

Creando Sonrisas Hermosas Que Duran Para Toda La Vida

Usamos la tecnología más avanzada

- **Blanqueado de dientes, resultados rápidos. Barato**
- **Rellenos blancos del color de sus dientes sin mercurio**
- **Carillas de porcelana para dientes torcidos o manchados**
- **Coronas de porcelana durables que se miran natural**
- **Implantes para dientes caídos**
- **Tratamientos de conductos (Root Canals)**

¡Emergencias y Nuevos Pacientes Son Bienvenidos!

4455 S. Jones Blvd. Suite E-2
Las Vegas, NV. 89103
(Entre Flamingo y Tropicana)



- Las Sonrisas son un regalo en cualquier idioma -

Citas Inmediatas

Hablamos Español

737-3553



Copyright © 2006 La Guia Medica

Comprehensive Medical Center

Cuidado Médico Para Toda La Familia

Un lugar donde todos son tratados como familia

Cuidado Completo de la A a la Z

- Cuidado completo de Pediatría
- Cuidado de Salud de la mujer y del Hombre
- Cuidado de Salud en personas mayores
- Cuidado de Urgencias

Descuento para pacientes que pagan en efectivo

Citas el mismo día, antes y después de cerrar. Sábados disponibles.

Se aceptan la mayoría de Aseguranzas Médicas

(702) 558-0174

98 E. Lake Mead Pkwy. Ste. 301

Henderson, NV. 89015

Al Este del St. Rose Dominican Hospital (De Lima)



¿Necesita un médico?

Servicio de Referencia de Médicos

616-4999

ST. ROSE DOMINICAN HOSPITALS

St. Rose Dominican Hospitals



strosehospitals.org

Ayude a su familia hoy llamando a la línea de referencias médicas de St. Rose Dominican Hospitals.

St. Rose Dominican Hospitals ha creado el primer número telefónico de referencias médicas en idioma español. Es fácil de usar y no tiene costos ni obligaciones.

Sólo llame al 616-4999 y lo comunicarán a usted y a su familia con un médico que habla español y que conoce y respeta sus antecedentes y cultura, y quien además se tomará el tiempo de explicarle su tratamiento y opciones de seguro.

Éste es un servicio gratuito proporcionado por St. Rose Dominican Hospitals bajo el patrocinio de las Hermanas Dominicas de Adrián, una orden católica cuya misión es brindar atención compasiva y de calidad a todas las personas que viven y trabajan en el sur de Nevada.

Llame hoy al 616-4999 para obtener la atención médica de calidad que su familia merece.

Rose de Lima
102 E Lake Mead Pkwy
Henderson, NV 89015
702-564-2622

Siena
3001 St. Rose Pkwy
Henderson, NV 89052
702-616-5000

San Martín
8280 W Warm Springs Rd
Las Vegas, NV 89113
702-492-8000
Opening this Fall