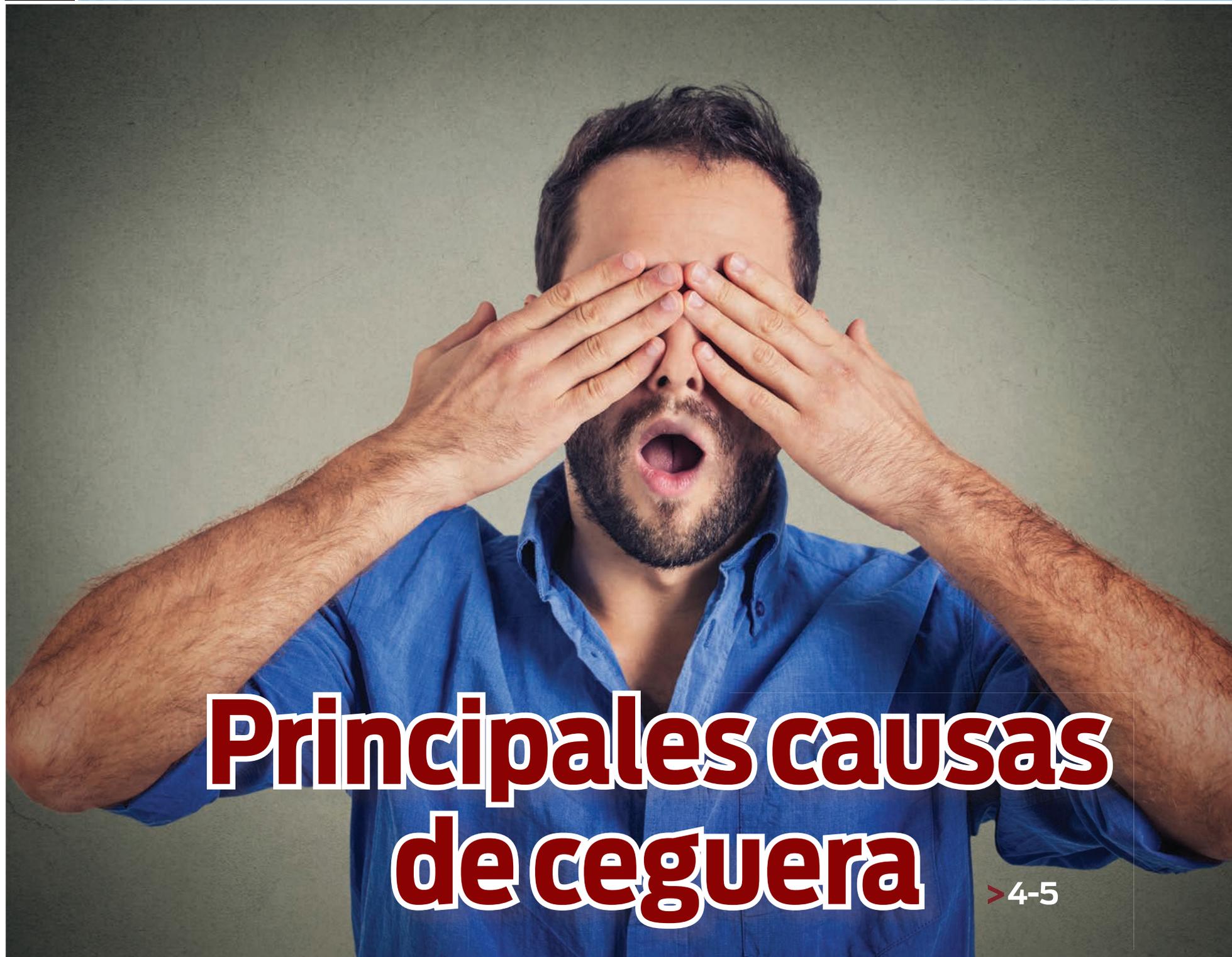




DIEZ SEÑALES de que
necesita ver a un dentista. **>2**

GUIA

salud



Principales causas de ceguera

>4-5



REVISE SU CUELLO para ver
si tiene anomalías en la tiroides. **>6**



LA COMIDA rica en
grasa daña su hígado. **>8**

**POR EL DOCTOR
VINH TRAN, DDS**
(703) 237-6703



DIEZ SEÑALES DE QUE NECESITA VER A UN DENTISTA



1. Usted tiene dolor en la boca.

2. Las encías están hinchadas o sangrado al cepillarse los dientes o usar hilo dental.

3. Después del trabajo dental, tales como el relleno, corona, implantes dentales o dentaduras postizas, consulte a su dentista regularmente para asegurarse de que todo está en buen estado.

4. Usted tiene problemas médicos en curso, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, VIH, o está recibiendo tratamiento médico (como la radioterapia, la quimioterapia o la terapia de reemplazo hormonal).

5. Usted está embarazada. Es seguro ir al dentista durante el embarazo. De hecho, el embarazo puede empeorar los problemas dentales, así que no pierda su chequeo regular. Haga un plan para ver al dentista después del primer trimestre.

6. Usted está teniendo problemas para comer o dificultad para masticar. Trate de comer alimentos blandos o degaslicado hasta que pueda ver a su dentista.

7. Usted tiene la boca seca o siempre se siente reseca. Esto podría significar un problema médico o un efecto secundario de la medicación.

8. Si usted utiliza cualquier tipo de tabaco. Cigarrillos y

tabaco de mascar son perjudiciales para su salud general y dental, de mal aliento con el cáncer oral.

9. Usted tiene un dolor en la mandíbula. Haga una cita si su mandíbula a veces aparece o es doloroso al abrir y cerrar la boca. Es un signo de la ATM (articulación temporomandibular)

10. Su boca tiene manchas y llagas. Debe examinar cualquier dolor en la boca que dura una semana o más. Tipos de lesiones en la boca incluir las aftas, herpes labial, la leucoplasia y candidiasis.

Ellos varían en su gravedad y las causas. llagas en la boca podría ser el síntomas de un trastorno o infección por bacterias, virus u hongo.

LAS AFTAS (úlceras aftosas o úlceras bucales recurrentes).

Las aftas se desarrollan en el tejido blando dentro de la boca como pequeñas úlceras blancas o grises que tienen un borde rojo. Ellos no son contagiosas y pueden producirse uno o varios. Su causa exacta es incierta, pero algunos expertos creen que los problemas del sistema inmunológico o bacterias o virus pueden estar involucrados. En algunos casos, el trauma en los tejidos blandos de la boca puede causar una úlcera bucal. Las aftas suelen curarse por sí mismos

después de una o dos semanas. Sobre el contador anestésicos tópicos y enjuague bucal antimicrobacterial pueden proporcionar un alivio temporal. Manténgase alejado de los alimentos calientes, picantes o ácidos que irritan la llaga. Los antibióticos pueden reducir las infecciones secundarias.

EL HERPES LABIAL (ampollas febriles)

El herpes labial son grupos de ampollas llenas de líquido que a menudo entran en erupción alrededor de los labios ya veces debajo de la nariz o alrededor de la barbilla. El herpes labial es causado por el virus del herpes simple tipo 1 y es muy contagioso. La infección inicial (primer periodo) se puede confundir con un resfriado o la gripe y puede causar lesiones dolorosas en erupción en toda la boca. Una vez que una persona está infectada con herpes primario, el virus permanece en el cuerpo y causa ataques ocasionales. A través de los anestésicos en el mercado puede proporcionar algún alivio. Su dentista le puede recetar medicamentos antivirales para reducir la infección pero la medicación actual no puede curar la enfermedad.

LEUCOPLASIA

La leucoplasia son parches gruesos, de color blanqueci-

no que se forman en el interior de las mejillas, las encías o la lengua. Estas manchas son causadas por un crecimiento celular excesivo y son comunes entre los consumidores de tabaco. Pueden resultar de irritación tal como una prótesis mal definida o el hábito de mascar en el interior de la mejilla (tabaco de mascar). A veces, la leucoplasia se asocia con el cáncer oral. Su dentista puede recomendar una biopsia si el parche aparece amenazante. Su dentista examinará las lesiones y comprobar el resultado de la biopsia para ayudar a determinar cómo manejar la enfermedad. El

tratamiento comienza con la eliminación de los factores que contribuyen a la lesión: dejar el tabaco o el reemplazo de prótesis dentales o puentes mal ajustados.

MICOSIS Candidiasis:

Candida albicans es la causa más común de candidiasis. Tanto factores locales o sistemáticos pueden llevar a la invasión por Candida. Pacientes con diabetes mellitus, SIDA o quienes están recibiendo antibióticos de amplio espectro u altas dosis de corticosteroides, son especialmente susceptibles de candidiasis.

Candidiasis oral se presenta como discretas y confluentes placas adherentes de combinación cremosa blanca en el región oral y faríngea, particularmente en la boca y lengua. Estas lesiones son usualmente sin dolor, sin embargo las grietas o fisuras en las esquinas de boca puede ser doloroso.

Candidiasis oral puede ser tratado con píldoras de clotrimazol o una suspensión nistatina.

Esperamos que la información citada arriba pueda ayudarle a obtener más conocimiento y concientizarse sobre problemas bucales.



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

Debido a que no todos tienen acceso médico Incidencia de cáncer aumenta en zonas pobres

AGENCIAS/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Los estadounidenses en zonas de dificultades económicas fallecen de cáncer a tasas ascendentes, aun cuando la mortalidad por ese mal disminuye a nivel nacional, según un nuevo estudio exhaustivo.

En las partes de relativa pobreza y alta incidencia de obesidad y tabaquismo, la mortalidad por cáncer aumentó casi 50 por ciento, mientras que en las zonas ricas disminuyó casi la mitad.

Mejores exámenes y tratamientos han contribuido a una mejoría de salud en la nación en general, sin embargo el estudio subraya que no todos los estadounidenses se han beneficiado de esos avances.

“Vamos en la dirección equivocada”, dijo Ali Mokdad, el principal autor del estudio y profesor del Instituto de Evaluación y Métrica de Salud de la Universidad de Washington. “Deberíamos avanzar, no retroceder”.

Las marcadas diferencias regionales en las tasas de mortalidad por cáncer fueron

detectadas en investigaciones previas, pero el estudio actual sobresale porque facilita estadísticas detalladas de los fallecimientos por casi 30 tipos de cáncer en poco más de 35 años en todos los 3.100 condados del país.

De 1984 a 2014, la tasa de mortalidad en Estados Unidos por cada 100.000 per-

sonas derivada de todos los tipos de cáncer en conjunto bajó de 240 a 192, un descenso del 20%.

Más de 19 millones de estadounidenses fallecieron de cáncer en ese periodo, de acuerdo con el estudio.

El panorama más alentador correspondió a la zona de esquí de Colorado, con



una tasa de mortalidad que bajó a casi la mitad, de 130 en 1980 a sólo 70 en 2014, por cada 100.000 habitantes. El panorama más sombrío fue de los condados del este de

Kentucky, donde la mortalidad aumentó 45%.

“Todos sabemos que esto es inaceptable. en un país que gasta más que cualquier otro en salud”, señaló Mokdad.

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
Virginia: 8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031

301-963-3669 **703-876-6200**

Descuentos Especiales en tratamientos de liposucción, botox, relleno, venas y rejuvenecimiento vaginal

Virginia & Maryland

CarePeople Home Health, Inc.

Servicios de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

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

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

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



CLASES PARA LOS AYUDANTES

*Clases para PCA:
lunes-viernes 9:30 a.m. – 5:30 p.m.

Oficina Principal:

7620 Little River Turnpike, Suite 500, Annandale, VA
Servicios las 24 horas 571-297-4747 (VA, MD)



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

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



“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 exámen diagnóstico,
4 radiografías y limpieza)



La mayoría de las personas las desconoce

Conozca las principales causas de ceguera

Las enfermedades degenerativas, pueden tratarse con buenos resultados, pero la detección temprana es fundamental para evitar secuelas de largo plazo.

PRNEWSWIRE REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

La degeneración macular relacionada con la edad (AMD) es una de las principales causas de ceguera entre adultos mayores, pues afecta a aproximadamente 2.1 millones de personas en el país. Se espera que para 2050

esa cifra alcance los 5.4 millones, es decir, que crezca más del doble.

Las personas podrían estar poniéndose en un innecesario riesgo de perder la visión al descuidar la importancia de someterse a exámenes de la vista.

Durante el mes de febrero, la Academia Estadounidense de Oftalmología subraya la concientización en torno a la

AMD y exhorta a la población en mayor riesgo a ocuparse de su salud visual acudiendo a un oftalmólogo, el médico especializado en el tratamiento médico y quirúrgico de los trastornos y las enfermedades oculares, para realizarse un examen de los ojos.

La AMD es una enfermedad degenerativa que daña la retina, el sensible tejido sensible a la luz que se encuentra

al fondo del ojo, responsable del enfoque de las imágenes y de transmitir información al cerebro.

Con el tiempo, el daño de la retina puede causar la pérdida permanente de la visión central, lo que limita la capacidad de manejar, leer y reconocer rostros.

Hay dos formas de AMD, húmeda y seca. Si bien la AMD seca causa la pérdida gradual

de la vista, la AMD húmeda avanza con mayor rapidez y causa 90 por ciento de toda la ceguera relacionada con la degeneración macular relacionada con la edad. Los recientes avances en las opciones de tratamiento han disminuido significativamente la incidencia de la ceguera. Sin embargo, es crucial obtener un diagnóstico y empezar el tratamiento lo antes posible a fin de proteger

la capacidad visual.

La Academia recomienda tomar las siguientes medidas a fin de ayudar a evitar, en lo posible, la AMD y otras enfermedades oculares:

- Someterse a exámenes exhaustivos de la vista. La AMD casi nunca muestra síntomas iniciales, por eso es crucial someterse periódicamente a exámenes exhaustivos



La degeneración macular es una enfermedad degenerativa que daña la retina del ojo. FOTO: THINKSTOCK.

vos de los ojos a manos de un oftalmólogo para diagnosticar y tratar la enfermedad ocular en sus primeras etapas. La Academia recomienda que las personas mayores de 65 años se sometan a un examen cada año o cada dos años, aun cuando no muestren síntomas de tener problemas en los ojos.

- Dejar de fumar. Muchos

estudios muestran que fumar aumenta el riesgo de desarrollar AMD y de incrementar la velocidad de su progresión. Si fuma, tiene el doble de probabilidades de desarrollar degeneración macular que alguien que no fuma[3].

- Conozca el historial de salud visual de su familia. Si tiene un pariente cercano que

se diagnostique la AMD.

- Consuma una dieta rica en fuentes de omega 3 y baja en colesterol y grasas saturadas. Varios estudios demuestran que las personas con menor riesgo de padecer AMD llevan dietas ricas en ácidos grasos omega 3, como el pescado. En un estudio realizado con pacientes en riesgo moderado de progresión de AMD, quienes reportaron el mayor consumo de omega 3 (no en forma de suplementos) tenían 30%

menos probabilidades de desarrollar AMD avanzada después de 12 años. Otro estudio encontró un mayor riesgo de sufrir AMD en personas que habían consumido más grasas saturadas y colesterol, y en quienes tenían un mayor índice de masa corporal.

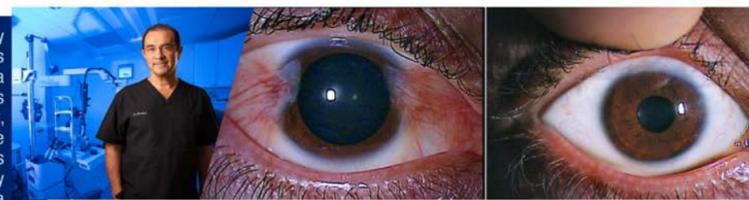
- Hacer ejercicio con regularidad. Muchos estudios han demostrado que ejercitarse con regularidad puede ser benéfico para los ojos. Un estudio encontró que hacer

ejercicio tres veces a la semana reduce el riesgo de desarrollar AMD húmeda en 15 años hasta 70%.

“La mayoría de la gente comprende la importancia de los exámenes médicos anuales”, dijo el Dr. Rahul N. Khurana, vocero clínico de la Academia Estadounidense de Oftalmología. “No obstante, con frecuencia olvidamos que nuestros ojos también necesitan de una evaluación periódica a cargo de un médico.

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 cirugía 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 mayoría 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
Suite 125
Washington D.C. 20008

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)

Consultas en Español: (301) 951-8122

5530 Wisconsin Ave Suite 1235
Chevy Chase MD 20815

WWW.THESIGERPLASTICSURGERYMD.COM

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.

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.

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

PACIENTES NUEVOS
Limpieza \$49

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

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

Anomalías en la tiroides

Veinte millones de estadounidenses tienen la enfermedad.

HEALTHDAY NEWS

Alrededor de 200 millones de personas sufren de enfermedad de la tiroides todo el mundo. De los más de 20 millones de estadounidenses con enfermedad de la tiroides, solo cuatro de ca-

da 10 lo saben, según la Asociación Americana de la Tiroides (American Thyroid Association).

“Aunque en la mayoría de pacientes el cáncer de tiroides se desarrolla sin síntomas”, añadió Likhterov.

Si no se detecta ni se trata, la enfermedad de tiroides puede provocar

depresión, agotamiento constante, dolor articular, dolores musculares, aumento de peso y pérdida del pelo, según un comunicado de prensa de Mount Sinai.

Para realizar un autoexamen de la tiroides, use un espejo para ver el área media inferior del cuello, por encima de la clavícula y por debajo

de la laringe. Allí está la tiroides.

Mientras se concentra en esa área, eche la cabeza hacia atrás, tome un sorbo de agua y trague. Mientras traga, vea si tiene algún bulto o protuberancia, explicó Likhterov.

Es importante no confundir la nuez de Adán con la tiroides, que está localizada más abajo en el cuello,

más cerca de la clavícula.

Si detecta algún bulto o protuberancia en esa área, consulte al médico, aconsejó Likhterov. Quizá tenga una tiroides agrandada o un nódulo en la tiroides. Un médico puede determinar si hay cáncer o si necesita tratamiento para la enfermedad de la tiroides.

¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!

GERMANTOWN

Urology Center

Se habla español

Los resultados médicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.

CENTRO DE ALTA CALIDAD

- Eliminación de piedras en el Riñón 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
CITALIS
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



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

Disponibles horarios en la
noche y fines de semana

703-642-8306

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)

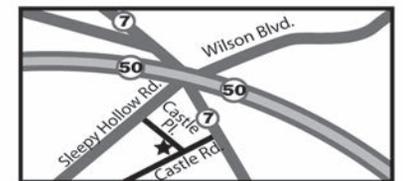


PROMOCIÓN ESPECIAL:
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES
PLANES DE SALUD PARA PERSONAS
SIN SEGURO

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE
SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL:

703 532 1222



OFICINA MÉDICA EN ARLINGTON

**** Hablamos español ****

LUNES- SÁBADO

Tel: 703-671-8444

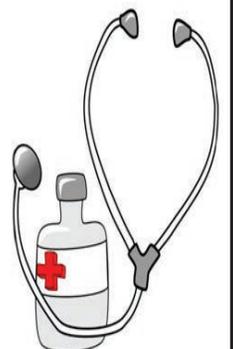
611 S. Carlin Springs Rd. #309, Arlington, VA 22204

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





Dr. Kenneth Woo

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

¿Sabías? De acuerdo con la Oficina del Cirujano General, más de 51 millones de horas escolares se pierden cada año a condiciones relacionadas con la odontología. Ayude a prevenir días escolares perdidos con un cuidado dental inteligente.



Approximately
51,679,100 million school hours
are missed annually by children
due to a dental problem or visit.

- Alimentos que ayudan a blanquear los dientes
- Estimados amigos del Dr. Woo
- Los principios básicos de los dientes para ahorrar dinero
- Horas escolares perdidas en malas condiciones de salud dental

Horas escolares perdidas en malas condiciones de salud dental

Alimentos que ayudan a blanquear los dientes Ciertos alimentos contienen propiedades naturales para el lavado de los dientes debido a su composición fibrosa. Además, algunos alimentos ayudan a limpiar y fortalecer los dientes para ayudar a construir el esmalte de los dientes, que defiende contra la tinción y la decadencia.

Mientras que los alimentos que blanquean los dientes no pueden reemplazar los hábitos de higiene bucal adecuados como el hilo dental, cepillado y aclarado con regularidad, pueden ser aliados poderosos en la lucha contra los dientes manchados. Si está buscando maneras de fortalecer y blanquear los dientes de forma natural con los alimentos, aquí están algunos de los mejores alimentos que blanquean los dientes.

FOODS THAT HELP WHITEN TEETH



APPLES



CELERY



WATER



BROCCOLI



CHEESE



STRAWBERRIES



CAULIFLOWER



PINEAPPLES

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

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

KENSINGTON:
3704 Perry Avenue
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% 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

Mantequilla y quesos grasos son los peores

La comida rica en grasa daña su hígado

Con el tiempo, el efecto rápido de la 'carga grasa' contribuye a graves enfermedades.

HEALTHDAY NEWS

Comer una comida rica en grasa, por ejemplo una hamburguesa con queso y papas fritas o una pizza de pepperoni, daña la función del hígado.

Los investigadores encontraron que los niveles altos de grasas saturadas que se encuentran en esos alimentos pesados alteran de inmediato el funcionamiento del hígado, posiblemente preparando al cuerpo para enfermedades graves en un futuro.

“Los efectos imitan a las anomalías observadas en personas con enfermedad metabólica grave”, dijo el coautor del estudio, el Dr. Michael Roden, en referencia a afecciones como la enfermedad del hígado graso y la cirrosis.

“Nuestros hallazgos muestran lo que sucede en los cambios más tempranos en el metabolismo del hígado que llevan a

la enfermedad del hígado graso y la cirrosis hepática, en el contexto de la obesidad y la diabetes tipo 2”, señaló Roden, director científico del Centro Alemán de la Diabetes de la Universidad de Heinrich Heine, en Dusseldorf.

El hígado tiene un rol esencial en el procesamiento de las grasas y los carbohidratos que las personas comen.

La enfermedad de hígado graso se ha disparado junto con la epidemia de obesidad de EE. UU., y se cree que afecta a hasta un 25 por ciento de las personas en Estados Unidos. Puede conducir a la cirrosis, una afección grave caracterizada por cicatrices en el hígado.

La Dra. Hannele Yki-Jarvinen es profesora de medicina en la Universidad de Helsinki, en Finlandia. “Sabemos que las dietas ricas en grasa saturada hacen que el hígado sea graso”, comentó.

“Las grasas saturadas como

la mantequilla, los quesos grasos y el aceite de coco son por lo tanto algunas de las peores cosas que se pueden comer desde el punto de vista del hígado”, advirtió Yki-Jarvinen, coautora de un comentario que acompañó al nuevo estudio.

El aceite de palma proveyó niveles de grasa saturada equivalentes a los de una pizza de pepperoni de ocho rebanadas o de una hamburguesa con queso y papas fritas, según el informe.

Esa “carga de grasa” hizo que el hígado produjera un 70 por ciento más de glucosa, lo que podría aumentar los niveles de azúcar en sangre con el tiempo, dijo Roden. Potencialmente, esto podría contribuir a la sensibilidad a la insulina, un precursor de la diabetes tipo 2.

La carga grasa también hizo que las células del hígado se esforzaran más, lo que podría estresarlas y contribuir a la enfermedad hepática, anotó.



Los alimentos grasos que se comen en exceso repetidamente, las grasas se acumulan y provocan una afección conocida como hígado graso no alcohólico. FOTO: THINKSTOCK



Center for Vein
Restoration

**Saque ahora su
Consulta Gratis**

Martes 7 de febrero

831 University Blvd. East, Suite 24-25

Silver Spring, MD 20903

de 5:00 a 7:00 pm con el

Doctor Eddie Fernández

(el médico habla español).

Si está interesado haga su cita

1-800-349-5347

Trate el doloroso problemas de las vrices



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