



Sinusitis Infección a las fosas paranasales

>4-5



TOMAR CAFEÍNA diariamente
no parece acelerar al corazón.

>6



EVITE enfermedades pulmonares
consume alimentos ricos en fibra.

>7

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



PERIODONTITIS

La Periodontitis es una enfermedad dental común, el mayor causante que ocasiona la pérdida de diente en los adultos.

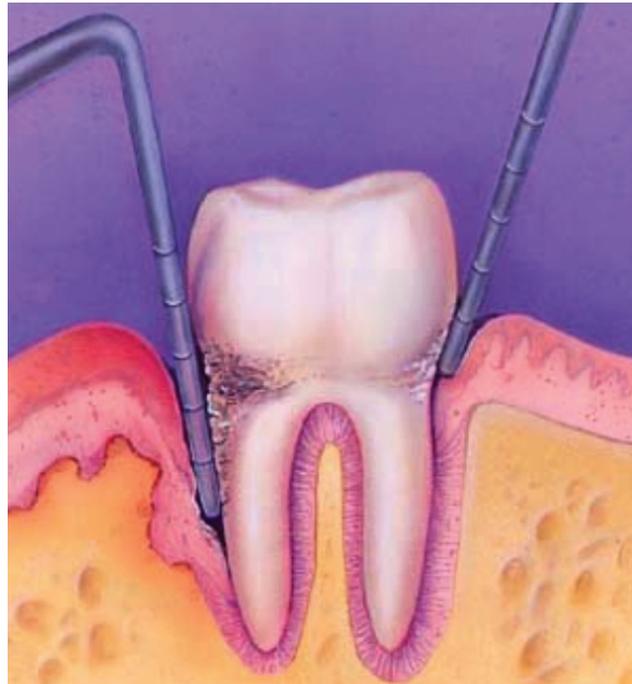
¿Que significa "periodontal"?

Dontal significa relacionado a los dientes. Peri significa perímetro, el contorno que rodea la estructura. (En definitiva,) Periodontal esta relacionado a la estructura que rodea a la raíz del diente, los cuales juntos apoyan y estabilizan el hueso del diente. Esta estructura consiste de: el hueso alveolar, el ligamento periodontal, el tejido suave que lo rodea llamado encía, y el tejido duro que asegura la raíz llamado cemento.

¿Ahora, por qué las personas tienen periodontitis?

La causa principal es una pobre higiene oral en la cual pequeñas piezas de comida se adhieren en los lados del diente o su acumulación entre los espacios de los dientes. Entonces, la bacteria oral estará habilitada para sobre poblarse y subsecuentemente desarrollar la gingivitis como se menciono inicialmente. A medida pasa que el tiempo, las biopelículas se calcifican y se endurecen debido a que de manera repentina y forzada los compuestos de calcio crean el sarro dental. Entre tanto, la encía gradualmente va inflamándose, eventualmente se da la periodontitis. Si la condición se deteriora, los contactos abiertos entre los dientes tomara lugar y los dientes se aflojaran y se dañaran.

¿Cuáles son los signos y síntomas?



El propósito de este tratamiento es de limpiar los huecos/hoyos alrededor del diente.

1. La encía ocasionalmente se hincha, se torna rojo y llega a ser doloroso.
2. Cuando al usar el hilo dental o al cepillarse, una persona puede notar que su encía sangra
3. La formación de biopelículas en los dientes de color blanco u amarillo, pero que también son muy duras de remover.
4. Cuando al hablar, la persona o alguna otra puede llegar a notar de su mal aliento o mala hinchazón de la boca con un sabor amargo.
5. Los dientes están movedizos, la raíz esta expuesta, y la encía se encoge.

La periodontitis sutilmente se desarrolla a través de los años. La encía se hincha pero retorna a su estado normal cuando el paciente use antibióticos, siendo esta una practica común entre la comunidad Vietnamesa. Gradualmente, el ligamento periodontal y las capas que apoyan será dañadas, convirtiéndose

en lesión y exponiendo a la raíz. Simultáneamente, el hueso alrededor del diente será dañado debido al daño en la encía esta no podrá mas proveer protección. De tal manera que el diente llegara a aflojarse y eventualmente este se caerá.

Para diagnosticar y evaluar la severidad de la enfermedad, el dentista va a:

1. Usando herramientas dentales para medir la profundidad del hoyo o la profundidad de cualquier espacio entre la encía y el diente. Si hoyo sobrepasa una profundidad de 5 mm, es probable que sea periodontitis.
2. Hará uso de imágenes dentales para evaluar la pérdida de hueso u cualquier signo de infección en la raíz.

El propósito de este tratamiento es de limpiar los huecos/hoyos alrededor del diente.

Para tratar la periodontitis, existen dos métodos

principales:

1. Forma no quirúrgica:

■ **Alisado:** un método de limpieza de cualquier área de calcificación y acumulación de bacterias alrededor del diente.

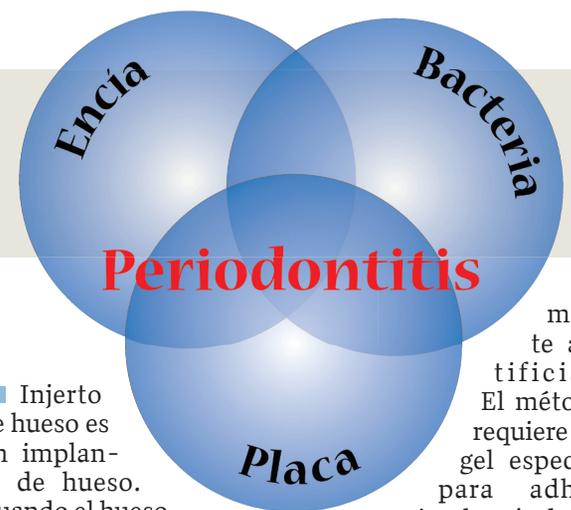
■ **Planeamiento de la raíz:** hacer que la raíz del diente se suavice para la prevención de formación de bacteria y cálculos.

■ **Usando un enjuague bucal** tal como el Peridex o tomando antibióticos para la eliminación de bacterias dañinas.

2. La segunda forma es la cirugía. Existen 4 tipos:

■ **Cirugía (Flap):** Sobrepueta, para disminuir la profundidad del hoyo dental: el diente que rodea será cortado en pequeñas piezas con objeto de que la raíz sea limpiada y pulida.

■ **Trasplante de tejido suave** es el proceso de adherir tejidos suaves. Cuando la raíz se ha dañado demasiado, este necesita tejidos para su protección. Un dentista puede tomar un pequeño tejido del paladar suave para implantar sobre la raíz. El tejido implantado crecerá para proteger la raíz.



■ **Injerto de hueso** es un implante de hueso.

Quando el hueso esta dañado, este necesita ser reparado con un remplazo de otro hueso del paciente o de un donador. El propósito es de asegurarse y de mantener la dureza de raíz.

■ **Aplicación de matriz** de un esmalte derivado significa el uso de un es-

malte artificial. El método requiere un gel especial para adherir a la raíz de un diente dañado. Este gel contiene un tipo de proteína similar al de un esmalte, facilitando el desarrollo del hueso de diente y la encía.

Esperamos que la información prevista le provea a usted con información útil para la protección y prevención de la salud dental.

PARA PREVENIR LA PERIODONTITIS UNO DEBE PRACTICAR MÉTODOS PREVENTIVOS, TAL COMO:

- **Uso de un cepillo** dental suave y cambie su cepillo cada 3 ó 4 meses.
- **Cepillar** sus dientes al menos dos veces al día.
- **Use enjuague** bucal que contenga ingredientes antisépticos.
- **Use el hilo dental** a diario antes de cepillarse los dientes
- **Puede usar** en adición un cepillo interdental para limpiar las aberturas entre dientes
- **Mantener** una dieta nutritiva. Una dieta saludable ayuda a mejorar el sistema inmune en contra de las bacteria. El consumo de alimentos altos en contenido de antioxidantes tal como los vegetales verdes, nueces, jugo de naranja, brócoli, o tomates contribuyen al mejor de su inmunidad contra la periodontitis y junto a otras enfermedades en general.
- **Mantener** periódicamente un chequeo dental cada 6 meses para una limpieza dental y de examen.



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



Según aumenta la edad Pocos adultos informan al médico sobre la pérdida de memoria

Los expertos creen que con frecuencia es un tema tabú debido a los miedos sobre la demencia.

HEALTHDAY NEWS

¿Le preocupa que olvidarse de los nombres de las personas o del lugar donde dejó las llaves pudiera ser una señal de una demencia inminente? Si se parece a la mayoría de los estadounidenses mayores, no se lo comentará al médico, muestra un estudio reciente.

Unos investigadores que observaron datos del gobierno federal sobre más de 10,000 personas hallaron que, en 2011, apenas uno de cada cuatro adultos a partir de los 45 años de edad conversó sobre los problemas de la memoria con un profesional de la atención sanitaria durante un chequeo de rutina.

De hecho, las probabilidades de que una persona admitiera un problema de memoria en una visita al consultorio del médico en realidad se

redujeron a medida que aumentaba la edad, según un equipo dirigido por Mary Adams, de On Target Health Data en West Suffield, Connecticut.

Los hallazgos fueron publicados el 28 de enero en la revista Preventing Chronic Disease.

“Para la mayoría de adultos mayores, los chequeos de rutina son una oportunidad desaprovechada para evaluar y conversar sobre los problemas de memoria”, dijo Adams en un comunicado de prensa de la revista.

Los expertos se muestran de acuerdo en que el estigma que rodea a la pérdida de la memoria y a la demencia podría disuadir a las personas de hablar sobre esos temas con sus médicos.

“Debido a que la demencia es, desafortunadamente, una enfermedad demasiado común, los adultos mayores están bastante familiariza-

dos con las señales y los síntomas que la anuncian, que han observado con dolor en algún vecino o familiar”, comentó la Dra. Gisele Wolf-Klein, directora de educación geriátrica de Northwell Health en New Hyde Park, Nueva York.

“Esa realidad conduce a la negación y a la evitación, tanto de parte del paciente como del médico”, dijo. “Siempre y cuando no lo mencionen, quizá solo sea el envejecimiento normal”.

Pero mencionar los problemas de memoria es importante, porque no necesariamente anuncian la aparición de una demencia, explicó Wolf-Klein. “La pérdida de memoria bien podría no deberse a la demencia, sino a otra afección muy tratable, como la depresión”, anotó.

Y si de hecho sí se vincula con la demencia, reconocer ese hecho es esencial, enfatizó.



Las probabilidades de que una persona admita un problema de memoria al médico se reducen a medida que aumenta la edad. FOTO: THINKSTOCK

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

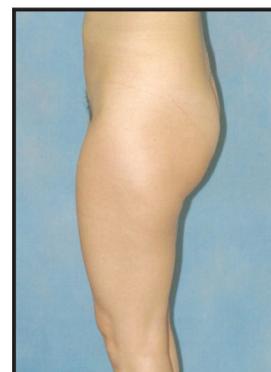
• Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

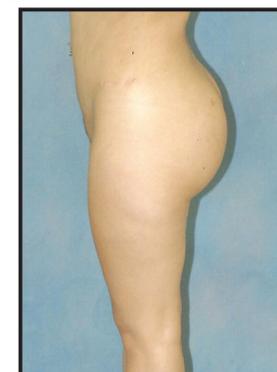
Disponible horarios en la
noche y fines de semana

703-642-8306

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



La sinusitis puede ser molesta y hasta puede ser dolorosa algunas veces, pero no suele ser grave. FOTO: THINKSTOCK.

Sinusitis: Infección de los senos paranasales

Un simple resfriado, alergias, problemas nasales y ciertas enfermedades pueden causarla.

REDACCIÓN WH
CDC

Si lleva varios días con la nariz tapada o congestionada, levantándose con dolor de cabeza y con hinchazón alrededor de los ojos, es posible que padezca de sinusitis.

La sinusitis es la inflamación de los senos paranasales que ocurre con una infección a raíz de un virus, una bacteria o un hongo.

Los senos paranasales son espacios huecos donde pasa el aire por el interior de los huesos que rodean la nariz. Producen secreción mucosa que drena hacia la nariz. Si la nariz está inflamada, puede bloquear los senos paranasales y causar dolor.

Causas

Los senos paranasales son espacios llenos de aire en el cráneo. Están localizados por detrás de la frente, los huesos de la nariz, las mejillas y los ojos. Los senos paranasales saludables no contienen bacterias ni otros microorganismos.

Por lo general, el moco puede salir y el aire puede circular a través de ellos.

Cuando las aberturas paranasales resultan bloqueadas o se acumula demasiado moco, las bacterias y otros microorganismos pueden multiplicarse más fácilmente.

Tipos:

- Aguda, que dura hasta cuatro semanas
- Subaguda, que dura de cuatro a 12 semanas
- Crónica, que dura más de

12 semanas y puede continuar durante meses o incluso años

- Recurrente, con varios ataques dentro de un año

Síntomas

Los síntomas de la sinusitis aguda en adultos muy a menudo se presentan después de un resfriado que no mejora o que empeora después de 5 a 7 días.

Los síntomas abarcan:

- Mal aliento o pérdida del sentido del olfato.
- Tos que generalmente empeora por la noche.
- Fatiga y sensación de malestar general.
- Fiebre.
- Dolor de cabeza.
- Dolor similar a presión, dolor detrás de los ojos, dolor de muela o sensibilidad facial.
- Congestión y secreción nasal.



El uso de almohadillas de calor en la zona inflamada, aerosoles nasales salinos y vaporizadores también puede ayudar. FOTO: THINKSTOCK.

El dolor de garganta y goteo retrorrenal. Los síntomas de la sinusitis crónica son los mismos que

mejorando y luego comienza a empeorar.

■ Fiebre alta junto con secreción nasal oscura durante al menos 3 días.

Secreción nasal, con o sin tos, que ha estado presente por más de 10 días y no está mejorando.

La sinusitis se puede presentar por una de las siguientes situaciones:

■ Los pequeños vellos (cilios) de los senos paranasales no logran sacar el moco en forma apropiada.

Esto puede deberse a algunas afecciones.

■ Los resfriados y las alergias pueden provocar la producción de demasiado moco o bloquear la abertura de los senos paranasales.

Un tabique nasal desviado, un espolón óseo nasal o pólipos nasales pueden bloquear la abertura de los senos paranasales.

los de la sinusitis aguda. Sin embargo, los síntomas tienden a ser más leves y a durar más de 12 semanas.

Los síntomas de la sinusitis en niños abarcan:

- Resfriado o enfermedad respiratoria que ha estado

Tratamiento:

El médico lo examinará a usted o a su hijo para ver si hay sinusitis:

■ Examinando la nariz en búsqueda de signos de pólipos.

■ Proyectando una luz contra los senos paranasales (transiluminación) para buscar signos de inflamación.

■ Haciendo percusión sobre el área sinusal para encontrar infección.

El médico puede observar los senos paranasales a través de un endoscopio de fibra óptica (endoscopia nasal o rinoscopia) para diagnosticar la sinusitis. Esto generalmente lo realiza un especialista en problemas de la nariz, el oído

y la garganta (otorrinolaringólogo).

Los exámenes imagen lógicos que se pueden usar para decidir sobre el tratamiento son:

■ Una tomografía computarizada de los senos paranasales para ayudar a diagnosticar sinusitis o para observar los huesos y tejidos de los senos paranasales en mayor detalle.

■ Una resonancia magnética de los senos paranasales si pudiera haber un tumor o una infección micótica.

La mayoría de las veces, las radiografías regulares de los senos paranasales no diagnostican bien una sinusitis.

Medidas para reducir la

congestión

■ Aplique paños húmedos y calientes en la cara varias veces al día.

■ Beba mucho líquido para diluir el moco.

■ Inhale vapor de 2 a 4 veces por día (por ejemplo, sentado en el baño con la ducha abierta).

■ Utilice un humidificador.

■ Use un rinocornio para limpiar los senos paranasales.

Tenga cuidado con el uso de descongestionantes nasales de venta libre. Pueden ayudar al principio, pero utilizarlos más de 3 a 5 días puede empeorar la congestión nasal.

Alivie el dolor o la presión sinusal:

■ Evite temperaturas extremas, cambios bruscos de temperatura e inclínese hacia adelante con la cabeza baja.

■ Pruebe con paracetamol o ibuprofeno.

12 semanas puede durar la sinusitis aguda.

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

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 \$89 (Para nuevos pacientes) Reg. \$205.00

Dra. Aicha Lyazidi	Dra. Maria Salnik	Dr. Rupinder Uppal
Dra. Swathi Kuppam Ortodoncista	Dr. Abril Edison Periodontist	Dra. Patricia Villalba

- 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, Woodbridge, VA • 703-490-9094

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

- 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)

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

En un estudio reciente Tomar cafeína diariamente no parece acelerar al corazón



En casos raros, el aumento del ritmo cardiaco puede llevar a problemas cardiacos y a un accidente cerebrovascular.

HEALTHDAY NEWS

Podría haber buenas noticias para los amantes del café, del té y del chocolate: consumir cafeína regularmente quizá no cause un aumento peligroso de la velocidad del ritmo cardiaco, según un estudio reciente.

El hallazgo pone en duda lo que la medicina piensa en la actualidad, afirmaron los autores del estudio.

Pero para evaluar los riesgos para la salud de consumir mucha cafeína se requiere de más investigación, añadieron los investigadores.

“Se deberían revisar las



recomendaciones clínicas que adviertan contra el consumo regular de los productos con cafeína como prevención de problemas del ritmo cardiaco, ya que quizá estemos

desaconsejando de forma innecesaria que se consuman productos como el chocolate, el café y el té que podrían en realidad tener beneficios cardiovasculares”, señaló el autor principal del estudio, el Dr. Gregory Marcus, director de investigación clínica en la división de cardiología de la Universidad de California en San Francisco (UCSF).

“Dado nuestro trabajo reciente que demuestra que un aumento del ritmo cardiaco puede ser peligroso, este hallazgo es especialmente relevante”, añadió Marcus. En casos raros, el aumento del ritmo cardiaco puede llevar a problemas cardiacos y a un accidente cerebrovascular,

indicaron los investigadores en un comunicado de prensa de la universidad.

El estudio de 12 meses incluyó a casi 1,400 personas sanas, en las que se evaluó el consumo de café, té y chocolate. También llevaron un dispositivo portátil que monitorizaba continuamente su ritmo cardiaco durante 24 horas.

El 61 por ciento de los participantes consumían más de uno de los productos con cafeína al día. Los que consumían cantidades más altas de estos productos no presentaron un ritmo cardiaco más elevado, según el estudio.

“Esta fue la primera muestra de la comunidad en la que se observa el impacto de la cafeína en el aumento del ritmo cardiaco, ya que estudios previos observaron a las personas con [trastornos del ritmo cardiaco] conocidos”, comentó en el comunicado de prensa la autora principal del estudio, Shalini Dixit, estudiante de medicina de cuarto curso en la UCSF.

El estudio aparece en la edición de la revista Journal of the American Medical Association.

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

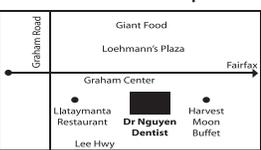
DENTISTA Y COSMÉTICA FAMILIAR

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

ATENCIÓN DE EMERGENCIAS
571-230-6550

SE HABLA ESPAÑOL
703-206-9202
Lunes, martes, miércoles y viernes de 10am a 5pm
sábado de 9am a 3pm



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

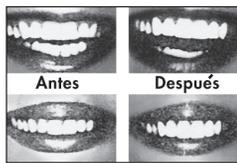


Descuentos Especiales en tratamientos de liposucción, botox, venas y rejuvenecimiento vaginal

Virginia
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031
703-876-6200



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

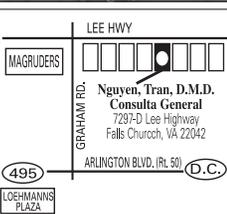


OFRECEMOS:

- 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

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

GERMANTOWN

Se habla español

Urology Center

Los resultados medicos 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 OCIALIS 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. FARSAI 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



CONSUMA ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

Evite enfermedades pulmonares

HEALTHDAY NEWS

Comer una dieta rica en fibra podría ayudar a proteger de las enfermedades pulmonares, sugiere un estudio reciente.

“Las enfermedades pulmonares son un grave problema de salud pública, así que es importante identificar los factores de riesgo modificables para la prevención”, comentó en un comunicado de

prensa de la revista la autora del estudio, Corrine Hanson, profesora asociada de nutrición médica del Centro Médico de la Universidad de Nebraska.

“Pero, además del tabaquismo, se han identificado muy pocas estrategias preventivas. Aumentar el consumo de fibra podría ser una forma práctica y efectiva de que las personas tengan un impacto sobre su riesgo de una enfermedad pulmonar”,

añadió.

Los investigadores observaron datos del gobierno federal sobre casi 2,000 adultos estadounidenses. Tenían entre 40 y 79 años de edad.

Los investigadores hallaron que el 68 por ciento de los que tenían el mayor consumo de fibra presentaban una función pulmonar normal, en comparación con el 50 por ciento de los que tenían la ingesta más baja de fibra. Y solo el 15 por ciento de los que co-

mían mucha fibra presentaban una restricción de las vías respiratorias, frente al 30 por ciento de los que tenían la ingesta de fibra más baja, mostró el estudio.

A las personas con el más alto consumo de fibra también les fue mejor en dos importantes pruebas de la respiración.

Tenían una capacidad pulmonar más alta, y podían exhalar más aire en un segundo, señaló el estudio.



Vinculan consumo de fibra vegetal, con prevención de enfermedades pulmonares.

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

Brigh 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

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

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)

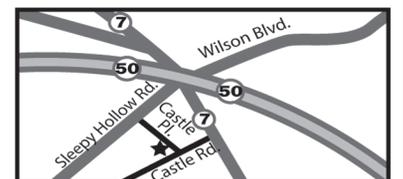


PROMOCIÓN ESPECIAL:
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES
**PLANES DE SALUD PARA PERSONAS
SIN SEGURO**

**ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE
SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID**

TEL:

703 532 1222



Según la OMS

Virus Zika es una amenaza sanitaria internacional

El virus puede conducir a 4 millones de casos en el continente americano en el próximo año.

HEALTHDAY NEWS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que el virus Zika, transmitido por los mosquitos, es una amenaza de salud global, basándose en la sospecha de que el virus podría tener la culpa de miles de defectos congénitos ocurridos en Brasil durante el año pasado.

La Dra. Margaret Chan, directora general de la OMS, que el crecimiento explosivo de los casos de microcefalia en Brasil constituye un "evento extraordinario y una amenaza de salud pública para otras partes del mundo".

Chan realizó sus declaraciones durante una reunión de emergencia en la sede de la agencia sanitaria en la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en Ginebra, Suiza, para evaluar lo que se conoce como el virus Zika y su relación potencial con el aumento de los defectos congénitos en Brasil.

Las autoridades sanitarias de EE. UU. han dicho que es improbable que el virus Zika provoque un peligro generalizado en este país, pero que es probable que ocurran algunas infecciones.

El virus Zika se identificó por primera vez en Uganda en 1947, y hasta el año pasado se creía que no conllevaba riesgos graves para la salud. De hecho, aproximadamente el 80 por ciento de las personas que contraen la infección nunca experimentan síntomas.

"Es importante comprender que las mujeres embarazadas pueden tomar varias medidas", dijo Chan, según AP. "Pueden pensar en la posibilidad de retrasar los viajes si eso no afecta a sus otros compromisos familiares".

"Si tienen la obligación de viajar, pueden obtener consejos del médico y tomar medidas personales de protección, como usar mangas largas, camisas y pantalones, y usar repelente



contra los mosquitos", planteó. Pero enfatizó que el virus no plan-

tea un riesgo alto de salud para la persona promedio.

"Alrededor de cuatro de cada cinco personas infectadas con el Zika nunca tienen ningún síntoma", señaló. "Las que se enferman por lo general tienen síntomas muy leves: fiebre, sarpullido, dolor articular y enrojecimiento de los ojos o conjuntivitis. Por lo general, los síntomas duran un par de días, hasta una semana".

Schuchat dijo que "es muy raro que una persona con Zika enferme con gravedad o muera" por el virus.

Las áreas urbanas de EE. UU. están menos congestionadas que en otros países de América, haciendo que pagar los mosquitos sea más difícil propagar la enfermedad al pasar de una persona a otra, comentó.

Además, las personas en Estados Unidos son mucho más propensas a tener las ventanas cerradas, gracias al aire acondicionado, o a tener mosquiteros en las ventanas abiertas, que evitan que los mosquitos invadan sus hogares, añadió.

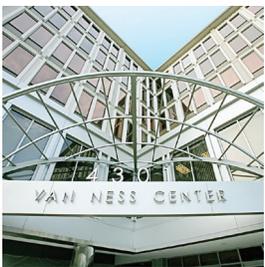
Si usted sufre de Pterigión, llame para una CONSULTA GRATIS con el Dr. Martínez. Promoción SOLO APLICA PARA PACIENTES NUEVOS.

¡Gran apertura!



Visionary Eye Doctors

Ahora en Van Ness, DC abre sus puertas



Febrero 22 del 2016.

Ven y visita nuestra nueva oficina donde encontrarás a los mejores doctores de los ojos del área metropolitana que hablan tu idioma. Allí te ofreceremos la mejor tecnología, eficiencia y cariño. Visítanos pronto.

**4301 Connecticut Avenue, NW, oficina 125
Washington, DC 20008**

Atendemos todos los sábados y en horarios extendidos. Todo el personal habla español.

Aceptamos la mayoría de seguros incluyendo Medicaid y seguros de gobierno. Para pacientes sin seguro: Financiamos nosotros mismos a personas sin crédito, sin interés alguno.

SEDE ROCKVILLE
11300 Rockville Pike,
Oficina 1202
Rockville, MD 20852

SEDE VAN NESS-DC
APERTURA FEBRERO 15, 2016
4301 Connecticut Avenue, NW,
Oficina 125
Washington, DC 20008

Teléfono: **301-896-0890** • www.voeyedr.com



EN ORDEN DE IZQUIERDA A DERECHA:

Los doctores **Maliha Saeed** y **Babak Hosseini** son optometristas especializados en examen de ojo básico, medida de gafas y/o lentes de contacto y asisten a los oftalmólogos en el manejo de antes y después de cirugías de ojos.

La doctora **Lorena Riveros** nacida en Colombia, es optometrista especializada en examen de ojo básico, medida de gafas y/o lentes de contacto y asiste a los oftalmólogos en el manejo de antes y después de cirugías de ojos. La Doctora Riveros habla español.

El doctor **Fritz Allen** de origen haitiano, no solo habla francés sino también habla un impecable español. El Dr. Allen le brindará un examen completo médico de los ojos. Él se especializa en exámenes de la retina, cirugías de cataratas y glaucoma, entre otros servicios.

El doctor **Alberto Martínez** nacido en Colombia, se especializa en cirugías de cataratas, pterigión y trasplantes de córnea.

La doctora **Sandra Cremers** de nacionalidad boliviana, le ofrece examen completo médico de los ojos y cirugía de cataratas. La Dr. Cremers también se especializa en el tratamiento de ojos secos y Rosácea ocular.

Los doctores **Leonard Friedman** y **Nima Moainie** se especializan en brindarles exámenes completos médico de los ojos. Ellos también son cirujanos de cataratas y glaucoma. Ellos verán pacientes en la nueva sede de Visionary Eye Doctors en Van Ness DC.