Washington Hispanic
Washington
Maryland
Virginia

MUY POCAS personas saben que son hipertensos. >2

GUIA

salud

Plan para bajar de peso Iniciando el 2017

>4-5

ALIVIE EL DOLOR de las vacunas en los bebés. >6

LA PSIQUIATRÍA del poder. >8

EXPERTOS SUGIEREN TOMAR ATENCIÓN

Muy pocas personas saben que son hipertensos

Uno de cada tres adultos de EE. UU. sufre de hipertensión, según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de EE. UU.

HEALTHDAY NEWS

La hipertensión es un factor de riesgo prevenible y tratable del ataque cardiaco y el accidente cerebrovascular (ACV), pero una cuarta parte de los adultos no saben que la padecen.

Entre los que no saben que sufren de la afección, muchos probablemente no la tengan bajo control, advirtió el investigador líder, el Dr. Uchechukwu Sampson, cardiólogo de la Facultad de Medicina de la Universidad de Vanderbilt, en Nashville.

"A pesar de todos los avances que hemos logrado en tener opciones disponibles de tratamiento, más de la mitad de las personas que estudiamos tenían hipertensión sin controlar", lamentó Sampson.

Los hallazgos del estudio coinciden con las nuevas directrices para la gestión de la presión arterial por parte de expertos del noveno Comité Conjunto Nacional del instituto.

Entre otros cambios las nuevas directrices recomiendan que menos personas tomen antihipertensivos. Los adultos mayores, bajo las nuevas directrices, no deberían ser tratados hasta que su presión arterial supere los 150/90, en lugar de 140/90.

En el estudio de Sampson, los investigadores evaluaron qué tan común era la hipertensión en más de 69,000 hombres y mujeres. En general, el 57 por ciento autorreportaron que tenían hipertensión.

"Entre los que reportaron antecedentes de hipertensión, más de la mitad de los negros y casi la mitad de los blancos tenían una presión arterial sin controlar", señaló Sampson. "Entre los que no reportaron antecedentes de hipertensión, casi un tercio de los negros y casi una cuarta parte de los blancos tenían hipertensión, pero no lo sabían".

Cuando hable con su médico pregunte cuál es su presión, y si está suficientemente bien controlada, y si hay algo más que deba hacer. FOTO: THINKSTOCK

Los hombres y las mujeres que tomaban fármacos no eran propensos a tomar medicamentos considerados como tratamientos de primera línea, hallaron los investigadores. Esto sugiere que los médicos y los pacientes no están siguiendo las directrices médicas sobre qué fármacos utilizar primero y cuándo añadir más medicamentos para gestionar más la presión arterial.

140/90 milímetros de mercurio se considera hipertensión.

Un experto que revisó la investigación señaló que los hallazgos muestran que la hipertensión es extremadamente común, y que podría no estar siendo tratada según las directrices recomendadas.

"Este estudio señala que la hipertensión sigue siendo un inmenso problema en este país", comentó el Dr. Daniel Kolansky, cardiólogo intervencionista y profesor asociado de medicina de la Facultad de Medicina Perelman de la Universidad de Pensilvania.

Kolansky dijo que los médicos por lo general monitorizan la presión arterial durante las consultas de rutina.

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.

Embellezca su figura
CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS
• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné, Eliminación de vellos, inyección de botox, cirujía a rayo laser
ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA
• Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposuscción 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
Descuentos Especiales en tratamientos de liposucción, botox, relleno, venas y rejuvenecimiento vaginal
Maryland
8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877
301-963-3669
Virginia
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031
703-876-6200

Vinh Tran, DDS
NUESTROS SERVICIOS:
• Examenes completos y Emergencias
• Limpieza Regular y Profunda
• Rellenos y Blanqueamiento
• Tratamientos de Conductos
• Coronas y Puentes
• Dentaduras completas y Parciales
Arlington Blvd
Aspen Ln
Sleepy Hollow
Leesburg Pike
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

¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!
GERMANTOWN
Urology Center
Se habla español
Los resultados medicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.
CENTRO DE ALTA CALIDAD
▪ Eliminación de piedras en el Riñon y la Vejiga sin cirugía.
▪ Problemas de Próstata: cancer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
▪ Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.
CITAS EL MISMO DIA DISPONIBLES LLAMANDO PRIMERO.
VIAGRA o CIALIS GRATIS * Con consulta
Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.
Tratamos la eyaculación precoz
DR. ALLEN A. FARSAII
Atendemos Sábados de 8am – 2pm
10% de Descuento a clientes que vivan en Silver Spring.
10% de Descuento en las consultas los días sábados.
Germantown Urology Center
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876
301-428-3040

La razón de por que las afecta

Mujeres adultas y el acné

Un estudio sugiere que la dieta, el estrés y los antecedentes familiares influyen en su desarrollo.

HEALTHDAY NEWS

¿Por qué algunas mujeres siguen teniendo acné en la adultez? Un nuevo estudio ofrece algunas pistas.

Los investigadores italianos que observaron a 500 mujeres descubrieron algunos factores relacionados con el riesgo de acné después de los 25 años de edad, incluyendo una ingesta baja de frutas y verduras, unos niveles altos de estrés y los antecedentes familiares de acné en la adultez.

Los hallazgos no demuestran que esas cosas provoquen acné en algunas mujeres, pero es plausible que influyan, según los dermatólogos.

"Vemos que la gente que sigue una dieta de comida basura tiende a tener más acné", dijo la Dra. Debra Jaliman, profesora asistente de dermatología en la Facultad de Medicina Icahn en Mount Sinai, en la ciudad de Nueva York.

Concretamente, dijo Jaliman, la investigación ha implicado a los alimentos con un "índice glucémico" alto, que provocan un aumento del azúcar en la sangre. Entre los alimentos con un índice glucémico alto se encuentran el pan blanco y el arroz blanco, las papas fritas y las galletas saladas, y los alimentos horneados azucarados.

De forma parecida, dijo Jaliman, el estrés crónico se cobra un precio en la salud general, y eso podría ser aparente en la piel.

Más del 80 por ciento de los adolescentes tienen brotes de acné. La buena noticia es que en la mayoría de los casos desaparecen después de los 20 años de edad, según un equipo dirigido por el Dr. Luigi Naldi, del Centro de Estudios del Grupo Italiano de Investigación Epidemiológica en Dermatología en Bérgamo, Italia.

Aun así, entre el 20 y el 40 por ciento de los adultos sigue teniendo acné, añadieron los investigadores.

"Las mujeres tienden a tener acné en la edad adulta con más frecuencia que los hombres", dijo Jaliman. "A menudo se debe a los cambios en los niveles de hormonas o a los desequilibrios hormonales".

Las mujeres podrían tener acné antes del periodo menstrual, por ejemplo, o cuando empiezan a o dejan de tomar las píldoras anticonceptivas, señaló Jaliman.

Pero no está completamente claro por qué algunas mujeres siguen teniendo acné, y otras no.

Las mujeres que comieron fruta y verdura, o pescado fresco, menos de 4 días a la semana tenían más del doble de probabilidades de tener acné, en comparación con las mujeres que comieron esos alimentos con mayor frecuencia.

Los hallazgos aparecieron en la edición de diciembre de la revista Journal of the American Academy of Dermatology.

Las mujeres tienden a tener acné en la edad adulta con más frecuencia que los hombres a menudo se debe a los desequilibrios hormonales. FOTO: THINKSTOCK

Virginia & Maryland

CarePeople Home Health, Inc

Servicios de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

AYUDA EN LA VIDA DIARIA

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

Si alguien en su familia necesita ayuda de salud, llámanos. Te ayudaremos.

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

Atención en la comunidad y servicios a domicilio

Máquinas de ejercicio, Karaoke, Actividad de Agilidad, Comida de calidad gratis, Sillas de masajes, Cortes de cabello gratis

CLASES PARA LOS AYUDANTES

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

CUIDADO DEL ADULTO MAYOR

Oficina Principal: 7620 Little River Turnpike, Suite 500, Annandale, VA

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

*Clases para PCA: lunes-viernes 9:30 a.m. – 4:30 p.m.

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qaadir
Dr. Heidi Sampang
Dr. Jacqueline Hoang

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

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

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306

Hacer cambios pequeños en la cocina, en el mercado y en los restaurantes para que te ayudes a tomar buenas decisiones sin pensar. FOTO: CORTESIA

Consejos de los expertos

Baje de peso en el 2017

Expertos ofrecen consejos para poder hacer el cambio de habito más fácilmente, así como ejercitarse y evitar futuras enfermedades.

AGENCIAS/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Las hacemos, luego no las cumplimos. Las resoluciones de Año Nuevo se vienen abajo en enero, como los arbolitos de Navidad. Los genes van en nuestra contra, y el metabolismo también. Pero un investigador ha hecho una serie de pruebas que podrían llevar al éxito.

Su consejo: Dejarlo en piloto automático. Hacer cambios pequeños en la cocina, en el mercado y en los restaurantes para que te ayudes a tomar buenas decisiones sin pensar.

"Por más que nosotros queramos pensar que somos dueños absolutos de las decisiones que tomamos sobre nuestra alimentación, eso no es cierto para la mayoría de nosotros", dijo el investigador Brian Wansink. "Somos influidos por las cosas alrededor nuestro - el tamaño del plato, lo que otros hacen, la iluminación en el lugar".

Wansink dirige el Laboratorio de Alimentos y Marcas en la Universidad Cornell, ha escrito libros sobre alimentación sana, y ha contado con fondos de la industria y del gobierno.

Algunos consejos son trucos, y otros no podrían funcionar tan bien para uno como funcionaron en las pruebas. Pero estos "tienen mucho sentido" y muchos están respaldados por otros estudios, dijo un experto independiente, el doctor William Yancy, especialista en peso en el centro para dietas y buen estado físico en la Universidad Duke.

Moverse más es muy esencial, así que decide caminar media hora una vez al día después de la cena y vera los resultados. FOTO:THINKSTOCK

Para comenzar: Ponte metas específicas, que puedes medir, lograr, son relevantes y puedes lograr a tiempo, dijo Yancy. En vez de decidir que vas a comer bien, planea cómo hacerlo. Por ejemplo, decide comer chips una o dos veces a la semana en vez de todos los días. En vez de promesas vagas para ponerte en forma, decide caminar media hora una vez al día después de la cena.

Otros consejos derivados de Wansink y las investigaciones son:

EN LA COCINA

Arregla la despensa de comida, pon los productos saludables enfrente para que los tengas a la vista. Uno es tres veces más propenso a comer lo primero que ve.

Arregle su cocina antes de comer. Mujeres a las que se les pidió que esperaran en una cocina desarreglada comieron el doble de galletas que mujeres en la misma cocina cuando estuvo organizada.

Organice el refrigerador. Aunque reduzca la vida de los productos, saque las frutas y verduras de los cajones y póngalos a la vista. Guarde los alimentos en plásticos o envases transparentes y los menos saludables, como sobras de pizza, en papel de aluminio.

Camino hacia una mejor salud

La mejor manera de incorporar el ejercicio en su vida es hacerlo un hábito. Si usted no hace ejercicio regularmente ahora tendrá que entrar en la rutina de hacerlo.

Es un proceso que consta de varias etapas:

- Etapa 1: contemplación. Pregúntese acerca de los pros y los contras de entrar en el hábito de entrenamiento físico y anótelos en un pedazo de papel.
- Etapa 2: preparación. En esta etapa usted esta a punto de tomar medidas. Mire su lista de pros y contras. Pregúntese cómo puede llevar su plan a la acción.
- Etapa 3: acción... Ahora está poniendo ese plan en acción y haciendo cambios reales. Para ayudar a mantener su nuevo plan. Realice un seguimiento de su progreso con un registro de actividad.
- Etapa 4: mantenimiento. En este paso, el ejercicio se ha convertido en una parte de su vida. Encuentre la manera de mantener las cosas interesantes. Si usted tiene un desliz y no va al gimnasio durante una semana, no se rinda. Siga desafiándose a usted mismo para hacer las cosas más divertidas y emocionantes.

Hábitos de ejercicio para incorporar

Ahora que ya sabe cómo hacer para que moverse sea un hábito, ¿qué hábitos específicos debe añadir a su rutina diaria?

Calentar y enfriar. Podrían sentirse como una pérdida de tiempo, pero entrar progresivamente en el ejercicio y enfriar posteriormente es crucial. Elevar lentamente la temperatura del cuerpo y enviar más sangre y oxígeno al corazón y los músculos le da a su cuerpo la oportunidad de adaptarse y ayuda a reducir el riesgo de lesiones. El enfriamiento posterior ayuda a reducir gradualmente la temperatura de todos los músculos, reduciendo la rigidez y el dolor. De tres a cinco minutos para la parte superior y para la parte inferior está bien.

Camine cuando habla por teléfono.

Encienda la música al hacer las camas o pasar la aspiradora, y exagere todos los movimientos.

Utilice la impresora que está más lejos de su escritorio.

Reemplace su silla de oficina por un balón de estabilidad.

Haga levantamientos de pantorrilla cuando espera en la cola del supermercado. Utilice su carro para mantener el equilibrio si es necesario.

Párese siempre que pueda en lugar de sentarse.

Elija cosas activas que puede hacer con sus hijos. Haga una caminata. Juegue con una cuerda para saltar, vaya al parque y balancéese en los columpios o súbase al trepador. De un paseo en bicicleta, reme en kayak en un lago local o visite el zoológico.

Si usted no bebe lo suficiente, puede experimentar fatiga, calambres musculares, mareos o síntomas más graves. Beba agua al menos 20 a 30 minutos antes, cada 10 a 20 minutos durante y no más de 30 minutos después de hacer ejercicio.

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

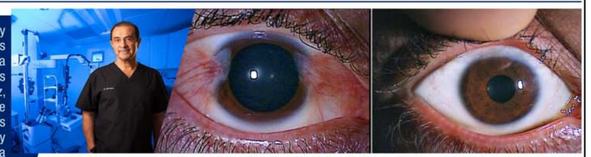
Consulta por nuestro Plan de Financiamiento sin intereses

- 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

Tiene los ojos rojos, con ardor, secos y amarillentos?
¿Tiene sensación de tener arena en el ojo?
Puede ser que tenga carnosidad o pterigión en los ojos.

Gracias a su trayectoria y reconocimientos internacionales por la recurrencia mas baja reportada en pterigion de menos del 1%, el Dr. Alberto Martinez, Medico Cirujano Oftalmólogo, se ha convertido en uno de los principales Investigadores y Expertos en Pterigion para la Academia Americana de Oftalmología



Dr. J. Alberto Martinez Antes | Despues

La carnosidad en los ojos o "pterigión" es un tejido que crece sobre la parte blanca del ojo. Se remueve con una cirugía sin mucho dolor, con anestesia local y usted puede regresar a trabajar, después de 4 días.

DEVUELVA LA BELLEZA Y SALUD A SUS OJOS!
No tiene seguro? La evaluación de carnosidad cuesta $250
Para lectores del Washington Hispanic cuesta solo $95
Llame ya y haga su cita para saber si usted es candidato para cirugia de pterigion

Llame ya al
240-200-5402
www.voeyedr.com

- No tiene seguro- No se preocupe!
- Financiamos directamente a nuestros pacientes
- Estamos abiertos todos los sabados y horas en la tarde
- Aceptamos la mayoria de seguros y planes de vision

Visionary Eye Doctors
Advanced technology with a loving touch

SEDE MARYLAND
One Central Plaza
11300 Rockville Pike
Suite 1202
Rockville, MD 20852

VOEYEDR.COM

SEDE DC
The Van Ness Building
4301 Connecticut Avenue NW
Suite125
Washington D.C. 20008

Un método triple incluye una crema anestésica

Alivie el dolor de las vacunas en los bebés

HEALTHDAY NEWS

Las vacunas de los bebés no son agradables. Pero una crema anestésica podría hacer que resulten menos dolorosas, sugiere una nueva investigación.

Tras evaluar varias técnicas, los investigadores determinaron que la mejor receta para minimizar la incomodidad de los bebés incluye una crema de lidocaína en el lugar de la inyección, un poco de azúcar en la boca, y el consuelo de los padres.

"Las vacunas provocan un malestar agudo tanto a los bebés como a los padres, lo que contribuye a que se evite la vacunación. Pero hay lagunas en el conocimiento sobre la mejor forma de aliviar el dolor en la vacunación", dijo la coautora del estudio, la Dra. Anna Taddio, farmacéutica y científica asociada principal del Hospital de Niños Enfermos, en Toronto.

El estudio incluyó a 352 bebés sanos que recibieron las vacunas programadas en el primer año. Los bebés se asignaron al azar a uno de cuatro grupos.

En un grupo, los padres recibieron instrucciones en un video sobre cómo calmar al bebé. A otros padres les dieron el video más una solución oral de azúcar ("sacarosa") para el bebé. Otro grupo recibió el video, la solución oral de azúcar y lidocaína aplicada en la piel. Al cuarto grupo se le asignó un tratamiento inactivo de placebo.

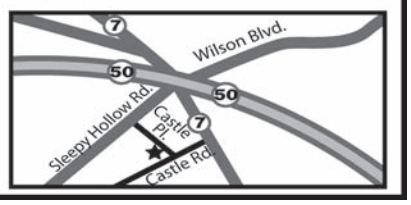
"Encontramos que, cuando se usó de forma consistente durante las inyecciones de vacunas en el primer año de vida, solo la lidocaína liposomal en combinación con el video de instrucción para los padres y la sacarosa administrada por vía oral mostraron un beneficio en el dolor agudo cuando se comparó con el placebo, el video solo, el video y la sacarosa juntos", escribieron los investigadores en un comunicado de prensa de la revista.

Los autores del estudio sugirieron que investigaciones futuras deberían examinar los efectos de una gestión consistente del dolor en el desarrollo de la ansiedad previa a las inyecciones, la hipersensibilidad al dolor y el cumplimiento con las vacunas futuras.

El estudio se publicó el 12 de diciembre en la revista CMAJ (Canadian Medical Association Journal).

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

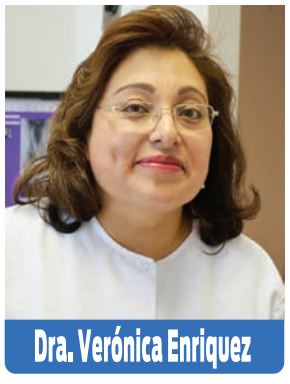


TEL:
703 532 1222

OFICINA MÉDICA EN ARLINGTON
Hablamos español
LUNES- SÁBADO
Tel: 703-671-8444
611 S. Carlin Springs Rd. #309, Arlington, VA 22204

ESPECIALIZADO EN:
•Diabetes, Hipertensión, Colesterol
•Flu, Asma, Vacunas
•Examen Físico
•Examen para Inmigración
•Pruebas para Enfermedades de Transmisión Sexual
•Examen de Sangre y Orina
•Electrocardiograma
•Examen para Deportes
•Prueba de Papanicolaou
•Dolor de Espalda
•Trastornos de la Tiroides y Otras Condiciones Médicas

Aceptamos la mayoría de seguros incluyendo Medicare y Medicaid
*$50 por visita al consultorio cuando no tiene seguro



Dra. Verónica Enriquez

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

Amparo Lizeth Pinzon ,D.D.S.

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

"Hablamos español"
703-378-4004
14102 Sullyfield Circle, #500
Chantilly, VA 20151

- Horas de atención:
Lun 8:30am -7:00pm, Mart., Juev., Vier. 8:30am-5:00pm,
Mierc., 1:00pm-7:00pm, Sab., 8:00am-12:00pm

¡Ahorre el 15% en su tratamiento dental!
Solo para pacientes sin seguro

Limpieza $79
(valor regular $243)
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)
(Incluye exámen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)

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

Año Nuevo, Boca Saludable

¿A qué le suena año nuevo con tener una boca más saludable?

Más de lo que usted puede pensar.
¿Sabía usted que debe reemplazar su cepillo de dientes cada tres o cuatro meses?
Las cerdas se desgastan y desgastadas son menos eficaces en la limpieza de los dientes. Eso significa, celebrar el nuevo año con un cepillo de dientes nuevo es en realidad una higiene dental inteligente.

¿Qué está cubierto en mi FSA?

La regla básica es que cualquier cosa que trate o prevenga una enfermedad dental es elegible para la cobertura de FSA. Esto incluye limpieza de dientes, rellenos, selladores, coronas, adhesivos, dentaduras postizas, extracción dental, inlays, onlays y todos los servicios de diagnóstico y prevención. Los tratamientos para la gingivitis, el síndrome y el desorden de la articulación temporomandibular, la recesión de goma y la cirugía oral también se cubren.

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

GAITHERSBURG:
17 First Field Rd Gaithersburg, MD 20878
(240) 683-3833

KENSINGTON:
3704 Perry Ave Kensington, MD 20895
(301) 933-1833

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% Dscto.
En cualquier procedimiento dental
(Sólo a pacientes nuevos)
*Algunas restricciones pueden aplicar.

Kenneth M. K. Woo, DDS, LLC
Implantes & Consulta de Ortodoncia GRATIS... Llamenos 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

POR EL DOCTOR
ELMER HUERTA
Director Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center

LA PSIQUIATRÍA DEL PODER

A lo largo de la historia han existido grandes líderes que llevaron a su gente al progreso y desarrollo. Pero a la par de eso, también hemos sido testigos de tiranos que han puesto su propio bienestar y necesidades por encima del bien común. ¿Por qué ocurre eso? ¿El poder puede embriagar a la persona al punto de transformarlo completamente?

Dentro de los múltiples estudios que se han hecho acerca del poder, destacan los que han documentado la influencia que tiene el poder sobre la salud mental de quien la ejerce. Uno de ellos es el síndrome hubris.

La palabra 'hubris' proviene del vocablo griego 'hybris' que describe al ser humano que por tener excesiva soberbia, arrogancia y auto confianza, desprecia sin piedad los "límites divinamente fijados sobre la acción humana". También se le conoce como "el orgullo que ciega", y hace que la arrogante victima de hubris actúe de manera tonta y contra el sentido común. En su rica mitología griega, la diosa Némesis era la encargada de castigar a las personas que sufrían de hubris, provocando su caída por los actos cometidos. Ellos postulaban que el hubris precede siempre a la caída, un concepto magistralmente expuesto por el historiador inglés Ian Kershaw en los títulos de sus dos volúmenes sobre la vida de Adolfo Hitler: "Hitler 1889-1936: Hubris" y "Hitler 1936-1945: Némesis".

En su libro "En la Enfermedad y el Poder: Enfermedades de los Jefes de Estado Durante los Últimos 100 Años", el político y médico británico Lord David Owen, además de estudiar los padecimientos físicos de algunos presidentes a través de la historia, describe también el perfil psicológico de los poderosos. Una revisión del libro en la revista 'Foreign Affairs', dice que a muchas personas, el obtener poder les ocasiona cambios psicológicos que los lleva a la grandiosidad, al narcisismo y al comportamiento irresponsable. Llamado 'síndrome hubris', los afectados creen que son capaces de grandes obras, que de ellos se esperan grandes hechos, y creen saberlo todo y en todas las circunstancias, y operan más allá de los límites de la moral ordinaria.

Al explicar el síndrome hubris, el Dr. Owen afirma que los políticos y otras personas en posiciones de poder desarrollan un conjunto de comportamientos que "tienen el tufillo de la inestabilidad mental". En su descripción cita al filósofo Bertrand Russell que aseguraba que cuando el elemento necesario de humildad no está presente en una persona poderosa, esta se encamina hacia un cierto tipo de locura, llamada "la embriaguez del poder". En un artículo en la revista Brain en 2009, y en el libro "El Síndrome Hubris: Bush, Blair y la Intoxicación del Poder", publicado en 2011, el Dr. Owen establece los elementos psiquiátricos del síndrome hubris.

Owen propone 14 criterios para diagnosticar al poderoso con el síndrome hubris, entre ellos, usan el poder para auto-glorificarse, tienen una preocupación exagerada por su imagen, lanzan discursos exaltados en los que usualmente dicen que ellos "son el país o la nación", demuestran autoconfianza excesiva y un manifiesto desprecio por el sentido común y la inteligencia de los demás, dicen que son tan grandes que solo Dios o la historia los pueden juzgar, pierden contacto con la realidad, son propensos a ser inquietos y a cometer actos impulsivos, permiten que sus consideraciones morales guíen sus decisiones políticas a pesar de ser poco prácticas o muy costosas y demuestran un enorme desprecio por los aspectos prácticos de la formulación de políticas, desafiando la ley y el sentido común, cambiando constituciones o manipulando los poderes del estado. Es obvio que con su comportamiento, los poderosos que sufren de hubris puede afectar negativamente el bienestar del pueblo al que claman representar. En la actualidad, la preocupación por lo que haga el hubrístico Donald Trump es muy obvio.

Según el Dr. Owen, el hubris debe distinguirse (y muchas veces se mezcla) con el narcicismo y con el síndrome bipolar, un trastorno de la salud mental que alterna periodos de manía y grandeza con periodos de depresión. Con respecto al tratamiento del hubris, dice que muchas veces basta con que la persona pierda el poder para "que se cure", mientras que en muchos otros casos, el hubrístico, trata de mantener el poder indefinidamente, para precisamente, alimentar su trastorno.

La única manera en la que el poderoso puede luchar contra el Hubris es con el ejercicio consiente y metódico de la humildad. En ese sentido, no hay duda que el Papa Francisco es una persona que nos da múltiples ejemplos de lo que es luchar contra el hubris. Rechazar los lujosos aposentos papales y vivir en una habitación de hotel, usar comedores comunales en vez de aislarse comiendo a solas o con algunos escogidos, rechazar los vehículos de lujo y viajar en su humilde Fiat, y alternar frecuentemente con los humildes -como celebrar sus 80 años con méndigos- son algunos de ellos. Y cuando el Papa pide reiteradamente que recen por el, estoy seguro que lo hace para salvarse del hubris. La humildad es la única vacuna contra el hubris.

Center for Vein Restoration

Trate el doloroso problemas de las várices

Saque ahora su
Consulta Gratis
Miércoles 11 de enero
11921 Rockville Pike, Suite 401,
Rockville, MD 20852
de 5:00 a 7:00 pm con el
Doctor Eddie Fernández
(el médico habla español).
Si esta interesado haga su cita
1-800-349-5347

Si tienen algunos de estos síntomas:

- Dolor intenso o calambres en las piernas
- Picazón y hormigueo
- Dolor que empeora al pararse
- Dolor que mejora al levantar las piernas
- Hinchazón de las piernas
- Enrojecimiento de piernas y tobillos
- Cambios en el color de la piel alrededor de los tobillos
- Venas varicosas superficiales
- Engrosamiento y endurecimiento de la piel en las piernas y en los tobillos (lipodermatoesclerosis)
- Úlceras en las piernas y en los tobillos

Rockville, Maryland
11921 Rockville Pike, Suite 401, Rockville, MD 20852