

La GUÍA MÉDICA



Volumen 2 • Edición 9

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

Febrero 2007



¿Qué es el Virus del Papiloma Humano?

El Chocolate y sus Dulces Beneficios

Página 7

Enfermedad del Beso

Página 10

¡Nuestros Dentistas Crean Hermosas Sonrisas!



Las Vegas "Top Doc"
Hung N. Dang D.D.S.

**Reconstructor
de Sonrisas**
Creadas por
Dr. Hung Dang D.D.S



Consulta Gratis
Citas el mismo día
Emergencias al instante
ABIERTO LOS SABADOS



VIVI DANG
McINTOSH
Dentista



BOBBY LAM
Dentista



JIL
SIMINSON
Higienista



KATHY
GONZALEZ
Higienista



REX
GABEL
Higienista

**Nuevos pacientes llamen
ahora y reciban
BLANQUEADO GRATIS**

Reciba un Certificado de Regalo
con un valor de \$100.00
Con exámen y rayos X pagados
Con limpieza recomendada. Expira 3/31/07

Hablamos Español / Speaks Tagalog



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)

DIRECTORIO



**Volumen 2 • Edición 9
Febrero 2007**

Raúl Aguirre
Director General / Publisher

Jaqueline Aguirre
Executive Editor

Colaboradores/Columnistas
AccessHealth

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 GUA MEDICA 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 GUA MEDICA.

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: laguamedica@cox.net

EDITORIAL



¡Feliz Día del Amor!

El día de San Valentín es el día dedicado a los enamorados, pero ¡jojo!, una noche de amor es suficiente para infectarse con una enfermedad venérea. No es para alarmar a nadie pero siempre es bueno conocer a nuestras parejas antes de tener relaciones íntimas. En esta edición les hablaremos del Virus del Papiloma Humano.

Mucha gente ha oído hablar de este virus, pero sin embargo no saben lo que esto es y cuales son sus causas y sus consecuencias, es más, hay gente que no sabe que está infectada y sigue infectando a otras personas.

Hemos decidido sacar esta información porque nos hemos encontrado con gente que quiere saber que es El Virus del Papiloma Humano y nosotros con gusto dedicamos esta edición a usted y a todos aquellos que no saben que es esta enfermedad.

Esperamos que esta información le sea útil y aprenda a como cuidarse de este virus que afecta a mucha gente.

Muchas veces hay personas que están infectadas con este virus y por vergüenza o miedo de perder a su pareja no le dicen a nadie y no buscan ayuda médica profesional, y cuando deciden hacerlo a veces ya es tarde, porque puede que ya hayan contraído cáncer.

No tenga vergüenza de preguntar e informarse acerca de El Virus del Papiloma Humano. Infórmese y edúquese para que usted pueda informar a los demás. Hable con su pareja y aprendan juntos acerca de esta y muchas otras enfermedades infecciosas.

¡Y no se alarme infórmese!

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

TABLA DE CONTENIDO

5 ¿Qué es el Virus del Papiloma Humano?

6 ¿Qué es AccessHealth?

7 El Chocolate y sus Dulces Beneficios

9 ¿Qué Debo Saber si Tengo un Marcapasos?

10 Enfermedad del Beso - "Mononucleosis"

13 Datos Médicos

14 Sabia Usted Que...

rico y nutritivo Pan

delicioso Biónicos

rica ENSALADA

Jugos Curativos y Energizantes

ricos Batidos

delicioso Sandwich Nutritivo

All Nutrition Health Store

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

702.452.5505

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

¿Qué es el Virus del Papiloma Humano? Por ILGM

El Virus del Papiloma Humano (VPH) o (HPV) con sus siglas en inglés, se transmite a través de la vía sexual. Aproximadamente 40 millones de personas en los Estados Unidos están infectadas con el VPH, pero la mayoría no sabe que lo está. La infección se transmite manteniendo relaciones sexuales por vía vaginal, anal u oral. En algunos raros casos los juegos sexuales sin penetración, pueden transmitir el VPH aunque es muy poco probable. No obstante hay evidencias de otras formas de contagio como son: instrumentos médicos inadecuadamente esterilizados y juguetes sexuales.

El VPH probablemente es más común de lo que usted piensa y afecta tanto a hombres como a mujeres. En el 2001, la Organización Mundial de la Salud calculó que alrededor de 630 millones de personas en todo el mundo (9%-13%) estaban infectadas con el VPH.

Existen más de 100 diferentes tipos de VPH. La mayoría de los tipos de VPH no causan ningún signo o síntoma y desaparecen sin tratamiento.

Debido a que muchas personas que tienen el VPH no presentan ningún signo o síntoma, pueden transmitir el virus incluso sin saberlo.

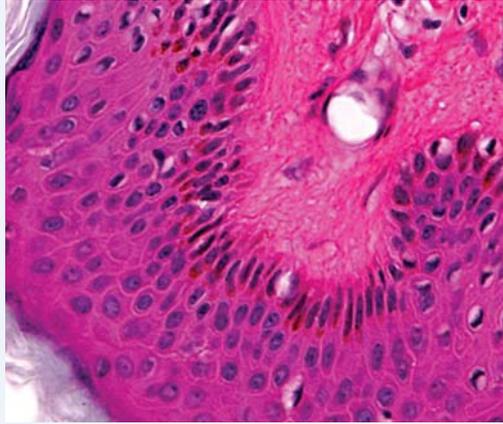
El VPH es altamente contagioso, así que es posible contagiarse al exponerse al virus una sola vez. Se calcula que mucha gente se contagia con el VPH en los primeros 2 a 3 años de haber iniciado su actividad sexual. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud dos tercias partes de las personas que tienen contacto sexual con una persona infectada desarrollarán una infección por el VPH en 3 meses.

El Virus del Papiloma Humano pertenece a una "familia" de virus que se caracteriza por infectar tejidos constituidos por epitelios (cubierta externa de los órganos), como piel, vías aéreas superiores, bronquios y genitales. Produce diferentes enfermedades entre las más conocidas están las verrugas planas de la cara, las verrugas vulgares (mezquinos) de las manos, las verrugas de las plantas de los pies ("ojos de pescado") y los papilomas laríngeos.

A nivel de genitales, la infección por papiloma virus en mujeres es más conocida. En la época actual hay evidencia de su existencia desde los años 30s y en la última década ha cobrado un renovado interés debido a su asociación con el cáncer cervicouterino. El virus del papiloma se clasifica en tipos (números) en especial el 16, 18, 31, 33 y 35 se encuentran en el 99% de los cánceres cervicales y son de alto riesgo. Debido a ello se insiste mucho en la vigilancia estrecha de la mujer mediante el estudio llamado "Papanicolaou", en donde se pueden apreciar cambios por infección de este virus o francamente cambios premalignos o malignos.

En general, la infección por VPH en genitales se considera como una infección de transmisión sexual (venérea). Es así como llega al hombre, por contacto sexual con una pareja infectada. Desafortunadamente, a veces no da molestias, por lo que no se acude al médico, y una persona puede estar infectada y estar infectando a otras personas y no saberlo.

Una vez que llega al hombre produce dos tipos de enfermedad: los condilomas acumi-



nados y la infección subclínica. La primera obliga a la persona a acudir al médico ya que se manifiesta como pequeños racimos de uvas localizados en el surco balanoprepucial (abajo del glande o "cabeza" del pene) y que puede sufrir un traumatismo (lavado) ocasionando sangrado. En la segunda, no hay molestias y se descubre cuando a la pareja también se le ha descubierto una infección vaginal o del útero (matriz).

Varios tipos de VPH causan verrugas genitales en el pene, vagina y recto. Las personas con VIH (SIDA) pueden experimentar lesiones más severas en el recto o en el área cervical. El VPH también puede causar problemas en la boca, lengua y los labios. Otros tipos de VPH pueden causar un crecimiento anormal de células, conocido como displasia. La displasia puede evolucionar al cáncer del ano en hombres o en las mujeres o al cáncer cervical, y cáncer de pene.

La displasia en la zona del ano se llama neoplasia intraepitelial anal (NIA). La neoplasia intraepitelial anal es el desarrollo de células nuevas anormales en las paredes interiores del ano.

La displasia en la zona cervical se llama neoplasia intraepitelial cervical (NIC). NIA o NIC parecen ser más comunes en las personas infectadas con VIH (SIDA) que en las personas no infectadas.

Las verrugas genitales pueden aparecer de unas semanas a unos meses después de la exposición al VPH. Pueden tener el aspecto de pequeñas protuberancias o ampollas. En algunas ocasiones son carnosas y si se dejan sin tratamiento pueden crecer rápidamente, adquiriendo una apariencia de una coliflor pequeña. A veces pueden ser difíciles de ver, especialmente cuando se encuentran en el tracto genital interno.

Las hormonas relacionadas con el embarazo también ocasionan que las verrugas genitales crezcan o se vuelvan más grandes o sangren.

Si las verrugas crecen o comienzan a molestarle durante el embarazo pueden extirparse en forma segura por el profesional de salud.

Las mujeres embarazadas con la infección usualmente no la transmiten a sus bebés. Aunque es poco frecuente el contagio de la madre al niño durante el parto en los casos de verrugas genitales en el canal vaginal. En estos casos puede producirse en el niño un cuadro denominado papilomatosis laríngea. Este tipo de transmisión es poco común y se

previene practicando una cesárea en el momento del parto.

La mayoría de las mujeres son diagnosticadas con el Papiloma Humano cuando los resultados del papanicolaou son anormales.

Muchas células anormales relacionadas con el VPH y células anormales precancerosas pueden tratarse exitosamente si se detectan en una etapa temprana. De hecho, el cáncer cervicouterino es uno de los cánceres más prevenibles. Por eso es importante seguir las recomendaciones de su médico sobre las pruebas de papanicolaou.

Se han encontrado algunos factores de riesgo asociados al VPH que son determinantes para que esta evolución hacia el cáncer se dé, los más importantes son:

- 1.- Conducta sexual
- 2.- Consumo de tabaco
- 3.- Mujeres con alto número de embarazos
- 4.- Sistema inmunológico deprimido
- 5.- Uso prolongado de anticonceptivos orales por más de 5 años, el cual se ha vinculado con la persistencia de infecciones por el virus del papiloma humano.
- 6.- Nutrición.

Para ayudar a prevenir la infección por el VPH genital, se encuentra la abstinencia sexual o la práctica de sexo seguro, que consiste entre otras cosas, el limitar el número de parejas sexuales, la utilización de condones los cuales, sin embargo, debido a que no cubren todas las áreas de la región genital, no previenen la infección por completo.

En este momento varias vacunas contra el virus del papiloma humano se encuentran en investigación. No obstante, solo una ha sido aprobada para su uso en seres humanos por la (FDA). La vacuna combate la enfermedad y crea resistencia. No es un virus vivo muerto. La vacuna previene las infecciones de los VPH tipo 6, 11, 16 y 18.

Las pruebas realizadas en la vacuna demuestran únicamente problemas menores. Algunas personas presentan un poco de fiebre tras ser vacunadas. Otras tienen un poco de irritación en el área donde se colocó la vacuna.

La vacuna tiene alrededor de 95 a 100% de efectividad contra el VPH tipo 6, 11, 16 y 18. La vacuna no trata ni cura el VPH ya adquirido.

La inyección ayuda a que una persona que ya tiene algún tipo de virus no se infecte por los otros tipos protegidos por la vacuna. No se puede contagiar con la vacuna, porque no contiene el virus del papiloma humano.

Es importante que tanto hombres como mujeres conversen abiertamente sobre el VPH genital con sus parejas, de manera que todos estén informados y sean capaces de tomar decisiones seguras para su salud.

Y recuerda que una persona puede tener VPH genital por tiempo prolongado antes de ser detectado.

Entiende el VPH genital. No te alarmes ¡informate!

Para más información póngase en contacto con CDC-INFO llamando gratis al:

1-800 232-4636

¿Qué es AccessHealth?

Por Jackie Aguirre
en colaboración con AccessHealth

Puede que usted crea que las personas que no tienen seguro sólo viven en ciertas áreas del Sur de Nevada, o que todos no somos impactados por esto. Aún peor, pues quizás preguntarse ¿Por qué debe importarme esto? Sin embargo, nos debe importar a todos. La dura realidad es que las personas que no tienen seguro son nuestros amigos, compañeros de trabajo, vecinos, los que pierden su empleo debido a enfermedad, los que trabajan por día o tiempo parcial, los que ganan salario mínimo y los empleadores que no ofrecen cobertura.

De acuerdo a un reporte publicado por el Departamento del Censo de los Estados Unidos, Nevada está clasificado como el número 47 de la nación, detrás de Texas, Nuevo México y Oklahoma en cuanto se refiere al número de personas no aseguradas.

Se ha descubierto que hay muchas personas que ni siquiera saben que existen programas públicos y que tampoco tienen un proveedor primario. Sus experiencias con el sistema de salud no promueven una actitud positiva para obtener cuidado médico.

AccessHealth es un programa sin fines de lucro de "Great Basin Primary Care Association". Hasta este momento cuenta con 1500 miembros y se espera tener a más de 5,000 personas en el programa. Este programa conecta a las personas que no tienen seguro médico con servicios de salud primario y especialistas que están al alcance de su bolsillo, con descuentos de 30% a 70% del costo regular.

AccessHealth tiene como objetivo principal el coordinar la asistencia que reciben los que aplican para programas

públicos y para membresía en AccessHealth. Los miembros son asignados a un hogar médico y reciben referencias para consultar con especialistas dándoles mayor acceso a un amplio enfoque de servicios médicos a precios reducidos.

AccessHealth cuenta con 180 médicos y especialistas y, con varios hospitales participantes en el programa, los cuales le darán un descuento en sus servicios de cuidado de salud. Más del 80% de nuestros miembros son hispanos.

Más del 60% de las personas que se convierten en miembros de AccessHealth ven a un proveedor médico de nuestra red en poco tiempo.

AccessHealth también ayuda a nuevas mamás con sus citas para cuidado prenatal en su primer trimestre para que no se convierta en un embarazo de alto riesgo.

AccessHealth y sus voluntarios están disponibles de operar en más locaciones y educar a los residentes no asegurados del Condado de Clark acerca de los programas públicos y de nuestro económico cuidado médico.

Es diferente para cada organización y para AccessHealth la esencia de la relación, respeto y confianza entre nuestros miembros, personal y proveedores de la red.

En nuestra fundación nuestros miembros muestran dedicación a ser saludables mejorando la confianza en manejar su cuidado médico, con disponibilidad de compartir información sensible y confidencial.

En AccessHealth su estado legal no es una condición para poder calificar, todo es absoluta confidencialidad.

Para calificar para este programa deberá:

- Comprobar de que es residente de Nevada
- Tiene que ser visto por un doctor de atención primaria que pertenece a la red
- Mostrar comprobante de ingreso total de los que viven en la casa y llenar los requisitos basados en el tamaño de la familia
- No llenar los requisitos para Medicaid, Medicare o cualquier otro programa de seguro médico público o privado.

AccessHealth le dará lo siguiente:

- Membresía y tarjeta de membresía gratis por un año
- Consultas de referencia a una red de proveedores de atención médica que ofrecen servicios a precios descontados
- Cuidado coordinado proveído por médicos de cuidado primario y otros proveedores de salud.
- Otras cosas que debe saber
- Tendrá que pagar por el cuidado en el momento que tenga su cita
- Tendrá que ver un proveedor de atención primaria que pertenece a la red
- Si no usa los proveedores que pertenecen a la red AccessHealth no recibirá tarifas descontadas que han sido negociadas.

Algunos de los centros de alcance comunitario de AccessHealth son:

El Dorado Medical Center, First Congregational Church, Nevada Health

Centers, Palabra Viva, y Rafael Rivera Community Outreach Centers.

Estos son solamente algunos de los centros que colaboran con AccessHealth. AccessHealth cuenta con más de 10 locaciones, para que cada miembro pueda escoger la más cercana a ellos.

Los miembros de AccessHealth se sienten bienvenidos por los proveedores médicos con el uso de su tarjeta de identificación, citas anticipadas y cuotas prenegociadas.

Una vez que un miembro de la familia es asistido, muchas veces AccessHealth ayuda a la familia completa a aplicar a programas públicos o para AccessHealth.

En nuestra red de AccessHealth contamos con Helping Kids que es una clínica de cuidado pediátrico que ofrece cuidado médico gratuito a niños desde nacimiento a 18 años. Localizada dentro de la iglesia Palabra Viva.

Algunos de los servicios que ofrecen son: vacunas, chequeos médicos, físicos, examen del oído y lesiones menores.

Si su caso no es leve ellos le referirán a un especialista perteneciente a la red de AccessHealth. Helping Kids cuenta con personal bilingüe. Si usted necesita que su niño reciba atención médica gratuita puede comunicarse al 732-7001

También vamos a las escuelas siempre y cuando sea la enfermera de la escuela la que se comunique con nosotros.

Si usted desea tener más información o hacerse miembro de **AccessHealth** usted puede comunicarse al

(702) 948-0300



Helping Kids Health Access Without Walls

Clinica Médica
Pediátrica
Gratuita

Bienvenidos a Helping Kids, Inc., somos una Clínica no Lucrativa
proveyendo cuidado médico Gratuito a niños desde nacimiento a 18 años.



Carolina Mange

Verónica Macías

Gabriela Marroquin

Blanca Becerra

Nuestros servicios incluyen:

- Vacunas
- Físicos para Guarderías
- Físicos para Deportes y Camp.
- Examen del Desarrollo
- Examen del Oído
- Lesiones Menores

NUESTRO PERSONAL HABLA ESPAÑOL

3415 S. Mojave Rd. Las Vegas NV. Sobre Desert Inn/Mojave
(Dentro de la Iglesia Cristiana Palabra Viva)

Para más información llamar al **(702) 732-7001**

El Chocolate y sus Dulces Beneficios

Por ILGM



Este dulce y delicioso producto nacido en América, consumido por los indígenas desde hace siglos, incluso llegaron a usarlo como moneda, es rico en sustancias beneficiosas para el organismo. Moctezuma, Rey de los Aztecas contaba con este tesoro natural para estimular su virilidad

Se trata del cacao, que se utiliza para hacer chocolate. Los antioxidantes del chocolate son buenos para nosotros porque reducen nuestro riesgo de cáncer y de enfermedades del corazón.

El chocolate, como tantos otros descubrimientos de esos que no dejan a nadie indiferente, ha sido objeto de falsos mitos y creencias desde tiempos remotos. A él se le han atribuido tanto enfermedades como remedios milagrosos, y además de rodearlo de numerosas (y exageradas) connotaciones sexuales, tan pronto le han acusado de producir acné como de proporcionar belleza. Son muchos los males que se atribuyen frecuentemente e indebidamente al chocolate, pero expertos en nutrición dicen que su consumo moderado, así como es de otros derivados del cacao, es bueno a cualquier edad.

Nueva información indica que el chocolate negro procesado naturalmente (no el chocolate blanco o de leche) es rico en flavonoides, una clase de polifenoles que se encuentran en plantas y cuyas cualidades son antioxidantes.

Un estudio muestra que puede haber incluso una relación entre el consumo moderado de chocolate y una vida más larga.

Muchos estudios han demostrado que las dietas ricas en alimentos a base de plantas han estado relacionadas con la disminución de ciertas enfermedades crónicas. Por fortuna, estos y otros estudios ayudan a justificar el uso moderado del chocolate, en especial el chocolate negro o la cocoa caliente. El chocolate negro tiene potentes propiedades antioxidantes derivadas de flavonoides llamados epicatequinas.

El hecho es que se trata de un alimento rico en hidratos de carbono que incrementa en forma inmediata la acción de la serotonina, componente del cerebro que ayuda a reestablecer la calma y a mejorar la respuesta ante situaciones tensas.

El contenido de elementos naturales como el magnesio es idóneo para poner las neuronas a tono, relaja los músculos, influye en la síntesis de las proteínas, en la formación de nuevas células y en la reparación del ADN.

El consumo frecuente de este deli-

cioso alimento, previene enfermedades como el cáncer de colon y problemas digestivos, gracias a su especial contenido de hierro y fibra. Así lo corroboran miles de médicos que consideran apropiado su consumo en dietas de pacientes con problemas digestivos.

Igualmente el colesterol ha sido detectado como un mal que actualmente afecta a un alto porcentaje de personas. Existe una sustancia química llamada fenol, presente en el chocolate, que impide a las lipoproteínas que constituyen el colesterol, formar una placa que pueda obstruir las arterias. Así, el chocolate contribuye a mantener una buena salud cardiovascular.

El cacao puede también salvarnos la vida. En particular esto se refiere a los efectos que puede llegar a tener sobre los ataques al corazón y los problemas congénitos en el mismo.

Recientes estudios que se han realizado sobre las propiedades del cacao y la forma en que afectan a nuestro organismo parecen demostrar sin lugar a dudas que el consumo de este producto (en la forma de la famosa "leche chocolatada" y en cantidad de una taza) puede ayudar a prevenir coágulos sanguíneos, los cuales pueden ser potencialmente fatales, así también como ataques al corazón.

Ciertos componentes del cacao actúan sobre las plaquetas. Las plaquetas son una de las partes integrales de la sangre, las cuales tienen como principal la coagulación de la misma.

Cuando consumimos el cacao (cocoa), la función coagulante de las plaquetas se ve momentáneamente inhibida, con lo cual no es posible que se produzcan los coágulos que, cuando tienen lugar en el cerebro o en el corazón, son los que producen tanto los ataques al corazón como los problemas relacionados con la apoplejía.

Sin plaquetas actuando, no hay posibilidad de que se produzca la coagulación de la sangre y el consecuente taponamiento.

Esto que estamos explicando también sucede con el vino tinto. Pero el cacao tendría, de acuerdo a los mismos estudios, un efecto aun mayor sobre las plaquetas que la bebida alcohólica. Como nos podemos imaginar, esto puede conducir a la aparición de nuevas terapias para prevenir los problemas de corazón.

Es por esto y por los beneficios que se han descubierto que tiene sobre la salud, que cada vez más personas incluyen el chocolate como alimento fundamental de su dieta diaria.

Continúa en la Página 8

PRIMEX

Clinical Laboratories, Inc.

El Laboratorio Más Económico Del Valle

Descuentos para asegurados y no asegurados.

Se aceptan la mayoría de seguros.

(702) 400-8485

2870 S. MARYLAND PKWY STE. #210

Lunes-Viernes 8:00 - 5:00 Sábados 8:00

12:00 (Se cierra de 12:00 - 1:00)



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
AccessHealth948-0300
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 Vehiculos486-4368
Clark County School District799-5011

El Chocolate y sus Dulces Beneficios - Continuación

La concentración de minerales en el cacao es muy alta en potasio, fósforo y magnesio. A este último se atribuye la facultad de mejorar el estado de ánimo femenino, especialmente en el periodo premenstrual. También aporta hierro, calcio, zinc, cobre y cromo. Y vitaminas E, B1 y B2.

El chocolate tiene un efecto similar a una baja dosis de aspirina. El chocolate negro ayuda a bajar la presión arterial en personas hipertensas. Pero si se adopta esta medida hay que limitar las calorías que se ingieren con otros alimentos.

También puede estimular la capacidad cerebral. Los efectos estimulantes del chocolate podrían incrementar el rendimiento mental.

Motivo de regocijo para los amantes del chocolate. Un nuevo estudio insinúa que tomar chocolate con leche puede mejorar la función cerebral.

El chocolate contiene muchas sustancias que actúan como estimulantes, como la teobrina, la fenilamina y la cafeína. Es sabido que estas sustancias por sí solas incrementan la atención y el estado de alerta y lo que hemos averiguado es que al consumir chocolate se obtienen los efectos estimulantes, lo que conlleva un incremento del rendimiento mental.

El consumo de chocolate negro y cocoa con leche se asocia con una mejora del control de los impulsos y



el tiempo de reacción en una serie de pruebas neurofisiológicas por ordenador, diseñadas para valorar el rendimiento cognitivo, incluyendo memoria, campo de atención, tiempo de reacción y resolución de problemas.

El caso es que una pequeña tableta de chocolate negro contiene tantos flavonoides como seis manzanas, algo más de cuatro tazas de té o dos vasos de vino tinto.

También está demostrado que el chocolate ayuda a adelgazar gracias al efecto que produce sobre la lipólisis (quemadura de grasas). Por supuesto no llegar a extremos y comer a base de chocolate, pero un trozo diario unido a una dieta balanceada nos ayudará a perder grasas.

Tampoco debemos olvidarnos de que el ejercicio físico es muy importante y será de gran ayuda tanto si queremos mantener nuestro peso como si necesitamos reducir unas libras. El chocolate mejora la microcirculación sanguínea que ayuda a

combatir la celulitis y la piel de naranja y también disminuye la nociva oxidación en el cuerpo.

El chocolate está causando auténtico furor en balnearios y centros de estética, pues se está utilizando en forma de masajes y tratamientos de belleza debido a sus propiedades hidratantes y emolientes, que a su vez proporcionan elasticidad en la piel nutriéndola en profundidad.

El chocolate es un producto de fácil absorción. Al ser consumido en bebida o en barra se deshace en la boca y no se queda adherido a los dientes, por esto es menos probable que se acumule en cavidades, como otro tipo de alimentos, evitando así la aparición de las molestas caries.

Las caries esa molesta afección dental que afecta principalmente a los niños y atormenta a los padres, se puede ayudar a prevenir con un alimento delicioso como el chocolate. El consumo de chocolate cuenta con el respaldo de la Academia Americana de Pediatría porque protege la dentadura. El calcio, el fósforo y la manteca del cacao presentes en el chocolate son una ayuda para tener dientes sanos.

Su consumo no causa la aparición de acné, cuyo origen es hormonal, y se presenta en etapas de mayor generación de hormonas. El estrés puede causar acné. Algunos alimentos ricos en yodo pueden "agravar", pero no generar acné. El chocolate no tiene yodo.

Ayuda a disminuir la resistencia a la insulina (un problema del que adolecen las personas con diabetes tipo2).

También contribuye a suprimir los resfriados. Parece que la teobromina del chocolate es más efectiva que la codeína prescrita para eliminar la molesta tos relacionada con los síndromes virales y la bronquitis, sin los efectos secundarios, tales como el adormecimiento que producen otros medicamentos.

El chocolate aumenta el libido (deseo) en las mujeres. Un estudio en Italia encontró que a las mujeres que les gusta el chocolate y lo consumen tienen el libido más alto. Pero es solo para las mujeres no los hombres. Al chocolate siempre se le ha considerado un afrodisíaco.

Lo que hace valioso al chocolate es el cacao y para que de los resultados anteriores hay que consumir chocolate oscuro con por lo menos 70% de concentración de cacao. El cacao solo no puede consumirse porque el sabor no es agradable. Entre más cocoa más amargo el chocolate. Pero puede usarse en licuados y ciertas comidas. La cocoa común tiene mucho azúcar así que si estas tratando de controlar tu peso evítala y compra chocolate sin azúcar.

Cuando se te antoje algo dulce y quieras romper la dieta el chocolate es una buena opción.

¡Lo que es cierto es que como el chocolate nada mejor!

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 © 2007 La Guía Médica

SPRING VALLEY FAMILY CARE

Steven M. Jimenez M.D.

Graduado de la Escuela de Medicina de UCLA
Certificado como Medico de Práctica Familiar



Ahora
Ofreciendo
Exámenes
Para
Migración

Abierto de
lunes a viernes
y fines de semana
de 9:00 A.M. a 6:00 P.M.
Bienvenidos aún
sin previa cita.

- Medicina General
- Pediatría
- Geriatría
- Ginecología

HABLAMOS ESPAÑOL

3880 S. Jones Blvd. Ste. # 102 • Las Vegas, NV. 89103

367-0323

Copyright © 2007 La Guía Médica

¿Qué Debo Saber si Tengo un Marcapasos?

Por ILGM

Cuando le den el alta le entregarán una documentación en la que figura toda la información oportuna sobre el marcapasos que le han implantado. Generalmente, se entrega en forma de tarjeta de pequeño tamaño, fácilmente transportable, para que siempre la pueda llevar consigo.

Es muy importante que usted tenga esta tarjeta consigo cuando vaya al médico, pues las comprobaciones sobre el funcionamiento de su marcapasos se hacen contando con las características indicadas en la tarjeta. Cuando usted viaje lejos de su residencia habitual, la tarjeta de identificación le puede ser de gran utilidad.

Hay dos tipos de cuidados que se deben tener tras la implantación de un marcapasos:

Por parte del paciente

Hay que observar unas precauciones elementales para que la piel sobre el generador no se lesione, pues podría producirse una infección, con peligro de extensión de la misma hasta el corazón y de fallo del marcapasos. (En estos casos sería necesario extraer todo el sistema y proceder a la implantación de uno nuevo, o del mismo, una vez esterilizado convenientemente).

Estas precauciones no son complicadas, sino que se trata, simplemente, de evitar golpes, cortes, roces, ropa apretada o, incluso, la manipulación del marcapasos por mera curiosidad.

Si a pesar de sus precauciones, usted notase rozaduras, enrojecimiento, hinchazón o molestias sobre el marcapasos, debe consultar enseguida a su médico.

Por parte del médico:

Es necesario vigilar periódicamente el funcionamiento del marcapasos, para asegurarse de que es correcto.

Esto implica vigilar que los estímulos que el marcapasos produce estimulen eficazmente el corazón, que el marcapasos detecte cuando debe la actividad cardíaca y que la carga de la pila se mantenga dentro de los niveles adecuados de seguridad.

Esta "revisión" del marcapasos se hace de modo muy sencillo. Basta con un electrocardiograma y unos registros externos complementarios, que miden los de los impulsos del marcapasos, la frecuencia a la que funciona y la reserva de la pila.

Aparte de estas medidas, se puede comprobar por medio de una simple radiografía de tórax la posición del generador y del cable, lo que resulta muy útil en casos de duda sobre el funcionamiento correcto, y también en los que se carece de información sobre el marcapasos, pues la mayor parte de los aparatos son fácilmente identificables por su imagen a rayos X. Algunos, incluso, incorporan códigos de letras y números para mayor facilidad.

El seguimiento del marcapasos no debe hacer olvidar la atención necesaria a otros posibles problemas médicos del enfermo, de modo que las consultas para este seguimiento no deben de sustituir a las consultas a su médico general o su cardiólogo, si, además de su bradicardia o de su bloqueo, tiene un problema de insuficiencia cardíaca, hipertensión, diabetes, etc.

El marcapasos no interfiere con la toma de otras medicinas y, en general, se puede decir que permite administrar muchas medicinas dirigidas al corazón con mayor seguridad que antes de su implantación.

Dado que en el control de un paciente con marcapasos influyen aspectos médicos, electrónicos y quirúrgicos, suele haber Unidades de Seguimiento de Marcapasos en los Hospitales y Centros Médicos, en las que se combinan los recursos humanos y materiales necesarios para obtener un máximo aprovechamiento de este tipo de tratamientos en favor del paciente. En los puntos en los que no



exista la posibilidad de esta organización, siempre será posible una consulta a una de estas Unidades en casos más complejos.

La duración de un marcapasos es limitada, pero muy prolongada, de modo que casi todos los modelos duran más de cinco años y muchos de ellos pueden llegar hasta diez años. Depende un poco de lo complejo que sea el marcapasos, es decir, de lo mucho o poco que se le pida hacer, pues los marcapasos más perfectos y complicados consumen más energía.

Lo importante es que los marcapasos no se agotan de pronto, sino que durante los últimos meses o el último año de su funcionamiento ya dan algunos signos de que la pila se va descargando. El motivo principal de hacer visitas periódicas al médico es para vigilar estos signos, lo que permite programar tranquilamente su sustitución, sin riesgo de fallos súbitos.

Como todo lo fabricado por el hombre, un marcapasos puede fallar, pero es muy raro que esto ocurra. Precisamente una gran parte de los esfuerzos de los diseñadores y fabricantes va dirigida a un control de calidad exquisito, que impide estos fallos.

Si el paciente va siguiendo de forma correcta las indicaciones del médico y realiza sus controles periódicamente, no debe de tener motivos de preocupación.

En casos de duda, el mismo paciente puede medir la frecuencia del pulso, contando el número de latidos en un minuto entero, para comprobar que no es inferior a la que el marcapasos tiene programada. Conviene recibir instrucciones al respecto cuando se implanta el marcapasos, para no alarmarse innecesariamente; así, por ejemplo, un pulso irregular puede ser normal y cuando el pulso es irregular pueden no notarse bien algunos de los latidos, pareciendo así que la frecuencia es más baja de lo que es en realidad. En casos de duda lo mejor siempre es consultar de nuevo con su médico.

Cuando el marcapasos da signos de desgaste de la pila se programa un reemplazo, que consiste en una pequeña operación, similar a la de implantación inicial, pero generalmente más sencilla, ya que no hay que recolocar el electrodo, sino tan sólo extraer el generador y reemplazarlo por uno nuevo. No se cambia la pila, ya que ésta está encerrada en una cápsula hermética que encierra todo el marcapasos, sino que se cambia el generador entero. Esto tiene la ventaja de que los componentes electrónicos también son nuevos, y a la velocidad con que progresa la técnica en este campo, lo más probable es que el segundo marcapasos sea mejor que el primero.

El paciente portador de un marcapasos puede hacer una vida completamente normal, siempre y cuando no esté limitado por alguna otra enfermedad simultánea. Los marcapasos modernos facilitan la

realización hasta de esfuerzos físicos, al adaptarse mejor a las necesidades corporales. Lo normal de un paciente con marcapasos es que se olvide de que éste existe durante su vida diaria, aunque no se olvide nunca de las fechas de sus revisiones.

Un portador de marcapasos puede hacer deporte (no debe temer al tenis ni al "swing" del golf tampoco), puede nadar, puede tomar el sol, montar en bicicleta, etc. Una precaución elemental le hará pedirle a su médico que se lo implante en el lado izquierdo si es cazador (y no zurdo), para evitar el golpe de la culata sobre el generador, que le podría lesionar la piel. Igualmente evitará cargar pesos, como correas de mochila y similares, sobre la misma zona.

Se pueden tener relaciones sexuales con toda normalidad y las mujeres pueden tener embarazos y partos normales.

Puede tomar medicinas normalmente, ya sean analgésicos, antibióticos, jarabes para la tos, etc. Cuando se trate de medicinas para el corazón consultará al cardiólogo, pero en la mayor parte de los casos no tendrá ningún problema tampoco.

Las interferencias eléctricas han dado mucho que hablar en torno a los marcapasos, porque si el marcapasos capta un impulso eléctrico parecido al del corazón, puede inhibirse, confundido por esta interferencia, y dejar de funcionar, hasta que los impulsos dejen de recibirse. En los primeros marcapasos esto podía ser un problema serio y había miedo de afeitarse con maquinilla eléctrica, de acercarse a estaciones de radio, coches o máquinas en marcha, etc.

Los ingenieros diseñadores han avanzado mucho en la construcción de los marcapasos, aliviando el problema de varias maneras.

Por un lado han hecho filtros en el módulo receptor de señales, de modo que se distinguen mejor las señales cardíacas de las externas. Por otro lado, se han programado comportamientos especiales que hacen que las interferencias en vez de inhibir el marcapasos lo hagan funcionar a "ritmo fijo" (anulando el mecanismo de demanda) con lo que la parada del corazón no es posible.

Con estos avances es muy difícil que un marcapasos moderno tenga problemas con interferencias externas, pero como precaución se recomienda evitar algunas situaciones concretas, como trabajar en emisoras de radar, radio o televisión potentes (más de 75 vatios en cualquier caso), o en la proximidad de generadores o motores eléctricos muy potentes. No debe recibir tratamientos de diatermia (las llamadas "corrientes") y no debe someterse a estudios médicos con el método llamado "resonancia magnética nuclear".

Los tratamientos de radioterapia y electroshock también deben hacerse con precauciones.

Los arcos detectores de metales usados por los encargados de seguridad de aeropuertos, bancos, etc., no van a afectar al marcapasos, pero debe indicar a su encargado que usted lo tiene implantado, por si el arco lo detecta.

Los hornos de microondas no producirán ningún trastorno si funcionan normalmente y tienen la puerta cerrada.

En caso de duda puede consultar cada caso concreto, o incluso hacer pruebas sobre el lugar de trabajo o en la proximidad de los aparatos potencialmente peligrosos, pero en ningún caso debe vivirse atemorizado por ser portador de un marcapasos, sino todo lo contrario.

Lleve consigo en sus viajes la tarjeta de identificación del marcapasos y llévela siempre cuando vaya a visitar a su médico.

Haga con toda regularidad las revisiones periódicas, que son la garantía del perfecto funcionamiento del marcapasos y una completa seguridad para usted.

Enfermedad del Beso - "Mononucleosis"

Por
ILGM



La mononucleosis es una infección viral que causa fiebres, dolores de cabeza, dolor de garganta e inflamación de los ganglios linfáticos, especialmente en el cuello, manchas blancas en la parte posterior de la garganta. Usualmente está ligada al virus de Epstein-Barr (EBV), pero también puede ser ocasionada por otros organismos como el citomegalovirus (CMV). Afecta a niños, adolescentes y adultos jóvenes.

La mononucleosis es una infección que cursa con síntomas similares a los de la gripe y suele remitir espontáneamente en pocas semanas con ayuda de reposo y abundantes líquidos.

Por lo general, la mononucleosis es provocada por el virus Epstein-Barr (EBV), un virus muy extendido al que se expone la mayoría de los niños durante el proceso de crecimiento. Los lactantes y los niños pequeños infectados por el EBV suelen presentar síntomas muy leves o ningún síntoma en absoluto. Pero los adolescentes y los adultos jóvenes que contraen esta infección suelen desarrollar mononucleosis.

La mononucleosis se contagia a través de los besos, la tos, los estornudos o cualquier otro contacto con la saliva de una persona infectada por el virus. De ahí es donde se le conoce como "la enfermedad del beso" o "Fiebre de los enamorados". También se puede contagiar a través de otros tipos de contacto directo, como compartir cubiertos o cualquier otro utensilio para comer o beber. También se puede transmitir por transfusiones de sangre. En los grupos humanos en condiciones de hacinamiento, la infección se produce precozmente. Son frecuentes los contagios epidémicos entre adolescentes en los colegios, se presenta con más frecuencia entre los 15 y 17 años de edad, la infección puede adquirirse a cualquier edad. El virus también se puede diseminar entre los niños pequeños en las guarderías.

La eliminación del virus, sin que la persona tenga síntomas, puede ocurrir varios meses después de la infección. El periodo de

incubación es de 30 a 50 días.

La mayor parte de las personas se infectan con este virus en algún momento de su vida; pero no todos contraen la mononucleosis por infectarse con este virus.

Aunque el EBV está clasificado como uno de varios virus herpéticos, no es uno de los virus que causan herpes genitales o úlceras de herpes simple. Al igual que otros virus herpéticos, el EBV permanece en el cuerpo de la persona por el resto de su vida una vez que se infecta con él. Aunque puede reaparecer en su saliva de vez en cuando, por lo general los síntomas del virus no se presentan de nuevo. Algunas personas que tienen el virus en el cuerpo jamás muestran los síntomas; aunque pueden infectar a otros. De hecho, los expertos creen que el EBV lo propaga frecuentemente la persona portadora del virus, pero no tiene mononucleosis. La persona que tiene "mono" también conocida así, es más contagiosa mientras tenga fiebre.

Los síntomas de la mononucleosis se confunden con los de la gripe o los de la faringitis estreptocócica. Es conveniente que usted llame al pediatra si su hijo tiene fiebre, dolor de garganta que empeora progresivamente a menudo con inflamación de las amígdalas, cubiertas con un exudado blanco amarillento, ganglios linfáticos inflamados (en el cuello que se tornan dolorosos, las axilas y/o las ingles), fatiga y/o debilidad constantes e inexplicables.

Se puede observar una erupción rosada macular similar a la del sarampión y es más probable si al paciente se le está dando ampicilina o amoxicilina para la infección de garganta. (No se deben administrar antibióticos sin una prueba positiva para los estreptococos). Los síntomas de la mononucleosis desaparecen gradualmente por sí solos en un periodo de semanas a meses.

Otros síntomas que pueden estar presentes en la mononucleosis son:

- Dolor de cabeza
- Dolor muscular

- Engrosamiento del hígado y del bazo
- Erupciones cutáneas
- Dolor abdominal
- Molestia general, intranquilidad o sensación general de enfermedad
- Somnolencia
- Inapetencia
- Rigidez o dolores musculares

Los niños y adolescentes con mononucleosis pueden presentar diferentes combinaciones de estos síntomas, y algunos tienen unos síntomas tan leves que apenas los notan. Probablemente el pediatra de su hijo solicitará que le hagan un análisis de sangre para poder emitir un diagnóstico definitivo.

Los síntomas menos frecuentes son, entre otros:

- Ictericia (aspecto amarillo de la piel)
- Dolor de cabeza
- Rigidez del cuello
- Sensibilidad a la luz
- Tos
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho
- Frecuencia cardíaca rápida
- Fatiga
- Sangrado nasal
- Urticaria

Durante un examen físico el médico podría encontrar inflamación del bazo o inflamación del hígado al presionar sobre el vientre.

Los hallazgos de laboratorio a menudo incluyen un conteo de glóbulos blancos más alto de lo normal y el hallazgo característico de linfocitos atípicos, glóbulos blancos de apariencia inusual que se observan cuando se examina la sangre bajo el microscopio. Igualmente es característico que se presenten pruebas anormales de la función hepática.

Los exámenes comunes para el diagnóstico de EBV son:

- Prueba de anticuerpos heterófilos (positiva para la mononucleosis infecciosa)
- Antígeno para el virus Epstein-Barr por inmunofluorescencia (positivo para el EBV)
- Los títulos de anticuerpos para el virus Epstein-Barr pueden ayudar a diferenciar la infección aguda de una infección pasada con EBV.

Generalmente los síntomas de la mononucleosis desaparecen de forma espontánea en un plazo de 4 a 6 semanas, sin medicación, aunque la inflamación de los ganglios linfáticos y el engrosamiento del bazo pueden persistir durante más tiempo. Los niños pequeños a menudo son asintomáticos (ausencia de síntomas), mientras que en especial los adolescentes y personas adultas jóvenes pueden tener síntomas de debilidad y fatiga durante meses.

Para aliviar la fiebre y los dolores musculares, trate el acetaminofén (como el Tylenol) o el Ibuprofén (como el Advil o Motrin). Recuerde que nunca debe administrar aspirina o cualquier otro medicamento que contenga ácido acetilsalicílico a un niño que

DONACION DE ORGANOS Y TEJIDOS

**Usted puede ayudar
a salvar vidas.**



Enfermedad del Beso - Continuación

padezca una enfermedad de origen vírico, puesto que este uso está asociado con una enfermedad grave en niños y adolescentes llamada Síndrome de Reye, que puede provocar insuficiencia hepática y muerte.

Consienta a su hijo ayudándolo a sentirse mejor con estas recomendaciones:

Si le duele la garganta, mascar chicle le ayudará con el dolor, déle té con miel, déle a chupar caramelos duros o paletas de helado. Aunque su hijo no tenga apetito trate de mantenerle una dieta bien balanceada y déle a beber mucha agua o jugos para evitar deshidratación. Las bebidas de yogurt y frutas frías (smoothies) y los batidos de bajo contenido graso también nutren y alivian la garganta.

También es de gran ayuda hacer gargarismos con agua caliente con sal para aliviar la irritación de la garganta. El mejor tratamiento es descansar mucho, especialmente al comienzo de la enfermedad cuando los síntomas son más agudos.

La fiebre normalmente cede en 10 días, pero la inflamación de los ganglios linfáticos como la del bazo se cura en 4 semanas.

Los pediatras suelen aconsejar a los niños que acaban de pasar por una mononucleosis que no participen en actividades deportivas o hagan fuerza, ni jugar de mano a o luchar con



los hermanitos pequeños o amistades, por lo menos durante un mes tras la remisión de los síntomas porque es posible que sigan teniendo el bazo agrandado.

Un bazo agrandado a consecuencia de la mononucleosis puede romperse fácilmente, provocando hemorragia, fiebre y dolor abdominal, lo que requeriría cirugía de urgencia para extirparle el bazo.

La mayoría de los niños que contraen la mononucleosis se recuperan completamente sin problemas, pero en casos contados, puede haber complicaciones. Estas incluyen las hemopatías, como la anemia hemolítica,

consistente en una reducción prematura de la cantidad de glóbulos rojos, y la parálisis de Bell, una inflamación de los nervios faciales que puede debilitar o paralizar los músculos de la cara (aunque generalmente de forma temporal).

Otras complicaciones muy poco frecuentes de la mononucleosis incluyen la inflamación de los testículos (orquitis) y la inflamación del músculo cardíaco (miocarditis).

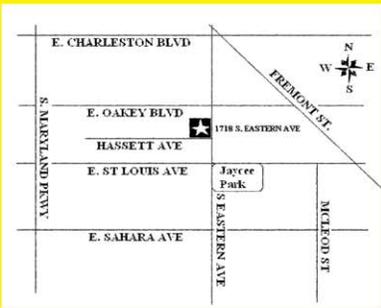
No hay tratamiento específico disponible y los medicamentos antivirales no son útiles. Hasta el momento no existe una vacuna para la enfermedad, pero usted puede contribuir a que su hijo no contraiga la mononucleosis asegurándose de que evite el contacto con otros niños o personas que padecen esta enfermedad. Si ya tiene el virus, no permita que su hijo se acerque a personas con inmunodeficiencia para evitar que estas personas sean contagiadas con mononucleosis ya que puede ser mortal para ellas.

Lavarse las manos frecuentemente, cubrirse la nariz y la boca cuando la persona infectada estornude o tosa es una manera de evitar contagio.

Si los síntomas continúan, o usted tiene alguna duda o hay algo que le preocupa sobre el estado de salud de su hijo u otra persona con este virus, consulte con el pediatra de su niño o con su médico de cabecera.



**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!

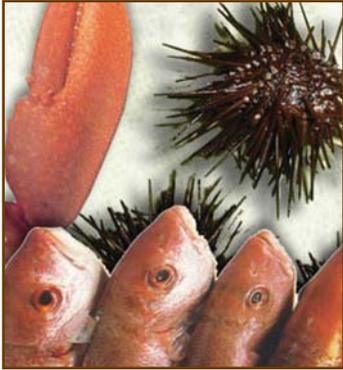
(702) 307-4004

Se aceptan la mayoría de Aseguranzas
Planes de pago disponibles

Datos Médicos Por ILGM

Yodo para la Tiroides

El yodo interviene en el funcionamiento de la glándula tiroides participando en la formación de hormonas tiroideas, actuando en la termogénesis, en el sistema vascular, función respiratoria y función renal. Se encuentra en cebollas, nabos, frutos del mar, plátanos y rábano. Su aporte aconsejado debe de ser de 150 a 200 microgramos por día.



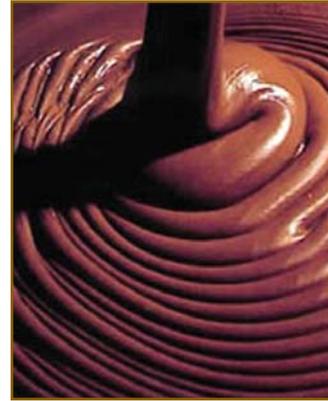
¿Porqué nuestras orejas tienen pliegues?

Parecería que las curvaturas de la parte externa del oído son inútiles, un gasto de piel sin sentido, pero investigadores determinaron que son la clave de nuestra capacidad para localizar los sonidos respecto de una línea vertical, para saber si los sonidos vienen de arriba, abajo, enfrente o detrás.



Chocolate Negro bueno para el corazón

El consumo diario de un par de onzas de chocolate negro puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Neutraliza el endurecimiento de las arterias evitando problemas coronarios graves.

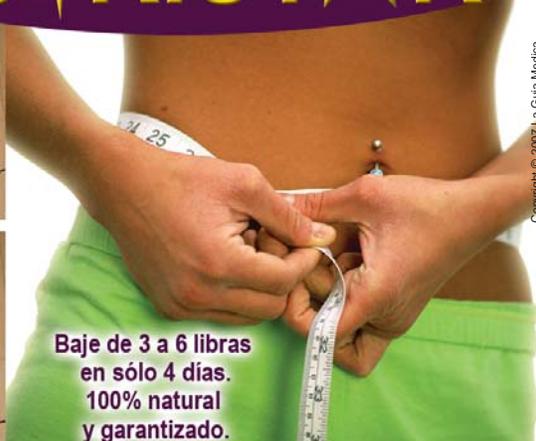


Agua de sal para el pie de atleta

Remoje su pie en una mezcla de dos cucharaditas de sal por medio litro de agua tibia. Haga esto de 5 a 10 minutos cada vez y repita hasta que el problema desaparezca. La solución salina ayuda a proporcionar una atmósfera desagradable para el hongo y disminuye la sudación excesiva. Más aún, suaviza la piel afectada, y por lo tanto los medicamentos fungicidas pueden penetrar más y actuar con mayor eficacia.



NUTRISTAR



Copyright © 2007 La Guia Medica



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

AQUA DETOX e Iridología

Desintoxica tu cuerpo, potencia y energía.

Tratamos cualquier problema de salud • Control de Peso y Más • Diabetes • Problemas del Corazón

- Estrés • Alérgias • Colesterol • Problemas digestivos,
- Impotencia • Problemas de la Piel

Para una cita llama al:

544-3298 y 383-8677

La **GUA MÉDICA**



Usted **NO NECESITA** hacer esto para que la Gente Conozca sus Servicios.

Solo Anunciese con Nosotros

251-9996

Sabia Usted Que...

Por ILMG

¿Ya existen los huevos Light?

Pueden creerlo la fiebre de los productos Light ha llegado hasta los "huevos" ahora puedes conseguir "huevos Light" enriquecidos con ácidos grasos omega 3.

Quizá estés pensando que es una broma, ya que te puedes preguntar cómo le hace la gallina (o qué come) para poder decir que los huevos son bajos en calorías (Light).



El huevo es Light ya que tiene 30% menos grasa que el normal, esto se logra mediante la alimentación de las gallinas ya que al consumir linaza entre otros granos y cereales, el producto sale bajo en grasa pero sobre todo con un alto contenido de omega 3 lo que le da beneficios adicionales a quien lo consume como regular los niveles de colesterol, reducir triglicéridos, etc. Además de ser un producto 100% natural sin ningún proceso químico por lo que lo puede consumir toda la familia y tiene el mismo sabor que un huevo normal. Los ácidos grasos omega-3 que se encuentran en los huevos Light son ácidos grasos esenciales, igual que los omega-6. Inicialmente se les denominó vitamina F hasta que se vio que realmente eran lípidos.

Se ha demostrado experimentalmente que el consumo de grandes cantidades de omega-3 aumenta considerablemente el tiempo de coagulación de la sangre, lo cual explica por qué en comunidades que consumen muchos alimentos con omega-3 (esquimales, japoneses, etc.) la incidencia de enfermedades cardiovasculares es sumamente baja.

Algunas experiencias sugieren también que el consumo de omega-3 tiene efectos beneficiosos sobre el cerebro. Altas cantidades podrían disminuir los efectos de la depresión e incluso grupos de niños en edad escolar aumentaron notablemente su rendimiento después de ingerir pastillas con aceite de pescado (rico en omega-3).

Así que, ¡buen provecho y a comer huevos Light!

PRIMEX

El Laboratorio Mas Economico Del Valle

PRUEBAS DE DNA (PATERNIDAD)

Exámenes de Sangre

- Pruebas de embarazo
- Pruebas privadas de droga

Exámenes para trámites de inmigración.

Minimo tiempo de espera.



PRIMEX
Clinical Laboratories, Inc.

- Descuentos permanentes para asegurados y no asegurados
- Compare nuestros precios
- Se aceptan la mayoría de seguros

Descuentos:

Baby your Baby
Healthy Beginings
Baby Rose • Baby Steps
Babies Are Beatiful

(702) **400-8485**

2870 S. MARYLAND PKWY STE. # 210

Lunes -Viernes 8:00-5:00 - Sabados 8:00-12:00

Se cierra de 12:00-1:00

Nuestra Meta Es Ser El Laboratorio Que Provee Servicios De Más Alta Calidad Usando La Tecnología Más Avanzada.

Copyright © 2007 La Guía Médica

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



¡¡Prueba Algo Nuevo, Fresco Y Natural!!



Si usted padece de:

- Problemas de hipertensión arterial
- Arterias obstruidas
- Colesterol alto
- Diabetes
- Sobrepeso

Ya no sufra más, nosotros tenemos la solución.

Disfrute de los beneficios del TÉ VERDE con altos niveles de antioxidantes en una bebida fresca.

En sus 2 sabores, regular y sabor durazno y compruebe los resultados en 30 minutos.

Para su orden
llámenos al

(702) 556-4222

Copyright © 2007 La Guía Médica

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)



- Las Sonrisas son un regalo en cualquier idioma -

Citas
Inmediatas

Hablamos
Español

¡Emergencias y Nuevos Pacientes
Son Bienvenidos!

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

737-3553



Copyright © 2007 La Guía Médica

DOUBLE X

**Dale energía a tu vida.
Dale poder a tu cuerpo.
Tu mejor opción está aquí.**

Brindándote beneficios
confiables como:

- La energía natural
- La estabilidad en el ADN
- La desintoxicación del hígado
- La salud para el corazón, la piel,
los huesos y los ojos.

Multivitaminas Orgánicas

**Lo mejor de la naturaleza.
Lo mejor de la ciencia
al alcance de tu mano.**



(702) 556-4222