

Volumen 1 • Edición 6

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

Noviembre 2006

Influenza



¿Cómo Controlar La Diabetes Durante Los Días Festivos?

Página 12

Quando llevar al Niño al Oculista

Página 10

Salga Con Una Bonita Sonrisa



La comodidad del paciente es lo primero. Nuestro trato es hacerlo sentir en confianza en Reflection Dental y Columbia Dental. El Dr. Hung Dang hace lo posible para que su visita sea lo mas placentera, agradable y menos dolorosa. El Dr. Dang es originario de Vietnam y todavia cuenta con su naci3n despu3s de la tragedia de la Guerra.  paso una experiencia desagradable en el cual tuvo un tratamiento dental sin anestesia. El dolor que experimento fue lo suficientemente desagradable como para inspirar temor a no regresar al dentista. Desea asegurarse de que el temor o miedo no aleje al paciente.  esta convencido de que el conversar directamente con el paciente y explicarle de forma sencilla los procedimientos dentales ayuda a eliminar el temor hacia lo que el paciente desconoce.

El Dr. Dang es graduado de la Universidad Dental de Loma Linda en California. Y ha estado practicando su profesi3n por m3s de 8 años. Su oficina, que sigue en crecimiento, se enorgullece en acomodar al paciente a un nivel mas confortable para que su primera visita sea lo mas placentera posible ya sea para una limpieza dental, endodoncia, Zoom blanqueador dental o una sonrisa completa.

Cuando el Dr. Dang ofrece un procedimiento dental, no solo se concentra en este, sino que mira al paciente de manera completa y esto asegura que su diente no solo este en buena condici3n sino que tambi3n este est3ticamente agradable. El Dr. Dang se interesa en la importancia del cuidado dental de sus pacientes diciendo, "Todo lo que consumimos es disfrutado por el sentido del gusto."

Todo el personal de Columbia Dental y Reflection Dental se compromete a asegurarse que todos nuestros pacientes reciban el mejor tratamiento dental posible para que contin3en teniendo una bonita sonrisa.



ANTES



DESPUES

PACIENTE ACTUAL

- Frenos Claros-**invisalign**
- Blanqueado de dientes en una hora-**Zoom!**
- Cosm3ticos y odontolog3a general
- Financiamiento para nuestros pacientes
- Horas extendidas y en fin de semana

Tratamos Emergencias
las 24 Horas

GRATIS
Ex3men de
Emergencia

Con Tratamiento - Expira 11/30/06

GRATIS
Blanqueado
con Laser

Con Tratamiento - Expira 11/30/06



COLUMBIA DENTAL
702.361.0061 Spa

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



REFLECTION DENTAL
702.221.0783

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

Dra. Valencia

La Dra. Glaee Valencia es residente de Las Vegas desde 1989. Graduada de la Universidad de Nevada Las Vegas (UNLV) con un Bachillerato de Science in Sports Injury Management y Biología. La Dra. Valencia recibió su Doctorado en Quiropráctica en Southern California University of Health Sciences. Sus certificados incluyen National Board Certifications Partes I, II, III, IV y Terapia Física y Certificación de Primeros Auxilios (CPR) en el estado de Nevada. La doctora trata todo tipo de condición relacionada con el sistema muscular, de ligamento, el sistema estructural incluyendo coyunturas y articulaciones.

La doctora Valencia está localizada en Valencia Sports & Family Chiropractic en el 1718 S. Eastern Ave., (702) 307-4004. Ella ofrece tratamiento en caso de accidentes de auto, lesiones deportivas, dolor de espalda, dolor de cabeza, torceduras y mucho más. La doctora habla español.

Si tiene preguntas sobre cualquier tipo de condición o síntomas que este teniendo mande su pregunta a:

valenciachiropractic@hotmail.com.

Historia de la medicina Quiropráctica

El origen de la palabra Quiropráctico viene de dos raíces griegas ; QUIROS que significa manos y PRAKTIKOS que quiere decir hecho.

La disciplina fue desarrollada en Davenport, Iowa, por Daniel David Palmer, un curandero

autodidacta en 1895. El objetivo de Palmer era encontrar una curación para las enfermedades que no empleara medicamentos. Para esto, estudió la estructura de la columna vertebral y el arte antiguo de la manipulación.

Palmer primero trató a un conserje local que se lamentaba de su sordera luego de realizar un fuerte trabajo en una posición encorvada. En el examen, palmer notó una protuberancia en la espalda del conserje, la que atribuyó a una vértebra desplazada. Poco después de la manipulación que realizó Palmer en la espalda del conserje, su sentido de audición se estableció. Posteriormente, Palmer afirmó haber tratado con éxito el problema cardiaco de un hombre empleando la manipulación vertebral, sobre la base del éxito que tuvo con estos dos casos, Palmer concluyó que las enfermedades pueden ser el resultado del mal alineamiento vertebral.

A medida que muchas personas comenzaban a buscar los cuidados de Palmer, él perfeccionó su teoría al afirmar que muchas dolencias eran causadas por el impacto de las vértebras sobre los nervios de la columna. Palmer denominó tal interferencia con la transmisión nerviosa normal como "subluxaciones". El creía que, luego de las manipulaciones o los ajustes para corregir el alineamiento vertebral adecuado, se restablecían las transmisiones nerviosas y la normalidad del cerebro y el cuerpo podía recobrar su capacidad innata para recuperarse de la enfermedad.



Hoy en día, la mayoría de los médicos practicantes mezclan los ajustes de la columna con otras terapias adjuntas tales como los tratamientos con el calor o frío, asesoría nutricional y recomendaciones de ejercicios y modalidades fisioterapéuticas.

El doctor en quiropráctica es un facultativo de primer contacto (Primary Care Physician), es decir, dada su extensa preparación universitaria tienen las habilidades diagnósticas para diferenciar los problemas de salud que son susceptibles de corrección con su tratamiento. Por lo tanto, en la primera consulta el doctor de quiropráctica deberá realizar un examen completo para reunir la suficiente información para determinar el diagnóstico y tratamiento.

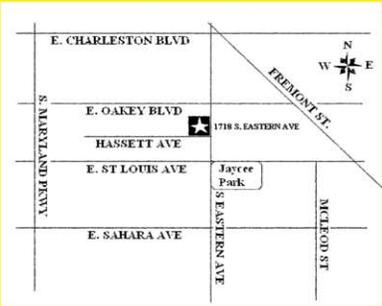


Valencia
Sports And Family Chiropractic
Dr. Glaee G. Valencia, BS,DC
 Chiropractic Physician
 La Doctora Habla Español

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

Primera consulta GRATIS con este cupón

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



¡HAGA SU CITA HOY!
(702) 307-4004

Se aceptan la mayoría de Aseguranzas Planes de pago disponibles

TABLA DE CONTENIDO

6 Influenza

7 El Valor Nutritivo de la Carne de Pavo

9 Mmm... ¡Que ricas Cebollas!

10 Cuando Llevar al Niño al Oculista

12 ¿Cómo Controlar La Diabetes Durante Los Días Festivos?

13 Datos Médicos

14 Sabia usted que...

rico y nutritivo Pan

delicioso Biónicos

Jugos Curativos y Energizantes

ricos Batidos

delicioso Sandwich Nutritivo

rica ENSALADA

All Nutrition Health Store

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

702.452.5505

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

DIRECTORIO



**Volumen 1 • Edición 6
Noviembre 2006**

Raúl Aguirre
Director General / Publisher

Jaqueline Aguirre
Executive Editor

Colaboradores/Columnistas

Dra. Glaee Valencia
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 GUIA 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 GUIA 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: laguiamedica@cox.net

EDITORIAL



¡CUIDE SU SALUD!

Como ya todos sabemos los días festivos ya se acercan y empezamos con el día de Acción de Gracias y con estas fiestas guardar la dieta es imposible, porque tenemos tantos platillos tan exquisitos y tentadores que a veces nos es imposible resistirnos a ellos. Pero sin embargo cuidar nuestra alimentación es lo más saludable y lo más inteligente que podemos hacer aunque sea algo difícil. Muchas veces no pensamos así, porque el pensamiento de nosotros es "una vez al año no hace daño," ¿y que es lo que hacemos?, pues le entramos duro a los tamalitos, el pavo, los postres, etc., y luego vienen las consecuencias con esas libritas de

más que nos es difícil rebajar después. Aquí en nuestra edición de noviembre le aportamos información de cómo poder celebrar estas fiestas comiendo saludable. Siempre trate de incorporar vegetales a sus platillos y trate de evitar comidas muy grasosas que son tan dañinas para nuestra salud.

También en esta edición usted encontrará información de cómo distinguir entre una gripe y un resfriado. Un resfriado es muy común en esta temporada y los síntomas no son tan graves como las de una gripe que nos puede llevar a la muerte.

Vacunarse contra la gripe es una de las mejores decisiones que usted puede hacer dependiendo de su estado de salud y si no tiene alguna alergia hacia la vacuna. Siempre consulte a su médico antes de tomar cualquier decisión hacia su salud. Abrigue a sus niños y abríguese usted también para evitar los resfriados o cualquier otra enfermedad respiratoria.

Departa de **LA GUIA MEDICA** le deseamos **Feliz Día de Acción** de Gracias

Y recuerde ¡Cuide su salud, porque la salud es lo primero!

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

Influenza

Por
ILGM

La influenza o gripe es una infección viral altamente contagiosa y una de las enfermedades propias del invierno. Se calcula que del 10 al 20 por ciento de la población de Estados Unidos contrae la influenza cada año.

La influenza es una infección contagiosa de la nariz, la garganta y los pulmones causada por el virus de la gripe.

La influenza (o gripe) usualmente comienza de manera abrupta, con fiebre entre 102° y 106° F (38.9° y 41.1° C). En los adultos, la fiebre generalmente es más baja que en los niños. Otros síntomas comunes incluyen cara enrojecida, dolores en el cuerpo y falta de energía. Algunas personas experimentan síntomas tales como mareos o vómitos. La fiebre usualmente dura 1 o 2 días, pero puede durar hasta 5 días.

La influenza (gripe) puede afectar a personas de cualquier edad. La mayoría de los adultos y niños presentan síntomas de esta enfermedad sólo durante unos días, en tanto que otras personas pueden enfermar gravemente. El virus de la gripe se puede establecer en cualquier parte del tracto respiratorio, produciendo síntomas de resfriado, dolor de garganta, bronquiolitis, e infección en el oído. La influenza puede llevar a la neumonía o la muerte.

El más sobresaliente de los síntomas respiratorios generalmente es una tos seca. La mayoría de las personas también padecen dolor de garganta y cefalea. Son comunes la secreción nasal (nariz destilante) y estornudos. Estos síntomas (a excepción de la tos) usualmente desaparecen en un período de 4 a 7 días. A veces la fiebre regresa. La tos y el cansancio generalmente duran semanas después de terminado el resto de la enfermedad.

Los virus de la influenza se dividen en 3 tipos, llamados A, B y C.

- Los tipos de la influenza A y B son los responsables de las epidemias de enfermedades respiratorias que se producen casi todos los inviernos y que con frecuencia están asociadas con casos severos. Los esfuerzos para controlar el impacto de la influenza están enfocados en los tipos A y B. Una de las razones por las cuales la gripe sigue siendo un problema es porque los virus alteran su estructura, exponiendo a los adultos y a los niños a nuevos tipos de virus cada vez.

- El tipo de influenza C generalmente produce enfermedades respiratorias leves o incluso no llega a provocar síntomas. No causa epidemias y no origina los graves problemas de salud pública que causan los tipos A y B de influenza.

Los virus de influenza mutan o cambian continuamente, lo que le permite al virus eludir el sistema inmune de una persona. Las personas son susceptibles a la infección por influenza durante toda su vida. El proceso es el siguiente:

- 1) Una persona infectada por un virus de influenza desarrolla anticuerpos contra ese virus.
- 2) El virus tiene mutaciones o cambios.
- 3) El anticuerpo "antiguo" ya no es capaz de reconocer al "nuevo" virus.
- 4) Se produce de nuevo una infección.

Sin embargo, el anticuerpo antiguo proporciona una protección parcial contra una nueva infección. En la actualidad hay 3 cepas diferentes de influenza circulando por todo el mundo: dos tipos de virus A y un tipo B. Los virus de tipo A se dividen en subtipos en función de las diferencias que presentan dos proteínas virales llamadas hemaglutinina (H) y neuraminidasa (N). Los subtipos de influenza A actuales se denominan A (H1N1), A (H3N2) y B (Hong Kong/330/2001- como cepa del virus).

La gripe generalmente llega en los meses de invierno. El virus de la influenza normalmente se transmite de una persona a otra por las partículas de aire inhalando gotitas provenientes de la tos y los estornudos de una persona afectada. El virus también puede vivir durante cierto tiempo sobre los objetos como las perillas de las puertas, lápices o bolígrafos, teclados, receptores de teléfono y utensilios para comer o beber. Por lo tanto puede también propagarse cuando usted toca algo que ha sido manipulado por alguien infectado con el virus y después se toca la boca, la nariz o los ojos ya que los gérmenes pueden penetrar en su cuerpo fácilmente por estos conductos.

Las personas que tienen la influenza o gripe son generalmente más contagiosas 24 horas antes de que comiencen a tener los síntomas y durante el período en que tienen la mayoría de los síntomas. Esta es la razón por la cual es difícil prevenir la propagación de la gripe, especialmente entre los niños, porque ellos no siempre saben que están enfermos mientras están propagando todavía la enfermedad. El riesgo de infectar a otros normalmente cesa alrededor del séptimo día de la infección.

Los síntomas aparecen de 1 a 7 días después (usualmente en menos de 2 o 3 días). Dado que la influenza o gripe se transmite a través del aire y es muy contagiosa, a menudo irrumpe repentinamente en una comunidad y provoca mucho ausentismo laboral y escolar. Muchos estudiantes se han enfermado a las 2 o 3 semanas de que la enfermedad llegara a la escuela.



Decenas de millones de personas en Estados Unidos contraen gripe cada año. La mayoría mejora en una o dos semanas, pero miles de pacientes presentan un cuadro más grave y deben ser hospitalizados. Cerca de 36 mil personas mueren cada año debido a complicaciones de la gripe.

La influenza se clasifica entre las enfermedades respiratorias, pero en realidad todo el cuerpo parece sufrir cuando los niños la contraen. Los niños afectados suelen enfermarse repentinamente y padecen todos o algunos de los siguientes síntomas:

Fiebre, que puede ser de hasta 103° F y 105° F (39.4° y 40.4°) dolores y achaques. Malestar general, dolores de cabeza (cefaleas), tos seca, dolor de garganta, congestión nasal, náuseas, vómitos, diarrea y fatiga

Los síntomas de la influenza pueden parecerse a los de otros trastornos o problemas médicos. Siempre consulte al médico de su hijo para obtener un diagnóstico.

A veces las personas confunden los resfriados con la influenza (gripe), ya que los dos comparten algunos síntomas y se presentan en la misma época del año. Sin embargo, las dos enfermedades son muy diferentes. La mayoría de las personas sufre resfriados varias veces al año y gripe sólo una vez en varios años.

Las personas a menudo utilizan el término "gripe estomacal" (stomach flu) para describir una enfermedad viral en que los vómitos y la diarrea son los síntomas principales. Esto es incorrecto, ya que el virus de la gripe no causa síntomas estomacales. Las infecciones de la influenza (gripales) son, en su mayoría, infecciones respiratorias.

El resfriado y la influenza (gripa) son dos enfermedades diferentes.

Los resfriados son relativamente inofensivos y se suelen curar por sí mismos al cabo de un tiempo. Los síntomas de un resfriado común son goteo nasal, estor-

nudos y a veces dolor de garganta, seguida de tos seca y leve. Una vez que se presenta el resfriado puede haber dolor de cabeza, congestión, nariz obstruida con o sin secreción, la que puede ser abundante, variable en intensidad, de aspecto blanquecino, como la saliva. También se presenta irritación ocular, molestias en la faringe (región posterior de la nariz), decaimiento, pérdida del apetito, fiebre baja o temperatura normal, dolores y molestias leves, nivel de energía normal.

La influenza (gripa) es una infección que afecta a todo el organismo pero que tiene especial predilección por las vías respiratorias, en general se manifiesta como una enfermedad que provoca gran compromiso del cuerpo fiebre alta, normalmente dolor de cabeza, en ocasiones goteo nasal, estornudos, tos seca que puede incrementarse, rigidez y dolores musculares, frecuentemente molestias severas, congestión nasal, fatiga que puede persistir, dolor o picor en la garganta, agotamiento.

Otros síntomas pueden incluir: dificultad respiratoria, escalofríos, sudoración, pérdida del apetito, siente que le zumban los oídos, vómitos, mareos, empeoramiento de la enfermedad subyacente, como asma o insuficiencia cardíaca.

La evaluación de un individuo con síntomas de gripe debe incluir un examen físico completo y una radiografía de tórax en casos en los cuales se sospeche neumonía.

Así mismo, se pueden necesitar estudios sanguíneos adicionales, los cuales pueden incluir un conteo sanguíneo completo, cultivos de sangre y cultivos de esputo. El método más común para diagnosticar la gripe es una prueba de detección de antígenos, que se realiza en muestras de secreciones de nariz y garganta, y que luego se envía al laboratorio para el análisis.

Los resultados de estas pruebas se pueden obtener rápidamente y pueden ayudar a determinar si es apropiado realizar un tratamiento específico; sin embargo, el diagnóstico a menudo se puede hacer simplemente identificando los síntomas sin necesidad de pruebas posteriores.

En el pasado, los médicos frecuentemente recetaban los medicamentos antivirales amantadina y rimantadina para tratar la gripe tipo A, pero en enero de este año, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos anunciaron que ninguno de estos fármacos debería usarse para tales tratamientos debido a la creciente resistencia del virus a estos fármacos. En su lugar, la agencia recomienda el uso de oseltamivir (Tamiflu) o zanamivir (Relenza).

Continúa en la Página 8

El Valor Nutritivo de la Carne de Pavo

Por ILGM



La carne de pavo hoy en día se ha convertido en una carne muy demandada, por su bajo contenido en grasas y su agradable sabor. Además actualmente la carne de pavo se puede encontrar en el supermercado de distintas formas para preparar distintos platillos. Así su presentación es como pavo natural, ahumado, en jamón, bistec, pechuga de pavo, en paté, en tónico y de muchas otras formas

La creciente incorporación de la carne de pavo a la dieta en los últimos tiempos tiene sus razones. Se trata de un alimento magro, fácil de digerir y de bajo contenido en grasa y colesterol. El aporte calórico es moderado y es un aspecto importante para quienes buscan una comida ligera y sabrosa. La carne de pavo tiene un bajo contenido de grasa y con la ventaja de que no se trata de una grasa entreverada (que no se encuentra por dentro de la carne); la mayor parte se encuentra debajo de la piel y se puede retirar fácilmente. El muslo es la parte con mas grasa en el pavo.

La carne de pavo es muy proteínica (del 20 al 25% de proteínas según la porción) y se puede comparar en cantidad como en calidad con la del resto de las carnes. Además, su bajo contenido en colágeno facilita la digestión.

El Pavo tiene las mismas propiedades nutritivas que el pollo. La pechuga es la parte más magra. Además el pavo es fuente de proteínas, vitaminas del grupo del complejo B como la B1, B3, B5, B6, biotina, B12 y el ácido fólico y de minerales como el fósforo, el potasio, el magnesio, el hierro y el zinc.

En resumen la carne de pavo es una aliada de gran valor para el mantenimiento de la forma física y de la salud en todas las edades y para toda la familia.

La carne de pavo puede ser una buena elección si sigue una dieta baja en grasas saturadas y colesterol. Dado que resulta un alimento fácil de digerir se recomienda incluirla en la dieta infantil y en la de las personas que tengan el estómago delicado.

Una de las ventajas del pavo, junto con el pollo, es que puede incluirse en dietas hipoalérgicas. Entre los alérgenos alimenticios, la más frecuente son los huevos, la leche, el pescado, algunas frutas y frutos secos. En los últimos diez años, no se han registrado en la literatura médica indicaciones sobre alergias por el consumo de carne de pavo.

Así que ¡A comer pavo!



Numeros Telefónicos Importantes

Emergencia- Fuego/ Policia/ Ambulancia 911
Centro de Control de Envenenamiento 732-4989
Animal Control 229-6348
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 Springs 733-8800
Hospital Mountain View 255-5000
Hospital North Vista 649-7711
St. Rose Dominican Hospital 616-5000
Summerlin Hospital Medical Ctr 233-7000
Hospital Sunrise y Centro Médico 731-8000
Hospital UMC (University Medical Center) 383-2000
Valley Hospital Medical Ctr 388-4000
Laboratorios PRIMEX 400-8485
Abuso y Negligencia Infantil 399-0081
Violencia Domestica (Safe Nest) 646-4981
Violación y Crisis 366-1640
Centro de Prevención de Suicidios 731-2990
Centro de Desintoxicación Juvenil 385-3330
Alcohólicos Anónimos 598-1888
Consulado Mexicano 383-0623
NALA 382-6252

Servicios

Southwest Gas 365-2085
Nevada Power 367-5555
Water District 870-2011
Republic Services 735-5151
Embarq 244-7400
Cox Cable 383-4000
Direct TV 800 781-4081
Sewer (servicio de alcantarillado) 229-1289

Transportación

Amtrak Railroad 386-6896
Aeropuerto Internacional McCarran 261-5211
Las Vegas Servicio Público de Autobus CAT-RIDE (228-7433)

Gobierno

Departamento de Motores y Vehiculos 486-4368
Clark County School District 799-5011

Influenza (Continuación)

Viene de la Página 6



los cuales son eficaces tanto contra la gripe de tipo A como B. Cada uno de estos medicamentos tiene diferentes efectos secundarios, y afecta a diferentes virus. Su médico determinará cuál es el mejor para usted.

Generalmente el tratamiento no es necesario para los niños, pero se puede iniciar si la enfermedad se diagnostica en forma temprana y si el paciente está en alto riesgo de desarrollar un caso más grave. Oseltamivir es la mejor opción para los niños. Se encuentra disponible en forma líquida y puede ser más fácil de administrar al niño que zanamivir, el cual se administra por medio de un inhalador y no está aprobado por la FDA para niños menores de 12 años. El tratamiento es útil únicamente si se inicia en forma oportuna

y sólo si se trata realmente de influenza, ya que no ayuda para el tratamiento del resfriado.

Todos los años se introduce una nueva vacuna contra la influenza. La vacuna es específica contra la influenza y nada más recordemos que son más de 200 los virus capaces de producir enfermedades respiratorias, pero este es el más agresivo, el más explosivo y el que tiene medicamento preventivo eficaz. La vacuna se suele recomendar para grupos específicos de personas, así como para las personas que quieren evitar contraer la gripe y el momento más apropiado de obtenerla es entre la mitad de octubre y la mitad de noviembre, cuando la mayoría de las personas se preparan para el invierno.

La vacuna contra la influenza no causa la enfermedad, pero en algunos casos, después de aplicada, la persona puede sentirse adolorida o débil y hasta fiebrada por un par de días.

La vacuna contra la influenza inyectable puede ayudar a reducir las probabilidades de contraer la gripe. Generalmente pueden recibir la vacuna contra la gripe las personas que:

- Padezcan una enfermedad cardíaca, pulmonar o renal crónicas, diabetes o que tengan un sistema inmunológico deprimido.

- Pacientes en clínicas y casas de reposo

- Personas mayores de 50 años

- Niños y adolescentes que frecuentemente deben tomar aspirina

- Personas que siempre están alrededor de ancianos o aquellos con problemas de salud.

- Bebés mayores de 6 meses con problemas de salud como asma, enfermedades de larga duración como HIV o enfermedades del corazón

- Personas que no hayan tenido una reacción grave a las vacunas contra la influenza (antigripales) en el pasado.

Una nueva vacuna contra la influenza, en forma de aerosol nasal, llamada FluMist, está disponible para personas entre 5 y 49 años. FluMist usa un virus vivo debilitado en vez de un virus muerto como en la vacuna antigripal inyectable. En un estudio, el aerosol nasal brindó protección

contra la gripe en hasta 93% de los niños.

Hay personas que quizá no deberían recibir la vacuna contra la influenza. Siempre hable con su médico antes de recibir la vacuna si usted tiene: ciertas alergias, especialmente a los huevos, sufre de una enfermedad como pulmonía, tiene fiebre alta, o está embarazada.

Si usted es una de las personas que no debería recibir la vacuna contra la influenza, pídale a su médico una receta para una medicina que ayude a prevenir la enfermedad. Si enferma, tomando esta medicina dentro de las primeras 48 horas, puede lograr que la influenza sea menos seria.

Pero usted también puede ayudarse a sentirse mejor cuando esta enfermo. Beba bastantes líquidos, descanse, evite la aspirina (especialmente en adolescentes y niños), use un humidificador (un aparato eléctrico que pone humedad en el aire). También evite el consumo de tabaco y alcohol y evite los antibióticos, al menos que sean necesarios para tratar otra enfermedad.

Y recuerde consultar a su médico antes de tomar cualquier medicamento.

SOLICITANDO PERSONAL



¿Eres bilingüe, entusiasta, cuentas con transportación propia y tienes experiencia en ventas?



Tú puedes ser parte de nuestro equipo.

Para mayor información comunícate con nosotros al teléfono

(702) 251 • 9996

NUTRISTAR



Iridología y Reflexología

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

Para una cita llama al:

(702) 287 • 1618 • (702) 382 • 1655

Mmm... ¡Que ricas Cebollas!

Por ILGM

Las cebollas son un alimento con un escaso aporte calórico porque su contenido en agua es de alrededor del 90%. En la composición de las cebollas se ha de tener en cuenta su apreciable aporte de fibra y su contenido mineral y vitamínico, que la convierten en un excelente alimento regulador del organismo.

Las cebollas son una buena fuente de potasio, y presentan cantidades significativas de calcio, hierro, magnesio, y fósforo. El calcio vegetal no se asimila tanto comparado con el de los lácteos u otros alimentos que se consideran buena fuente de este mineral. Algo similar ocurre con el hierro cuya absorción es mucho mayor cuando procede de alimentos de origen animal.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El fósforo, al igual que el magnesio, juega un papel importante en la formación de huesos y dientes, pero este último además se relaciona con el funcionamiento del intestino, nervios y músculos, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. Las cebollas crudas o cocidas o también su jugo, funcionan muy bien en caso de estreñimiento.

En cuanto a su contenido vitamínico, las cebollas son ricas en vitaminas del grupo B, como los folatos y las vitaminas B3 y B6. Presenta cantidades discretas de vitamina C y E, ambas con efecto antioxidante.

Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico. La vitamina E, al igual que la C, tiene acción antioxidante pero ésta última además interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes. También favorece la absorción del hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente a las infecciones.

La cebolla es rica en minerales y oligoelementos: calcio, magnesio, cloro, cobalto, cobre, hierro, fósforo, yodo níquel, potasio, silicio, zinc, azufre, bromo. También abundan las vitaminas A, B, C y E.

No obstante, las propiedades salutíferas de las cebollas se deben, más que a su composición nutritiva, a su abundancia de antioxidantes, entre ellos los flavonoides y los compuestos azufrados. Estos últimos son sustancias precursoras de compuestos volátiles que son los que aportan a la cebolla ese olor y sabor tan característicos.

La cebolla estimula numerosas funciones orgánicas, pues es diurética, cardiotónica e hipogluceminante. Tiene asimismo propiedades antisépticas y amenogogas (regulación del ciclo menstrual).

Reduce, al igual que el ajo, la agregación plaquetaria (peligro de trombosis), así como los niveles de colesterol, triglicéridos y ácido úrico en la sangre.

De manera general, favorece el crecimiento, retrasa la vejez y refuerza las defensas orgánicas, sobre todo frente a agentes infecciosos.

Algunas indicaciones terapéuticas de la cebolla son:

- Edemas, oligurias (escasa formación de orina); congestión de los órganos pelvianos en la mujer y prostatismo en el hombre.
- Enfermedades infecciosas, convalecencia, astenia.
- Trastornos cardíacos, hipertensión, arteriosclerosis.
- Resfriados, gripe, bronquitis y tos.
- Digestiones lentas y flatulencia con hipoclorhidria (disminución de jugos gástricos, pero no se aconseja en caso de hipoclorhidria y ardores).
- Fermentaciones intestinales, estreñimiento, parásitos intestinales.
- Nerviosismo, insomnio, depresiones menores.
- Diabetes, reumatismo, obesidad, celulitis.

La cebolla es buena si sufre de exceso de peso. Su bajo valor calórico hace que las cebollas puedan ser incluidas como acompañamiento de cualquier plato que forme parte de una dieta de control de peso. Favorece la eliminación de líquidos corporales. Además, gracias a su elevado contenido en fibra, la cebolla aporta sensación de saciedad tras su consumo y mejora el tránsito intestinal.

Ayuda con los problemas respiratorios. La cebolla es rica en compuestos azufrados que forman parte del aceite esencial. Estos son los responsables de su característico sabor picante. Este aceite actúa sobre las vías respiratorias, mejora la expectoración, lo que resulta beneficioso en caso de afecciones respiratorias como catarros y bronquitis. También contiene la cebolla otro tipo de compuestos azufrados, en concreto los tiosulfonatos, que cumplen una acción antihistamínica y antiinflamatoria.

Es un potente diurético y depurativo. Gracias a su buen aporte de potasio y bajo de sodio, la cebolla favorece la eliminación del exceso de líquidos. Este efecto es beneficioso en caso de reumatismo, edemas, hiperuricemia, vejiga y gota, cálculos renales y en caso de hipertensión, retención de líquidos y oliguria. Con el aumento de la producción de orina se eliminan, líquidos y sustancias de desecho disueltas en la orina como ácido úrico, urea, etc.



Favorece la digestión, al estimular el hígado, la vesícula y el páncreas aunque debería evitarse en aquellos casos en que exista hiperclorhidria (acidez estomacal) así como en estómagos delicados.

Estudios recientes parecen asociar el consumo de la cebolla con la inhibición del cáncer. Los compuestos azufrados parecen ser los responsables en la lucha contra la aparición de células cancerosas en el estómago.

Ayuda en la prevención de enfermedades. Además de su contenido en compuestos de azufre, vitaminas C y E, las cebollas contienen gran cantidad de flavonoides, entre los que destacan las antocianinas y la quercetina, todos ellos compuestos antioxidantes. Las antocianinas son pigmentos naturales que aportan el color violáceo a algunas variedades de cebolla. La quercetina se encuentra en todas las cebollas en una porción muy elevada (en torno a los 300 mg/ 100 gr).

También favorece la circulación sanguínea. La presencia de aliina, aunque en menor cantidad que el ajo, la hace muy importante en otorgar a esta planta propiedades antitrombóticas (no formación de coágulos en la sangre) por lo que resulta muy adecuada para fluidificar la circulación sanguínea y evitar o luchar contra las enfermedades circulatorias siguientes: arteriosclerosis, colesterol, hipertensión, angina de pecho y otras relacionadas con una mala circulación como las hemorroides.

Es buena para los diabéticos. Para aquellas personas que son diabéticas, incorporar la cebolla a su tratamiento es muy importante ya que ellas necesitan depurar su sangre y la cebolla ayuda a depurarla, desinfectándola, ya que actúa eliminando las impurezas de la sangre tornándola más limpia y pura y por lo tanto con más defensas. Es interesante su contenido en glucoquinina, una sustancia hipoglucemiante considerada "la insulina vegetal", pues ayuda a combatir la diabetes.

Continúa en la Página 13

Cuando Llevar al Niño al Oculista

Por
ILGM

El cuidado de la vista en los niños es importante porque los primeros años de vida son fundamentales para el desarrollo de la visión. El ojo en el niño es inmaduro y está en constante crecimiento hasta los 7 u 8 años. De hecho, la agudeza visual, que en el momento del nacimiento es prácticamente nula, alcanza el 100% a los 5 años de edad. La detección y el tratamiento temprano de los problemas de los ojos son esenciales para la salud visual de los niños.

Cualquier anomalía ocular no diagnosticada precozmente, puede detener el desarrollo de la visión y dejar defectos que persistirán durante toda la vida.

La mayoría de los pediatras especializados en la vista (oftalmología y optometristas) utilizan títeres o marionetas como parte del examen para evaluar la vista de los niños más pequeños. Un oftalmólogo o un oculista es un médico especializado en examinar, diagnosticar y tratar la vista y sus enfermedades, mientras que un optometrista ha sido entrenado para diagnosticar y tratar muchas de las condiciones que tratan los oftalmólogos, con excepción de los tratamientos que incluyen cirugía.

Existen dos situaciones diferentes en lo que respecta a las visitas con el oftalmólogo: cuando un niño tiene alguna queja o molestia ocular y las visitas rutinarias que se deben realizar a pesar de que el niño no tenga problemas oculares.

Los motivos que denotan que los niños deben visitar al oftalmólogo son:

- Frotarse los ojos constantemente
- Sensibilidad extrema ante la luz
- Entornar los ojos cuando miran objetos lejanos
- Capacidad deficiente de enfocar
- Lagrimeo crónico de los ojos
- Dolor de cabeza después de forzar la vista
- Ojos rojos de manera muy frecuente
- Desviación de los ojos
- Capacidad deficiente de seguir un objeto
- Diferencias de visión al tapar un ojo u otro.
- Pupila de color blanco o grisáceo (leucocoria).

En los niños de edad escolar preste mucha atención a estas señales:

- Dificultad para leer
- Inhabilidad de ver objetos en la distancia

- Cruzar o entrecerrar los ojos
- Inhabilidad de leer el pizarrón
- Acercarse excesivamente a la televisión o al papel cuando leen o escriben

En cuanto a las revisiones rutinarias de la vista por el pediatra o por el oftalmólogo, se recomienda lo siguiente:

- Los bebés recién nacidos deben ser sometidos a un chequeo de salud general de la vista. El cual debe ser realizado por un pediatra o un médico familiar en la sala de recién nacidos
- Durante el primer mes de vida, descartar enfermedades oculares graves y malformaciones (glaucoma o catarata congénita).
- A los 7 meses, hacer un diagnóstico para ver si el niño no sufre de estrabismo.
- Durante el primer año de vida, todos los niños deben tener exámenes regulares para chequear la salud visual. Estas pruebas suelen hacerse durante las visitas regulares al médico.
- A los 18 meses, hacer un diagnóstico para ver si no sufre de retinoblastoma (tumor intraocular maligno mas frecuente en la infancia)
- A los 3 o 4 años, agudeza visual y defectos de refracción.
- Alrededor de los 5 años de edad, los niños deben tener su vista y alineación de los ojos evaluados por su médico.
- Los niños deben tener evaluaciones de la vista cada 2 años hasta cumplir los 14 años de edad.

Defectos de refracción, son los que coloquialmente llamamos defectos de gafas. En un ojo normal los rayos de luz convergen sobre la retina dando lugar a imágenes nítidas. Así pues, los defectos de refracción son aquellos que impiden que los objetos se vean con claridad lo que ocasiona que las imágenes se perciban borrosas. Los errores de refracción pueden causar fatiga en la vista o ambliopatía. Son tres: Hipermetropía, miopía y astigmatismo.

Es importante detectarlos precozmente ya que pueden provocar bajo rendimiento escolar. Deben ser corregidos con gafas o lentes de contacto, y a partir de los 18 años y cuando la graduación está estabilizada, podrán ser operados con láser. Un bebé ya puede ser explorado para detectar estos defectos, a pesar de que no sea capaz de hablar.

Estrabismo. El estrabismo es la desviación anormal de uno o ambos ojos en alguna de las posiciones de la mirada. Puede ser una desviación



hacia dentro o hacia fuera, horizontal (el ojo se desvía hacia arriba o hacia abajo).

Todos los niños que desvíen un ojo de manera intermitente deben ser examinados por un oftalmólogo a los 6-7 meses de edad. Los niños que tengan una desviación permanente deben ser examinados incluso antes de esa edad.

El estrabismo puede ser corregido con gafas, cirugía o ambas cosas. La cirugía consiste en aislar los músculos encargados de la movilidad del ojo y situarlos en otro lugar para debilitar o reforzar su acción. Es una cirugía sencilla, pero que en los niños requiere anestesia general.

Ambliopía u ojo vago, es aquel que no se ha desarrollado normalmente durante la infancia y como consecuencia tiene menos visión que el otro ojo.

La ambliopía afecta a un 4% de los niños. Suele ser detectada en exploraciones rutinarias de la visión por el pediatra o por el oftalmólogo pediátrico ya que causa muy pocos síntomas y suele pasar desapercibida para los padres.

Consiste en la pérdida parcial de la visión en uno o en los dos ojos de un niño que no puede ser corregida con lentes. Puede corregirse cuando se detecta y se trata antes de los 7 años. Si no se procede antes de esa edad puede conllevar una gran pérdida de visión del ojo afectado, dado que este no se desarrolla adecuadamente y, poco a poco, va dejando de trabajar, de estimularse, con lo que acaba perdiendo capacidad de visión. Dos causas comunes de esta condición incluyen sufrir bizquera o estrabismo, y una diferencia en el error de refracción entre los dos ojos.

Esta patología ocular se presenta en la edad infantil, por lo que su

detección temprana es fundamental para un tratamiento adecuado.

La miopía significa vista deficiente de lejos o en la distancia. Los niños que sufren miopía se caracterizan por no ver correctamente los objetos que se encuentran lejos. Los niños suelen apretar los ojos para enfocar mejor. Aquellos que no usan gafas, normalmente, son más tímidos y despistados y prefieren actividades como la lectura, pintura o manualidades. Esta condición normalmente es tratada con gafas o lentes de contacto.

La hipermetropía significa vista deficiente de cerca. Es justo lo contrario de la miopía. Los afectados de hipermetropía tienen una percepción borrosa de los objetos cercanos. Es habitual que los niños, al forzar la vista, presenten dolor de ojos o cabeza, lagrimeo, y pestañeo frecuente. Generalmente, prefieren jugar al aire libre. Esta condición también es tratada con gafas o lentes de contacto.

Obstrucción lagrimal. Normalmente la lágrima lubrica el ojo y se drena por los puntos lagrimales hacia la nariz.

Cuando el trayecto de la lágrima desde el ojo hacia la nariz está obstruido hablamos de obstrucción lagrimal. En el niño se manifiesta por lagrimeo y secreción (legañas) desde el nacimiento.

En el 90% de los casos se soluciona espontáneamente durante los 6 primeros meses de vida. Los colirios antibióticos y el masaje sobre el saco lagrimal son beneficiosos. Si no se soluciona de esta forma se debe realizar un sondaje de la vía lagrimal.

Siempre realice una revisión oftalmológica por parte de un especialista si se detecta alguna anomalía en los ojos de su niño. Una detección temprana le evitará problemas de porvida a su niño.

**ES TIEMPO DE HACER UN CAMBIO
ANUNCIESE CON NOSOTROS**

La  **GUÍA MÉDICA** 
SU REVISTA DE SALUD EN ESPAÑOL



**IT'S TIME FOR A CHANGE
ADVERTISE WITH US**

La  **GUÍA MÉDICA** 
YOUR SPANISH HEALTH MAGAZINE

(702) 251 • 9996

laguiamedica@cox.net

¿Cómo Controlar La Diabetes Durante Los Días Festivos?

Por
ILGM

Noviembre es el Mes Nacional de la Diabetes, atrayendo la atención a los millones de personas que sufren de lo que se conoce con el nombre de "El matador silencioso", por lo cual los días festivos como el Día de Acción de Gracias pueden ser un tiempo de muchas comidas tentadoras y peligrosas. Un horario ocupado puede hacer que sea más difícil el ejercicio regular y la alimentación sana, pero no se desespere. Con un poco de planificación, usted puede disfrutar esos días especiales.

Conozca su plan de alimentación diabético, entonces sabrá qué y cuanto comer cuando esta fuera de casa.

Los principios clave son:

- Lograr un control de peso a través de la reducción de las calorías
- Reducir el consumo de grasas (específicamente grasas saturadas)
- Individualizar las pautas para los carbohidratos sobre la base del tipo de diabetes que la persona tiene y el control de los niveles de azúcar en la sangre.



Con un planeamiento apropiado de las comidas y poniendo atención a los ejercicios, los miembros diabéticos de la familia podrán disfrutar de las comidas tradicionales de las fiestas con el resto de la familia. La diabetes es una enfermedad crónica que está creciendo rápidamente y que afecta a cualquiera, incluyendo a los niños. El planeamiento cuida-

do de las comidas es una forma importante de combatir la diabetes durante las fiestas. Al proveer una variedad de comidas, limitando el agregado de grasas y buscando sustituciones para los postres de altas calorías, los diabéticos pueden disfrutar las comidas de los días de fiesta.

Use productos sin grasas y productos livianos en la preparación de las comidas y cocine los vegetales al vapor en vez de cocinarlos en manteca. Trate de incorporar fibras en las comidas de las fiestas preparando ensaladas de vegetales y ensaladas de frutas. Son llenadoras y reemplazan a las comidas menos saludables.

El comer una dieta más liviana reduce el riesgo de ataques al corazón, derrames y otras complicaciones causadas por la diabetes.

Los alimentos que los diabéticos deberían evitar incluyen las carnes con grasas, productos lácteos con grasas y comidas fritas. Lo que la persona come afecta directamente la cantidad

de azúcar en la sangre, y es muy importante que los diabéticos chequeen los niveles de azúcar en la sangre en forma regular. También los ejercicios y la medicación son tan importantes para mantener los niveles normales de glucosa.

Las personas con diabetes necesitan comer alimentos sanos todos los días y continuar haciendo ejercicio físico a diario.

Con la celebración del Día de Acción de Gracias se inicia la temporada festiva de fin de año, en la que abundan las oportunidades de disfrutar de una variedad de platillos.

Pero no olvide la moderación al comer para evitar el sobrepeso que causa tantos problemas de salud y aprenda a controlar las tentaciones de esos exquisitos platillos durante esta temporada de fiestas y mantenga bajo control su diabetes.

Feliz Día de Acción de Gracias y recuerde que usted puede mantener una dieta saludable.

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

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

(702) 321-4007

Datos Médicos Por ILGM

¿Cómo se forman las costras después de una cortada?

Cuando nos cortamos las plaquetas de la sangre liberan una sustancia llamada fibrina, es como la nieve artificial de algunos sprays, la fibrina atrapa a todas las células rojas y las une como anclándolas a los bordes de la herida, en otras palabras forma, la fibrina, un coágulo para que proteja el área en donde se reparan los tejidos.



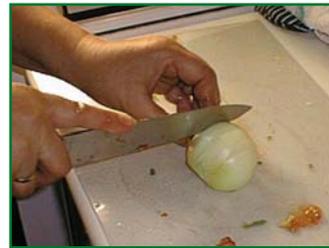
¿Si estás embarazada toma ácido fólico!

Durante el embarazo llevar una dieta saludable con suficiente ácido fólico puede reducir el riesgo de dar a luz a bebés con defectos en la médula espinal o el cerebro.



¿Por qué nos hace llorar la cebolla cuando la pelamos o cortamos?

Esto se debe a que cuando se corta la cebolla, ésta libera un aceite volátil muy rico en compuestos azufrados. Dicho compuesto se descompone al llegar al lagrimal del ojo y produce azufre que se transforma en ácido sulfúrico. Este ácido es el que provoca el picor y el lagrimeo.



¿Porque nos salen arrugas alrededor de los ojos?

La piel de alrededor de nuestros ojos tiene un grosor de tan sólo 20 micrómetros; el mismo de la piel de cebolla y no hay tanta grasa. Por eso las arrugas aparecen primero ahí y por eso es necesario tratar esta parte de la piel con delicadeza.



Mmm... ¡Que ricas Cebollas! (continuación)

Viene de la Página 9

Ayuda en las alergias. El flavonoide quercetina, por sus efectos antioxidantes resulta muy útil para disminuir las reacciones alérgicas producidas por el polen. Un remedio eficaz contra la fiebre del heno consiste en macerar una cebolla pelada y troceada en un vaso de agua durante un par de minutos. Luego se bebe el agua.

Disminuye la osteoporosis. Estudios realizados sobre ratones, parecen demostrar, según investigaciones realizadas en Suiza, como el consumo diario de este alimento favorece el desarrollo del tejido óseo, disminuyendo en un 20% la osteoporosis.

Otras de sus propiedades es que nos ayuda a combatir la caspa y la caída del cabello, haciéndonos fricciones en la cabeza, con el jugo de la cebolla tierna frecuentemente.

Los antioxidantes bloquean el efecto dañino de los denominados "radicales libres". La respiración en presencia de oxígeno es esencial en la vida celular de nuestro organismo, pero como consecuencia de la misma se producen unas moléculas, los radicales libres, que ocasionan a lo largo de la vida efectos negativos para la salud por su capacidad de alterar el ADN (los genes), las proteínas y los lípidos o grasas. En nuestro cuerpo existen células que se renuevan de manera continua (de la piel, del intestino...) y otras que no (células del hígado...). Con los años, los radicales libres aumentan el riesgo de que se den

alteraciones genéticas sobre las primeras, lo que puede favorecer el desarrollo de cáncer, o reducen la funcionalidad de las segundas, característica del proceso de envejecimiento.

Existen situaciones que aumentan la producción de radicales libres, entre ellas el ejercicio físico intenso, la contaminación ambiental, el tabaquismo, las infecciones, el estrés, dietas ricas en grasas y la sobre exposición al sol. Por otra parte, la acción positiva de los antioxidantes en la prevención de enfermedades cardiovasculares es hoy una afirmación bien sustentada. Se sabe que es la modificación del llamado "mal colesterol" (LDL-c) la que desempeña un papel fundamental en el inicio y en el desarrollo de la arteriosclerosis. Los antioxidantes bloquean los radicales libres que modifican el llamado mal colesterol, y contribuyen a reducir el riesgo cardiovascular y cerebrovascular. Por otro lado, unos niveles bajos de antioxidantes constituyen un factor de riesgo para ciertos tipos de cáncer y de enfermedades degenerativas.

Es buena en las mujeres embarazadas y niños. La cebolla es un alimento a tener en cuenta en la alimentación de la mujer embarazada gracias a su contenido en folatos. Esta es una vitamina relevante a la hora de asegurar el correcto desarrollo del tubo neural del feto, sobre todo en las primeras semanas de gestación. La deficiencia de esta vitamina puede provocar en el

futuro bebé enfermedades como la espina bífida o la anencefalia. Los requerimientos de folatos son superiores también en los niños en edad de crecimiento. Por eso, la presencia de la cebolla en su alimentación habitual es una forma de prevenir deficiencias.

Pero, ¡cuidado!, puede provocar flatulencia. El consumo excesivo de cebolla puede ocasionar flatulencia, es decir, acumulación de gases intestinales, debido a su contenido en compuestos de azufre. Por este motivo, personas con aerofagia, dispepsia o digestiones difíciles pueden no tolerarlas. No obstante, no se puede generalizar y habrá que valorar la tolerancia individual. Su digestibilidad difiere en función del método de cocinado; como mejor se tolera es cocida y peor, cruda o frita.

Sin embargo es una planta que no debería faltar nunca en la mesa y debería comerse siempre cruda, pues la cocción destruye sus componentes esenciales. Se puede comer en caldo, mezclada con otras verduras. Sobre todo, debería comerse en ensaladas crudas. Para estómagos delicados, puede dejarse la cebolla en maceración con aceite de oliva durante la noche, lo que le hace perder su acritud. Lo mismo si la introducimos dentro de agua con un poco de jugo de limón durante unos minutos. La ventaja de estos dos procedimientos anteriores es evitar que la cebolla pique, pero conservar sus propiedades.

Sabia Usted que...

¿Comer pescado evitaría el parto prematuro?

Científicos estiman que si se come mucho pescado durante el embarazo disminuyen las posibilidades de un parto prematuro.

Nuevos estudios, han establecido que los niveles de mercurio encontrados en los pescados son mayores en ejemplares como la sardina o el salmón.

Según la Agencia de Normas de Alimentos, las mujeres embarazadas deberían comer pescado dos veces por semana pero deberían evitar el tiburón, marlin y el pez espada porque estos pescados, en particular, contienen un alto índice de mercurio y otros agentes contaminantes.



Además, el estudio advierte que comer bastante pescado puede aumentar el peso de nacimiento del bebé y hasta ayudar a prevenir un parto prematuro.

Un último estudio realizado a 1,024 mujeres embarazadas de Michigan, concluyó que sólo el 44% de las mujeres dieron a luz antes de tiempo por no cuidarse con la dieta. También advirtieron que es posible que las mujeres pudieran haber sido expuestas al mercurio proveniente de otras fuentes.

La portavoz de la Fundación de Nutrición británica dijo: "Si las mujeres embarazadas realmente deciden tomar suplementos, es importante que lean la etiqueta y la comprobación que el suplemento no contiene las altas cantidades de vitamina A (retinol) ya que demasiado retinol puede ser tóxico para que el bebé se desarrolle".

Centro Medico Paseo

*Su pasaje a una buena salud...
Los Profesionales,
En Quien Usted puede Confiar*

Dr. Kermani

Especializado en Medicina General
habla Español

Le ofrece además

**Cuidado Primario - Cuidado Pediatrico
Cuidado Familiar - Vacunas
Exámenes Ginecologicos - Ultrasonidos
Y TODA CLASE DE EXAMENES AVANZADOS**

531-3546

4670 E. Sahara Ave.
Las Vegas, NV 89104

Horario de Lunes a Viernes de 9 a.m. a 7 p.m.

Copyright © 2006 La Guia Medica

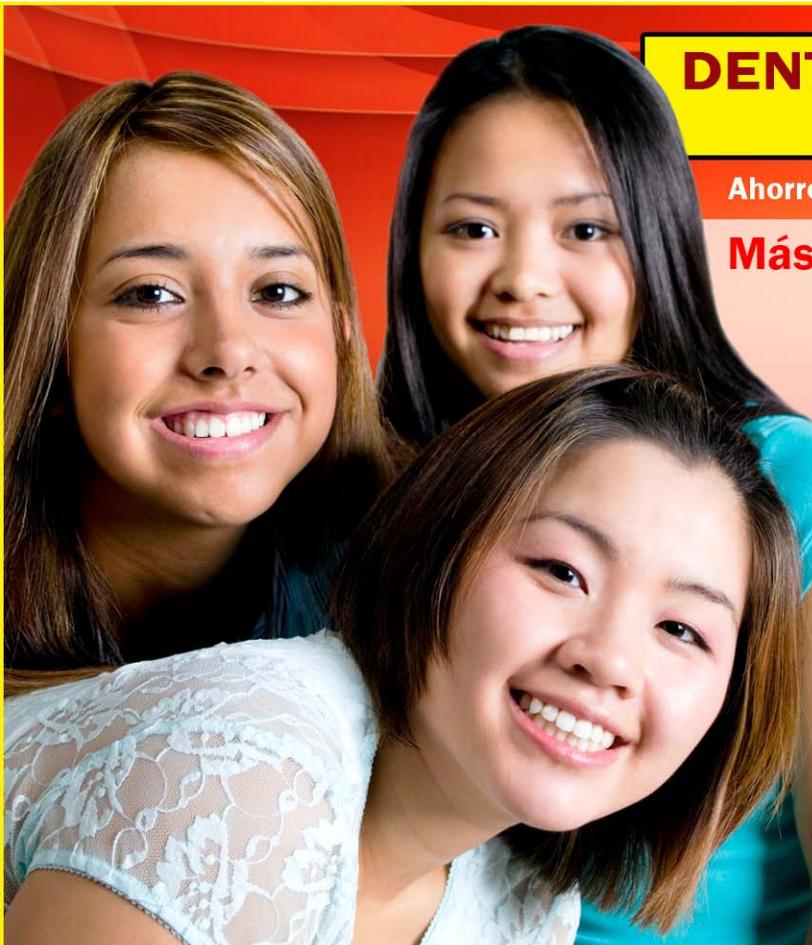
La **GUÍA MÉDICA**



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

**Solo Anunciese con
Nosotros**

251-9996



DENTISTAS ESPECIALISTAS DE TIJUANA

Ahorre hasta un 70% en sus tratamientos dentales.

Más de 10 años de experiencia en

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

¡ESTERILIZACION GARANTIZADA!

Aceptamos la Mayoría de Aseguranzas Americanas.

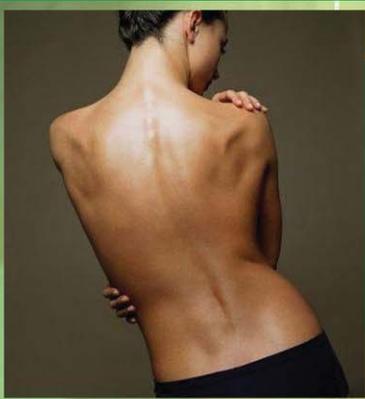
Telefonos:

011-52-664 • 634 • 3998

(Tijuana)

(619) 946 • 6444 (USA)

Copyright © 2006 La Guía Médica



ALIGNMENT CHIROPRACTIC

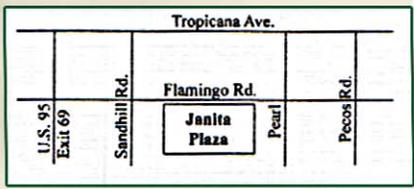


Una Nueva Solución Para un Viejo Problema

- Dolores de Espalda
- Lesiones Musculares
- Migrañas
- Sciatica
- Dolor de Hombros y Codos

- Accidentes de Auto
- Rehabilitación de Disco
- Práctica Familiar
- **Terapia de Masaje Sueco**

MASAJES \$45 LA HORA



3620 E. Flamingo Rd. Ste. # 7
Las Vegas, NV 89121
(En la Janita Plaza)

Dr. Robert Ostolaza

El Quiropractico Latino
Seguro, Gentil y Efectivo
El Doctor Habla Español

(702) 318•3344

Se aceptan la mayoría de aseguranzas
Abierto los Sábados

Copyright © 2006 La Guía Médica

¿Necesita un médico?

Servicio de Referencia de Médicos



St. Rose Dominican Hospitals



CHW

strosehospitals.org

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

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

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

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

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

Rose de Lima

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

Siena

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

San Martín

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

Comprehensive Medical Center

Cuidado Médico Para Toda La Familia

Cuidado Completo de la A a la Z

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

Descuento para pacientes que pagan en efectivo

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

Se aceptan la mayoría de Aseguranzas Médicas

(702) 558-0174

98 E. Lake Mead Pkwy. Ste. 301
Henderson, NV. 89015

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



Un lugar donde todos son tratados como familia

