



**CONVIERTA** los propósitos en hábitos serán más fácil cumplirlos. >2

GUIA

# salud



**Este año  
deje de fumar**

>4-5



**MEJORE** su memoria asegúrese de dormir bien.

>6



**NO IGNORE** los síntomas cardiacos.

>7

PSICÓLOGO ACONSEJA CONVERTIRLOS EN UN HÁBITO

# Propósitos de año nuevo serán más fácil cumplir

Son metas que las personas hacen durante las fiestas para mejorar de alguna manera el siguiente año.

## HEALTHDAY NEWS

Es más fácil hacer los propósitos de Año Nuevo que mantenerlos, pero hay maneras de convertirlos en hábitos para toda la vida, según un psicólogo.

“Todo el mundo se siente motivado en el momento en que hacen el propósito de Año Nuevo”, comentó Josh Klapow, psicólogo clínico en la Universidad de Alabama, en Birmingham, en un comunicado de prensa de la universidad. “El problema es que puede mantenerse motivado solamente durante un periodo corto de tiempo. Si quiere mantener su propósito, lo mejor es convertirlo en un hábito”.

Klapow aconseja a los que hagan propósitos de Año Nuevo que sigan el

sistema “S.M.A.R.T.”, que incluye los siguientes 5 pasos:

■ Seleccione unos objetivos concretos. Cuanto más concretos sean los propósitos, más probabilidades tendrá de seguirlos.

En lugar de hacer promesas generales de comer mejor o de hacer más ejercicio, haga el propósito de comer cinco porciones de fruta y verdura cada día o de caminar 30 minutos cada día.

■ Monitorice sus acciones. Si está decidido a hacer más ejercicio, marque cada sesión de ejercicio en un calendario que esté en un lugar visible en su casa.

■ Arregle las circunstancias para tener éxito. Para cumplir sus objetivos, necesita eliminar cualquier barrera que pueda evitar que lo consiga. Si desea comer menos azúcar, no deje que hayan

dulces en su casa. Si desea ir al gimnasio cada mañana, coloque una bolsa con lo que necesite para ir al gimnasio al lado de la puerta y de este modo estará preparado para ir.

■ Reclute un equipo de respaldo. Es más probable que se atenga a sus propósitos si tiene el respaldo de otras personas. Comente a sus amigos y a sus familiares cuáles son sus planes, para que puedan ayudarle a conseguirlo. Si desea hacer más ejercicio, tener un compañero con quien hacerlo también le ayudará a lograrlo.

■ Trátese bien. Recompénsese por atenerse a sus propósitos. Una vez que se vuelvan un hábito, disfrute de una película, salga a divertirse o coma algo saludable que le permita sentirse bien por su éxito



Mantenga un registro de sus objetivos y monitorice el progreso que tenga. FOTO: THINKSTOCK

## 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.

## Dr. Oscar Aldo Luna, DDS

Culmore Pediatric Dentistry and Orthodontics

Nueva  
Oficina



**Servicios:**

- Pediatría dental
- Ortodoncia (frenillos)
- Oxido nitroso (gas de la risa)
- Sedación moderada consciente
- Anestesia General para niños con Medicaid

6066 Leesburg Pike Suite 101, Falls Church, VA 22041

Phone (703) 938-1415 Fax (703) 255-0295

www.culmorepd.com

## Dr. Oscar Aldo Luna, DDS

Brigth Smile Pediatric Dentistry and Orthodontics



**Servicios:**

- Pediatría dental
- Ortodoncia (frenillos)
- Oxido nitroso (gas de la risa)
- Sedación moderada consciente
- Anestesia General para niños con Medicaid

410 Pine St. SE Suite #100 Vienna, VA 22180

Phone (703) 938-1415 Fax (703) 255-0295

www.brightsmiles-children.com

iiiAhora 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.

Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.

**Tratamos la eyaculación precoz**

**DR. ALLEN A. FARSAI** Atendemos Sábados de 8am - 2pm

Germantown Urology Center  
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876

**301-428-3040**



**VIAGRA  
OCIALIS  
GRATIS**  
\* Con consulta

CITAS EL MISMO DIA  
DISPONIBLES  
LLAMANDO PRIMERO.



## 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



# En las personas diabéticas El daño en los riñones empieza antes de lo pensado

Los niveles de azúcar en sangre más altos de lo normal pueden llevar a la insuficiencia renal con el tiempo.

## HEALTHDAY NEWS

**E**l daño renal producido en la diabetes podría empezar mucho antes de lo que se pensaba.

Los investigadores hallaron que unos niveles de azúcar en sangre más altos de lo normal asociados con la prediabetes aumentan el riesgo de presentar anomalías en los riñones que podrían llevar a la insuficiencia renal.

“Nuestra investigación muestra que el proceso pa-

tológico de lesión renal provocado por los niveles elevados de glucosa en la sangre empieza en la prediabetes, mucho antes del inicio de la diabetes”, dijo en un comunicado de prensa de la National Kidney Foundation el autor del estudio, el Dr. Toralf Melsom, profesor asociado y asesor principal del departamento de nefrología del Hospital Universitario del Norte de Noruega.

El estudio contó con más de 1,300 pacientes de 50 a 62 años a los que se dio segui-

miento durante una media de 5.6 años. De esas personas, 595 tenían prediabetes cuando empezó el estudio.

La prediabetes afecta hasta al 35 por ciento de los adultos: el doble de personas que tienen diabetes, señalaron los autores del estudio. Aproximadamente la mitad de los que tienen prediabetes contraen diabetes en el plazo de 10 años. La diabetes es la causa principal de enfermedad renal y de insuficiencia renal.

Tras tener en cuenta ciertos factores del estilo de vi-



da y los medicamentos, los investigadores encontraron que los pacientes con prediabetes presentaban signos tempranos de daños renales, incluyendo unos niveles altos de una proteína llamada albúmina en la orina.

Los problemas de riñones aparecen cuando el cuerpo responde a los cambios metabólicos que se producen de manera temprana debido a la

presencia de unos niveles crónicamente altos de azúcar en sangre, según el estudio publicado en la revista American Journal of Kidney Diseases.

Melsom dijo que la prediabetes podría ser un objetivo para las intervenciones tempranas, como los cambios en la dieta y el ejercicio, para prevenir la enfermedad renal crónica.

“Se estima que más de 470

millones de personas tendrán diabetes en 2030”, dijo en el comunicado de prensa el Dr. Jeffrey Berns, presidente de la National Kidney Foundation. “Los estudios como este subrayan hasta qué punto es importante identificar a las personas con prediabetes, para que los cambios en el estilo de vida y la gestión médica puedan contener la reducción de la función renal”.

## Ofrecemos el mejor cuidado dental para su familia

- Extracciones, implantes y tratamientos de raíz
- Coronas, puentes, dentaduras, parciales y rellenos blancos
- Limpieza regular y profunda
- Ivisalign.

**Limpieza  
Examen  
2 x-rays**  
Por solo  
(Para nuevos pacientes)  
**\$89**  
Reg. \$205.00



**Dra. Aicha  
Lyazidi**

**Dra. Maria  
Salnik**

**Dr. Rupinder  
Uppal**

**Dra. Swathi  
Kuppam**

**Dr. Abril  
Edison**

**Dra. Patricia  
Villalba**

**Ortodoncista Periodontist**

• 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.

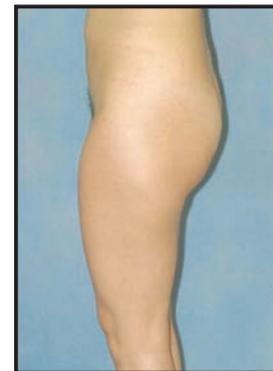
105 N. Virginia Ave. Suite 103/105,  
Falls Church, VA 22046

**703-533-7285**

**HABLAMOS ESPAÑOL**  
Abierto en las tardes y sábados

1392 Old Bridge Road, Woodbrige, VA • **703-490-9094**

## EL DOCTOR DE NALGAS



ANTES



DESPUÉS

### También especialistas en:

- Liposucción • Estiramiento de rostro • Aumento, reducción o elevación de senos • Reducción de abdomen • Remodelación de nariz • Cirugía de los párpados
- Implante de barbilla y mejillas • Implante de glúteos • Aumento de pantorrillas • Implante de pectorales para hombres • Inyecciones para las arrugas • Botox • Restylane.

**SE HABLA ESPAÑOL**

**WIDDER**

CENTRO DE CIRUGÍA COSMÉTICA Y PLÁSTICA

**Shlomo Widder, M.D., P.A. (703)506-0300**

8230 Leesburg Pike #630, Vienna, VA 22182

[www.widderplasticsurgery.com](http://www.widderplasticsurgery.com)



Dejar de fumar disminuye los riesgos de cánceres de pulmón, boca, garganta, esófago y laringe.

FOTO: THINKSTOCK.

# Cuide su salud desde el inicio del año

# Deje de fumar

Se puede considerar una de las cosas más importantes que puede hacer para mejorar su salud.

1,2 millones de personas desarrollan cáncer por el cigarro.



El sitio [smokefree.gov](http://smokefree.gov) ofrece detalles sobre cómo crear un plan eficaz para dejar de fumar.

**CDC/REDACCIÓN**  
WASHINGTON HISPANIC

Cada primero de enero, personas en todo el mundo fijan sus propósitos de año nuevo. Casi 7 de cada 10 fumadores en EE.UU. quieren dejar de fumar; si usted es uno de ellos, ¿por qué no se propone hacerlo este año nuevo? Fumar sigue

siendo la causa número uno de enfermedades y muertes prevenibles en los Estados Unidos.

Dejar de fumar hoy puede disminuir su riesgo de enfermedades causadas por el tabaco y hacer que se sienta más fuerte y más saludable.

La mayoría de los fumadores que quieren dejar de fumar lo intentan varias veces antes de tener éxito, pero

usted puede tomar medidas que pueden ayudarlo a mejorar las probabilidades de dejar de fumar de una vez por todas.

**Elabore un plan para dejar de fumar:**

La planificación es una parte importante para tener éxito en sus esfuerzos por dejar de fumar.

■ Fijar una fecha para dejar de fumar. Empezar el año

nuevo sin consumir tabaco es una gran idea.

■ Dejarle saber a sus seres queridos que dejará de fumar para que lo puedan apoyar.

■ Hacer una lista con las razones por las cuales quiere dejar de fumar.

■ Determinar cuáles son los desencadenantes que le hacen querer fumar para que pueda evitarlos, especialmente durante los primeros días.

**Recursos disponibles:**

Hay muchos materiales gratuitos para las personas que están tratando de dejar de fumar: ■ 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o 1-855-DÉ-

JELO-YA (1-855-335-3569) (para las personas que hablan español). Este servicio gratuito ofrece diversos recursos como orientación, asistencia para crear un plan para dejar de fumar, materiales educativos y remisiones a otros recursos cercanos a usted.

■ SmokefreeTXT. Este es un servicio gratuito que opera las 24 horas del día mediante mensajes de texto para animarlo y darle asesoría y consejos que lo ayuden a dejar de fumar de una vez por todas. Para empezar, solo envíe un mensaje de texto con la palabra QUIT al 47848, conteste algunas preguntas y después comenzará a recibir

mensajes.

■ Ayuda en línea. Esta página web de "Consejos de exfumadores" brinda recursos útiles en línea

■ Aplicación Smokefree. QuitGuide es una aplicación gratuita que monitorea si le dan ansias de fumar, su estado de ánimo, sus recaídas, y los días que lleva sin fumar, todo para ayudarlo a entender sus costumbres y a mejorar su capacidad para dejar de fumar permanentemente.

**Ayuda de un experto:**

Hable con su proveedor de atención médica acerca de los medicamentos que pueden ayudarlo a dejar de fumar

Encuentre un medicamento que sea adecuado para usted

Como los cigarrillos tienen una poderosa droga adictiva llamada nicotina, cuando empieza a dejar de fumar usted se sentirá mal hasta que se acostumbre al cambio. A esto se le conoce como abstinencia, pero hay medicamentos que pueden

ayudar a disminuir este malestar y las ansias de fumar. Los estudios indican que los fumadores que usan medicamentos para ayudar a controlar las ansias de fumar, además de recibir ayuda profesional, ya sea de un grupo o de un consejero, tienen una mayor probabilidad de éxito que los fumadores que tratan de lograrlo por sí solos.

Hable con su médico, su farmacéutico u otros proveedores de atención médica antes de

usar cualquier medicamento si:

- Está embarazada o amamantando
- Tiene una afección médica grave
- Está tomando otros medicamentos
- Es menor de 18 años de edad

**Explore medicamentos**

Los medicamentos más comunes para dejar de fumar son la terapia de reemplazo de nicotina (TRN), que le da a su cuerpo una pequeña cantidad de la nicotina que le hace falta, pero sin los productos químicos dañinos que se encuentran en el cigarrillo regular. Estas son al-

gunas de las terapias de reemplazo de nicotina aprobadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos que puede comprar sin receta:

- Parches de Nicotina
- Chicle o goma de mascar de nicotina
- Pastillas de nicotina o lozenges
- Los inhaladores de nicotina

na y los atomizadores nasales son terapias de reemplazo de nicotina que requieren receta. Su médico también puede recetarle medicamentos sin nicotina (como bupropion o vareniclina) para ayudarlo a dejar de fumar por completo.

¿No le parece que el año nuevo ofrece una excelente oportunidad para dejar

de fumar? Puede empezar el 2016 en forma más saludable al hacer un plan para dejar de fumar, usar los recursos gratuitos y encontrar el medicamento más adecuado para dejar de fumar.

Si usted no fuma, puede usar este artículo para ayudar a un amigo o a un familiar a dejar de fumar en el 2016.

**Dato 1-855-DÉJELO-YA**

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

**Enriquez Dental**  
Family and Cosmetic Dentistry

**Dra. Verónica Enriquez**

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

**Dr. Oscar Dominguez Garcia**

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

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

• **Horas de atención:**  
Lun 8:30am - 7:00pm, Mart., Juev., Vier. 8:30am-5:00pm,  
Mier., 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 examen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)

**Pediatras de Springfield**

**Dr. Arshia Qadir**  
**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 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

Disponible horarios en la noche y fines de semana

**703-642-8306**

¿Tiene que mejorar su memoria?

# Asegúrese de dormir bien

Dormir toda la noche ayuda a las personas a afianzar lo que aprenden.

## HEALTHDAY NEWS

**D**ormir bien toda la noche puede ayudarle a recordar nuevos rostros y nombres.

Los investigadores mostraron 20 fotografías de rostros con sus correspondientes nombres a 14 voluntarios que tenían entre 20 y 29 años de edad. Doce horas más tarde, se mostraron las fotografías a los participantes de nuevo, y se les preguntó si los rostros y los nombres se correspondían.

La prueba se llevó a cabo dos veces: una vez después de que los participantes habían dormido hasta ocho horas, y una vez con un día de actividades regulares de por medio. Tras dormir, los participantes emparejaron correctamente un 12 por ciento más de caras y nombres.

Ni la duración ni la profundidad del sueño de los participantes influyeron sobre su capacidad de emparejar rostros y nombres, pero se ne-



cesita más investigación para averiguar si esos factores son importantes, según los autores del estudio, que aparece en una edición reciente de la revista *Neurobiology of Learning and Memory*.

“Sabemos que el sueño mejora a muchos distintos tipos de memoria. Aunque un par de estudios han observado cómo las siestas podrían afectar nuestra capacidad

de aprender nuevos rostros y nombres, ningún estudio anterior había observado el impacto del sueño de toda una noche entre el momento del aprendizaje y el de la prueba”, comentó en un comunicado de prensa del Hospital Brigham and Women’s de Boston la autora para correspondencia del estudio, Jeanne Duffy. Duffy es neurocientífica asociada de la división de

trastornos del sueño y circadianos del hospital.

“Hallamos que cuando los participantes tuvieron la oportunidad de dormir toda una noche, su capacidad de identificar correctamente el nombre asociado con la cara (y su confianza en sus respuestas) mejoró de forma significativa”, afirmó.

Los hallazgos sugieren que dormir bien toda una noche



tras aprender cosas nuevas podría ayudar a las personas a retener más de esa nueva información, según los investigadores. Este estudio observó a adultos jóvenes, pero los autores desean llevar a cabo estudios similares con personas de todas las edades, incluyendo a adultos mayores.

“El sueño es importante para aprender nueva infor-

mación. A medida que la gente envejece, es más probable que contraigan perturbaciones y trastornos del sueño, lo que podría a su vez provocar problemas con la memoria”, planteó Duffy. “Al abordar los problemas del sueño, quizá podamos afectar la capacidad de las personas de aprender cosas a todas las distintas edades”.

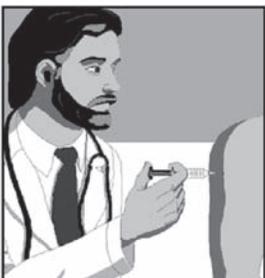
## MEDICINA GENERAL DR. ANTONIO RIVERA

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. Richard W. Pei, MD, PhD, FACOG**

**Dr. Anna Le, FACOG**

**Dr. Divya Sridharan**

*Obstetricia, Ginecología e Infertilidad*

Cuidado Prenatal y Partos  
Papanicolaou y Examen Físico

Planificación Familiar  
Enfermedades Venéreas  
Infecciones Vaginales

Sonogramas  
Dolor pélvico  
Sangrado Irregular

### Cirugía Ginecológica

- Incontinencia urinaria y fecal
- Reparación de la relajación vaginal y libioplasty
- Reparación de ligadura de trompas para lograr un embarazo

**“Precio Económico”  
para pacientes  
sin seguro**



Fairfax Hospital Location  
3301 Woodburn Road, Suite 102  
Annandale, VA 22003  
Woodburn: (703) 698 9668

Annandale Location  
4208 Evergreen Ln., Suite 213  
Annandale, VA 22003  
Evergreen: (703) 642 7522

Herndon Location  
106 Elden St., Suite 13  
Herndon, VA 20170  
Herndon: (703) 436 2433

[www.starcareobgyn.com](http://www.starcareobgyn.com)

SIGNOS DE ALERTA PUEDEN SALVARLE LA VIDA

# No ignore los síntomas cardiacos

LAURAN NEERGAARD,  
ASSOCIATED PRESS

El paro cardiorrespiratorio repentino pudiera no ser siempre tan repentino: un nuevo estudio indica que muchas personas pudieran ignorar indicios con el potencial de salvar la vida horas, días e incluso semanas antes de sufrirlo.

Los paros cardiorrespiratorios cobran unas 350.000 vidas al año en Estados Unidos. No es un ataque cardiaco, sino algo peor: el corazón deja de latir abruptamente, con su actividad eléctrica fuera de ritmo. La reanimación cardiopulmonar (RCP) puede ayudar a ganar

algún tiempo, pero tan pocos pacientes sobreviven que ha sido difícil determinar si la vieja sospecha médica de que es algo que sucede con ninguna o muy poca advertencia es correcta.

Aproximadamente la mitad de los pacientes de edad mediana para quienes se pudo encontrar información sobre síntomas habían experimentado indicios de alerta, mayormente dolores en el pecho y falta de aire, en el mes antes de sufrir el paro, dijeron.

Algo muy importante: una fracción de los pacientes consideraron sus síntomas lo suficientemente severos como para llamar a los servicios de emergencia antes de desplomarse y esos fueron

los que tuvieron más probabilidades de sobrevivir.

“Dolores en el pecho, falta de aire, esas son las cosas que deberían llevarte en medio de la noche a la sala de emergencias”, dijo Callaway, que dirige el comité de cuidados de emergencia en la Asociación Cardíaca de Estados Unidos. “Recomendamos seriamente no quedarse en casa a esperar” a que pasen los síntomas, dijo.

Un historial de ataques cardiacos, enfermedades coronarias y ciertos padecimientos hereditarios que afectan el latir del corazón pueden incrementar los riesgos de un paro cardiorrespiratorio repentino.

## Todo el mundo le gusta ahorrar dinero, ¿no?

Podrías ahorrar hasta un 75% en tus recetas con la Tarjeta de Descuento Farmacia CapitolRX aprobada por el FDA.

Tome la tarjeta y muéstrala a su farmacéutico para ver lo que puede ahorrar. Es gratis, ¿por qué no intentarlo?



Obtenga más información en caprx.co/espanol

## Hung M. Nguyen, D.D.S., P.C.

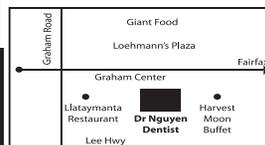
DENTISTA Y COSMÉTICA FAMILIAR

Cuidado dental de calidad para adultos y niños

- Chequeo Gratis
- Emergencias y pacientes sin cita son bienvenidos
- Aceptamos la mayoría de planes de seguro y todos los seguros PPO
- Precios especiales para personas sin seguro
- Hacemos Implantes de dientes faltantes
- Servicios en el mismo día para dentaduras rotas, coronas y puentes

SE HABLE ESPAÑOL  
703-206-9202

Lunes, martes, miércoles y viernes de 10am a 5pm  
sábado de 9am a 3pm



ATENCIÓN DE EMERGENCIAS  
571-230-6550



7244 Arlington Blvd.  
Falls Church, VA 22042.  
Estamos frente a Loehmann's Plaza

## 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 láser.

ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUGÍA

• Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local (recuperación en menos de tres días)  
Cirugía 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



¡Resolution Research está ofreciendo un incentivo de \$100 para participar en una entrevista de 1 hora!

Resolution Research y los Centros para Servicios de Medicaid y Medicare están llevando a cabo un estudio de investigación para conocer las experiencias de los usuarios con seguro dental a través de DC Health Link, para ayudar a mejorar estos servicios.

Las entrevistas se llevarán a cabo enero 11-12, 2016. Si califica, se le programará para una entrevista de 1 hora.

Llame al 303-830-2345 o por correo electrónico: [abby@re-search.com](mailto:abby@re-search.com), o haz click aquí: <http://tinyurl.com/entrevistapagada> ¡Para obtener más información!



## Consultorio Dental de Nguyen, Tran, D.M.D.

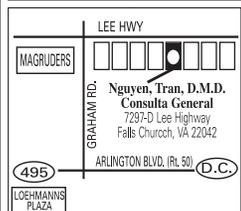
OFRECEMOS:

- Limpieza y rellenos
- Tratamiento cosmético (Bondings o revestimiento)
- Puentes y coronas
- Terapia de canales
- Tratamiento para la encías
- Extracciones
- El Dr. Nguyen coloca implantes e implantes en coronas



BENEFICIOS:

- Consulta GRATIS
  - Atendemos niños a partir de los 4 años de edad
  - 18 años de experiencia
  - Precios razonables
  - Planes de Pagos Disponibles
- 7297-D Lee Highway  
(Esq. con Graham Road)



(703) 536 9886

Falls Church, VA 22042

## ¿UD. SE SIENTE ASÍ O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ..?

**Emociones Anónimas B.V. Washington**

1629 K St NW #300 Washington, DC 20006  
Teléfono: 571-451-7672  
[washingtondc@mbvna.org](mailto:washingtondc@mbvna.org)

Sesiones:  
Lunes y Miércoles  
6:00 a 8:00 p.m.

**AYUDA GRATUITA**

[www.neutoricosanonimosbv.org.mx](http://www.neutoricosanonimosbv.org.mx)

## Aunque son recomendadas tres dosis

# Muchos médicos no instan a vacunas de HPV

Un sondeo nacional el año pasado determinó que el 60% de las adolescentes y sólo el 42% de los chicos habían recibido al menos una dosis.

### AGENCIAS

**M**uchos pediatras y médicos de familia no recomiendan con firmeza a preadolescentes y a sus padres la vacuna del HPV, que previene varias formas de cáncer, lo que contribuye a los bajos índices de vacunación, según un sondeo a casi 600 médicos.

La vacuna protege contra el virus del papiloma humano, que se contagia por vía sexual y puede causar varias formas de cáncer, como el cáncer de cérvix. El gobierno estadounidense quiere que los menores se vacunen a los 11 o 12 años porque funciona mejor si lo reciben antes de ser sexualmente activos.

Aunque casi todos los médicos encuestados habían hablado de la vacuna con al menos algunos pacientes de esa edad, más de un tercio no

la había recomendado con firmeza para esas edades. Por el contrario, eran más propensos a recomendarla a chicos y chicas más mayores.

Entre los motivos más habituales que mencionaban los médicos para retrasar la conversación y las vacunas estaba la creencia de que los pacientes no habían tenido relaciones sexuales y los padres se opondrían.

Señalando que en torno a un tercio de los jóvenes han tenido relaciones sexuales a los 16 años, los investigadores señalaron que algunos médicos necesitaban una comprensión más clara de los motivos para vacunar a los preadolescentes.

Los autores, dirigidos por la investigadora de la Universidad de Colorado Allison Kempe, encuestaron a 582 pediatras y médicos de familia por correo o por internet



La vacuna del HPV está disponible para niñas desde 2006 y para niños desde 2011. FOTO: THINKSTOCK

hace unos dos años. Los médicos formaban parte de una red nacional que participa en

sondeos similares, y cuyas opiniones en otros temas se han determinado similares a

muestras aleatorias de médicos estadounidenses, indicaron los investigadores.

El estudio se publicó en el sitio web de la revista Pediatrics.

La vacuna del HPV está disponible para niñas desde 2006 y para niños desde 2011. Un sondeo nacional el año pasado determinó que el 60% de las adolescentes y sólo el 42% de los chicos habían recibido al menos una dosis. Se recomiendan tres dosis.

Las infecciones causadas por el virus del papiloma humano pueden causar algunos cánceres genitales, incluyendo de cérvix y de pene, así como cánceres en la boca y la garganta.

Abordar las “brechas de conocimiento” entre los padres y conseguir que más médicos recomienden las vacunas “es crítico para proteger a los adolescentes” contra estas enfermedades, señalaron los Centros federales para el Control y Prevención de Enfermedades.



Visionary Ophthalmology

Comprehensive, leading-edge  
eye care you can trust

TEL: (240)-200-5402

# DEJA LIBRE TUS OJOS DE CARNOSIDAD

## el último y mejor procedimiento para la CIRUGIA DE CARNOSIDAD

- Poco Dolor • Sin puntos
- Anestesia tópica
- Recuperación inmediata

DR. J. ALBERTO MARTÍNEZ  
DR. FRITZ ALLEN  
DRA. SANDRA L. CREMERS  
DR. BABAK HOSSEINI  
DRA. LORENA RIVEROS



Mencione este aviso y  
reciba 15% de descuento  
para el sol.

11300 Rockville Pike Suite 1202 Rockville, MD, 20852 | Pronto con sede en Washington DC