



AUMENTAN las opciones no quirúrgicas para reducir la grasa.

>2

GUIA

salud



Cáncer de cuello uterino

>4-5



UNA ASPIRINA diaria también conlleva riesgos.

>6



LA VERDAD sobre los suplementos de vitaminas y minerales.

>8

LOS LÁSERES Y LA CONGELACIÓN SON LOS MÁS POPULARES

Aumentan las opciones no quirúrgicas para reducir la grasa

La edad, el embarazo y los cambios significativos en el peso afectan tanto a la piel como al músculo subyacente.

HEALTHDAY NEWS

La grasa puede ser fácil de acumular, pero mucho más difícil de eliminar.

Ahora, los datos más recientes muestran que los estadounidenses están recurriendo cada vez más a medios no quirúrgicos para reducir la grasa.

El informe anual de la Sociedad Americana de Cirujanos Plásticos (American Society of Plastic Surgeons, ASPS) encuentra un aumento marcado en la popularidad de las técnicas de “escultura corporal” no invasivas, como el ultrasonido y las ondas de radio, la luz infrarroja, los medicamentos inyectados y los tratamientos de masaje al

vacío.

El uso de las tecnologías de “congelación”, que son unas técnicas que pretenden usar temperaturas frías para reducir la grasa sin cirugía, aumentó en un 7 por ciento en 2017, encontró el nuevo informe.

La utilización del procedimiento de crecimiento más rápido, los tratamientos de láser para la celulitis, también aumentó en un 19 por ciento en 2017.

“La grasa no deseada es algo que afecta a muchos estadounidenses”, comentó el Dr. Jeffrey Janis, presidente de la sociedad. “Los pacientes agradecen tener opciones, sobre todo si pueden funcionar como medidas de mantenimiento mientras deciden si

hacerse algo más extensivo en el futuro es lo adecuado para ellos”.

En total, se realizaron 17.5 millones de procedimientos cosméticos quirúrgicos y mínimamente invasivos el año pasado, un aumento del 2 por ciento respecto a 2016.

Por supuesto, se siguen utilizando técnicas quirúrgicas de eliminación de grasa, y uno (el “aplanamiento de estómago” o abdominoplastia) ha vuelto a ganar popularidad.

La ASPS nota que las abdominoplastias se habían quedado fuera de las 5 cirugías plásticas más populares en 2016. Pero el procedimiento volvió a quedar dentro de las 5 principales el año pasado, ya que se realizaron 2,000 abdominoplastias más en 2017 que



17.5 millones de procedimientos cosméticos quirúrgicos y mínimamente invasivos se realizaron en el 2017.

FOTO: THINKSTOCK

en 2016.

Por otra parte, las cirugías cosméticas tradicionales mantuvieron su popularidad, según el informe de la ASPS.

De los casi 1.8 millones de procedimientos cosméticos quirúrgicos realizado el año pasado, los cinco principales fueron: el aumento de senos, la liposucción, la remodelación de nariz, la cirugía de los

párpados, las abdominoplastias.

Y desde 2000, los llamados procedimientos cosméticos “mínimamente invasivos” casi se han triplicado, según la ASPS. El año pasado, hubo 15.7 millones de esos procedimientos:

Los cinco principales fueron: la toxina botulínica tipo A o “botox”, los “rellenos” de

tejidos blandos, la exfoliación química, la eliminación del vello con láser y la microdermoabrasión

Otro gran cambio es que las cirugías de reducción de senos se están recuperando. Según la ASPS, tras declinar en más o menos un 4 por ciento en 2016, hubo un aumento del 11 por ciento en esos procedimientos el año pasado.

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

La salud en sus manos

El cáncer de pulmón un motivo para no fumar

Los fumadores también pueden poner a los demás en peligro.

HEALTHDAY NEWS

Usted ya sabe que fumar provoca cáncer de pulmón. Pero el uso del tabaco también puede conducir a otros problemas importantes de la salud, advierten los expertos.

“Fumar cigarrillos probablemente sea la cosa más dañina que se puede hacer para la salud”, señaló Jonathan Foulds, profesor de servicios de salud pública y psiquiatría en el Colegio de Medicina de la Universidad Estatal de Pensilvania.

“Es difícil encontrar una parte del cuerpo a la que no afecte”, dijo Foulds en un comunicado de prensa del colegio.

Además de su vínculo con el cáncer de pulmón, también se vincula con el ataque cardíaco, el accidente cerebrovascular, la diabetes y otros tipos de cáncer.

En cuanto al cáncer de pulmón, “si fuma un paquete al cigarrillos al día o más, su riesgo de cáncer de pulmón no es solo 1.5 o 2 veces más alto que el de un no fumador. Es 20 veces más alto”, dijo Foulds.

Además, dejar de fumar tiene un efecto más grande en la reducción del riesgo de ataque cardíaco que reducir la hipertensión o el colesterol, apuntó Foulds.

Es importante informar al médico si fuma, dijeron Foulds y otros expertos.

“Debe informar al dentista si fuma porque puede prestar una atención especial para evaluar los cánceres de lengua, cabeza y cuello”, dijo la Dr. Alexis Reedy-Cooper, médica de medicina de familia en el Centro Médico de la Universidad Estatal de Pensilvania. “Con frecuencia, los dentistas son los primeros en detectarlos”.



Fumar cigarrillos probablemente sea la cosa más dañina que se puede hacer para la salud.

FOTO: THINKSTOCK.

Los fumadores también pueden poner a los demás en peligro. Los niños que viven en hogares con un fumador tienen un riesgo más alto de asma, infecciones de oído e infecciones de los pulmones. Las mujeres embarazadas que fuman ponen a su futuro hijo en riesgo de complicaciones y de nacimiento prematuro, apuntó Foulds.

“No es una cuestión de si [los fumadores] deberían de dejarlo... es esencial que dejen de fumar”, añadió Foulds.

Los médicos deben hablar con los pacientes que fuman sobre los beneficios de salud de dejar de hacerlo, plantearon Foulds y Reedy-Cooper. Pueden ayudarlos a dejar de fumar mediante métodos como los medicamentos y la consejería.

Virginia & Maryland

(Servicio de Cuidado para personas mayores y personas con enfermedades)

CarePeople Home Health, Inc.

SERVICIO DE INICIO SALUD Y HOSPICIO

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



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

(cubierto por el Beneficio de Medicaid)

¿Busca Trabajo?

CPR 3/10/2018 Sáb (MD)

3/24/2018 Sáb (MD)

Nuevo Curso para lo Ayudantes (PCA)

3/26/18--3/30/18 (VA, MD)

VA: 7620 Little River Turnpike, #500 Annandale, VA 22003

Lunes-Viernes 9:30 a.m. – 5:30 p.m.

Tel: (571) 297 4747 (7 días-24 horas)

MD: 901 Russell Ave., #150 Gaithersburg, MD 20879

Lunes-Viernes 9:30 a.m. – 3:30 p.m.

Tel: (301) 966 7000

Ayuda en la vida diaria

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

(Atención en la comunidad y servicios a domicilio)



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



Ninguna mujer debería morir a causa de cáncer de cuello uterino. Hágase regularmente pruebas de detección a partir de los 21 años. FOTO: THINKSTOCK.

¿Qué es el cáncer de cuello uterino?

El cáncer es una enfermedad que provoca el crecimiento descontrolado de las células. Cuando el cáncer se origina en el cuello uterino, se denomina como cáncer de cuello uterino. El cuello uterino es la parte más baja y estrecha del útero con la

vagina (vía del parto). El útero (o matriz) es el lugar donde se desarrolla el bebé cuando una mujer está embarazada.

El cáncer de cuello uterino es el cáncer ginecológico más fácil de prevenir con pruebas regulares de detección y seguimiento.

¿Quien puede contraerlo?

Todas las mujeres corren riesgo de contraer cáncer de

cuello uterino. Esta enfermedad afecta con mayor frecuencia a mujeres mayores de 30 años y en Estados Unidos, se estima que 12,000 mujeres lo contraen cada año. La causa principal es el virus del papiloma humano (VPH). El VPH es un virus común que puede transmitirse de una persona a otra durante las relaciones sexuales. Aunque la mayoría de las personas sexualmente

Altamente curable si se detecta y se trata en etapas tempranas Cáncer de cuello uterino

El VPH, o virus del papiloma humano, es la infección de transmisión sexual más común y es responsable por prácticamente todos los casos de cáncer de cuello uterino.

activas estarán infectadas por el VPH en algún momento de su vida, pocas mujeres contraerán cáncer de cuello uterino.

consulte a su médico. Estos podrán ser ocasionados por alguna otra causa, pero la única manera de saberlo es consultando a su médico.

Síntomas:

En etapas tempranas, el cáncer de cuello uterino no suele presentar signos ni síntomas. Cuando ya está avanzado puede producir sangrado o secreción vaginal anormal, como por ejemplo, sangrado después de tener relaciones sexuales. Si presenta cualquiera de estos síntomas,

es más eficaz. La prueba de Papanicolaou solamente detecta el cáncer de cuello uterino. La prueba del VPH podría detectar el virus del papiloma humano, que puede causar cambios celulares en del cuello uterino.

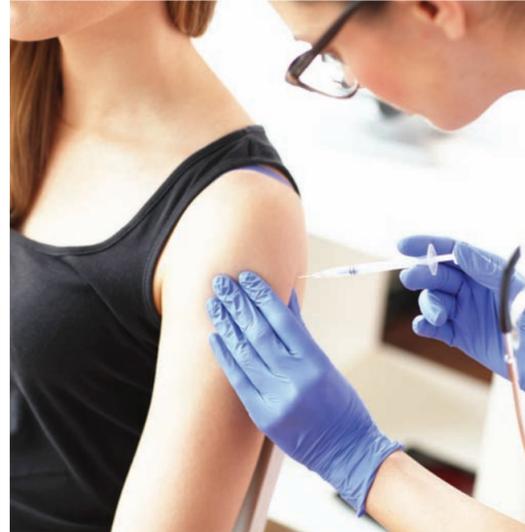
¿Qué aumenta la probabilidad de que una mujer lo contraiga?

El cáncer de cuello uterino casi siempre es causado por el VPH. Usted tiene mayor probabilidad de contraer el VPH si comenzó a tener relaciones sexuales a una edad temprana o si usted o su pareja han tenido relaciones sexuales con varias personas. Sin embargo, toda mujer que ha tenido relacio-

nes sexuales alguna vez corre el riesgo de contraer el VPH. Existen muchos tipos de VPH. Por lo general, el VPH desaparece por sí solo pero si permanece puede causar cáncer de cuello uterino.

Factores que aumentan el riesgo:

- Fumar.
- Tener el VIH (el virus que causa el SIDA) u otra condición médica que haga difícil que su cuerpo combata problemas de salud.
- Usar píldoras anticonceptivas por un largo tiempo (cinco años o más).
- Haber dado a luz a tres o más niños.
- Use condones durante las



Los preadolescentes deben ponerse la vacuna contra el VPH. FOTO: THINKSTOCK.



El cáncer de cuello uterino casi siempre es causado por el virus de papiloma humano (VPH). FOTO: THINKSTOCK.

relaciones sexuales.

- Limite el número de sus parejas sexuales.

¿Cómo puedo prevenirlo?

- Consulte a su médico periódicamente para hacerse una prueba de Papanicolaou que podría detectar cambios celulares precancerosos en el cuello uterino. Si los resultados de su prueba no son normales, hable con su médico.
- Póngase la vacuna contra el VPH. Esta vacuna pro-

tege contra los tipos de VPH que causan el cáncer de cuello uterino, vagina y vulva con mayor frecuencia.

Se recomienda para preadolescentes (niños y niñas) de 11 a 12 años pero puede aplicarse a partir de los 9 y hasta los 26 años. La vacuna es administrada en dosis de dos o tres inyecciones, dependiendo de la edad. Es importante mencionar que las mujeres deben de realizarse la prueba de Papanicolaou periódicamente para detectar el cáncer de

cuello uterino aunque se hayan puesto la vacuna contra el VPH.

¿Qué debo hacer si el médico me dice que tengo cáncer de cuello uterino?

Si su médico le dice que tiene cáncer de cuello uterino, pídale que la remita a un ginecólogo oncólogo, un médico especializado en el tratamiento de cáncer ginecológico. Este médico trabajará con usted para crear un plan de tratamiento.

Pediatras de Springfield

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

Los mejores Pediatras en el área
Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

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

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

Disponible horarios de la noche y fines de semana

703-642-8306

San José Centro Dental San Miguel

ATENCION DENTAL EN EL PERU

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

¡Atención esmerada para tí y tu familia!

☎ 464-2153 / 452 2498

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

Av. Escardó 771 - San Miguel

Diga NO a la Violencia Doméstica!

Usted No Está Sola!
Mary's Center Puede Ayudarle:

- Consejería
- Referencias para Asesoría Legal y Grupos de Apoyo
- y más...

No permita que la violencia destruya su vida y la de sus hijos.

Nuestros servicios son GRATIS Y CONFIDENCIALES.

Para hacer una cita con el departamento de Servicios Sociales llame al: (202)748-2611

Patrocinado por el Departamento de Servicios Humanos de DC, Administración de Servicios Familiares

Mary's Center

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

GERMANTOWN Urology Center

Se habla español

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

CENTRO DE ALTA CALIDAD

- Eliminación de piedras en el 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

Aunque puede ser beneficiosa para el corazón Una aspirina diaria también conlleva riesgos

Es un anticoagulante que reduce el riesgo de coágulos sanguíneos

HEALTHDAY NEWS

Una nueva investigación ofrece un mensaje contradictorio sobre tomar una aspirina de dosis baja a diario para las personas que tienen tanto diabetes tipo 2 como insuficiencia cardíaca.

El estudio encontró que la pastilla diaria puede reducir el riesgo de hospitalización y muerte relacionadas con la insuficiencia cardíaca en las personas que sufren de ambas afecciones. Pero también encontró que una aspirina diaria aumenta su riesgo de

ataque cardíaco y accidente cerebrovascular (ACV) no letales. Los hallazgos provienen de un análisis de los datos de más de 12,000 residentes de Reino Unido de a partir de 55 años de edad. Todos tenían insuficiencia cardíaca y diabetes tipo 2, pero sin antecedentes de ataque cardíaco, ACV, enfermedad de las arterias periféricas ni el trastorno del ritmo cardíaco conocido como fibrilación auricular.

La aspirina es un anticoagulante que reduce el riesgo de coágulos sanguíneos. Pero la insuficiencia cardíaca y la diabetes aumentan el riesgo

de coágulos sanguíneos que pueden conducir a un ataque cardíaco y a un ACV. Unos 27 millones de personas en Estados Unidos tienen diabetes tipo 2, y más o menos 6.5 millones de adultos de EE. UU. sufren de insuficiencia cardíaca, señalaron los investigadores.

Aunque se recomienda una aspirina de dosis baja al día para las personas que han sufrido un ataque cardíaco o ACV, su uso como tratamiento preventivo en las personas con factores de riesgo cardíaco pero sin antecedentes de ataque cardíaco o ACV no está claro, según los



Las personas deben hablar con el médico para evaluar los beneficios y riesgos posibles de tomar una aspirina al día.

FOTO: THINKSTOCK

autores del estudio.

Los hallazgos serán presentados el 11 de marzo en una reunión del Colegio Americano de Cardiología (American College of Cardiology), en Orlando, Florida.

Algunos estudios incluso han sugerido que la aspirina diaria podría ser nociva para las personas con insuficiencia cardíaca, anotaron los investigadores.

El autor principal, el Dr. Charbel Abi Khalil, dijo que a su equipo le sorprendió encontrar que tomar una aspirina de dosis baja al día aumentara el riesgo de ataque cardíaco y ACV no letales entre los participantes del estudio.

“Este hallazgo podría deberse al hecho de que esos pacientes vivían más tiempo”, señaló en un comunicado de prensa de la revista. “Dado que su media de edad era de 70 años, quizá esos pacientes estuvieran predispuestos a más eventos cardíacos”.



Dra. Verónica Enriquez

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

• Horas de atención:

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

**Enriquez
Dental**
Family and Cosmetic Dentistry

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



“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)

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**

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

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.

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.

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.



Dr. Kenneth Woo

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

La primavera es la estación perfecta para refrescar tu rutina y ordenar tu vida. Pero más allá de limpiar tu hogar, también puedes concentrarte en la limpieza de tu boca.

A medida que el clima se calienta y los días se hacen más largos, incorpore los siguientes consejos en su vida diaria para que pueda tener una sonrisa brillante cuando llegue el verano.

Actualice su equipo.

La primavera es el momento adecuado para comprar un nuevo cepillo de dientes, especialmente dado que los expertos recomiendan que lo reemplace cada tres meses (más pronto si su cepillo de dientes muestra desgaste excesivo, como las cerdas deshilachadas).

También podría obtener aún más poder de limpieza actualizando a un cepillo de dientes eléctrico. Estos cepillos de alta tecnología están diseñados para eliminar los restos de los dientes de manera más efectiva y con menos esfuerzo de su parte. ¿Quién no querría hacer el cepillado más fácil?

Estás usando hilo dental, ¿verdad?

Además de cepillarse los dientes durante al menos dos minutos dos veces al día, usar el hilo dental le permitirá meterse entre los dientes para eliminar la suciedad que incluso el mejor cepillo de dientes eléctrico puede pasar por

Limpieza de primavera ... ¡para tus dientes!



alto. Una buena regla a seguir es usar alrededor de 18 pulgadas de hilo dental a diario. Entonces, si se está quedando sin suministros, la primavera es el momento ideal para reponer sus existencias.

¿Desea agregar más potencia a su rutina de uso del hilo dental también? Considere invertir en un limpiador de agua, especialmente si es como mucha gente y evita usar hilo dental con hilo. ¡Sabemos lo tedioso que puede ser el uso del hilo dental!

5 pasos para una limpieza completa

Una vez que haya acumulado el equipo dental adecuado para el hogar, es hora de que su boca se limpie a fondo con la primavera.

Paso 1: Cepílese los dientes durante al menos dos minutos, asegurándose de cepillarse a lo largo de la línea de las encías.

Paso 2: Cepilla el techo de la boca, así como el interior de las mejillas. Después de todo, las bacterias pueden ser cómodas en cada área de la boca, no solo en los dientes y las encías.

Paso 3: usa un raspador para lengua para limpiar tu lengua a fondo y suavemente. Si no tiene un raspador de lengua, puede usar su cepillo de dientes, pero un raspador de lengua es ideal. ¡Aliento fresco, aquí venimos!

Paso 4: Limpie entre los dientes usando hilo dental o un flosser de agua.

Paso 5: enjuague toda su boca con un enjuague bucal de menta. Aah ... No hay duda de que toda tu boca se sentirá nueva para cuando completes este último paso.

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

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

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

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

IMPLANTE DENTAL

a sólo **\$890**

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

Especial para Pacientes Nuevos!

GRATIS

Exámenes & Rayos X necesarios

GRATIS

Consulta para Implantes, Extracciones, Dentaduras y Frenillos.

10% Dcto.

En cualquier procedimiento dental (Sólo a pacientes nuevos)

*Algunas restricciones pueden aplicar.

Kenneth M. K. Woo, DDS, LLC

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

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



www.MyBestDentalCare.com



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



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

8 SALUD

POR EL DOCTOR
ELMER HUERTADirector Preventorium del Cáncer
Washington Hospital CenterLA VERDAD SOBRE LOS SUPLEMENTOS
DE VITAMINAS Y MINERALES

Uno de los mitos más difundidos es que el tomar suplementos de vitaminas y minerales es beneficioso para la salud.

En ese sentido, solo en Estados Unidos, la gente gasta más de 30 mil millones de dólares al año consumiendo más de 90,000 productos diferentes, cifras que nos dan idea de lo lucrativo de ese negocio.

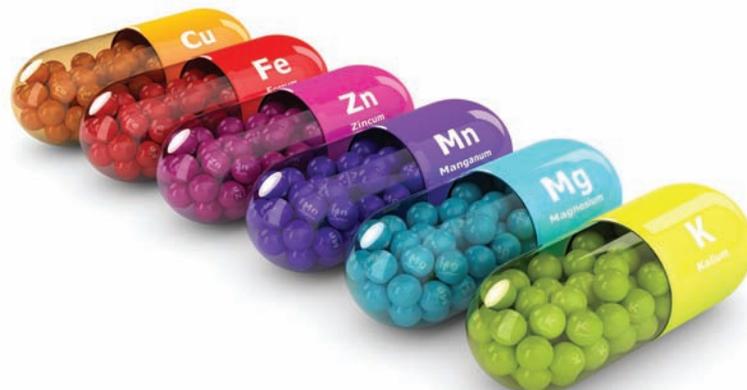
En ese país, 52% de personas toman un suplemento diario y 10% toman por lo menos cuatro.

El asunto es que toda esa industria esta basada en la creencia -no científicamente comprobada- de que si una vitamina o mineral es vital para tener una buena salud (cierto), el tomar una mayor cantidad de esa vitamina o mineral va dar mayores beneficios (falso). En otras palabras, no es cierto que porque la vitamina A, B o C sea buena para la salud, el tomar una mayor cantidad vaya a ser mejor.

Una reciente revisión del tema -dirigida a los médicos norteamericanos- y publicada en la Revista de la Asociación Médica de Norteamérica pone los puntos sobre las íes sobre el uso de vitaminas y minerales por el público.

Hoy haremos un resumen de esa publicación.

En primer lugar, la revisión afirma que no existen estudios científicos serios (randomizados a largo plazo) que hayan probado que el uso de suplementos de vitaminas y minerales tenga algún beneficio sobre la salud



de una persona libre de una deficiencia comprobada de alguna vitamina o mineral. En otras palabras, si una persona se alimenta más o menos bien, es muy difícil que sufra de una deficiencia vitamínica o mineral y por tanto es inútil que tome un suplemento. Lo que es peor, existen diversos estudios que han probado que el uso de vitaminas y minerales -a las altas dosis encontradas en los suplementos- pueden ser perjudiciales sobre la salud. Así, se destaca la toxicidad del selenio, de la vitamina E, del beta caroteno y del ácido fólico que han probado que aumentan la mortalidad, provocan sangrado cerebral y causan cáncer. O sea que el uso de los suplementos de vitaminas y minerales no solo es inefectivo, sino que puede ser peligroso para la salud.

En segundo lugar, los autores de la revisión recuerdan que debido a que la cantidad saludable de vitaminas y minerales que necesita el organismo

es ínfima, las personas deben obtener los requerimientos diarios de esas vitales sustancias de los alimentos (vitamina O de olla). Recuerdan también que la cantidad de vitaminas y minerales en los alimentos se encuentra en proporciones y cantidades óptimas para su absorción, la cual es mucho más eficiente que la lograda de unas pastillas.

En tercer lugar, el artículo especifica algunos grupos de personas en quienes el uso de suplementos de vitaminas y minerales si podrían estar recomendados: primer año de vida, adultos con deficiencias demostradas y embarazadas.

Niños

La Academia Norteamericana de Pediatría recomienda que los bebés alimentados exclusivamente con leche materna deben recibir 400 UI de vitamina D desde el nacimiento hasta que empiecen a tomar otro tipo de

leche. También se recomienda en bebés alimentados exclusivamente con leche materna que, a los 4 meses deben empezar a recibir un suplemento de un miligramo por kilo de peso por día de hierro, lo cual debe continuarse hasta que el bebe empiece a consumir alimentos ricos en hierro como sangrecita, carne e hígado. La fórmula que reciben los niños que no son amamantados generalmente contiene ya vitamina D y hierro. Los niños mayores de un año y que comen bien, no necesitan suplementos de vitaminas o minerales. Del mismo modo, la reciente tendencia de administrar suplementos de omega-3 a los niños para el autismo o el déficit en la atención, no tiene sustento científico alguno.

Embarazo

Las mujeres que están planeando salir embarazadas y aquellas que se encuentran en el primer trimestre deben tomar 0.4 a 0.8 miligramos por día de ácido fólico para prevenir defectos del tubo neural (espina bífida) en el recién nacido. Del mismo modo, las embarazadas deben tomar también una pastilla de multivitaminas durante todo el embarazo. Es importante también que las embarazadas tengan una alimentación balanceada pero no abundante y su peso sea controlado adecuadamente en los controles prenatales.

Adultos

Algunos adultos mayores de 50 años pueda que tengan deficiencia

de vitamina B12 y desarrollen anemia perniciosa. Otros, sometidos a cirugía bariátrica (reducción de estómago) o que sufran de enfermedades inflamatorias del intestino o tengan ya osteoporosis pueden necesitar suplementos de vitaminas y minerales.

Con respecto a la vitamina D, hay toda una controversia y las asociaciones profesionales todavía no se ponen de acuerdo. Mientras que algunos grupos recomiendan 600 UI por día para los menores de 70 años y 1000 UI para los mayores de esa edad, otros recomiendan hasta 2000 UI por día. En este momento hay varios estudios a largo plazo que darán luz sobre este tema.

Con respecto al calcio, debido a que los suplementos han sido asociados al desarrollo de cálculos en los riñones y enfermedades del corazón, la recomendación actual es no consumir pastillas de calcio y obtener ese mineral de los alimentos.

Corolario

Si usted amable lector tiene dientes, mastica bien y toma desayuno, almuerzo y cena diariamente, no necesita ningún tipo de suplementos de vitaminas y minerales y el dinero que esta gastando en esos productos muy bien podría ser invertido en alimentos de colores como frutas y verduras. No se deje engañar cuando le dicen que un cierto suplemento es una divina maravilla, sin duda que para lo único que son buenos esos productos es para engordar los bolsillos de los comerciantes.

MEDICINA GENERAL
DR. ANTONIO RIVERACOLESTEROL • 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)

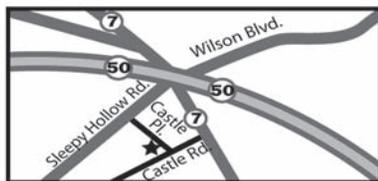


PROMOCIÓN ESPECIAL:
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES
PLANES DE SALUD PARA PERSONAS
SIN SEGURO

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE
SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL:

703 532 1222

DENISE NGUYEN
ORTHODONTICS

Especialista en ortodoncia para adultos y niños



- Frenos de metal o cerámica
- Tratamiento de dientes torcidos y llenos
- Demasiado espacio entre dientes, extra y dientes perdidos
- Tratamiento para sobremordida, mordida abierta y mordida cruzada
- Tratamiento con técnica Invisalign™ "sin freno"
- Impresiones sin polvo con escaneo digital iTero

Consulta Gratis a las 5:30 p.m. y 6:00 p.m.

CENTENNIAL PLAZA
8298-C Old Courthouse Rd.
Vienna, VA 22182

(703) 847-6544

OrthodonticsVienna.com

OrthodonticsVienna@gmail.com



¡SE HABLA ESPAÑOL! ¡ACEPTAMOS MEDICAID!

Horario de atención por cita. Tarifas de tratamiento competitivos. Seguro aceptado.