



GUIA

salud



Combata
las alergias
primaverales.

>4-5



DORMIR MAL tiene efectos serios para la salud.

>6



LA NUTRICIÓN en la tercera edad.

>8

DA AL PACIENTE MÁS POSIBILIDADES DE SOBREVIVIR

Colorantes pueden ayudar a detectar células cancerígenas

MARILYNN MARCHIONE
AP

Era una operación de rutina para extirpar un tumor, hasta que los médicos apagaron la luces y el

pecho del paciente empezó a emitir un resplandor. Un sector sobre el corazón adquirió un tono mezcla de rosado y púrpura. También hubo un centelleo en un pulmón.

Eran tumores cancerígenos escondidos, revelados por

una sustancia fosforescente, un método que podría cambiar la forma en que se hacen las operaciones de cáncer.

La cirugía ha sido desde hace tiempo la mejor forma de curar el cáncer. Si el mal reaparece, es casi siempre

porque quedaron algunas células cancerígenas que no fueron detectadas.

Perono hay forma para que un cirujano sepa lo que es cancerígeno y lo que no.

Ahora se están ensayando colorantes que hacen que las células cancerígenas se iluminen y den al paciente más posibilidades de sobrevivir.

“Es como tener una visión biónica”, comentó el doctor Sunil Singhal, de la Universidad de Pensilvania. “Podemos estar seguros de que no sacamos demasiado ni muy pronto”.

Las tinturas son experimentales, pero se progresa rápidamente. Hay dos que la Administración de Alimentos y Medicinas podría aprobar pronto.

“Consideramos que esto es muy importante. Las vidas de los pacientes van a mejorar por esto”, sostuvo Paula Jacobs, experta del Instituto Nacional de Cáncer.

Singhal empezó a trabajar en esta técnica hace una década, cuando se le murió una paciente a la que pensó que le había extraído todo el tumor del pulmón.

Estaba recostado junto a su bebé, viendo calcomanías



Las sustancias fosforescentes, son un método que podría cambiar la forma en que se hacen las operaciones de cáncer.

FOTO:MATT ROURKE/AP

fosforescentes.

“Vi todas estas estrellas en el techo y pensé, qué lindo sería si pudiese hacer que las células se iluminasen”, recordó.

La medicina ya usaba una tintura llamada ICG con varios fines y Singhal descubrió que si se suministraban grandes dosis en forma intravenosa un día antes de la opera-

ción, las células cancerígenas resplandecían. Desde entonces está experimentando colorantes en distintos tipos de tumores.

Los usó en Ryan Ciccozzi, de 45 años, padre de cuatro hijos, de Deptford, Nueva Jersey, y encontró un cáncer escondido en el corazón y un pulmón.

NO TIENE SEGURO MÉDICO NO PIERDA ESTA OPORTUNIDAD

NOVA Community Health Center está organizando servicios clínicos para la comunidad latina del área.

FERIA DE SALUD

La cita es el
Sábado 31 de marzo
Inscripción a partir
de las 12:45 p.m.
Atención de
1:00 PM a 2:00 PM.

Servicios en el exámenes de sangre

- Hematología Completa
- Colesterol
- Hepatitis A y B
- Análisis Bioquímico
- Nivel de la hormona estimulante de la tiroides
- Antígeno prostático específico
- Aceptamos una tarifa nominal de \$15 por cada examen para cubrir los gastos administrativos.

Lugar: NOVA Community Health Center
Dirección: 10331 Democracy Ln, Fairfax, Virginia 22030

Más información visite

<http://www.nchcenter.org/>

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



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.

PREVENGA UN ACCIDENTE INVOLUNTARIO

Tenga un plan de protección contra envenenamiento en casa

En 2016, más de 79,000 niños fueron atendidos en salas de emergencia.

REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

El veneno puede matar. Pero también sabemos que los envenenamientos involuntarios son prevenibles. Por eso, la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de EE. UU. (U.S. Consumer Product Safety Commission, CPSC) insta a todos a tener un Plan de Protección contra el Envenenamiento, especialmente si hay niños pequeños o familiares mayores en el hogar.

Los niños pequeños tienden a meterse en todo y suelen llevarse a la boca cosas que no deberían. Los medicamentos tóxicos y los productos para la limpieza del hogar pueden

confundirse con productos más comunes debido a sus envases coloridos o sus aromas frutales.

Su ingestión puede ser un error mortal.

En 2016, más de 79,000 niños fueron atendidos en salas de emergencia debido a envenenamientos pediátricos involuntarios. Más del 84% de estos incidentes se produjeron en el hogar y, en la mayoría de los casos, con estos cinco productos: medicamentos para la presión arterial, paracetamol (acetaminofén), paquetes de detergente, blanqueador y medicamentos sedantes/contras la ansiedad.

Medicamentos

Guardar los medicamen-

tos bajo llave y mantenerlos fuera de la vista es esencial para prevenir los envenenamientos pediátricos. Deshechar los medicamentos sin terminar también es parte de un buen plan de protección contra el envenenamiento. Pero no los eche simplemente a la basura, donde se los puede descubrir y recuperar.

Considere la posibilidad de llevar los medicamentos que no necesita a la estación de policía local, donde en muchos casos hay recipientes de recuperación de fármacos, o verifique si en su farmacia local hay un puesto de eliminación de medicamentos.

Paquetes de detergente

Recientemente, adolescentes que trataban de con-

seguir clics y “me gusta” en sus páginas de medios sociales se han puesto en peligro al llevarse a la boca cápsulas de detergente para lavar. Nadie quiere que una broma de Internet se convierta en una tragedia familiar. Los paquetes de detergente son tóxicos y no deben ingerirse nunca.

La CPSC tiene conocimiento de 10 muertes por ingestión de paquetes de detergente; dos de ellos eran niños; las ocho víctimas adultas sufrían de Alzheimer o demencia.

Consejos y recursos de seguridad

■ Use y cierre bien siempre las tapas de seguridad para niños, incluso en la nicotina líquida.



Los niños accidentalmente confunden los envases y pueden ser víctimas de envenenamiento dentro del hogar. FOTO: THINKSTOCK.

■ Guarde bajo llave los productos de limpieza del hogar, las cápsulas de detergente y los medicamentos. Manténgalos fuera de la vista y el alcance de los niños.

■ Conserve los medicamentos en sus envases originales resistentes a niños.

■ Nunca llame “dulces”

o “caramelos” a los medicamentos.

■ No tome medicamentos delante de los niños, pues estos tienden a imitar a los adultos.

■ Tenga a mano el número gratuito de ayuda en caso de envenenamiento: 1-800-222-1222.

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



Los síntomas de la alergia son estornudos, escurrimiento nasal, picazón en los ojos, la nariz y la garganta. FOTO: THINKSTOCK.

ESPECIAL BPT

Gracias a que las flores comienzan a brotar y a la posibilidad de guardar los pesados abrigos de invierno, es fácil estar ansiosos por la llegada de la primavera. A menos que, por supuesto, se padezca de alergias. De ser así, el tránsito a temperaturas más cálidas y al disfrute de más horas de luz

podría ser sinónimo de irritación en los ojos, estornudos y secreción nasal. ¿Quién podría entusiasmarse de esa manera, no es cierto?

Pero las cosas no tienen que ser así.

Si bien la primavera acarrea sus propias preocupaciones para los alérgicos en todas partes, hay remedio al padecimiento. Ahora es el momento perfecto de plani-

ficar para aliviar los síntomas de alergia antes de que hagan su aparición.

“Las personas creen que están haciendo todo lo posible para combatir las alergias primaverales”, afirma el alergista Bradley Chipps, MD, presidente del American College of Allergy, Asthma and Immunology (ACAAI). “Pero muchas se siguen encontrando bajo asedio del polen y otros alérgenos, que aparecen

en cuanto el tiempo comienza a ser más cálido. Pero ignoran que siguiendo algunas reglas sencillas pueden lograr que la vida sea mucho más agradable, y sus alergias más tolerables”.

SÍNTOMAS:

- Picazón en la nariz, techo de la boca, garganta y ojos
- Estornudos
- Taponamiento nasal (congestión)
- Secreciones nasales
- Ojos llorosos
- Círculos oscuros alrededor de los ojos

dor de los ojos

Los síntomas de fiebre de heno tienden a empeorar en primavera y otoño. Los síntomas de rinitis alérgica perenne duran todo el año.

DIAGNÓSTICO:

El alergista/inmunólogo tiene la capacitación especial y experiencia para diagnosticar los alérgenos específicos que desencadenan su afección, o para determinar si los síntomas son no alérgicos. Su alergista hará una historia médica com-

pleta seguida de pruebas para evaluar la alergia. Las pruebas cutáneas o análisis de sangre son los métodos más comunes para determinar los desencadenantes de la rinitis alérgica.

Protejase contra la alergia:

Cuando comience a planificar su protección contra la alergia primaveral, tenga en mente estos cinco consejos de ACAAI. Póngalos en práctica, y su primavera contará con abundancia de flores y brisas en vez de toses y estornudos.

Alivie los síntomas antes de que hagan su aparición

Combata las alergias primaverales

Cinco consejos para sentirse bien inmediatamente durante la temporada de alergias de primavera ofrecidos por expertos.

1. Tal vez haya otras causas aparte de las alergias.

En algunos casos, probablemente los síntomas que padece no son provocados por las alergias solamente, sino por

empeoran durante la primavera. Si entre sus síntomas está una tos persistente o siente rápidamente una falta de aire, entonces el asma podría ser el causante del problema. Si esto

Nasacort, Nasonex, Flonase y Rhinocort son de venta libre.

otras complicaciones como el asma. Varios estudios revelan que el setenta y cinco por ciento de los asmáticos también sufren de alergias, y los síntomas

le parece conocido, consulte con su alergista, quien puede ayudarle a identificar la fuente de su asma, y darles tratamiento a las alergias para controlar

los síntomas.

2. Haga una profunda limpieza de primavera.

La limpieza de primavera es muy importante para muchas personas, pero si usted padece de alergia, lo es mucho más. La eliminación del polvo y las telarañas puede aliviar sus crisis de estornudos, pero, para lograr mejores resultados, proceda a darle a su casa una limpieza a fondo. Una limpieza minuciosa puede eliminar alérgenos como los ácaros del



Si padece los síntomas de alergias se recomienda contactar a un especialista para conocer las causas y determinar el mejor tratamiento. FOTO: THINKSTOCK.



Si toma medicamentos para la alergia, debe empezar a tomárselos antes de que inicie la primavera. FOTO: THINKSTOCK.

polvo y el moho, así como purificar el aire.

3. Comience a aliviarse a tiempo.

No espere que los ojos comiencen a humedecerse antes de tomar su medicina contra la alergia. Debe empezar a tomar esos medicamentos al menos dos semanas antes del comienzo de la primave-

ra, para que estén presentes en su organismo cuando los necesite realmente.

4. Purifique el aire con efectividad.

Cuando busque ayuda para purificar el aire dentro de su hogar, no opte por el filtro de aire iónico, pues los mismos necesitan un flujo de aire para operar adecuadamente mu-

cho mayor de lo que la mayoría de las casas puede garantizar. Elija un purificador de aire HEPA para habitaciones con calificación Clean Air Delivery Rate. Si su distribución de aire es central, cambie los filtros cada tres meses, y use filtros con clasificación MERV de 11 o 12 para que el aire sea lo más puro posible.

5. No caiga en la tentación de dar entrada al aire fresco.

Por muy difícil que le parezca, es mejor mantener cerradas las ventanas durante el pleno apogeo de la temporada de alergias. En vez de abrir las ventanas, use el acondicionador de aire para regular la temperatura interior. Para los alérgicos, la llegada anual de la primavera es como un arma de doble filo. Pero si pone en práctica los consejos anteriores, puede garantizar que tendrá todo lo necesario para un pleno disfrute de la temporada.

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...

Nuestros servicios son GRATIS y CONFIDENCIALES.

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

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

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 en la noche y fines de semana

703-642-8306

San José Centro Dental San Miguel

ATENCIÓN 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

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

GERMANTOWN Urology Center

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.

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

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

Se habla español

VIAGRA O CIALIS GRATIS Con consulta

DORMIR MAL TIENE EFECTOS SERIOS PARA LA SALUD

Fomente un sueño reparador

Expertos dan recomendaciones para facilitar la transición del horario de invierno a verano.

HEALTHDAY NEWS

Minimice el dolor de esa hora perdida de sueño.

“Adelantar el reloj en primavera es más difícil que dormir una hora más en otoño”, dijo el Dr. Steven Feinsilver, director del Centro de Medicina del Sueño del Hospital Lenox Hill, en la ciudad de Nueva York.

“Los humanos tienen un ritmo circadiano (‘reloj corporal’) inherente que ayuda a regular el sueño y la vigilia. Intentar cambiarlo en más de

una hora en un periodo de 24 horas es difícil”, explicó. “Es una oportunidad anual para que todos nos sintamos un poco confrontados por nuestros relojes biológicos”.

Afortunadamente, hay cosas que se pueden hacer por adelantado para facilitar la transición, afirmó Feinsilver.

Elija una hora para levantarse, y no titubee, dijo. Salir en la mañana y exponerse a la luz natural también puede ayudar. Haga ejercicio en la mañana, y no en las dos o tres horas previas a irse a la cama, añadió.

Evite el alcohol, los telé-

fonos celulares y las computadoras antes de irse a la cama, dado que ninguna de esas cosas fomenta un sueño reparador. Mantenga la habitación oscura y tranquila, y use la cama solo para dormir, aconsejó.

Si se despierta de noche, intente hacer algo relajante que le ayude a dormirse de nuevo, pero de cualquier forma levántese a la misma hora cada mañana, añadió Feinsilver.

Otro experto en el sueño ofreció esta analogía del cambio horario: “Es como volar de Chicago a Nueva York, y la



La falta de sueño puede generar trastornos físicos y hasta mentales con efectos en nuestra salud.

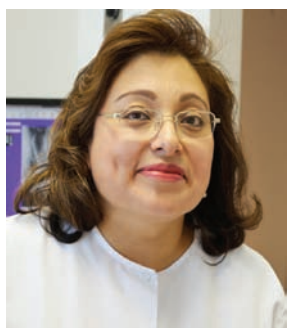
FOTO: THINKSTOCK.

gente que duerme bien quizá ni lo note”, dijo Saul Rothenberg, especialista en medicina conductual del sueño de Northwell Health en Great Neck, Nueva York.

“Pero si tiende [a tener] dificultades para quedarse dormido, quizá note que tiene menos sueño a la hora de irse a dormir la noche del domingo o la del lunes, o se sienta más cansado a la hora usual de levantarse, al menos los primeros días”, añadió.

¿Cómo combatirlo?

No duerma de más el domingo en la mañana, y resístase a la tentación de hacer una siesta esa tarde, dijo Rothenberg. Expóngase más a la luz de la mañana, y no se preocupe si tarda unos días en ajustarse al cambio de hora.



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 examen diagnóstico,
4 radiografías y limpieza)

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.

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, Sábados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1pm



Dr. Kenneth Woo

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

El flúor ayuda a prevenir las caries dentales al defender sus dientes contra los ataques de ácido causados por bacterias de la placa bacteriana y azúcares en la boca. Sorprendentemente, también puede revertir las caries dentales tempranas. Para los niños menores de 6 años, el flúor es parte del desarrollo de los dientes permanentes, lo que dificulta la desmineralización de los ácidos. Pero ahora sabemos que los adultos también pueden beneficiarse del fluoruro agregado. El flúor interrumpe la producción de ácido en los dientes ya en erupción de los adultos, así como en los niños. En el Dr. Woo & Asociados, también ofrecemos tratamientos con flúor para niños y adultos.

Cuando se trata de proteger su boca, un protector bucal es una pieza esencial del equipo deportivo que debe ser parte de su equipo estándar desde una edad temprana.

Mientras que los deportes de colisión y de contacto, como el boxeo, son deportes de alto riesgo para la boca, cualquier atleta puede



experimentar una lesión dental en actividades sin contacto también, como la gimnasia y el patinaje.

Un protector bucal adecuadamente ajustado puede ser especialmente importante para las personas que usan aparatos ortopédicos o tienen trabajos de puente fijos. Un golpe en la cara podría dañar los soportes u otros aparatos de ortodoncia fijos. Un protector bucal también proporciona una barrera entre los aparatos ortopédicos y la mejilla o los labios, lo que le

¿LOS ADULTOS NECESITAN TRATAMIENTOS CON FLÚOR?

ayudará a evitar lesiones en las encías y las mejillas.

El brócoli es rico en fibra, y comer mucha fibra ayuda a reducir la inflamación en la boca (junto con el resto del cuerpo). Comer brócoli crudo crujiente puede ayudar a limpiar y pulir los dientes y, según las investigaciones, el hierro en el brócoli tiene el beneficio adicional de proporcionar una pared de protección para sus dientes contra el ácido degradante del esmalte producido por las bacterias. Esto ayuda a prevenir las manchas y las caries.

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

Virginia & Maryland

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



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?

Curso para los Ayudantes (PCA) 4/23/18-4/27/18 (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. – 5:30 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)

GARANTICE QUE SU SER QUERIDO SE NUTRA BIEN



Todo cambio en la alimentación, por pequeño que sea, puede cambiar mucho la salud y el bienestar de una persona mayor. FOTO: THINKSTOCK.

La nutrición en la tercera edad

La desnutrición es un problema de salud grave. Reconoce las señales de alerta y cómo ayudar a un ser querido de la tercera edad a evitar nutrirse mal.

MAYO CLINIC

La buena nutrición es fundamental para la salud y el bienestar general, pero muchas personas mayores corren riesgo de nutrirse mal. Infórmate sobre la causa de los problemas con la nutrición de las personas mayores y sus señales, así como de las medidas que puedes tomar para garantizar que esa persona mayor tan querida para ti ingiera una alimentación rica en nutrientes.

Problemas de la desnutrición

La desnutrición en las personas mayores puede provocar diversos problemas de salud, tales como:

- Debilidad del sistema inmunitario que aumenta el riesgo de infecciones.
- Mala cicatrización de heridas
- Debilidad muscular y menos masa ósea que pueden llevar a caídas y fracturas
- Más riesgo de hospitalización
- Mayor riesgo de muerte

Además, la desnutrición puede conducir a un mayor desinterés por la comida o a la falta de apetito, lo cual sólo empeora el problema.

Cómo comienza la desnutrición

Las causas de la desnutrición pueden parecer claras: muy poca comida o una alimentación carente de nutrientes. Sin embargo, la desnutrición suele, en realidad, ser producto de una combinación de problemas físicos, sociales y psicológicos. Por ejemplo:

- Problemas de salud. Las personas mayores con frecuencia tienen problemas de salud, tales como demencia o problemas dentales, que pueden disminuirles el apetito o dificultarles comer.
- Otros factores que también podrían participar son la presencia de una enfermedad crónica, el consumo de ciertos medicamentos, la existencia de dificultades para tragar o absorber nutrientes, una hospitalización reciente, una disminución del sentido del gusto o del olfato y problemas abdominales, como dolor o distensión.

■ Restricciones en la alimentación. Las restricciones alimentarias, como las limitaciones en el consumo de sal, grasa, proteína o azúcar, pueden ayudar a controlar ciertas enfermedades, pero también podrían contribuir a una mala alimentación.

- Ingresos limitados. Al-

gunas personas mayores tal vez tengan problemas para comestibles, especialmente cuando necesitan medicamentos costosos.

■ Contacto social reducido. Es posible que las personas mayores que comen solas no disfruten de las comidas como solían hacerlo y que, por ello, pierdan interés en cocinar y comer.

■ Acceso limitado a los alimentos. Muchas personas mayores no conducen y quizás no tengan acceso a la comida o a tipo correcto de alimentos.

■ Depresión. El sufrimiento, la soledad, la mala salud, la falta de movilidad y otros factores pueden contribuir a la depresión y provocar la pérdida del apetito.

■ Beber alcohol en exceso puede interferir con la digestión y la absorción de los nutrientes. Además, si el alcohol sustituye a la comida, pueden faltar nutrientes.

Detectar la desnutrición

Los signos de desnutrición en las personas mayores pueden ser difíciles de detectar, sobre todo en quienes no parecen estar en riesgo; sin embargo, descubrir este tipo de problemas en las primeras etapas puede ayudar a prevenir complicaciones.