

La GUÍA MEDICA



Volumen 2 • Edición 10

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

Marzo 2007

Tuberculosis



**La Quinta
Enfermedad
Parvovirus B19**

Página 10

**Trate su
Dolor con
Acupuntura**

Página 9

¡Nuestros Dentistas Crean Hermosas Sonrisas!



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

**Reconstrutor
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 10
Marzo 2007**

Raúl Aguirre
Director General / Publisher

Jaqueline Aguirre
Executive Editor

Colaboradores/Columnistas
ILGM

Jackie Aguirre
Vivián Jiménez Caballini
Vince Link

Fotografía
María 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



!Tuberculosis!

El 24 de marzo se ha declarado como día mundial para el control de la **Tuberculosis**.

La tuberculosis es una enfermedad que se ha vuelto un problema para la sociedad. Estudios han demostrado que cada año se detectan nuevos casos de tuberculosis debido a la constante llegada de extranjeros al país. Muchas de estas personas ya vienen infectadas sin saberlo y cuando se les declara la enfermedad tienen que atenderse inmediatamente, pero muchas veces

por falta de información o miedo no acuden al medico y es cuando enferman a otras personas.

Aquí en Las Vegas los centros de salud del Condado de Clark (Clark County Health District) ofrecen las pruebas de tuberculosis al público sin costo alguno. También esta la TBclinic localizada en el centro de salud del Norte de Las Vegas, aquí usted podrá encontrar ayuda para estos casos, si usted tiene dudas o alguna pregunta acerca de la tuberculosis llame al 759-1369.

El propósito de La Guía Medica es educar y dar valiosa información a usted como lector y lograr una concientización al público sobre los graves efectos de diversas enfermedades y la forma en que se pueden controlar o detectar.

Infórmese y edúquese que para luego es tarde.

Atentamente

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 Tuberculosis

7 Aprenda a cocinar más saludable con las grasas adecuadas

8 Ejercítese Durante El Embarazo

9 Trate su dolor con Acupuntura

10 La Quinta Enfermedad Parvovirus B19

13 Datos Médicos

14 Sabia Usted Que...

rico y nutritivo Pan

delicioso Biónicos

rica ENSALADA

Jugos Curativos y Energetizantes

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

Tuberculosis

Por ILGM

El descubrimiento del bacilo de la Tuberculosis fue hecho por el Dr. Roberto Koch, el 24 de marzo de 1882. Un siglo después un 24 de marzo de 1992 se reconoce como el inicio del día mundial de la Tuberculosis, patrocinado por la Organización Mundial de la Salud OMS (que busca reducir la Tuberculosis a niveles mínimos para el año 2050) y la Unión Internacional contra la Tuberculosis y las Enfermedades Respiratorias (UICTER), dando lugar a esta celebración cada año.

La tuberculosis es un importante problema de salud tanto en Estados Unidos como a nivel mundial. Ya no es nada más un problema médico, sino un problema social. En los países del Tercer Mundo muchos pacientes con tuberculosis también padecen de sida. Las dos enfermedades, trabajando juntas, provocan la muerte en cuestión de semanas.

A nivel mundial, una tercera parte de la población está infectada con tuberculosis. Cada año nueve millones de personas contraen la enfermedad y dos millones de personas mueren a causa de la misma.

La tuberculosis (TB) es una infección bacteriana contagiosa causada por el bacilo de Koch (*Mycobacterium tuberculosis*) que suele comprometer principalmente a los pulmones, pero puede extenderse a otros órganos del cuerpo como por ejemplo, los ganglios linfáticos, los riñones, los huesos, las articulaciones, el cerebro o la columna vertebral. Si no se trata la TB puede causar la muerte.

La tuberculosis puede afectar a personas de cualquier edad. Las personas con mayor riesgo son aquellas cuyos sistemas inmunológicos están debilitados.

Los niños, los adultos mayores y las personas que están inmunocomprometidas, como los enfermos de SIDA, los que han recibido quimioterapia o quienes han sufrido trasplantes y toman medicamentos antirrechazo, tienen alto riesgo de desarrollar la enfermedad o reactivar la infección latente. En la tuberculosis pulmonar, el grado de diseminación de la enfermedad puede variar de un nivel mínimo de invasión masiva y sin una terapia efectiva, la enfermedad empeora progresivamente.

Los gérmenes de la TB se propagan de una persona a otra a través del aire cuando se inhalan pequeñas gotas de saliva que la persona contagiada con TB expulsa al toser, reír, cantar o estornudar.

La enfermedad se caracteriza por el desarrollo de granulomas (tumores granulares) en los tejidos infectados. El sitio habitual de la enfermedad es el pulmón, pero también puede afectar otros órganos. Una vez que la bacteria se introduce en el pulmón se forma un granuloma que es la infección primaria de la tuberculosis, este proceso no produce síntomas. En los Estados Unidos el 95% de los casos se recupera sólo sin problema. La bacteria de la tuberculosis pasa así a una fase de inactividad encerrada en un granuloma. Si por cualquier causa a otras infecciones (Sida, cáncer, estrés, abuso de drogas o alcohol, edad, etc.) las defensas del cuerpo se debilitan las bacterias se reactivan y se produce la enfermedad.

La tuberculosis pulmonar primaria se desarrolla en pocas personas cuyo sistema inmune



no contiene con éxito la infección primaria. En este caso, la enfermedad puede aparecer unas semanas después de la infección o puede permanecer latente por años y reaparecer después de que la infección inicial ha sido contenida.

La tuberculosis puede permanecer toda la vida como una infección sin transformarse en una enfermedad. Para contagiar los gérmenes de la TB, la persona debe tener la enfermedad de tuberculosis. Tener la infección latente de tuberculosis no es suficiente para contagiar el germen. La TB no se propaga por compartir cubiertos, tazas o cigarrillos, ni por contacto con la saliva cuando se besa a alguien.

Para contagiarse con TB debe haber contacto frecuente o una convivencia con personas infectadas como por ejemplo, miembros de la familia, amigos o compañeros de trabajo que no estén recibiendo tratamiento contra la tuberculosis. Por esta razón la mayoría contrae la enfermedad de personas con quienes comparte mucho tiempo. Es muy raro contagiarse de forma casual por un contacto esporádico en la calle.

El riesgo de contraer la tuberculosis aumenta por condiciones de vida insalubres o de hacinamiento, así como de una dieta pobre. Últimamente se ha notado un aumento en los casos de tuberculosis en los Estados Unidos, más de la mitad de los casos se han detectado en inmigrantes. Los factores que pueden contribuir al aumento de esta enfermedad infecciosa en una población son:

- Aumento en el número de casos de infección por VIH
- Aparición de cepas resistentes a las drogas antituberculosas.
- Aumento en el número de casos de personas sin hogar (ambiente de pobreza y mala nutrición). Es por eso que a la tuberculosis se le ha relacionado con la pobreza llamándola "la enfermedad de los pobres".

Una vez que una persona adquiere la infección de la tuberculosis, tiene probabilidades más altas de contraer la enfermedad de la TB si:

- Ha sido infectado recientemente por los gérmenes de la TB (en los últimos 2 años).
- Por consumo de alcohol o inyectarse drogas ilegales.
- Por problemas de salud, como diabetes, que le hacen difícil al cuerpo combatir los gérmenes.
- Si tiene la infección del VIH

• No recibir el tratamiento adecuado para combatir la infección de la TB.

En los Estados Unidos, hay 10 casos de tuberculosis por cada 100 mil personas, pero esto varía tremendamente por área de residencia y clase socio-económica.

Cada segundo en algún lugar del mundo se infecta con tuberculosis una persona. En términos generales,

un tercio de la población mundial está infectada por TB. Un 5 a 10% de las personas infectadas por TB enferman en algún momento de su vida.

En principio el comienzo de la enfermedad suele ser con afectación pulmonar y los síntomas son:

- Tos débil persistente por más de 15 días
- Fiebre leve
- Fatiga
- Pérdida involuntaria de peso
- Tos sanguinolenta
- Fiebre y sudoración nocturna
- Tos que produce flema

Los síntomas adicionales que pueden estar asociados con la enfermedad son:

- Sibilancias
- Sudoración excesiva, especialmente en la noche
- Dolor en el pecho
- Dificultad respiratoria

(Los síntomas pasan bastante desapercibidos excepto el gran cansancio que es llamativo).

Un examen de pulmón con el estetoscopio puede revelar crepitaciones (sonidos respiratorios inusuales). Se puede presentar agrandamiento o sensibilidad de los ganglios linfáticos en el cuello u otras áreas. Se puede detectar líquido alrededor del pulmón y se pueden presentar dedos hipocráticos en manos y pies.

Tras la sospecha por posible contagio con tuberculosis se deben realizar los siguientes estudios.

- Radiografía de tórax
- Cultivo de esputo
- Prueba cutánea de tuberculina
- Broncoscopio
- TC de tórax

Hágase una prueba cutánea de la TB o el examen de sangre QuantiFERON-TB Gold (QFT-Gold). Si tiene una reacción positiva a cualquiera de las pruebas es probable que le hagan otras pruebas para ver si tiene la infección de la TB o la enfermedad de la TB.

Usted puede hacerse la prueba cutánea de la TB en el consultorio de su médico o en el departamento de salud de su localidad. El tratamiento es gratuito, y su administración es supervisada.

Tuberculosis - Continuación



En el caso de las pruebas cutáneas de la TB, un proveedor de atención médica emplea una aguja pequeña para aplicar una sustancia inofensiva llamada Tuberculina mediante una inyección subcutánea. Por lo general, esto se hace debajo de la piel del brazo. Esta aguja se siente como un ligero pinchazo de un alfiler y no como una inyección. Después de hacerse la prueba, debe volver 2 o 3 días después para ver si hay una reacción a la misma. Es importante que usted regrese con su proveedor de atención médica el día de la cita, para ver los resultados de la prueba. De haber una reacción, se medirá el tamaño de la misma. En ese momento, el proveedor de salud juzgará cualquier reacción que tenga y anotará los resultados de la prueba. Solamente un profesional de salud puede decirle si su resultado es negativo o positivo.

El tratamiento farmacológico de la tuberculosis contiene una asociación de medicamentos de alta eficacia, con el menor número de tomas, con reacciones adversas mínimas y al ser administrado con supervisión, garantiza la curación de todas las personas enfermas. El tratamiento se suele hacer durante 6 meses, aunque es posible que se requieran cursos más prolongados de los medicamentos para pacientes con SIDA o aquellos en quienes la enfermedad responde lentamente.

Se puede solicitar la hospitalización para prevenir la propagación de la enfermedad a otros, hasta que se supere el periodo de contagio con la terapia con medicamentos. La actividad normal se puede reanudar después del periodo de contagio.

Los síntomas se pueden aliviar en 2 o 3 semanas y el mejoramiento no se puede comprobar mediante radiografía de tórax hasta después de un tiempo. El pronóstico es excelente si la tuberculosis pulmonar se diagnostica a tiempo y se inicia

el tratamiento.

La forma más importante de evitar el contagio de la tuberculosis es que los pacientes con TB se cubran la boca y nariz al toser y que tomen todos los medicamentos para la TB, según las indicaciones del médico.

¿Qué hacer si hay un enfermo de tuberculosis en casa?

- Déle apoyo familiar
- Debe cumplir con el tratamiento, no abandonarlo porque puede enfermar de gravedad y quizás morir.
- Debe realizarse el despistaje (examen médico preventivo) de la enfermedad en las personas que viven con el enfermo.

Mantenga medidas higiénicas

- Lávese las manos con agua y jabón antes y después de ingerir alimentos.
- Los utensilios del enfermo deberán ser lavados utilizando jabón y agua caliente, vierta agua hirviendo sobre los utensilios después de lavarlos.
- La habitación donde duerme el enfermo deberá ser ventilada, iluminada y limpia.
- Para eliminar el moco y la flema del enfermo, se debe depositar en bolsas plásticas. Amarre firmemente las bolsas y elimínelas con la basura.

El enfermo en tratamiento, al tomar sus medicinas en forma regular, dejará de contagiar la enfermedad y podrá convivir con la familia.

Si la tuberculosis pulmonar no se trata a tiempo, puede causar daño pulmonar permanente. En aquellos casos en que la enfermedad ha progresado a un nivel activo, el tratamiento rápido es muy importante para controlar la propagación.

Hoy en día se puede tratar y curar tanto la infección de la TB como la enfermedad de la TB con medicamentos.

La tuberculosis sigue siendo un factor importante para la intervención de la salud pública.

Para más información sobre la tuberculosis (TB) o para hacerse la prueba cutánea de la TB, consulte a su médico o llame a TB Clinic localizada en North Las Vegas Public Health Center al (702) 759-1369.

Pruebas de Diabetes ¡GRATIS!

(hasta que los recursos se agoten)

¿Sabe usted si está en riesgo de desarrollar diabetes?

Obtenga más información **¡GRATIS!**

- Libros de cocina con recetas especiales
- Información sobre la diabetes
- Recursos en la comunidad

Otras pruebas de laboratorio estarán disponibles a bajo costo.

Sábado, 17 de marzo de 2007

8 a.m.-2 p.m.

VONS Pharmacy • 2224 S. Nellis Blvd.
(esquina de Nellis con Sahara)

Auspiciado por: **VONS**



IMPORTANTE: Venga en ayunas para obtener resultados más precisos. No deje de tomar agua y sus medicamentos.

Para más información llame al 759-1270.

Este evento fue auspiciado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos, por el programa de Prevención y Control de la Diabetes y a través de los fondos otorgados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades U32/CCU922683-04.

Aprenda a cocinar más saludable con las grasas adecuadas



Freír los alimentos, es un método de cocción muy conocido y rápido, cuyo elemento base es la mantequilla, las margarinas y los aceites, que producen platillos deliciosos, con un sabor muy especial. Sin embargo, desde el punto de vista nutricional, es preferible hornear, hervir, asar o cocinar a la parrilla, debido a que cuando un alimento se cocina en grasa, generalmente pierde agua y absorbe esta sustancia, la cual es ingerida, posteriormente al consumir el alimento.

Ahora, no cualquier tipo de grasa es aconsejable de utilizar al cocinar, pues algunas son poco saludables y pueden favorecer la aparición de enfermedades cardíacas. Hay que conocer acerca de ellas, antes de realizar nuestra selección en las compras:

Grasas saturadas

Éstas son los que se han relacionado, con una mayor incidencia de problemas cardiovasculares, si se ingieren en exceso, pues tienden a elevar los niveles de colesterol total y colesterol "malo" (LDL). Se caracterizan por ser sólidas a temperatura ambiente, y corresponden a la manteca vegetal y la de cerdo, la mantequilla, la lacto crema, la natilla y el queso crema. El aceite de coco y de palma, a pesar de ser líquidos, son parte de esta familia de grasas.

Grasas poliinsaturadas

Agrupan a los aceites vegetales de girasol, soya y maíz y las margarinas, brindan ácidos grasos esenciales (omega 3 y 6), pero su exceso puede elevar los niveles de triglicéridos con facilidad, por lo que deben incluirse en la dieta con moderación.

Grasas monoinsaturadas

Corresponden al aceite de oliva, canola y de maní, igualmente son beneficiosas, por que favorecen el aumento de colesterol "bueno" (HDL) y brindan ácidos grasos esenciales, entre otras ventajas. Pero,

igualmente, pertenecen al grupo de las grasas y no por que sean tan amigables, hay que abusar de su consumo, la idea es, preferirlas en lugar de las saturadas.

El conocido aceite en aerosol, es un producto que se utiliza frecuentemente como sustituto de las grasas para cocinar, y tiene la ventaja de que no aporta calorías, ni altera el sabor de los alimentos, lo que lo convierte en un excelente aliado en su cocina.

¿Por cuál me decido?

La respuesta depende de lo que vaya a preparar...

- Si es una fritura, busque el aceite de oliva o de canola que son muy estables en altas temperaturas.
- Si es una receta, que le solicita "engrasar un molde" o va a cocinar a la parrilla, utilice el aceite en aerosol, en vez de manteca o mantequilla.
- Si lo que quiere es cocinar sus carnes "a la plancha", nuevamente, el aceite en aerosol es su opción.
- Si lo que quiere no es cocinar un alimento, sino aderezarlo, utilice el aceite de oliva en cucharaditas, por ejemplo, 1 cucharadita de éste, por cada taza de ensalada de vegetales que vaya a consumir.

Algunos consejos claves al cocinar con grasas son:

- No mezcle dos aceites a la vez para cocinar
- No guarde la grasa que le sobró al cocinar un platillo, para preparar otro después
- No recaliente los aceites una y otra vez para elaborar frituras.
- Adicione el aceite en aerosol a la olla o sartén, retirándolo del disco y luego colocándolo de nuevo, para agregar el alimento. No lo adicione directamente al sartén caliente en la cocina.

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

Ejercítense Durante El Embarazo

Por
ILGM

Antes que nada es primordial que consultes con tu médico si el tipo de ejercicio que quieres hacer es recomendable según tu estado físico y las condiciones de tu embarazo.

Si ya practicabas ejercicio antes de quedar embarazada, consulta con tu entrenador o con el médico de tu gimnasio para ver si debes modificar algún hábito o ejercicio.

El estar activa durante el embarazo le brinda muchos beneficios. Probablemente usted se sienta bien todos los días de su embarazo, pero el ejercicio debe hacerla sentirse mejor en general y le puede ayudar a prepararse para la labor de parto y el parto en sí.

En enero del 2002, el Colegio de Obstetras y Ginecólogos de los Estados Unidos (American College of Obstetricians and Gynecologists, ACOG) dio a conocer sus nuevas recomendaciones para el ejercicio durante el embarazo y el período posterior al parto que animan a muchas más mujeres a mantenerse activas y en buen estado físico

durante el embarazo. Según ACPG, las mujeres embarazadas pueden y deben hacer ejercicio con moderación durante al menos 30 minutos todos o casi todos los días.

No se cuenta con evidencia de que el ejercicio tenga efectos perjudiciales para el feto ni de que aumente el riesgo de un aborto espontáneo o defectos congénitos en un embarazo normal.

La mayoría de los estudios han comprobado que el ejercicio no tiene efecto alguno sobre el peso del bebé al nacer y los resultados de algunos sugieren que una cantidad moderada de ejercicio podría incluso aumentar el peso.

Estudios recientes han comprobado que el ejercicio moderado durante la primera parte del embarazo promueve el crecimiento de la placenta. La placenta suministra al bebé oxígeno y nutrientes.

Beneficios del ejercicio durante el embarazo:

- Disminuye los dolores de espalda, el estreñimiento, la hinchazón y la inflamación
- Aumenta el nivel de energía

- Ayuda a modificar la postura
- Ayuda a tonificar, fortalecer y dar más resistencia a los músculos
- Mejorar su capacidad para sobrellevar el dolor de la labor de parto
- Así mismo disminuye las molestias digestivas y el estreñimiento, aumenta el bienestar psicológico reduciendo la ansiedad, la depresión y el insomnio y crea hábitos de vida saludables.

Se ha comprobado que el ejercicio puede ayudar a evitar la diabetes de gestación, un tipo de diabetes que a veces se desarrolla durante el embarazo. A las mujeres que ya han tenido diabetes de gestación, también se les recomienda hacer ejercicio de forma regular, además de modificar su dieta, para mantener la enfermedad bajo control.

Los ejercicios más cómodos son aquellos que no requieren que su cuerpo sostenga peso adicional. Nadar y usar una bicicleta estacionaria pueden continuarse a través del embarazo. Caminar y hacer ejercicios aeróbicos de bajo impacto usualmente son bien tolerados.

Deben evitarse todos los deportes de contacto, aquellos que se practican sobre superficies duras, aumentan la presión abdominal (salto, baloncesto, voleibol...), o exigen un excesivo trabajo de la musculatura abdominal, la gimnasia aeróbica y de aparatos, esquí náutico, patinaje, esquí alpino y deportes de raqueta (tenis o bádminton) salvo si se realizan en sesiones cortas y se evita el gesto deportivo del saque por la amplitud de movimientos que requiere.

Todas las actividades que involucren grandes cambios de presión o estrés físico profundo, como el buceo y el triatlón, deben evitarse en TODO momento del embarazo.

Las mujeres embarazadas deben interrumpir el ejercicio inmediatamente si comienzan a tener síntomas como sangrado vaginal, mareos, dificultades para respirar, dolores de cabeza, dolor en el pecho, debilidad muscular, dolor o hinchazón en las pantorrillas, dolor o hinchazón en las pantorrillas, contracciones uterinas o pérdida de líquido amniótico.

Resulta sumamente importante llevar vestuario apropiado para la nueva situación. Utilizar

ropa y calzado deportivo idóneo y cómodo: prendas especiales para embarazadas (bañador, sujetador, pantalones de deporte, camisetas anchas).

El ejercicio no se debe llevar a un nivel en el que cause dolor, sensación de "falta de aire" o cansancio excesivo.

El ejercicio debe convertirse en una rutina más en tu vida. Cuanto más en forma estés durante los dos primeros trimestres, más llevadero será el último, el parto y la recuperación.

Cuando el clima esté caliente haga ejercicio temprano en la mañana o tarde en la noche para ayudar a prevenir que usted se sofoque demasiado. Si está haciendo ejercicio adentro asegúrese de que el cuarto esté suficientemente ventilado. Beba líquidos y coma de una forma adecuada y saludable.

Si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas, deje de hacer ejercicio y llame a su médico de inmediato.

- Hemorragia vaginal
 - Dificultades o esfuerzo para respirar antes de hacer ejercicio
 - Mareo
 - Dolor de cabeza
 - Dolor en el pecho
 - Debilidad muscular
 - Dolor o hinchazón en las pantorrillas
 - Parto prematuro
 - Reducción en el movimiento del feto
 - Pérdida de líquido de la vagina
- Por lo tanto, ante cualquier duda debes consultar con tu ginecólogo.



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.

Trate su dolor con Acupuntura

Por Vince Link Doctor de Medicina Oriental

La acupuntura es una técnica reservada a los Médicos Diplomados en Acupuntura, consiste en la práctica de punzar la piel con agujas en ciertos puntos anatómicos del cuerpo para aliviar ciertos síntomas asociados con muchas enfermedades. Se cree que los puntos anatómicos (puntos de la acupuntura) tienen ciertas propiedades eléctricas, las cuales afectan los neurotransmisores químicos en el cuerpo.

Nuestros organismos necesitan energía para funcionar, que es obtenida de los alimentos que comemos, agua, oxígeno y la luz. Según la acupuntura, esa energía fluye en canales específicos a través de nuestro cuerpo, que se les llama "meridianos". La enfermedad aparece cuando hay trastorno en el flujo de energía.

La acupuntura es una de las prácticas médicas más antiguas y comúnmente usadas en el mundo. Se originó en China hace más de 2.500 años, la acupuntura llamó la atención de Estados Unidos en la década de 1970, cuando China y Estados Unidos reanudaron sus relaciones. La popularidad de esta práctica ha aumentado desde entonces.

De acuerdo con las teorías de la medicina tradicional china, el cuerpo humano tiene más de 2.000 puntos de acupuntura conectados por medio de vías, o meridianos. Estas vías crean un flujo de energía (Qi, pronunciado "chi") a través del cuerpo que son las responsables de la salud en general. La interrupción en el flujo de la energía puede causar enfermedades. La acupuntura puede corregir estos desequilibrios cuando se aplica en puntos específicos del cuerpo y mejora el flujo de Qi.

Las teorías de la acupuntura hoy en día están basadas en extensas investigaciones de laboratorio, y se han vuelto muy conocidas y aceptadas. Además, en estudios controlados se ha demostrado la evidencia de la efectividad de la acupuntura para ciertas condiciones.

La acupuntura se utiliza en problemas músculo-esqueléticos, asma, obesidad, depresión, ansiedad, migrañas, náusea, presión alta, desordenes del aparato digestivo, solo para nombrar unos pocos de los cientos de aplicaciones de ésta disciplina.

La acupuntura no es para todo el mundo. Si usted decide ver a un acupuntor, hable primero con su médico de cabecera y busque un acupuntor certificado con el entrenamiento y las credenciales apropiadas.

La acupuntura generalmente se realiza con agujas metálicas, sólidas y delgadas como del tamaño de un cabello. Los pacientes describen diferentes sensaciones asociadas con la acupuntura, pero la gran mayoría siente un dolor mínimo en el momento de inserción de la aguja. Algunas personas experimentan un poco de dolor ligero, entumecimiento u hormigueo cuando se insertan las agujas de acupuntura. En casos raros las personas se sentirán vertiginosas o nauseadas durante la acupuntura, pero gracias a esta punción vuelve a fluir la energía necesaria para mantener el equilibrio del organismo. Es decir, se calma el dolor y se lucha contra muchas patologías.

La acupuntura hace que algunas personas expresen una sensación energética debido al tratamiento, mientras otras dicen que se sienten relajadas. Las agujas quedan en el cuerpo hasta 30 a 45 minutos. Depende de lo que la acupuntura debe hacer (puede haber una gota de sangre cuando una aguja sea retirada). Durante ese tiempo muchas personas se duermen.

La acupuntura es solo parte de lo que comprende la medicina china tradicional. Por lo general al paciente en tratamiento con el acupuntor se le indican algunas hierbas, masaje terapéutico, dieta con elevado contenido nutricional o ejercicio, apli-



cando una diferente combinación dependiendo del paciente y su padecimiento. "Muchos practicantes de medicina china se especializan en acupuntura o el uso de yerbas, muy pocos usan ambos métodos".

La acupuntura tiene mucho menos efectos secundarios que la mayoría de los medicamentos occidentales.

Colocar la aguja de acupuntura incorrectamente puede causar dolor y sensibilidad durante el tratamiento. Por eso es importante buscar a un acupuntor calificado para su tratamiento. La Administración de Alimentos y las Drogas de Estados Unidos (US Food and Drug Administration) FDA regula las agujas de la acupuntura de la misma forma que regula otros instrumentos médicos, bajo buenos procedimientos de fabricación y los estándares de esterilidad de un solo uso. Por lo tanto hay que exigir que abran los paquetes de las agujas de acupuntura delante de uno mismo.

En vez de agujas, otras formas de estimulación a veces usadas, incluyen las siguientes:

- Calor
- Presión (acupresión)
- Fricción
- Succión
- Impulsos de energía electromagnética

Los estudios clínicos presentados por los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health) NIH han mostrado que la acupuntura es un tratamiento efectivo para la náusea causada por la anestesia quirúrgica y la quimioterapia para el cáncer, así como para los dolores dentales después de la cirugía.

El NIH también ha encontrado que la acupuntura ayuda por sí misma o en combinación con las terapias convencionales, para tratar una adicción, dolores de cabeza, los calambres menstruales, el codo del tenista, fibromialgia, el dolor miofacial, el dolor de la parte baja de la espalda, el síndrome del túnel carpiano, y el asma, y para asistir en la rehabilitación de la embolia cerebral.

Muchos estadounidenses buscan el tratamiento de la acupuntura para aliviar el dolor crónico, como el de la artritis o el dolor en la parte baja de la espalda. La acupuntura, sin embargo, ha expandido sus usos en otras partes del mundo. La Organización Mundial de la Salud (World Health Organization) WHO enumera condiciones que pueden beneficiarse de la acupuntura. Sin embargo, antes de considerar la acupuntura, consulte con su médico para discutir sus condiciones médicas actuales, los síntomas, y las opciones de tratamiento.

Estas condiciones incluyen las siguientes:

- Digestiva: dolor abdominal, estreñimiento, diarrea, hiperacidez, indigestión

- Emocional: ansiedad, depresión, insomnio, nerviosismo, neurosis
- Ojo, Oído y Garganta: cataratas, gingivitis, visión pobre, zumbidos, dolor del diente.
- Ginecológica: infertilidad, síntomas menopáusicos, síntomas premenstruales.
- Músculo-esquelético: artritis, dolor en la espalda, calambres musculares, dolor en los músculos y debilidad, dolor en la nuca, ciática.
- Neurológico: dolores de cabeza, migrañas, disfunción neurogénica de la vejiga, enfermedad de Parkinson, dolor después de una operación, embolia cerebral.
- Respiratorio: asma, bronquitis, resfriado común, sinusitis, dejar de fumar, amigdalitis.
- Miscelánea: control de las adicciones, desempeño atlético, regulación de la presión sanguínea, fatiga crónica, tonificación del sistema inmunológico, reducción del estrés.

No debe ir para un tratamiento de acupuntura si ha bebido cualquier bebida alcohólica dentro de una hora o si está usando cualquier droga recreativa.

En el caso de las mujeres, si está embarazada hágase saber a su acupuntor. Algunos puntos de acupuntura no deben estimularse durante el embarazo.

Ya que los estudios científicos no han explicado completamente como trabaja la acupuntura dentro de la estructura de la medicina occidental, la acupuntura todavía es una fuente de controversia en el mundo médico. Es importante por ello, tomar las siguientes precauciones:

- Discuta la acupuntura con su médico de cabecera primero, para determinar si el tratamiento es adecuado para usted. La acupuntura no es adecuada para todas las personas. Discuta todos los tratamientos y medicamentos que usted esté tomando (los recetados y los que usted consigue sin necesidad de receta médica). Si usted tiene un marcapaso, está embarazada, o tiene implantes en los senos u otra clase de implantes, asegúrese de decirle a su médico. La acupuntura puede ser peligrosa para su salud, si usted no menciona estos asuntos.

- escoja un acupuntor con licencia. Su propio médico puede ser una buena fuente de remisión a un acupuntor con licencia o certificado. Aproximadamente 30 estados han establecido estándares de entrenamiento para la certificación en la acupuntura, aunque no todos los estados requieren que los acupuntores obtengan su licencia para practicar la acupuntura. Aunque no todos los acupuntores certificados son médicos, La Academia Americana de Acupuntura Médica (American Academy of Acupuncture) puede proveer una lista de remisión de los médicos que practican la acupuntura.

La primera ventaja de la acupuntura es que no tiene efectos secundarios de la química, por que no emplea medicamentos. Por eso, después de un tratamiento, los pacientes se sienten más vitales y fuertes que los tratados con sustancias químicas. La otra ventaja es que tiene un efecto casi inmediato.

Tampoco requiere aparatología de ningún tipo, excepto para realizar el diagnóstico. Este sistema específico detecta exactamente en qué punto concreto existe la anomalía. Además, esta práctica sigue vigente porque es perfectamente compatible con la medicina convencional y puede utilizarse como un complemento.

Debe tener en cuenta la consideración de los costos y la cobertura por parte de su seguro médico. Antes de comenzar el tratamiento, pregúntele al acupuntor cuántas sesiones de tratamiento son necesarias y cuánto le costará el tratamiento.

La acupuntura puede ayudarnos y darnos una mejor calidad de vida pero siempre es importante buscar a una persona que sepa aplicarla y que este preparada para hacerlo.

La Quinta Enfermedad Parvovirus B19

Por
ILGM

La quinta enfermedad es una enfermedad leve típica en niños pequeños, que es causada por el parvovirus B19, también conocida como eritema infeccioso. Esta enfermedad se llama así porque es la quinta enfermedad identificada de sarpullido en niños. Es frecuente en niños preescolares y en edad escolar, comúnmente en niños de 4 a 14 años, aunque a veces puede aparecer en adultos. En un niño normal la quinta enfermedad no causa mayores complicaciones. Este virus infecta solo a los seres humanos. Los perros y los gatos domésticos pueden ser inmunizados con el parvovirus, pero estos parvovirus animales no infectan a los seres humanos. Por lo tanto un niño no puede contraer el parvovirus de un gato o de un perro doméstico, y un gato o perro doméstico no puede contraer el parvovirus de un niño enfermo. Es frecuente durante todo el año pero más en la época de primavera.

- Los síntomas en los niños son:
- Fiebre leve, a veces se acompaña con conjuntivitis y faringitis.
 - Dolor de cabeza
 - Síntomas de un resfriado leve y malestar general por varios días

- antes de que aparezca la erupción cutánea.
- Erupción (sarpullido) en las mejillas que le dan un aspecto de niño abofeteado por el intenso eritema facial color rojo brillante.
 - Manchas de sarpullido color rosa que se disemina en la parte de arriba de brazos y piernas (ocasionalmente puede producir picazón pero no descama la piel) y en la mitad del cuerpo, la cual se van desvaneciendo desde el centro hacia fuera, dando una apariencia de encaje.
 - Dolor articular (ocurren más comúnmente en niños mayores y adultos que en niños pequeños)
 - En los niños de más edad (adolescentes) pueden aparecer malestar gastrointestinal o catarro.
 - Anemia temporal: ésta únicamente es grave si la persona tiene un problema en su sistema inmunológico o alguna otra forma de anemia existente.
 - Los síntomas pueden regresar si la piel se pone roja por haber hecho ejercicio, por el sol, el calor, fiebre, estrés emocional o por un baño caliente.

La erupción y los dolores de las articulaciones se presentan varias semanas después de la infección.

El parvovirus humano B19 o quinta enfermedad se transmite de persona a persona por contacto muy cercano, incluyendo contacto directo con las secreciones de la nariz (moco) o boca (esputo), con el contacto con la sangre o de los pulmones a través del aire cuando una persona con el parvovirus tose o estornuda. El virus probablemente se propague por contacto directo con dichas secreciones, tales como compartir vasos de beber o utensilios. Los niños pueden ser contagiosos una semana antes de que el sarpullido aparezca. Una vez que el sarpullido este presente en el niño, no es contagioso. El niño usualmente no se siente muy enfermo, y la erupción desaparece en 7 a 10 días. Una vez que el niño se recupera de la infección por parvovirus, desarrolla una inmunidad duradera, lo que significa que el niño está protegido contra una futura infección.

En un hogar, hasta un 50% de las personas susceptibles, expuestas a un miembro de la familia que tiene la quinta enfermedad pueden ser infectadas. Durante los brotes escolares, de 10% a 60% de los alumnos pueden contraer el parvovirus. Una persona susceptible se enferma por lo general de 4 a 14 días después de ser infectada con el virus, pero puede enfermar hasta 20 días después de la infección.

Un adulto que no ha sido infectado con el parvovirus B19 puede no tener síntomas o puede ser infectado y enfermarse, y desarrollar el sarpullido o exantema, dolor o inflamación articular, o ambos. Las articulaciones más afectadas son las de las manos, las muñecas y las rodillas. El dolor y la hinchazón de las articulaciones por lo general desaparecen en una o dos semanas, pero pueden durar varios meses.

El parvovirus puede ser una enfermedad grave en las personas que tienen anemia crónica, problemas en su sistema inmunológico como leucemia o cáncer, o las que han recibido un trasplante de órgano o que tienen la infección con el virus inmunodeficiencia humana VIH (Sida) están sometidas a riesgo de enfermedad grave debido a la infección con el parvovirus B19.

Estudios muestran que mujeres que trabajan en guarderías y maestras tienen anticuerpos contra la quinta enfermedad (parvovirus) y esto las hace no tener riesgo para la infección. De cualquier modo, las personas que tienen niños pequeños y no tienen los anticuerpos están propensas y en riesgo de contraer la infección en un 20 a 30% si están expuestas a las guarderías o escuelas.

Esta infección es de cuidado durante el embarazo ya que puede producir anemia fetal/hidrops.

Algunos estudios demuestran que la mayoría de las mujeres embarazadas que se infectan con el eritema infeccioso (parvovirus) tienen bebés saludables, sin ningún defecto de nacimiento o nacer prematuro o algún otro problema. En un número pequeño de casos, pérdida fetal (abortos espontáneos o mortinatos) puede ocurrir. El mayor riesgo de pérdida fetal ocurre antes o a las 20 semanas después de la concepción. Durante los periodos en que hay "brotes" en la comunidad de parvovirus el porcentaje de pérdida fetal es de aproximadamente 5 a 15%. El porcentaje usual de pérdida fetal es del 1 al 1.5% cuando la prueba de una mujer es positiva a eritema infeccioso durante el embarazo.

Continúa en la Página 12



Medicina Física y Rehabilitación

César Estela, M.D.

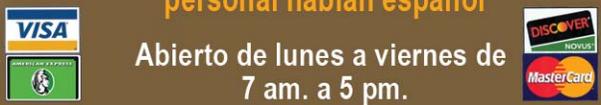
Nos especializamos en:

- Dolores de Cuello y Espalda
- Dolor de Articulaciones y Músculos
- Lesiones de Trabajo y Deportes
- Electromiografía
- Síndrome del tunel del carpo
- Artritis

El doctor y nuestro personal hablan español

Abierto de lunes a viernes de 7 am. a 5 pm.

Se aceptan la mayoría de aseguranzas.




(702) 697-0020
 4275 Burnham Ave. Suite 250
 Las Vegas, NV. 89119
 (Detrás del Hospital Desert Springs)

DOUBLE X

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

Multivitaminas Orgánicas

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.

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



(702) 556-4222



Vacunas Gratis ! Traiga su cartilla de vacunación! Sea cual se su país

Lo Invitamos a la cuarta feria de salud comunitaria
Fecha: 14 de Abril del 2007
Tiempo: 10am — 2pm



Localizado:
East Las Vegas Senior Community Center
250 North Eastern Avenue
Las Vegas, NV 89101

Ofreceremos los siguientes servicios:

- Exámenes de la vista
- Citas de Mamografías
- Clases para padres
- Consejería de Medicare
- Información para el cáncer cervical y del seno
- Nevada Check up
- Información sobre prevención de lesiones.
- Examen de Sida
- Otros servicios serán anunciados...

Para mas información: 702-400-8485



La Quinta Enfermedad Parvovirus B19 - Continuación

La infección de eritema infeccioso fetal puede ocasionar inflamación del corazón (miocarditis) y puede dañar la médula, por lo tanto las células de la sangre no se pueden formar. Por lo que puede ocasionar anemia. Si el daño del corazón o la anemia es severo, hidrops (exceso de líquido en los tejidos fetales) puede ocurrir y causar muerte fetal. Algunas veces, el hidrops desaparece y casi todos los bebés son normales. Raras veces, los bebés nacen sin poder producir células rojas en la sangre y necesitan transfusiones.

Un ultrasonido puede mostrar si el feto tiene hidrops y se puede observar la cantidad de líquido amniótico que hay alrededor del bebé. Una serie de ultrasonidos por varios meses después de la infección materna puede ser de mucha ayuda. Si el bebé por nacer parece estar enfermo, hay opciones diagnósticas y terapéuticas disponibles, y su obstetra discutirá con usted estas opciones y sus posibles riesgos y beneficios.

Cuando una mujer embarazada está expuesta al virus de la quinta enfermedad debe realizar una consulta médica en forma inmediata para realizar una prueba en la sangre que demuestre si está inmunizada o corre riesgo de infección.

La mayoría de los niños que tienen la quinta enfermedad no necesitan medicamentos. Se les puede dar medicinas que no requieren prescripción médica para disminuir el dolor del cuerpo, la hinchazón o reducir la comezón. No hay necesidad de cambiar la dieta del niño o limitar la actividad.

El tratamiento es sintomático, con abun-

dantes líquidos y reposo en casa para evitar contagios. En los adultos con dolores o inflamación en las articulaciones deben descansar, limitar sus actividades y tomar medicamentos para aliviar los síntomas. Las pocas personas que tienen anemia aguda ocasionada por la infección parvovirus pueden necesitar hospitalización y transfusión de sangre. Las personas con problemas inmunológicos pueden requerir atención médica.

No hay vacuna o medicina que prevenga la infección del parvovirus B19.

Para evitar contagios:

- Lávese las manos bien y con frecuencia, especialmente después de tocar pañuelos de papel utilizados en niños que podrían estar infectados.
- No comparta vasos ni utensilios con ninguna persona que haya estado expuesta a la enfermedad.
- Excluya a las personas con la enfermedad, del trabajo, de las guarderías o de las escuelas.

Y recuerde que:

- Los niños pueden ser contagiosos antes de que tengan sarpullido o dolor de cuerpo. Como ellos se sienten bien o tienen síntomas leves, los niños continúan jugando con otros niños. Por eso, se puede hacer muy poco para prevenir la enfermedad.
- Una vez que se ha presentado el sarpullido, los niños ya no son contagiosos y pueden regresar a la guardería (day care) o escuela.
- Aunque el sarpullido se presente de nuevo,

el niño no es contagioso.

- Las mujeres embarazadas deben decirle a su doctor si ellas han estado en contacto con niños infectados la semana anterior de que aparezca el sarpullido.
- A la mayoría de los adultos les ha dado la quinta enfermedad de niños y no están en riesgo de adquirir la enfermedad.

Debido a que ésta es una infección viral leve y generalmente benigna, se puede esperar una recuperación completa.

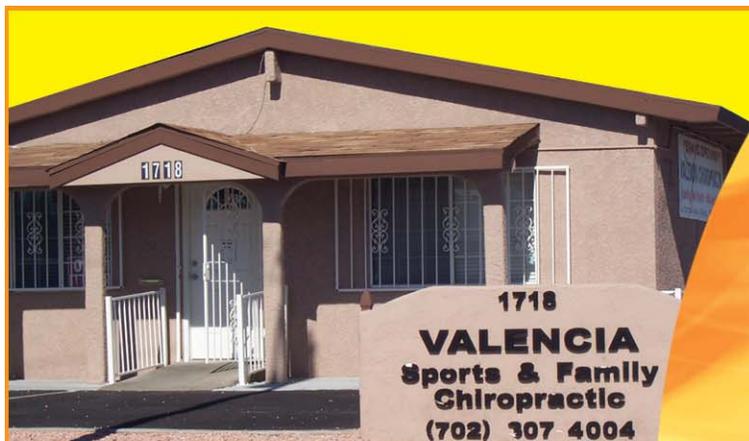
Los niños normalmente saludables casi nunca presentan complicaciones. Pero si usted esta preocupado/a acerca de la enfermedad de su hijo o le sube la temperatura a más de 102° F o tiene dolor de cuerpo muy severo, llame a su doctor.

Es el pediatra el encargado en definir la etiología (causa) de las enfermedades exantemáticas (eruptivas) y también el encargado de decidir si es necesario solicitar algún estudio especial para confirmar la causa o buscar complicaciones.

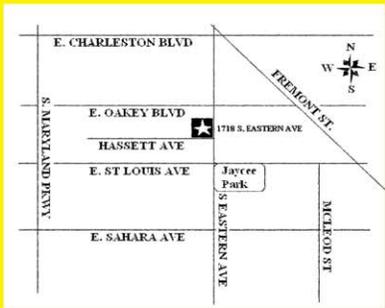
El diagnóstico de las enfermedades eruptivas no se hace sólo por la presencia de lesiones de piel, sino también en base a otros datos como antecedentes personales, antecedentes de vacunación, hallazgos en el examen físico del paciente, etc.

Y recuerde que ¡en la salud de sus hijos el pediatra es irremplazable!

¡Consulte a su médico o pediatra!



**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

Balancee su nivel de insulina con canela

Se le ha usado por sus propiedades medicinales por cientos de años. Además de ayudar a la digestión, ser anti-inflamatorio, tener propiedades anti-bacteriales y otras. Recientes estudios han encontrado que ayuda a balancear los niveles de insulina por lo que ayuda a controlar el apetito y ayuda a reducir los triglicéridos y el colesterol malo. Algunas especies con propiedades similares son la nuez moscada y los clavos de olor. Según los estudios preliminares los beneficios se obtienen al comer 1/4 de cucharadita al día.



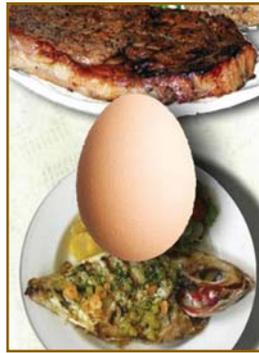
¡Vegetales para adelgazar!

Los vegetales tienen mucha agua especialmente si se consumen crudos. Esta agua ayuda a hidratar y junto con la fibra que contienen dan sensación de plenitud y ayudan a mantenernos en forma y a adelgazar.



¿Cuál es la función de las proteínas?

Las proteínas forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.) y por otro lado, desempeñan varias funciones como asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre.



Una copa de vino para una buena digestión

El vino ayuda a la digestión debido a que ayuda a la secreción salivar. Facilita la digestión de proteínas por eso se recomienda cuando se comen carnes, pescados y quesos.

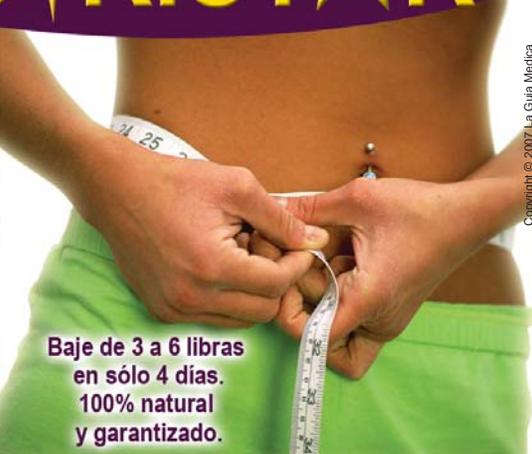


Calme el dolor de oído con su secador de cabello

Calme el dolor de oído con el secador de cabello ajustándolo a una baja velocidad y a una temperatura tibia ¡no caliente! porque puede resultar en una quemadura. Luego, mantenga el dispositivo entre 45 a 50 cm. de distancia del oído y dirija el aire tibio hacia el oído adolorido. Esto le aliviara el dolor, pero si las molestias persisten visite a su médico.



NUTRISTAR



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

Copyright © 2007 La Guía Médica

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

LAM'S PHARMACY

¡SERVICIO FARMACÉUTICO INMEDIATO!



- Medicinas de alta calidad
- Surtimos recetas especiales
- Aceptamos la mayoría de Aseguranzas Médicas
- Compensación de Trabajadores

Servicio de entrega a domicilio

Abierto Lunes a Viernes de 8:30 am - 6 pm

Sábados 9:00 am - 4 pm. • Cerrado los Domingos

(702) 384•3784

2202 W. Charleston Blvd. #9

Las Vegas, NV. 89102

Copyright © 2007 La Guía Médica

Sabia Usted Que...

Por ILGM

La sopa de repollo ayuda a eliminar esas libritas de más?

La dieta de la sopa de repollo es una dieta que surgió hace varios años en un hospital de aquí de Estados Unidos. La "sopa mágica", como se le conoce, fue diseñada para pacientes con problemas cardíacos y con sobrepeso, quienes debían perder algunas libras antes de ser intervenidos quirúrgicamente.

La sopa que se utiliza esta hecha a base de repollo y algunos otros



vegetales como cebolla, pimiento, apio y tomates, por lo que además de saciar el apetito, resulta agradable al paladar. Su valor calórico se encuentra por debajo de las 700 calorías.

Puedes almacenarla en el refrigerador o congelarla en raciones. Se toma fría o caliente, aunque te recomendamos la segunda opción. Ten en cuenta que debes comerte todos los vegetales, no solamente el caldo.

Esta sopa contiene potasio, calcio, azufre y otras sales minerales, pero su contenido proteico es escaso. Una porción de 100 gramos contiene alrededor de 40 calorías.

Hay muchas creencias sobre esta dieta, algunas son mitos y otras verdades. Se cree que quema la grasa rápidamente, pero en realidad lo que se pierde en su mayoría son líquidos, de tal forma que el peso tiende a recuperarse rápidamente.

Aunque esta dieta es limitada en cuanto a variedad, te permite consumir la cantidad de sopa que desees cada vez que sientas hambre o ansiedad. También puedes tomar café negro y té.

La azúcar blanca, las bebidas alcohólicas y las gaseosas (aún las dietéticas) están prohibidas.

Ten presente que esta dieta debes hacerla únicamente durante siete días, pues prolongar su uso puede alterar tu metabolismo y ser peligroso para la salud.

Este régimen favorece la desintoxicación del organismo y ayuda a combatir el estreñimiento. Se recomienda combinarlo con ejercicio y con la aplicación de cremas hidratantes, pues la pérdida rápida de peso, puede provocar flacidez muscular.

Al cabo de una semana habrás bajado más de 9 libras, si la has seguido al pie de la letra, pero mucho ojo, antes de lanzarte a comer esta "mágica sopita de repollo", te recomendamos que consultes a un especialista ya que está contraindicada en personas diabéticas o con insuficiencia renal crónica.

OPTIC GALLERY

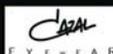
- Exámen profesional de la vista
- Aceptamos la mayoría de los seguros
- Todo tipo de lentes de contacto
- Consultas para corrección láser
- La mayoría de los lentes están disponibles ¡El mismo día!



Dr. Roger Paez
Optometrista

702-893-3937

4131 S. Eastern Ave. Suite 300 Las Vegas, NV. 89119
Esquina con Flamingo



Centro De Salud Migún

Un Nuevo Estilo de Vida Saludable

Los mejores tratamientos para pérdida de peso, medicina naturista, mesoterapia y sobador.

Prevención de:

- Artritis
- Presión Alta
- Fatiga Crónica
- Dolor de Cabeza
- Estreñimiento
- Diabetes

Tratamos:

- Torceduras
- Nervios Encogidos
- Lesiones Musculares
- Artritis
- Dislocaciones

La mejor opción
para su dolor



Dr. César Ramirez
Director

Traiga este
anuncio y reciba
examen de
Grasa, PH,
Presión y
Diabetes
GRATIS

Horario de Lunes a Sábado

8:30 am.- 7:00 pm.

Domingos

8:30 am.- 2 pm.

(702) 453-0053

4508 E. Charleston Blvd.
Las Vegas, NV. 89104



¡¡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

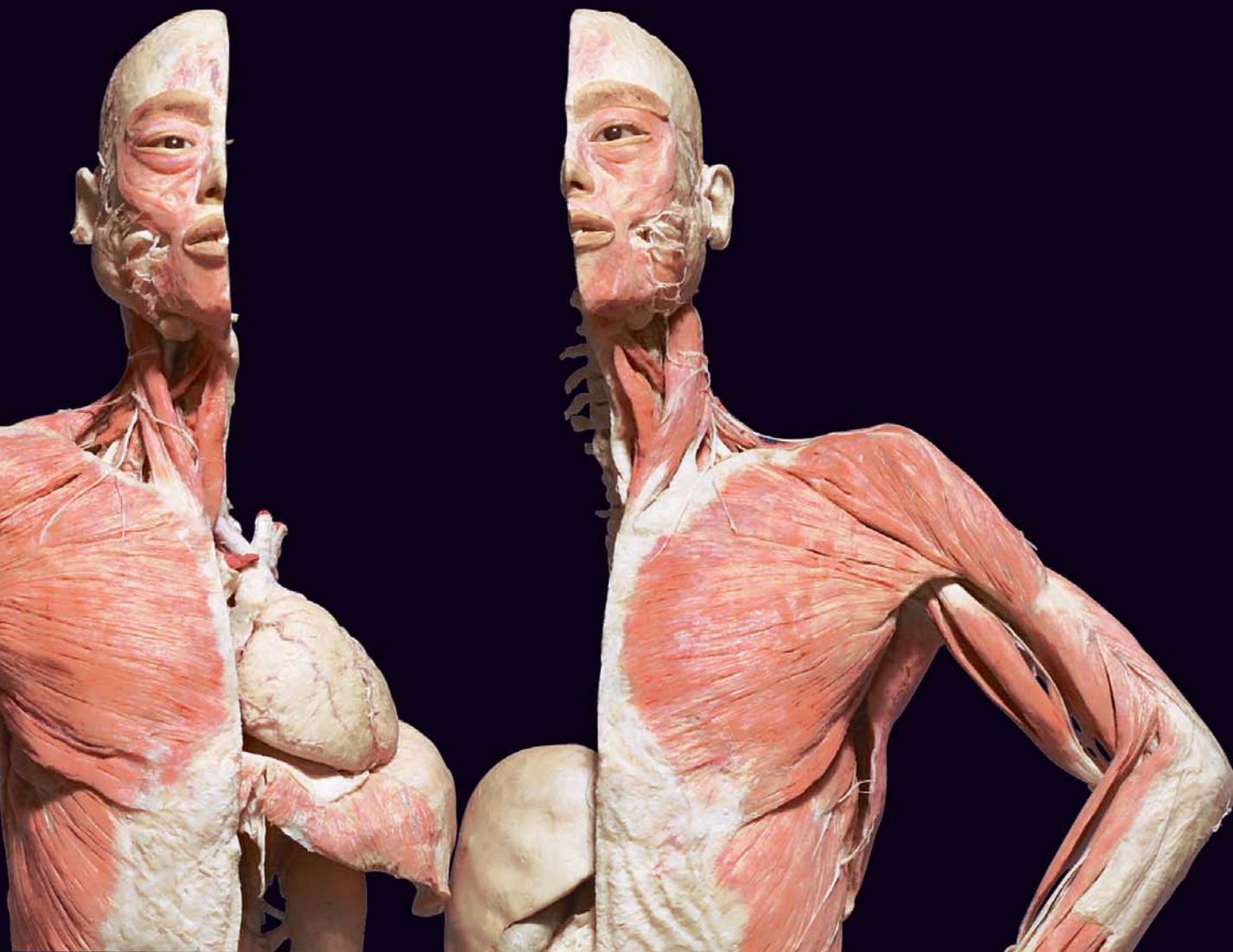
¡Emergencias y Nuevos Pacientes
Son Bienvenidos!

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

737-3553



Copyright © 2007 La Guía Médica



CUERPOS HUMANOS REALES, PRESERVADOS A TRAVES DE UN INOVADO PROCESO Y LUEGO PRESENTADOS RESPETUOSAMENTE. CONOZCA EL CUERPO HUMANO COMO NUNCA ANTES CUANDO VISITE BODIES...THE EXHIBITION. AHORA ABIERTO EN EL TROPICANA.

TROPICANA RESORT AND CASINO presents
BODIES...The Exhibition

\$2.00 Off Admission

Redeem at the exhibition center to receive \$2.00 off BODIES...The Exhibition full price adult admission. May not be combined with any other discount or offer. Limit 4 persons per coupon. Open 10am-10pm daily. Last ticket sold at 9pm. Coupon expires 5/23/07.

PRODUCED BY

**PREMIER
EXHIBITIONS**

IN ASSOCIATION WITH
JAM EXHIBITIONS & CPI



TROPICANALV.COM

WWW.BODIESTICKETS.COM • 702-739-2411