

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



i mayor preocupación era que mis dientes estaban en forma de conos y algunos más grandes que otros. Yo nunca tenía una razón para sonreír y ultimadamente resultó que me hacia tener una baja autoestima. Cuando vine con el Dr. Dang, me dijo que él podía hacer mi sonrisa pareja y bonita. El tenía razón. Ahora tengo confianza en como luzco y me siento. Esta experiencia me ha permitido tener un mejor panorama en mi futuro. ¡Gracias Dr. Dang!



"LV Top Doc" Hung Dang D.D.S. www.DrDangDDS.com

Las Vegas 702.221.0783
REFLECTION DENTAL

#### DIRECTORIO



Raúl Aguirre Director General / Publisher Jaqueline Aguirre **Executive Editor** 

Colaboradores/Columnistas Dra. Glaee Valencia Dra. Bertha Alarcón Kathryn Von Saalfeld (Nutricionista) Jackie Aguirré **ILGM** 

#### QoolVegas Diseño Gráfico

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

Neverada que va uniqua hacia a contantida en insparia.

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 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: laquiamedica@cox.net

## DITORIA



### **iiiESTAMOS CUMPLIENDO** UN AÑO!!!

A nombre de LA GUIA MEDICA le damos gracias por el gran apoyo recibido, gracias a usted estimado lector LA GUIA MEDICA está cumpliendo su primer año.

LA GUIA MEDICA se viste de manteles largos y celebra su primer aniversario brindándole información acerca de las enfermedades más comunes que existen en nuestra comunidad. El propósito de LA GUIA MEDICA es informar y educar a nuestra comunidad hispano parlante acerca de los problemas de salud que tanto aquejan a nuestra gente y a nuestras familias.

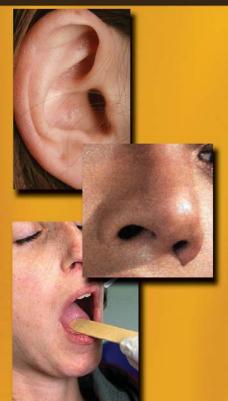
A nombre de LA GUIA MEDICA su revista coleccionable de salud en español nos enorgullece decir "Gracias muchas, muchas gracias" por considerarnos una de sus revistas favoritas y por todos los buenos comentarios recibidos. Esperamos que nuestra información le sirva de gran utilidad y que juntos sigamos aprendiendo a como vivir saludables y a disfrutar la vida sanamente.

Si usted tiene algún comentario o pregunta nos puede escribir a laguiamedica@cox.net y nosotros le responderemos gustosamente.

Y una vez más "Gracias".

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
- Mareos

- Ronquidos

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

3201 S. Maryland Parkway #500

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

## TABLA DE CONTENIDO

- 4 Meningitis
- El Sangrado de sus Encias Afecta más que su Apariencia
- 7 Los Peligros del Tabaco en la Mujer

- Nutricion durante el Embarazo
- 9 Ciatica
- 13 Datos Médicos
- 14 Sabia Usted Que...

## Meningitis

Por ILG

a meningitis es una enfermedad infecciosa que afecta a todas las edades aunque con mayor incidencia en la edad infantil. Se produce por una infección que causa inflamación de las membranas que cubren el cerebro y la médula espinal. La meningitis no bacteriana con frecuencia es denominada "meningitis aséptica", mientras que la meningitis bacteriana se puede denominar "meningitis purulenta".

Las causas más comunes de la meningitis son las infecciones virales que generalmente resuelven sin tratamiento. Sin embargo, las infecciones bacterianas de las meninges son enfermedades extremadamente graves y pueden producir la muerte o daño cerebral aún si se trata. La meningitis también es causada por hongos, irritación química, alergias a medicamentos y tumores.

Los tipos de meningitis son, entre otros:

- Meningitis criptocócica
- · Meningitis sifilítica aséptica
- Meningitis por H Influenzae
- · Meningitis meningocócica
- · Meningitis tuberculosa
- · Meningitis aséptica
- Meningitis por gramnegativos
- Meningitis carcinomatosa (meningitis debida al cáncer)



La meningitis bacteriana aguda es una verdadera emergencia médica y requiere tratamiento de hospitalización inmediato. Las cepas de bacterias que causan la meningitis incluyen Streptococcus pneumoniae, Haemophilus influenzae, Neisseria meningitidis (meningococo), Listeria monocytogenes y muchos otros tipos de bacterias. En Estados Unidos se presentan aproximadamente 17,500 casos de meningitis bacteriana cada

La vía de entrada de bacterias causantes de meningitis bacteriana puede ser diversa:

- La sangre
- Los senos nasales
- Infecciones de los huesos del cráneo
- Traumatismos profundos en el cráneo
- Fístulas congénitas
- Intervenciones neuroquirúrgicas

La meningitis viral es más moderada y más frecuente que la meningitis bacteriana. Generalmente se desarrolla al final del verano y principios de otoño. Con frecuencia afecta a los niños y los adultos menores de 30 años. El 70% de las infecciones se presentan en niños menores de 5 años. La mayoría de los casos de meningitis viral está asociada con los enterovirus, que son virus que comúnmente causan enfermedad intestinal.

Sin embargo muchos otros tipos de virus también pueden producir la meningitis. Por ejemplo, la meningitis viral puede presentarse como una complicación en personas con herpes genital. Recientemente, el virus del Nilo Occidental, que se disemina por medio de las picaduras de mosquitos, se ha convertido en una causa de meningitis viral en la mayor parte de los Estados Unidos. Aparte de causar meningitis viral, el virus del Nilo Occidental puede causar encefalitis en algunos pacientes y un síndrome similar a la polio en otros.

Los síntomas y signos que se presentan durante una meningitis viral son:

# El Sangrado de sus Encias Afecta más que su Apariencia

Por Dra. Bertha O. Alarcón • Modelo Dental Center

orprendentemente un segmento grande de la población en general, no ha escuchado en ningún lugar que la infección de las encías es una enfermedad que prevalece, 8 de cada 10 adultos padecen de esta infección. Algunos más avanzados que otros....

## ¿Por que es importante reconocer la infección de las encías?

Como cualquier otra enfermedad crónica que avanza muy despacio, es importante detectarla ANTES de que cause daños severos a la estructura de soporte de los dientes porque de esto depende que usted tenga o no dientes en el futuro. Más importante aún es identificar esta enfermedad en sus etapas tempranas debido a la alta correlación que existe entre pacientes con encías infectadas y pacientes con condiciones cardíacas. Varios centros de investigacion médica en el país emplezan a confirmar que los microbios que causan esta infección también están presentes en las capas de placa en las venas y arterias en pacientes con arterosclerosis (o endurecimiento de las arterias). Inclusive un estudio en la universidad CASE en Ohio afirma que las personas con encías infectadas tienen un riesgo doble de padecer de condiciones cardíacas que las personas con encías sanas. Por lo tanto las personas que pierden sus dientes debido a esta enfermedad tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón.

Las mujeres que esperan bebé y que tienen las encías infectadas, también tienen un alto riesgo de tener bebés prematuros.

¿Cómo podemos saber si tenemos infección en las encias, o si estoy propenso a tener esta infección?

La señal inicial de una infección en sus encías es el sangrado al cepillarse los dientes. Al principio puede ser de vez en cuando. Al progresar la infección y el daño al hueso que sostiene sus dientes el sangrado es más frecuente hasta llegar al extremo de sangrar espontáneamente, algunas veces dejando sangre en su almohada. También es notable un mal aliento que persiste a pesar de usar todos los enjuagues disponibles en el supermercado.

#### ¿Yo he notado que cuando muerdo o mastico, mis dientes ya no cierran igual y hay espacios entre los dientes que antes no habian? ¿Qué puede estar pasando?

La infección en las encías es una enfermedad que avanza muy despacio y no causa gran dolor hasta que esta avanzada. La infección destruye el hueso que sostiene sus dientes que al paso de los meses causa el aflojamiento de sus dientes. Cuando los dientes o muelas pierden el hueso que los rodea, se mueven, se inclinan, se salen de más en extremos hasta salirse por completo de las encías, y los puede jalar con sus manos sin ningun esfuerzo.

#### ¿En que consiste el tratamiento de la infección en las encías, y cuánto tiempo dura el tratamiento?

Cuando la infección en las encías se detecta en una etapa temprana puede ser completamente reversible. Después de su terapia inicial, se con-



trola la condición de su boca, y la infección se erradica. Por el contrario cuando esta infección no se detecta hasta una fase avanzada, es posible que pierda varios dientes o muelas o inclusive toda su dentición. En esta etapa no hay curación, sino un control el cual depende del cuidado que usted tenga con su boca, y lo meticuloso que sea con su higiene bucal. Existen medicamentos que se pueden tomar, o aplicar directamente en los lugares infectados para controlar esta condición.

¿Cuál es la manera más fácil de prevenir esta enfermedad para evitar perder mis dientes?

El uso diario del hilo dental, y cepillarse por lo menos dos veces todos los días.

Es de suma importancia visitar su dentista por lo menos una vez al año para hacer un examen meticuloso de su boca, sus encías y todos los dientes presentes.

## **MODELO DENTAL CENTER**

Atención Insuperable Para Toda la Familia



Dra. Bertha O. Alarcón

- Tratamiento Para las Encías Infectadas
- Dentaduras y Reparaciones Mientras Espera
- Puentes Fijos y Removibles
- Implantes Dentales
- Blanqueado de su Sonrisa
- Con Laboratorio en Nuestro Local



Las Doctoras le Atenderán en Español Con más de 17 años de experiencia

(702) 436-6186

4660 S. Eastern Avenue Suite 101 Las Vegas, NV



## **AQUA DETOX e Iridologia**

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

# Meningitis Continuación



- Dolor de cabeza en la parte frontal (cefalea frontal)
- · Nauseas y vómitos
- · Malestar general
- Fiebre
- · Apatía
- Mareos
- Incapacidad para tolerar la luz (Fotofobia)
- Somnolencia
- Confusión
- · Cuello rígido
- · Salpullido rojo

Mientras que en una meningitis bacteriana los síntomas son:

- · Fiebre generalmente elevada
- · Dolor de cabeza intenso
- Vómitos
- Convulsiones
- Incapacidad para tolerar la luz (Fotofobia)
- Cuello rígido (meningismo)
- · Alteración del estado mental
- En ocasiones aparecen manchas en la piel

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

- Disminución del estado de conciencia
- Respiración rápida
- Inquietud
- Opistótonos (rigidez significativa del cuello que produce finalmente una posición arqueada característica que se observa en lactantes y niños pequeños)
- Fontanelas abultadas (las regiones blandas del cráneo del bebé pueden abultarse)
- Alimentación deficiente o irritabilidad en niños.

Siempre que observe algunos de los síntomas mencionados anteriormente deberá consultar con urgencia con su médico, sobre todo si se conoce la existencia de alguna epidemia de meningitis.

Cuando un niño tiene una meningitis, además de la inflamación de las meninges, el líquido cefalo-raquídeo que baña las mismas también se altera. Para realizar el diagnóstico se requiere examinar el líquido cefalo-raquídeo que baña las meninges del paciente. Para conseguir una muestra de este líquido, es necesario hacer una punción lumbar. Esta punción consiste en pinchar al niño en un espacio situado entre 2 vértebras en la parte baja de la columna vertebral (columna lumbar). Así se obtiene una muestra de ese líquido, cuyo análisis confirmará o descartará la existencia de una meningitis. El análisis de este líquido también es útil para diferenciar si un niño padece una meningitis viral o bacteriana.

La decisión de realizar una punción lumbar la toma el médico tras una exploración minuciosa del niño.

Un análisis de sangre no sirve para diagnosticar una meningitis. Tiene utilidad para intentar diferenciar una meningitis viral o bacteriana, pero no para saber si un niño tiene o no una meningitis.

Otros exámenes que posiblemente el médico pueda realizar son:

- Radiografía de tórax para buscar otros sitios de infección
- TC de la cabeza para identificar la presencia de hidrocefalia, abscesos o edema profundo.
- Punción lumbar con medición de la glucosa en el LCR y conteo celular en LCR

El tratamiento de la meningitis bacteriana es una emergencia médica, para ello se prescriben antibióticos según su organismo infeccioso. Estos medicamentos, sin embargo, no son eficaces para el tratamiento de la meningitis viral. El tratamiento de los síntomas secundarios como el edema cerebral, el choque y las convulsiones requiere otros medicamentos y la administración de líquidos intravenosos. En algunos casos, podría ser necesaria la hospitalización del paciente según la gravedad de la enfermedad y el tipo de tratamiento que se requiera.

# Normal Meningitis

#### **Tratamiento**

Un niño con una meningitis viral requiere reposo, tomar líquidos abundantes y analgésicos (ibuprofeno o acetaminophen). En el caso de que un niño presente cefalea muy intensa o vómitos repetidos es necesario el ingreso transitorio en el hospital para administrar líquidos y/o analgésicos intravenosos. No hay vacuna a específica para la meningitis viral.

En el caso de una meningitis bacteriana el tratamiento será siempre hospitalario. El niño debe ingresar en un hospital para ser tratado y observado. Incluso en ocasiones, los niños requieren permanecer las primeras horas en una unidad de cuidados intensivos.

Una meningitis bacteriana no tratada es una enfermedad devastadora que conduce a la muerte o deja unas secuelas neurológicas muy graves como:

- · Pérdida de audición o sordera
- · Daño cerebral
- · Pérdida de visión
- Hidrocefalia

Hoy en día, con un tratamiento adecuado y rápido, la mortalidad se sitúa alrededor del 4-5% de los pacientes y las secuelas observadas con mayor frecuencia son la afectación de la audición y pequeñas discapacidades intelectuales.

#### **Prevención**

- La vacuna contra el Haemophilus (vacuna HiB) en los niños ayuda a prevenir un tipo de meningitis.
- La vacuna antineumocócica conjugada es ahora un procedimiento de inmunización de rutina en los niños y es muy eficaz para prevenir la meningitis neumocócica.
- Es altamente recomendable que los contactos domésticos y las personas muy cercanas al paciente con meningitis meningocócica reciban tratamiento antibiótico preventivo para evitar infectarse.
- Algunas comunidades realizan campañas de vacunación después de un brote de meningitis meningocócica. Los reclutas militares son habitualmente vacunados contra esta forma de meningitis a causa de su elevada tasa de incidencia.
- La American Academy of Pediatrics y la American College Health Association recomiendan que los estudiantes universitarios (en especial los estudiantes de primer año que viven en residencias estudiantiles) consideren vacunarse contra la meningitis meningocócica.

El mejor cuidado que se puede realizar frente a un cuadro de meningitis, es la rápida visita al médico o a un hospital. Hay vacunas para prevenir otros virus que pueden causar la meningitis viral, así que es una buena idea asegurarse que los niños estén al corriente con sus vacunas.

Y recuerde consulte siempre a su médico.

#### Los Peligros del Tabaco en la Mujer

Por Por ILGM

Los problemas de salud pública en Estados Unidos han ido incrementando alarmantemente, para el año 2030 serán literalmente insuficientes los esfuerzos del sector salud para encararlos. Entre ellos uno de los más peligrosos y que está actualmente asociado al segundo índice de mortandad es el tabaquismo el tabaquismo.

Lamentablemente los millones de dólares anuales que se invierten para la lucha contra el tabaquismo no son suficientes y lo peor es que quien corre más peligro son las mujeres.

La dependencia a la nicotina afecta actualmente a millones de mujeres en Estados Unidos, que representan una tercera parte de la población adicta al tabaco en el país.

Lo que la mayoría de mujeres fumadoras desconoce es que son triplemente vulnerables a la adicción de fumar. Una vez que conocen el cigarro tienen mayores probabilidades que un varón de rendirse a la dependencia de la nicotina.

Ya como consumidoras, sus riesgos aumentan en un 100% respecto al género masculino: cada cigarro que encienden las daña como si fueran dos, y si intentan dejarlo, cualquier situación que altere sus emociones echa por tierra los esfuerzos de abstinencia.

Para darnos una idea de la magnitud de este enorme problema de salud pública, cada día fallecen en el país cientos de personas por enfermedades relacionadas con el consumo de taba-

La edad promedio en que la mujer comienza a fumar es a los 13 años, como parte de un ritual para entrar a la sociedad. A esta edad la cifra es igual entre hombres y mujeres, es decir; 50% de fumadores en cada género.

Con la edad, la cifra se modifica pero la tendencia parece inclinarse más hacia las mujeres. En la edad adulta la pro-porción es 60 % hombres, 40 % muieres.

Estas cifras reflejan el mismo incre-mento en enfermedades relacionadas como enfisema pulmonar, distrofias coronarias y el aumento en diferentes tipos de cáncer en la mujer.

Todo lo anterior reduce considerable-mente la calidad de vida de aquellas que logran llegar a ser adultas may-ores, disminuyendo su expectativa de vida a tan sólo 60 años.

Otros efectos son la llegada temprana de la menopausia y si se consumen anticonceptivos orales el riesgo de padecimientos cardiovasculares se incremente hasta 10 veces.

Por ello las autoridades preparan pro-gramas de control de adicciones más fuertes.

Pronto podría legislarse en Las Vegas y por todo el país la prohibición total del cigarrillo en el ámbito público, incluso si es consumido dentro del automóvil particular o en áreas comunes de su propia casa. Siempre y cuando afecte a terceros, especialmente ancianos y menores.

Ya que en este grupo también se han incrementado alarmantemente los casos de Asma y EPOC ó Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica. Y sólo por ser fumadores pasivos.

También hay que considerar que un joven que se inicia a edad temprana como consumidor, tiene 13 veces más posibilidades de hacerse adicto a más sustancias como el alcohol y otras.

Con el tabaquismo, a cada fumada la vida se convierte en cenizas y es así como las mujeres ven su vida volverse

# New Life Adult Day Healthcare Guardería Para Adultos De La Tercera Edad

#### Nuestro servicio incluye actividades sociales y recreacionales



- Revisión Médica diaria por enfermeras registradas
- Asesoramiento Mental y Familiar
- Clases de español e inglés, computadora, canto, etc.
- Desayuno, almuerzo, bocadillos
- Educación de nutrición
- Educación para diabéticos
- Transportación a domicilio
- Transportación a citas médicas
- Terapia Física
- Psicoterapia
- Terapia del habla
- Servicio Social
- Juegos de ocio
- Prueba de glucosa en la sangre
- Asistencia en traducción y llenado de papeles

Horario de Lunes a Viernes 8 am. a 3:30 pm.

702) 733-811

Fax: (702) 733-8969 953 E. Sahara #A7-8 Las Vegas, NV 89104 (En el Comercial Center)





# La Providencia #3 Tienda Naturista

Alimentos y productos naturales

Alimentate y Nutrete comiendo y consumiendo alimentos derivados de la Soya y Trigo, tenemos Lecitina, Carne de Pollo, de Res, Cerdo y Bacon, Germen y Salvado de Trigo.

ijjAqui está la mejor fibra de México y USA!!!

FIBRA KANIA sin laxantes solo fibra. La pueden tomar todas las personas. Corrige la constipación ayudando a eliminar el exceso de peso en el abdomen, por lo tanto te ayuda a bajar de peso. Danos la oportunidad de servirte tenemos medicinas naturales de México y muchos productos más.











1720 E. Charleston Blvd. **Espacio M-06** Las Vegas, NV.

(702) 380-3060 (702) 506-4313

# Nutricion durante el Embarazo

odas las mujeres están concientes de lo importante que es tener una alimentación balanceada durante el embarazo, muchas veces se tienen dudas sobre la alimentación durante los meses de gestación y no solamente por el bien del bebé pero también de la madre.

¿Cuánto debe cambiar la alimentación si se espera bebé?

La mayoría de las encuestas nutricionales encuentran que las mujeres no obtienen de su dieta suficientes vitaminas y minerales críticos para el desarrollo de un Desafortunadamente, los hábitos nutricionales no son tan adecuados como se guisiera, por lo que comúnmente se torna difícil obtener todos los nutri-Además, necesarios. entes muchas veces se restringe el consumo de calorías para controlar el peso, por lo que por más buenas elecciones que se realicen cuesta mucho llegar al mínimo de nutri-

Por lo tanto, para estar del lado seguro, lo mejor es tomar un multivitamínico con dosis moderadas de las vitaminas y minerales esenciales para el embarazo.

Por ejemplo, es bastante importante obtener el mínimo necesario de ácido fólico. Esta vitamina es esencial para el desarrollo adecuado del tubo neural del feto, lo cual ocurre en las primeras semanas de embarazo, cuando muchas mujeres aun no saben que están embarazadas. No vale la pena tomar el riesgo de estar deficiente de ácido fólico, lo mejor es consumir como seguro nutricional que aporte la dosis recomendada para mujeres en edad fértil que es de 400 ucg.

La clave para seleccionar un suplemento es moderación y balance en los nutrientes. La mejor opción es un multivitamínico con el fin de asegurar un balance entre todos los nutrientes, ya que si se toma un exceso de un nutriente se puede provocar deficiencia de otros. Lo ideal es que el multivitamíncio aporte el 100% de la Dosis Diaria Recomendada de cada nutriente. En el caso del hierro, algunos médicos pueden recomendar a mujeres en riesgo de deficiencia una dosis un poco más alta. La mayoría de los multivitamínicos pueden ser un poco bajos en calcio, por lo que puede ser necesario un suplemento adicional. Se recomienda suplementar con 1000 mg de calcio al día.

Recuerde que el multivitamínico es un "seguro nutricional". No por tomarlo debe descuidar su dieta.



Según el pronunciamiento emitido por la Asociación Americana de Dietética (ADA) en el año 2004, el uso de edulcorantes artificiales es totalmente seguro durante el embarazo, en las dosis que se ha encontrado seguro para los adultos.

Después de revisar los estudios se concluyó que los 5 edulcorantes artificiales aprobados por la FDA son totalmente seguros para su uso durante el embarazo.

Sobre el aspartame se ha generado mucha controversia, sin embargo se ha demostrado que es bastante seguro.

El pescado y los mariscos son parte importante de la dieta de la mujer embarazada. Son ricos en proteína de alta calidad y además son la principal fuente de ácidos grasos omega 3, los cuales son indispensables para el desarrollo neurológico del bebé.

Sin embargo, existe mucha preocupación alrededor de su consumo por la posibilidad de que pueden estar contaminados con una forma de mercurio conocida como metilmercurio. Este metal puede dañar el sistema nervioso del bebé en desarrollo si se consume en altas cantidades.

Informándose sobre los tipos de pescado que debe evitar, puede obtener los beneficios de los omega 3 sin que su bebé se vea afectado.

El mercurio puede ser liberado al ambiente por la contaminación industrial. Bacterias en el agua causan cambios químicos que transforman el mercurio a metilmercurio, el cual es tóxico. Los peces lo absorben al alimentarse de organismos acuáticos.

Todos los pescados contienen niveles mínimos de metilmercurio que no son dañinos para los humanos. No obstante, los peces más grandes que se alimentan de otros peces, tienden a acumular los niveles más elevados de metilmercurio y pueden representar un riesgo a la salud si se

consumen regularmente. Los peces que se deben evitar son: tiburón, pez espada, caballa gigante (macarela gigante), lofolátilo o blanquilla. atún enlatado es bajo en mercurio, sin embargo el atún fresco es un poco más alto por lo que se debe limitar su consumo a 6 oz por semana. Es perfectamente seguro consumir otro tipo de pescado durante el embarazo. Se recomienda consumir 12 oz por semana de pescado bien cocido. Una porción típica puede ser de 3 oz, por lo que puede consumir pescado hasta 4 veces por semana. No hay problema si una semana consume un poco más de 12 oz, siempre que no sea de forma regular que pasa esta cantidad. El consumo un poco más elevado de una semana no tiene mucho efecto en los niveles de metilmercurio. Si consume mucho pescado una semana, puede compensar reduciendo su consumo la semana siguiente.

Achaques .- El mejor tratamiento es uno "personalizado", confié en sus instintos. Seleccione los alimentos que le hagan sentirse mejor, no importa lo extraño que pueda sonar.

Continúa en la Página 10



# lmagenes de su bebé en tercera dimesión

Un nuevo concepto en Estudios de Ultrasonido

#### Este paquete incluye:

- Videos con fondo musical en DVD
- · Fotos digitales a color y en blanco y negro en CD-ROM
- · Fotos en papel brillante
- ¿Niño o niña?....Nosotros se lo decimos.



3150 N. Tenaya, Way. Suite #590 Las Vegas, Nv. 89128

702-499-2406

## Ciatica Por la Dra. Glaee Valencia



ciática, también conocida c o m o radiculopatía lumbar, es un dolor que se origina a lo largo del nervio ciático, que se extiende desde la parte posterior de la pelvis hacia la parte

posterior del muslo. El nervio ciático es el nervio principal de la pierna, el más grande y largo del cuerpo. Aproximadamente es del tamaño del dedo pulgar. Cada uno de los nervios ciáticos se forma de la unión de 4 o 5 raíces lumbares, que salen de cada lado de la columna vertebral y corren por la parte posterior de cada pierna.

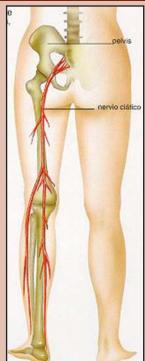
El dolor es causado cuando las raíces del nervio ciático son irritadas, rasquñadas, retorcidas, estiradas o pellizcadas al salir de los lados de la columna vertebral. Las causas del problema pueden ser químicas, físicas o el estrés de la vida diaria. También, puede ser consecuencia del prolapso de un disco en la columna vertebral que oprime el nervio. A veces, no se puede identificar con precisión la causa de la ciática. Una irritación o daño de una de la raíces del nervio puede afectar todo el recorrido del nervio provocando diferentes

síntomas, como dolor de espalda baja, dolor que se extiende desde la cadera hacia el pie, ardor, debilidad, adormecimiento o calambres que irradian hacia la cadera, el muslo, pierna, tobillo, pie y dedos. El dolor también puede ser limitado sobre varios puntos a lo largo del nervio, como glúteos, rodilla y pantorrilla.

En el pasado, el tratamiento ha sido a base de analgésicos, relajantes musculares, terapia física y hasta cirugía. El manejo quiropráctico se basa en utilizar cierta presión controlada dirigida cuidadosamente para corregir la interferencia sobre las estructuras de la columna vertebral. Estos ajustes quiroprácticos pueden ser muy efectivos en reducir la irritación nerviosa y el dolor asociado con ella.

La ciática, como otros problemas de salud que pueden ser rastreados hasta la columna vertebral, muy a menudo

responde dramáticamente al restaurar el funcionamiento normal de la columna vertebral gracias al manejo conservador quiropráctico. Estudios muestran que cuando se trata con



ajustes quiroprácticos, la ciática tiene un 8 a 9% más probabilidad de recuperación que al usar terapia física o tratamiento medico tradicional.

La Dra. Valencia es experta en el cuidado de huesos, músculos, nervios, y tejidos conectivos que forman el 60% del cuerpo. Todas las articulaciones en el cuerpo forman parte del sistema músculo-esqueleto y su funcionamiento óptimo es necesario para la buena salud. A la vez que la función de la columna mejora la función del sistema nervioso y su salud también mejoran.

Visítenos en el 1718 S. Eastern Avenue (entre Sahara y Oakey) para un programa individual que puede incluir ajustes vertebrales específicos, recomendaciones de ejercicio, nutrición y otros métodos conservativos basados en su historia, edad, condición actual y estilo de vida.

Envíe sus preguntas sobre salud y quiropráctica a la Dra. Valencia a:

valenciachiropractic@hotmail.com



# alencia

**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!** 

307-4004

Se aceptan la mayoría de Aseguranzas Planes de pago disponibles

## Nutricion durante el Embarazo continuación



## Hágase las siguientes preguntas:

¿Qué tipo de alimento haría disminuir las nauseas? ¿Algo salado o dulce, líquido ó sólido, caliente o frío, picante o blando, suave o duro? ¿Qué alimento sólido o líquido le parece más atractivo en ese momento?

Identifique momentos, situaciones, lugares, etc. que le provoquen experimentar nauseas y evítelos. Identifique los lugares en que le sea más placentero comer, y siga comiendo ahí.

Siga su olfato.- Durante el embarazo el sentido del olfato se agudiza, el olor de un alimento puede ser el mejor indicador de si éste es "intolerable" o "seguro" para su estómago. Si algo le "huele" bien, por más extraño que parezca, probablemente será el alimento que le haga sentir mejor. Realice comidas frecuentes. Coma pequeñas porciones cada 3 horas.

#### **Acidez**

- Realice comidas pequeñas y frecuentes. Coma cada 3 horas en pequeñas cantidades.
- Évite acostarse después de comer.
- Evite alimentos picantes y grasosos.

Si ya tiene acidez, algunos alimentos que le pueden ayudar a calmarla son: yogurt descremado, leche descremada, ó 1 cucharada de miel con leche descremada caliente.

#### Calambres en las piernas

• Ejercicio.- Durante un embara-

zo normal es perfectamente seguro realizar ejercicio. Debe consultar siempre a su médico si usted tiene alguna contraindicación. Incluya en su rutina estiramiento para sus piernas.

 Mantenga un consumo adecuado de calcio. Una deficiencia de calcio es una de las razones por las cuales se pueden favorecer los calambres.

La deficiencia de electrolitos como magnesio y potasio también puede ser una causa de calambres. Consuma alimentos ricos en estos nutrientes.

Fuentes de potasio: banano, naranja o jugo de naranja, ciruelas o jugo de ciruelas, brócoli. Fuentes de magnesio: soya, germen de trigo, productos integrales (pan, arroz, pasta), frijoles, avena, manzana, higos, limón, toronja, banano, maíz, y vegetales de hoja verde como las espinacas.

#### **Fatiga**

- Evite alimentos muy azucarados y bebidas con cafeína. Aunque le den un "empujón" es solo temporal, a largo plazo la pueden dejar más cansada.
- Realice comidas frecuentes. Trate de incluir siempre carbohidratos y/o una fruta en sus comidas.
- No se salte el desayuno Si deja de desayunar permitirá que las reservas de energía lleguen a un mínimo por el ayuno prolongado. Incluya cereales integrales (cereal integral o pan integral) y una fruta.

- Consuma siempre suficiente líquido. No deje de tomar al menos 8 vasos de líquido diarios, la deshidratación puede ser una de las principales fuentes de cansancio.
- Consiéntase y aprenda a escuchar a su cuerpo
- Descanse lo suficiente. Si cree que lo necesita tome siestas. Duerma por lo menos 8 horas.

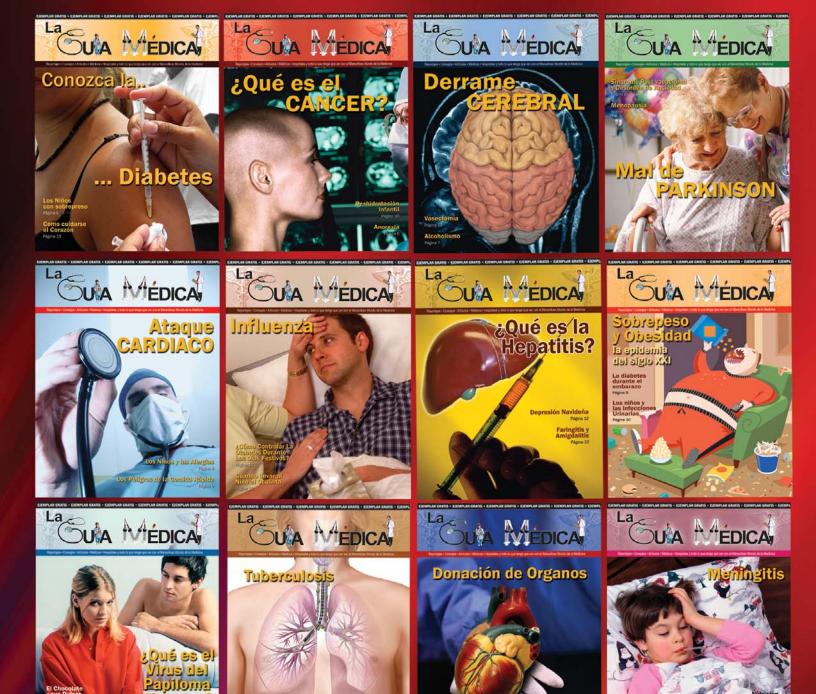
Aunque parezcan totalmente ilógicos, generalmente los antojos reflejan deficiencia de nutrientes. Si tiene un "antojo" disfrútelo, muchas veces su cuerpo lo necesita. Algunos tips para balancear su alimentación con los antojos son:

- Sustitúyalos por un equivalente más nutritivo. Por ejemplo, si su cuerpo le pide carbohidratos como "galletas rellenas", busque barras de cereal bajas en calorías y con abundante fibra.
- No se salte el desayuno. Si no desayuna sus antojos de dulce van a aumentar durante el día.

- Si su punto débil es lo dulce, utilice saborizantes dulces sin azúcar para darle un cambio a los alimentos. Por ejemplo agregue a la leche extracto de vainilla sin azúcar, nuez moscada, canela, menta y edulcorantes artificiales.
- "Planee sus antojos". Si ya conoce sus debilidades, busque en el supermercado las opciones light, y manténgalas disponibles para los momentos de ansiedad.
- No se abstenga. La abstinencia puede llevarle a comer después en exceso por ansiedad. Es mejor consumir pequeñas porciones de los "pecados" de vez en cuando.
- Haga ejercicio y manténgase ocupada. Entre menos tenga que hacer, le parecerá más atractivo estar visitando el refrigerador. No confunda necesidades emocionales con nutricionales.

Los cambios hormonales durante el primer trimestre pueden hacer que esté más emocional y sensible. Esto puede llevarla a buscar comida cuando realmente lo que necesita es un abrazo.







Sonsmul-

Celebra Su Primer Aniversario
Dándole las gracias por el gran apoyo
recibido durante este primer año.
La Guia Médica Su Revista De Colección.
Con los mejores consejos y temas de salud.
Búsquela Cada Mes.

# Clínica De Pies y Tobillos

- Uñas enterradas
- Hongos en las uñas
- Talones adoloridos
- Pies Diabéticos
- Calzado ortopédico y para diabéticos
- Arcos para pies planos
- Tratamiento del pie plano infantil
  - Dolor de pie y tobillo • Callos ojo de pescado

Dr. Peter L. Gallarello, D.P.M

Certificado en Enfermedades de los Pies

La única clínica de Pié y Tobillo en North LasVegas para la atención de hispanos Aceptamos Medicare, Culinaria y la mayoría de Seguros Médicos. Aceptamos pagos en efectivo y facilidades de pago durante tratamiento.

(702) **791•3668** 

1905 McDaniel St. Suite 106 North Las Vegas, NV 89030 Junto al North Vista Hospital



# Facials & Unlimited Kinetics

Un Spa Médico • Pérdida de Peso • Clínica de Salud

www.facialsandmore.com

BOTOX- \$11.00 por unidad MASAGE MEDICO- \$1.00 por minuto <u>Hacemos visitas al hog</u>ar en todos nuestros procedimientos

Servicio clínico para el no asegurado

Pérdida de Peso • Grapas en las orejas • Faciales • Cera • Microdermabrasion • Botox • Masages PAOLO S. NOUVO Director de Spa

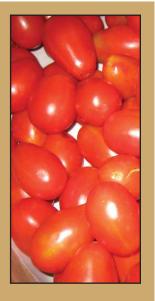
229 N. Stephanie, Suite B - Tel: 702.643.FACE (3223)



# Datos Médicos Por ILGM

# Prevenga el cáncer con tomates

Comer tomates frescos a diario, en ensalada o como guarnición de los más variados platos, es una saludable costumbre mediterránea que vale la pena reivindicar. Y es que esta hortaliza es rica en betacarotenos y vitamina C, los nutrientes que protegen las células del organismo de los radicales libres. Esta circunstancia hace que los tomates sean una poderosa arma a la hora de prevenir el cáncer. Los tomates más ricos en estos nutrientes son los más colorados y maduros. Para aprovechar al máximo sus virtudes, es mejor tomarlos crudos, aliñados con un poco de aceite.



# Evite los malestares premenstruales

Si usted sufre del síndrome premenstrual, le brindamos algunos consejos para evitar que esos malestares le arruinen el día.

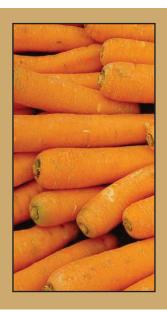
En caso que esté inflamada y la ropa no le quede, suspenda las frituras y carnes. Tome al menos 8 vasos de agua al día y practique 30 minutos de aeróbicos. Si está de mal humor. No consuma alcohol o bebidas con cafeína.

Si le duelen los pechos, tome un analgésico, reduzca el café, té, gaseosas y chocolate. La vitamina E también le ayuda contrarrestar la sensibilidad.



#### Mantén tu piel sana

Para mantenerse sana e hidratada, la piel necesita proteínas, ácidos grasos y vitamina A. Todos estos nutrientes los encontrarás en la leche, los huevos, el pescado, sobre todo el pescado azul, y las frutas y hortalizas de color naranja como los melocotones, los albaricoques y la zanahoria. Si tienes problemas en la piel, te aconsejamos que tomes, por la mañana en ayunas, un jugo natural de zanahoria.



# Tome leche para mantener un peso saludable

Si usted batalla con el peso, tome bebidas más saludables. La gente tiende a enfocarse más en lo que está en sus "platos" y no tanto, en lo que contienen sus "vasos".

Un estudio reciente, concluyó que los adolescentes y adultos que toman más leche y menos bebidas azucaradas, que son pobres en nutrientes, están en mejores condiciones de conservar un peso más saludable.

Las mamás que regularmente ofrecen leche a sus hijos pequeños en horas de comidas, les están asegurando obtener el calcio suficiente para entrar a la adolescencia, considerada una etapa crítica para el crecimiento y desarrollo de los huesos.



# Evite las infecciones intestinales con Yogur

Las bacterias del yogur junto con el calcio que contiene, aumentan la resistencia del intestino a las infecciones causadas pol microorganismos patógenos como las salmonelas. E yogur frena el crecimiento bacteriano en caso de gastroenteritis o colitis infecciosa y contribuye a cortal la diarrea



# Avena para el desayuno

La avena es el cereal más rico en proteínas, grasas, vitamina B1, calcio y hierro. Equilibra el sistema nervioso y protege las mucosas digestivas. Muy bien tolerada por los diabéticos. Su salvado es muy eficaz para reducir el nivel de colesterol.



## Sabia Usted Que...

#### Por **ILGM**

# Los niveles elevados de Triglicéridos están relacionados con enfermedades cardíacas?

Los triglicéridos altos es el tipo principal de grasa generado por el organismo. Esta grasa se usa en el organismo para generar energía.

Los triglicéridos altos además se encuentran presentes en los alimentos y en la sangre. Niveles elevados de triglicéridos están relacionados con el riesgo de alguna enfermedad cardiaca, esto es directamente afectado por los altos niveles de colesterol.

La ingesta de calorías usualmente estimula la producción del colesterol y ayuda a transportar triglicéridos que no se usan como energía.

Estas son causas comunes de los triglicéridos altos.

- La obesidad
- · La diabetes
- · El abuso del alcohol y de azucares.
- · Las enfermedades renales.
- · Trastornos genéticos al procesar la grasa.

Un buen consejo es tener una dieta baja en grasa y alimentos con bajo índice glicérico. No es recomendable eliminar la grasa totalmente de su comida pero es bueno eliminar las comidas fritas, carnes elevadas en grasa y también es bueno limitar la repostería.

#### Come sanamente

Es recomendable consumir una dieta balanceada, trata de comer carnes rojas y blancas al igual que pescado. Comer productos lácteos es extremadamente importante para ayudar al calcio, come granos y grasas en combinación con frutas y verduras.

#### Visita a tu doctor regularmente

Es bueno visitar a tu doctor regularmente para detectar problemas de salud, cuando visites a tu médico avísale de cualquier síntoma de enfermedad que puedas tener.

#### Descansa bien

Trata de dormir por lo menos 8 horas al día, esto ayudará a tu cuerpo a recuperarse y a poder funcionar mejor.









# NEVADA DENTAL ESTHETICS

DR. JORGE PAEZ D.D.S.
Creando Sonrisas Hermosas Que Duran Para Toda La Vida

Usamos la tecnología más avanzada

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

¡Emergencias y Nuevos Pacientes Son Bienvenidos!

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



- Las Sonrisas son un regalo en cualquier idioma -



Hablamos Español



Dele un beso de despedida a su rentero y comiece a pagar su propia casa





¿Porqué desperdiciar su dinero cuando puede invertir en el sueño americano que es ser dueño de su propio hogar..?







