



GUIA

salud

Evite la hipotermia

>4-5



Cree **HÁBITOS SALUDABLES**
en sus hijos.

>6



Resoluciones para el
NUEVO AÑO 2018.

>8

En este invierno

Combata la resequedad y la picazón de los ojos

Durante el tiempo frío, sus ojos se pueden secar incluso más si usa lentes de contacto.

HEALTHDAYNEWS

Añada los ojos resecos a la lista de molestias de salud del invierno.

“En promedio, la humedad baja en invierno con el tiempo más frío [y] la mayoría de personas encienden la calefacción en casa o en la oficina para combatir el frío”, señaló la Dra. Marissa Locy, del departamento de oftalmología de la Universidad de Alabama en Birmingham.

“Al final hay menos humedad fuera e incluso menos humedad dentro, lo que provoca condiciones cálidas y secas en que la humedad se puede evaporar del ojo con mayor rapidez de lo normal”, explicó en un comunicado de prensa de la universidad.

Esto puede dejarles con unos ojos que se sienten secos, arenosos, pegados e irritados.

¿Qué se puede hacer?

Locy sugiere varios pasos para proteger a sus ojos de la resequedad:

Use un humidificador para ayudar a restaurar la humedad al aire y humectar los ojos.

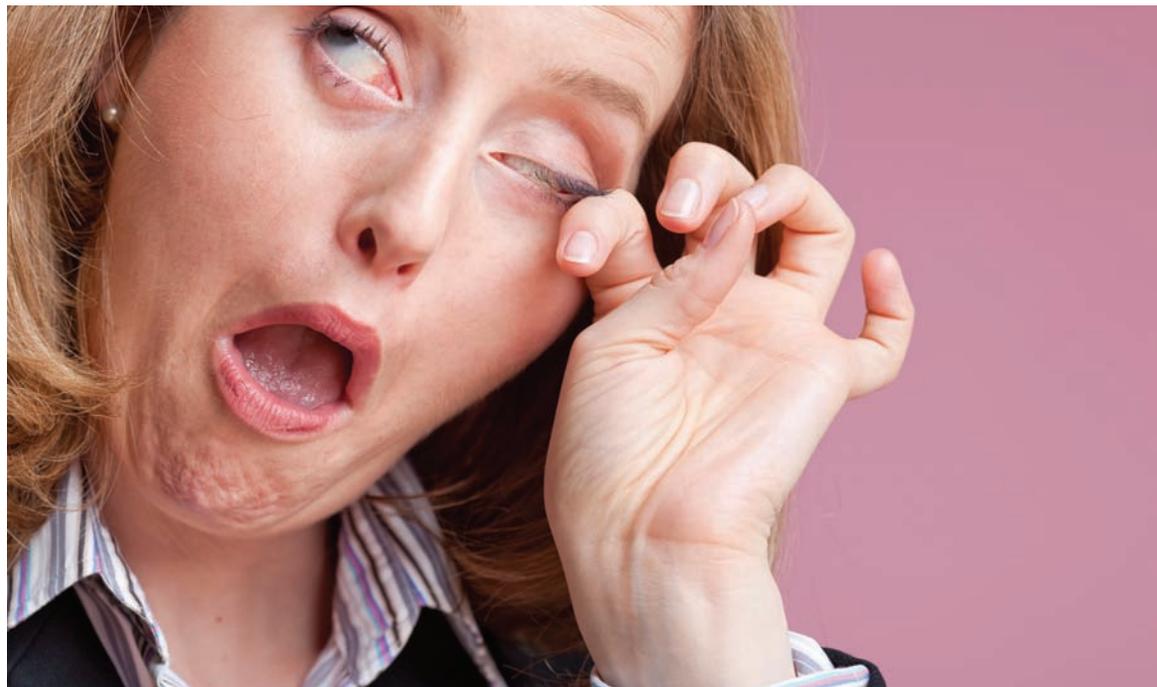
Beba bastantes líquidos para mantener su cuerpo hidratado y mantener la humedad en los ojos.

Proteja sus ojos del frío y el viento extremos. Esto puede incluir protección ocular o un sombrero con visera.

No deje que el calor le dé directamente en la cara. Hacerlo puede secar la humedad de los ojos. Incline la ventilación del coche hacia la parte inferior del cuerpo para evitar este problema.

Durante el tiempo frío, sus ojos se pueden secar incluso más si usa lentes de contacto. Locy sugirió siempre asegurarse de usar lentes de contacto limpios para reducir la picazón y posibles infecciones.

El ojo seco no puede curarse, señaló Locy, pero los síntomas pueden aliviarse usando gotas para los ojos, ungüentos o medicamentos, o tapando algunos conductos lagrimales para ralentizar la salida de lágrimas a la superficie de los ojos.



Un ojo seco puede a veces llegar a convertirse en la enfermedad del ojo seco. Si le preocupa, consulte al médico. FOTO: THINKSTOCK

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qadir
Dr. Jacqueline Hoang
Dr. Laurie Moore
Dr. Mirella Marshall
Dr. Sonia Singh

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

703-642-8306

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

San José Centro Dental San Miguel

ATENCIÓN DENTAL EN EL PERU

A BAJOS PRECIOS
 APROVECHA TU VIAJE AL PERU
 Y SACA CITA EN EL MEJOR CENTRO DENTAL

¡Atención esmerada para tí y tu familia!

☎ 464-2153 / 452 2498

- Odontología estética y restauradora
- Ortodoncia y Ortopedia maxilofacial
- Rehabilitación oral
- Odontopediatría
- Cirugía maxilofacial
- Endodoncia
- Periodoncia e implantes
- Desorden temporal mandibular (ATM)

Av. Escardó 771 - San Miguel

AUNQUE NO REEMPLAZA LA MAMOGRAFÍA TRADICIONAL

Nueva herramienta para detectar el cáncer de mama

HEALTHDAY NEWS

El cáncer de mama es el cáncer más común en las mujeres en todo el mundo, y la detección temprana salva vidas.

En las mamografías, un técnico realiza una radiografía del pecho de una mujer mientras es comprimida entre dos placas de vidrio. Luego, un radiólogo examina la imagen en busca de tumores.

Son las mejores herramientas de detección disponibles: el número de muertes por cáncer de mama ha disminuido en un 30 por ciento en los EE. UU. Desde que se introdujo la mamografía en la década de 1970. Esto se debe a que cuando el cáncer se encuentra temprano, las posibilidades de vencerlo son mayores. Pero las mamografías no son 100 por ciento precisas. Una mamografía puede ver normal el pecho de una mujer



Las mamografías son las mejores herramientas de detección disponibles.

FOTO: THINKSTOCK

cuando hay cáncer presente, e incluso puede verse anormal a pesar de no haber nada en absoluto.

Mamografía 3-D

Las mamografías estándar son bidimensionales, pero

para el 40 a 50 por ciento de las mujeres con pechos grandes, tanto los tumores como el tejido mamario, pueden aparecer como masas blancas en las imágenes bidimensionales.

Las mamografías tridimensionales muestran una

vista más detallada de los senos, por lo que las mujeres con pechos grandes pueden verse beneficiadas de un examen 3-D, dijo el Dr. Otis Brawley de la Sociedad Estadounidense del Cáncer.

Ultrasonido

Una mujer podría tener un ultrasonido automático de mama completo. Durante este procedimiento, una mujer se acuesta boca arriba mientras el dispositivo de ultrasonido se mueve en filas paralelas, por lo que no se pierden áreas del seno. El examen captura entre 3.000 y 5.000 imágenes que luego son interpretadas por un radiólogo.

La Dra. Megha Garg es la directora del programa de imágenes mamarias en el centro oncológico de la Universidad de Missouri.

“Esta es una nueva técnica de detección”, dijo. “Ayuda a detectar cánceres de mama adicionales en mujeres con

senos pesados”.

El ultrasonido de toda la mama no usa radiación, por lo que presenta menos riesgo que una mamografía, pero Garg dice que la mamografía estándar, no debe descartarse.

“Esta herramienta no reemplaza la mamografía tradicional. Las mamografías son el estándar de oro para encontrar cáncer de mama”, dijo. “Esto ayuda a la mamografía en aquellas mujeres que tienen senos pesados.”

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCIAS.



Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

ORTODONCIA:
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

PACIENTES NUEVOS

Limpieza
\$49

Incluye: Exámen y consulta.
Chequeo del cancer bucal
4 Rayos X (bitewing)
Precio Regular \$200.
Sólo pago en efectivo.
No válido con seguro para terceros.

LA BELLEZA NO DEBE SER PRIVILEGIO DE UNOS...

DR. PAUL S. THESIGER M.D. P.C.
experiencia - garantía

thesiger
Plastic Surgery

CENTRO DE CIRUGÍA
Plástica & Estética

Consulta por
nuestro Plan de
Financiamiento
sin intereses

- LIPOSUCCIÓN CON LASER
- AUMENTO DE GLUTEOS. IMPLANTES E INYECCIONES DE GRASA
- RINOPLASTÍA Y RECONSTRUCCIÓN
- ABDOMINOPLASTÍA (TUMMY TUCK)
- LEVANTAMIENTO E IMPLANTE DE MAMAS
- REJUVENECIMIENTO FACIAL NO QUIRÚRGICO - LIFTING
- TRATAMIENTO PARA ESTRIAS Y CELULITIS
- CONTORNO CORPORAL (CARBOXITERAPIA)

WWW.THESIGERPLASTICSURGERYMD.COM

Consultas
en Español:

(301) 951-8122

5530 Wisconsin Ave Suite 1235
Chevy Chase MD 20815



HEALTHDAY NEWS

Mientras unas temperaturas gélidas congelan la mitad norte de Estados Unidos, los médicos señalan que las personas deben tomar medidas para evitar unas reducciones peligrosas en la temperatura corporal, o hipotermia.

“Es importante tomar medidas para permanecer calientes, prestando especial atención a la cabeza y al cuero cabelludo [además de la nariz, el cuello y las orejas], que con frecuencia están expuestos al aire frío y en riesgo de perder calor en las temperaturas frías”, señaló en Dr. Robert Glatter, médico de emergencias del Hospital Lenox Hill en la ciudad de Nueva York.

Manténgase caliente este invierno

Evite la hipotermia

Un experto ofrece consejos para evitar reducciones peligrosas de la temperatura corporal.

Señales de hipotermia

- habla lenta o confusa,
- somnolencia,
- confusión,
- temblores,
- rigidez en los brazos o las piernas,
- reacciones lentas,
- poco control sobre los movimientos corporales,
- pulso débil.

Que hacer

Si cree que alguien tiene hipotermia y siente señales como tiritar, estar confundido y el mareo son algunos de los síntomas de la afección, que puede conducir a la insuficiencia cardíaca y a la muerte, sobre todo en personas con alguna enfermedad cardíaca, diabetes e hipertensión, advirtió Glatter.

“Es fundamental llamar al 911 y llevar a la persona a un lugar interior si sospecha que está desarrollando hipotermia. Quitar la ropa mojada y cubrir a la persona con mantas tibias es esencial”, dijo.



15 o 20 minutos por debajo del punto de congelación puede desarrollar hipotermia.

Reduzca el riesgo de infarto

Glatter también advirtió que la combinación del tiempo frío y quitar nieve con la pala puede aumentar de forma significativa el riesgo de ataque cardíaco, sobre todo en personas con afecciones crónicas de salud como hipertensión o diabetes, y los que tienen antecedentes de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

“Es bastante importante hacer descansos frecuentes cuando se quita la nieve con pala, pero también mantenerse bien hidratado tanto antes como después de hacerlo. Si le duele el pecho, tiene dificultades para respirar, [o] un dolor en el brazo o la espalda mientras quita la nieve con la pala, pare y llame al 911”, aconsejó Glatter.

“Recomiendo usar una pala para nieve más pequeña, o pensar en usar un quitanieves si tiene que limpiar la nieve. Levantar la nieve pesada podría aumentar la presión arterial de forma marcada a medida que se alza la pala. Es más seguro alzar unas cantidades más pequeñas con una mayor frecuencia, o si no puede alzarla, simplemente empuje la nieve”, sugirió.

Mantenga el calor

Mantenga su casa suficientemente caliente al fijar el termostato en al menos 68 a 70 °F (20 a 21 °C). Las personas mayores pueden contraer hipotermia incluso en las viviendas ligeramente frías con temperaturas de 60 a 65 °F (15.5 a 18 °C), según el NIA.

Otras formas de mantenerse caliente en casa incluyen usar ropa interior larga debajo de la ropa, junto con calcetines y pantuflas. Mantenga sus piernas y hombros calientes con una manta o una manta de ganchillo. Use un gorro en casa para mantener la cabeza caliente.



La hipotermia y los adultos mayores

Las personas están en un mayor riesgo de un descenso peligroso de la temperatura corporal. Y eso puede conducir a un ataque cardíaco, a problemas renales, a daño hepático o incluso a la muerte, advierte el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA) de EE. UU.

Los adultos mayores pueden contraer hipotermia tras una exposición relativamente breve al frío, o ante un descenso leve en la temperatura.

El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA) de EE. UU recomienda preguntar al médico o farmacéuta si algún medicamento recetado o sin receta que el paciente esté tomando aumenta el riesgo de hipotermia.

¡GRAN APERTURA!

Centro Médico con Equipo de Última Generación para servir a los residentes de las comunidades de Falls Church, Annandale, Springfield y todo el Norte de Virginia

7306 Maple Place, Annandale, VA 22003
Teléfono (703) 333 5001
Abierto 365 días de 8 a.m. – 10 p.m.



•Podemos ser su doctor primario si necesita uno. / TAMBIÉN HABLAMOS ESPAÑOL

www.progressiveurgentcare.com
www.facebook.com/progressiveurgentcare2016

PROGRESSIVE URGENT & PRIMARY CARE

Centro de Atención de Cuidados Primarios y Emergencias

Equipo de médicos con amplia experiencia en cuidados primarios y de emergencia

Dr. Ngoc Ly • Dr. Tu-Van Tran • Dr. Khiem Tran

- Médicos afiliados a la mayoría de seguros, Medicare y Medicaid
- Precios asequibles para pacientes sin seguro médico
- No se requiere cita previa, no tiempo largo de espera
- Brindamos una completa gama de servicios de prevención, cuidados primarios y de emergencia
- Clínica ambulatoria para tratamiento inmediato de heridas menores y enfermedades. Le evitamos costosas visitas a la sala de emergencias
- Tratamientos de hipertensión, diabetes, problemas digestivos, oído, nariz, garganta, articulaciones y dolores de espalda, gota, problemas femeninos, prueba de papanicolau
- Radiografía y laboratorio en casa CON RESULTADOS INMEDIATOS
- Ubicación muy conveniente y con espacioso estacionamiento a espaldas de la clínica



DENISE NGUYEN ORTHODONTICS
 Especialista en ortodoncia para adultos y niños

ADA AAC Member American Association of Orthodontists invisalign iTero

- Frenos de metal o cerámica
 - Tratamiento de dientes torcidos y llenos
 - Demasiado espacio entre dientes, extra y dientes perdidos
 - Tratamiento para sobremordida, mordida abierta y mordida cruzada
 - Tratamiento con técnica Invisalign™ "sin freno"
 - Impresiones sin polvo con escaneo digital iTero
- Consulta Gratis a las 5:30 p.m. y 6:00 p.m.

CENTENNIAL PLAZA
 8298-C Old Courthouse Rd.
 Vienna, VA 22182
(703) 847-6544
 OrthodonticsVienna.com
 OrthodonticsVienna@gmail.com

¡SE HABLE ESPAÑOL! ¡ACEPTAMOS MEDICAID!
 Horario de atención por cita. Tarifas de tratamiento competitivos. Seguro aceptado.

Ofrecemos el mejor cuidado dental para su familia

- Coronas, puentes, dentaduras, parciales y rellenos blancos
- Extracciones, Implantes y tratamientos de raíz
- Limpieza regular y profunda
- Invisalign • Whitening

Dra. Aicha Lyazidi | Dra. Maria Salnik
 Dr. Abril Edison (Periodontist) | Dra. Patricia Solarte (ortodoncista) Falls Church
 Dr. Charanpreet Ashtakala | Dr. Tareq Salameh | Dr. Randa Shakashiro (ortodoncista) Woodbridge

•Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid para niños menores de 21 años. •Ortodoncia (Braces) para niños y adultos con excelentes planes de pago mensuales.

105 N. Virginia Ave. Suite 103/105, Falls Church, VA. 22046
703-533-7285
 American Dental Care
www.americandentalva.com

1392 Old Bridge Road, Woodbridge, VA
703-490-9094
 Occoquan Dental
www.occocoquansmiles.com

HABLAMOS ESPAÑOL

LOS PADRES NO DEBEN RENDIRSE

Cuanto antes aprendan los niños a comer de forma saludable, mejor

HEALTHDAY NEWS

Exponer a los niños pequeños a una amplia variedad de alimentos saludables cuando son jóvenes puede ayudar a crear unos

buenos hábitos alimentarios, según unos investigadores.

Añadieron que aunque es difícil, los padres no deberían rendirse.

Para llegar a esa conclusión, los investigadores revisaron 40 estudios sobre cómo los bebés y los niños pequeños

desarrollan un gusto por los alimentos saludables, especialmente por las verduras y las frutas.

La clave es exponerlos de forma repetida a una variedad de alimentos saludables durante el embarazo, la infancia y la niñez temprana, encontró

la revisión.

Durante el embarazo, los sabores de la dieta de la madre “llegan al niño en el útero, así que si ella come una dieta saludable, el feto se expone a esos sabores, y se acostumbra a ellos”, comentó la autora del estudio, Stephanie Anzman-Frasca, profesora asistente en el departamento de pediatría de la Universidad de Buffalo, en Nueva York.

La lactancia materna también expone a los bebés a los sabores de los alimentos saludables.

Después de la infancia, la exposición repetida a los alimentos saludables que los niños evitan al principio puede ayudar a que desarrollen un gusto por esos alimentos, según los investigadores.



La clave es exponerlos de forma repetida a una variedad de alimentos saludables.

FOTO: THINKSTOCK.

“Este método de simplemente exponer de forma repetida al niño a alimentos saludables se basa en una evidencia robusta”, aseguró Anzman-Frasca en un comunicado de prensa de la universidad.

“En general, basándonos en todos los estudios que revisamos, nuestra recomendación más firme para los padres y cuidadores es: ‘¡No se rindan!’”, concluyó Anzman-Frasca.



Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:

- Exámenes completos y Emergencias
- Limpieza Regular y Profunda
- Rellenos y Blanqueamiento
- Tratamientos de Conductos
 - Coronas y Puentes
- Dentaduras completas y Parciales



Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!

Trabajamos con una gran variedad de seguros!

6329 ARLINGTON BLVD SUITE C FALLS CHURCH VA 22044
(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com

Jueves, Viernes, Sabados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1pm



Dra. Verónica Enriquez

- Limpieza regular y limpieza profunda
- Frenos invisibles **invisalign**
- Endodoncia (root canal)
- Coronas y Puentes
- Dentaduras Completas y parciales
- Blanqueamiento

Horas de atención:

Lun 8-7 pm • Mar 8-5 • Mier 12-7
 Juev 8-5 • Vier 8-5 • Sab 8-1

Enriquez Dental

Family and Cosmetic Dentistry

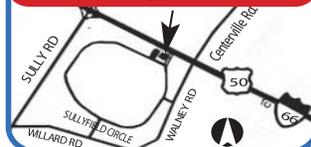
- Aceptamos la mayoría de seguros dentales; incluyendo Medicaid
- Tratamiento con láser sin necesidad de anestesia
- Atendemos citas de emergencias



Dra. Monica Restrepo



“Hablamos español!”
703-378-4004
 14102 Sullyfield Circle, #500
 Chantilly, VA 20151



¡Ahorre el 15% en su tratamiento dental!

Solo para pacientes sin seguro

Limpieza \$79

(valor regular \$243)
 (Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)
 (Incluye examen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)

Embellezca su figura

CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS
 • Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné, Eliminación de vellos, inyección de botox, cirugía a rayo laser

ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA
 • Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local o reducción de grasa en laser • Celulitis

Cirujía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual)
 Rejuvenecimiento vaginal.

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE
Dianna Yan, M.D.
 American Academy of Cosmetic Surgery

Maryland: 8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877 **301-963-3669**
 Virginia: 8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031 **703-876-6200**

25% de descuento en tratamientos de botox, relleno facial, venas y reducción de grasa sin cirugía

MEDICINA GENERAL DR. ANTONIO RIVERA

**COLESTEROL • HIPERTENSIÓN • DOLOR DE ESPALDA
 DIABETES • FLU • ASMA • VACUNAS • DERMATOLOGÍA**

ATENDEMOS TODOS LOS DÍAS
 6319 CASTLE PL. SUITE 1E, FALLS CHURCH, VA 22044
 (Muy cerca a la Ruta 7 W. Broad St. y Ruta 29)



PROMOCIÓN ESPECIAL:
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES
PLANES DE SALUD PARA PERSONAS SIN SEGURO
ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL: 703 532 1222





Dr. Kenneth Woo

D.D.S. LLC. & Associates
(301) 933-1833 Kensington Dental Center
(240) 683-3833 Gaithersburg Dental Care

Queridas familias y amigos:

Ahora que el Año Nuevo llegó, me gustaría aprovechar esta oportunidad para desearles a cada uno de ustedes un 2018 muy feliz, próspero y saludable.

El 2017 fue un año lleno de logros y recuerdos maravillosos para nosotros. Invertimos mucho en equipos dentales de alta tecnología, lo que resultó en pacientes felices y tratamientos exitosos que son más sencillos y eficientes que nunca. Al continuar brindando a nuestros pacientes lo mejor y ponerlos en primer lugar, fuimos recompensados a cambio con comentarios positivos en línea y testimonios. Muchas gracias a todos los que nos han referido a sus amigos y familiares. ¡Estamos muy agradecidos!

En esta época del año, además de agradecer a nuestros pacientes por su lealtad y su inquebrantable apoyo, queremos agradecer a los maravillosos miembros de nuestro equipo por su servicio calificado de cinco estrellas, su sólida ética de



trabajo y su profesionalismo. Me enorgullece decir que de mis más de 35 años brindando servicios a la comunidad, no me he perdido un día en que no dije "¡Gracias!" A los increíbles miembros de mi equipo por su excelente trabajo.

2017 fue también un año de retribución. Al ofrecernos como voluntarios en el Misterio de la Misericordia y el Festival Equidad de la Salud de Maryland en Septiembre, proporcionamos atención dental gratuita para los adultos más necesitados y los más desfavorecidos. En Octubre, un desastre golpeó a Puerto Rico y trabajamos en

Dr. Woo & Asociados les desea Un Feliz Año 2018!!!

conjunto con una iglesia local en la recolección de suministros de socorro para la isla. Planeamos participar en más misiones benéficas en el futuro porque ayudar a las personas y hacerlas felices también nos hace felices.

¡Gracias de nuevo, feliz año nuevo, y esperamos verte en el 2018!

Atentamente,

Dr. Woo & Asociados

Y para cualquier consulta o para hacer una cita visite cualquiera de nuestra 2 clínicas:

**KENSINGTON: 3704 Perry Avenue
Kensington MD 20895
(301) 933-1833**

**GAITHERSBURG: 17 Firstfield Road Suite 101
Gaithersburg MD 20877
(240) 683-3833**

USTED HA PERDIDO O TIENE UN DIENTE CAIDO O ROTO? Descubra cómo los implantes dentales son la solución permanente.

IMPLANTE DENTAL

a sólo **\$890**

No incluye el pilar y la corona. No se puede combinar con otras ofertas.

Especial para Pacientes Nuevos!

GRATIS
Exámenes &
Rayos X necesarios

GRATIS
Consulta para
Implantes, Extracciones,
Dentaduras y Frenillos.

10% Dcto.

En cualquier
procedimiento dental

(Sólo a pacientes nuevos)

*Algunas restricciones pueden aplicar.

Kenneth M. K. Woo, DDS, LLC

Implantes & Consulta de Ortodoncia GRATIS... **Llámenos hoy mismo!**

- ☛ Atención personalizada y de Calidad - en cada vez
- ☛ Implantes para los dientes que faltan para estabilizar dentaduras
- ☛ Visitas de emergencia - el mismo día - disponibles
- ☛ Endodoncia en Sesión de un Solo Día & Invisalign®
- ☛ Citas convenientes por la tarde y los sábados
- ☛ Opciones de pago y de financiación asequibles



www.MyBestDentalCare.com



Kensington Dental Center:
301-933-1833
3704 Perry Ave.
Kensington, MD

Gaithersburg Gentle Dental:
240-683-3833
17 Firstfield Rd. #101
Gaithersburg, MD



Virginia & Maryland



CarePeople Home Health, Inc.

Servicios de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

Si alguien en su familia, su amigo o su vecino, necesita ayuda de salud ¡LLÁMENOS! ¡LE AYUDAREMOS!

Ayuda en la vida diaria

(Atención en la comunidad y servicios a domicilio)

- Alimentación
- Necesidades del baño
- El aseo y lavado
- La selección y vestimenta adecuada
- La incontinencia
- La movilidad, para caminar

Servicios de Home Health y Hospicio

- Servicio por beneficio de Medicaid y Long Term Care (VA, MD EDCD WAIVER)
- Les ayudamos a aplicar para Medicaid y Long Term Care

¡Cubierto por el Beneficio de Medicaid!

Después del alta del hospital, nosotros le mandamos un ayudante personal a su casa



NUEVO CURSO PARA PCA

(AYUDANTE PARA CUIDADOS PERSONALES)

MD:

15 de enero a 19 de enero

VA:

29 de enero a 2 de febrero

lunes-viernes 9:30 a.m. – 5:30 p.m.

Oficina Principal:

7620 Little River Turnpike, Suite 500, Annandale, VA

Oficina en Maryland:

901 Russell Ave., Suite 150, Gaithersburg, MD 20879

Servicios las 24 horas 571-297-4747 (VA, MD)

301-966-7000

CUMPLA LO QUE PROMETE



Salir más con la familia a disfrutar al aire libre es una buena resolución de año nuevo.

FOTO: THINKSTOCK

Las resoluciones del nuevo año

Incluya la salud de su familia entre sus metas para 2018.

AGENCIAS

Cada nuevo año nos da la posibilidad de planear las resoluciones que nos harán mejores personas o alcanzar ciertas metas. Según la Alianza para una Generación más Sana, lo mismo cuenta para las familias. Por ello, la organización entrega algunos consejos para comenzar el año en buen pié.

Aumente la actividad física

Los niños necesitan al menos una hora de actividad física al día. Es una recomendación simple que puede tener consecuencias positivas en el futuro. Desafortunadamente, 60% de los adultos tienen un estilo de vida sedentario, y un 25% no hace actividad física en lo absoluto. Por ello,

organice una caminata con su familia al menos una vez a la semana, comience una nueva costumbre de pasar sábados en la tarde jugando algún deporte familiar, como fútbol en el parque o ir a patinar sobre hielo.

Por último, vea cuándo son las caminatas comunitarias, cicletadas o eventos por el estilo e inscriba a su familia.

Apague el televisor

Sentarse a mirar el televisor o a navegar Internet le quita tiempo de hacer ejercicio. Apáguelo mientras esté comiendo y pida que cada uno de los miembros de su familia cuente cómo fue su día, no ponga televisores en las piezas de los niños y, cuando vea tele, haga el esfuerzo de ver algún DVD de ejercicio, yoga, Pilates o artes marciales.

Más frutas y verduras

Frutas y verduras son buenas fuentes de vitamina A, vitamina C, potasio y fibra, entre otros importantes nutrientes.

A veces no es fácil para los pequeños entender el valor nutricional de estos alimentos, o apreciar su sabor. Pero si le es posible prepararlos de manera que sea entretenido para ellos, sus hijos podrán querer probarlos.

Para ello, añada frutas y verduras a comidas que son cocinadas o hechas al horno. Cuando esté en el supermercado, dígame a sus hijos que escojan alguna fruta que no hayan probado.

Por último, incluya vegetales crudos para snacks, como zanahorias bebés, brócoli, coliflor y apio, y úntelos en sus salas sin grasa preferidas.