



PLANTILLAS "ORTOPÉDICAS"
caras no alivian el dolor de talón. >2

GUIA

salud

Las vitaminas y la salud ocular



>4-5



UN EXCESO de televisión aumenta el
riesgo de sufrir un coágulo sanguíneo. >6



CUANTO ANTES llegue la diabetes
tipo 2 peor para su corazón. >8

LOS ESTIRAMIENTOS Y LAS FÉRULAS NOCTURNAS AYUDAN

Plantillas “ortopédicas” caras no alivian el dolor de talón

En la mayoría de casos, el dolor se va en el plazo de 6 meses, y unas medidas sencillas.

HEALTHDAY NEWS

Para las personas con un dolor de talón crónico, comprar plantillas caras y “hechas a medida” para los zapatos probablemente sea una forma de tirar el dinero, según una nueva revisión.

Los investigadores encontraron que estos accesorios caros generalmente no son mejores que las plantillas baratas que se compran en cualquier tienda, o que cualquier otro tratamiento “conservador”, para gestionar la fascitis plantar.

La fascitis plantar provoca dolor en el talón, debido a la irritación del tejido fibroso que va desde el talón hasta la base de los dedos del pie.

Las personas que someten

a sus pies a mucho desgaste son más propensas a sufrir esta afección, según la Sociedad Americana de Ortopedia del Pie y del Tobillo (American Orthopaedic Foot & Ankle Society, AOFAS). Eso incluye a las personas que corren y a las que trabajan de pie, especialmente sin unos zapatos buenos que ofrezcan un buen apoyo, y a las personas obesas o que tienen los pies muy arqueados o los pies planos.

Los médicos también recomiendan con frecuencia plantillas “ortopédicas” para el zapato que den apoyo al arco y protejan el talón. Hay diferentes tipos de plantillas, desde las plantillas básicas a la venta en las tiendas a versiones caras hechas a medida.

Pero las evidencias sugieren que las plantillas caras no ofrecen ninguna ventaja, dijo

Nadine Rasenberg, investigadora principal de la nueva revisión.

El Dr. Keith Wapner, especialista en el pie y el tobillo que no participó en el estudio, fue más directo.

“No hay ninguna razón para que la gente se gaste entre 300 y 500 dólares en unas plantillas ortopédicas personalizadas para la fascitis plantar”, dijo Wapner, jefe de cirugía ortopédica del pie y el tobillo de Penn Medicine, en Filadelfia.

Wapner explicó que la fascitis plantar normalmente conlleva una opresión en el músculo gastrocnemio de la pantorrilla. Así que “un estiramiento adecuado”, que también se dirige a ese músculo, es una parte clave del cuidado de esta afección, afirmó.

“El problema es que la



La fascitis plantar provoca dolor en el talón, por lo que se recomienda plantillas “ortopédicas” para el zapato que den apoyo al arco y protejan el talón. FOTO: THINKSTOCK.

mayoría de la gente no hace estiramientos de forma adecuada”, comentó Wapner.


Aconsejó que se pida el consejo del médico sobre cómo hacerlo. Algunos pacientes terminan yendo a fisioterapia, dijo Wapner, pero a la mayoría les va bien con un “programa para hacer

en casa”.

También aconsejó que se invierta en unas zapatillas buenas que ofrezcan un buen apoyo, y, si es necesario, una plantilla barata para tener una protección extra.

Llevar puesta una férula nocturna en la cama también puede ser útil, añadió Wap-

ner. Generalmente, explicó, las personas duermen con los pies en punta, lo que provoca la contracción de la pantorrilla y de la fascia plantar en la planta del pie. Una férula nocturna mantiene el pie flexionado, lo que hace que se estire el tejido.



DENISE NGUYEN ORTHODONTICS

Especialista en ortodoncia para adultos y niños

Member
ADA
American
Dental
Association

Member
AAC
American
Association of
Orthodontists

invisalign
i7ero

- 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 i7ero

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 HABLE ESPAÑOL! ¡ACEPTAMOS MEDICAID!

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

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



CONOZCA LAS RECOMENDACIONES DE LOS EXPERTOS

Más personas reciben tratamiento equivocado para el dolor de espalda

En Estados Unidos, el dolor lumbar conduce a 2.6 millones de visitas a las salas de emergencias cada año.

HEALTHDAY NEWS

El dolor lumbar afecta a 540 millones de personas en todo el mundo, y es la causa principal de discapacidad, pero con frecuencia se trata de forma inadecuada, informan los investigadores.

Su revisión de las evidencias de todo el mundo sugieren que el dolor lumbar se debe gestionar en la atención primaria, y que el primer paso debe ser la educación e instar a los pacientes a mantenerse activos y trabajar.

Pero las pruebas y los tratamientos inadecuados son comunes. Muchos pacientes son tratados en las salas de

emergencias, se les indica que se tomen un tiempo libre del trabajo y que descansen, se les remite a escáneres o a cirugía, y se les recetan analgésicos que incluyen opioides **a d i c t i v o s**, apuntaron los investigadores.

Los hallazgos aparecen en una nueva serie de artículos publicados el 21 de marzo en la revista médica The Lancet.

“La mayoría de casos de dolor lumbar responden a terapias físicas y psicológi-

cas sencillas que mantienen a las personas activas y les permiten permanecer en el trabajo”, señaló en un comunicado de prensa de la revista la coautora de la serie, Rachel Buchbinder, profesora de epidemiología y medicina preventiva en la Universidad de Monash en Victoria, Australia. Apenas alrededor de la mitad de los estadounidenses con dolor de espalda crónico reciben una receta de ejercicio, reportó la serie.

“En muchos países, analgésicos que tienen un efecto positivo limitado se recetan

de forma rutinaria para el dolor lumbar, con muy poco énfasis en intervenciones que están basadas en las evidencias, como el ejercicio”, señaló la coautora del estudio, Nadine Foster.

Aunque la mayoría de los casos son de corta duración, más o menos un tercio de los pacientes tienen un episodio repetido de dolor lumbar en un plazo de un año.

Los investigadores dijeron que se considera cada vez más una afección a largo plazo.

Dijeron que los pacientes y los profesionales de la atención de la salud deben recibir educación sobre las causas y los resultados del dolor lumbar, además de la efectividad de los distintos tratamientos.

Ejercicio el más recomendado para el dolor lumbar.



El dolor lumbar afecta sobre todo a los adultos en edad laboral y raras veces se detecta una causa específica. FOTO: THINKSTOCK.

“Proteger al público de los métodos no probados o nocivos para gestionar el dolor lumbar requiere que los gobiernos y los líderes de la atención de la salud afronten las estrategias de reembolso

arraigadas y contraproducentes, los intereses particulares, y los incentivos financieros y profesionales para mantener el estatus quo”, añadió el coautor del estudio, Jan Hartvigsen.

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



AAO/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Amidada que los dispositivos digitales se van apoderando de nuestras vidas, algunas empresas están sacando al mercado vitaminas que dicen proteger los ojos contra la alta energía emitida por los dispositivos electrónicos.

Los oftalmólogos - docto-

res especializados en el cuidado médico y quirúrgico de los ojos - quieren que el público sepa que no existen pruebas de que los suplementos de "vitaminas para los ojos" puedan proteger contra el daño de la luz azul, y que no hay evidencia concluyente que sugiera que las vitaminas mejoran la visión.

La Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos (FDA) da a los

suplementos vitamínicos un tratamiento distinto al de los medicamentos.

La FDA no revisa los suplementos dietéticos para comprobar su seguridad y eficacia según las propiedades atribuidas a los mismos, antes de que salgan al mercado, como sí lo hace con los medicamentos. La ley no exige que quienes producen o venden estos productos demuestren la exactitud y veracidad de

Ayuda a aliviar el daño de la luz azul que causan los dispositivos

Las vitaminas y la salud ocular

La luz azul emitida por las pantallas genera trastornos del sueño o deterioro la retina por lo que es motivo de preocupación para muchos.

Los efectos que dicen tener, antes de que estas propiedades del producto aparezcan en su etiqueta. Aunque es cierto que mirar continuamente una pantalla durante horas expone al usuario a la luz azul del dispositivo, no hay evidencia de que esto dañe los ojos. Si siente malestar después de haber estado mirando pantallas durante mucho tiempo, es probable que esté experimentando lo que se conoce como esfuerzo ocular digital.

Efectos de la luz azul:

Hay cada vez más evidencia de que la luz azul sí afecta, aparentemente, el ritmo circadiano del organismo, nuestro ciclo natural de vigilia y sueño. Durante el día, la luz azul nos despierta y nos estimula.

Pero una excesiva exposición a la luz azul a avanzadas horas de la noche, proveniente del teléfono, la tableta o la computadora, puede hacer que nos resulte más difícil conciliar el sueño.

Las vitaminas y las enfermedades de los ojos

Hay una devastadora enfermedad ocular que sí ha demostrado beneficiarse de los suplementos vitamínicos -la degeneración macular relacionada con la edad (DMRE). La Dra. Emily Chew, ayudó a dirigir uno de los estudios que representó un hito en la investigación oftalmológica, conocido como el Estudio de las Enfermedades Oculares Relacionadas con la Edad (AREDS, por sus siglas en inglés). Ella y sus



Un exceso de exposición a la luz azul, proveniente del teléfono, la tableta o la computadora afecta su visión. FOTO: THINKSTOCK.

colegas querían confirmar si ciertas combinaciones vitamínicas podrían ayudar a los pacientes con DMRE a mantener su visión. Encontraron que la forma vitamínica desarrollada por ellos podría proteger contra la pérdida de visión, aunque sólo en algunos pacientes. Las vitaminas pueden retardar la progresión de la DMRE avanzada y contribuir a mantener la visión por más tiempo cuando se tiene una DMRE intermedia o avanzada en uno de los ojos. El estudio no demostró beneficio alguno para los pacientes con DMRE temprana.

¿Cuál es esa fórmula vitamínica?

Vitamina C, 500 mg; vitamina E, 400 IU; zinc, 80 mg; cobre, 2 mg; luteína, 10 mg; y

zeaxantina, 2 mg.

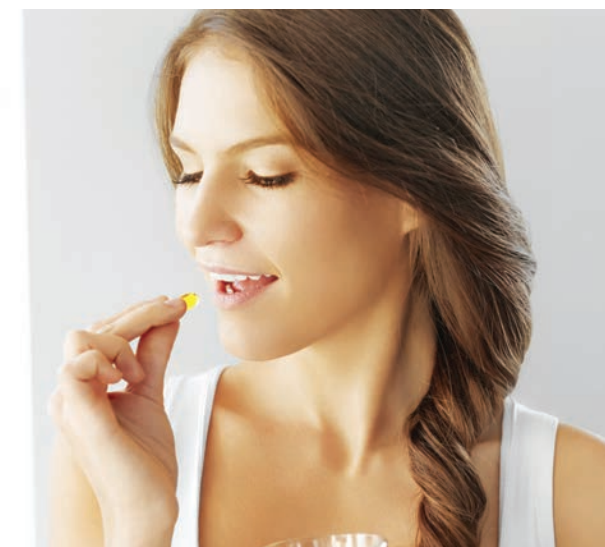
La Dra. Chew indica que basta consumir una dieta bien balanceada para promover la salud ocular. La obesidad se relaciona con un mayor riesgo de desarrollar catarata, glaucoma, DMRE y retinopatía diabética. Consumir una dieta rica en frutas, vegetales y alimentos altamente nutritivos, como salmón y nueces, puede reducir el riesgo de estas enfermedades oculares.

Además, la investigación sugiere que los pacientes que consumen pescado fresco, una importante fuente de omega 3, están en menor riesgo de desarrollar DMRE. Sin embargo, los estudios que han comparado pacientes que consumen suplementos de omega 3 con

quienes no lo hacen, no han demostrado disminución del riesgo de DMRE. Estos resultados sugieren que los ingredientes críticos de los alimentos no pueden equipararse con los suplementos orales

Antes de tomar un suplemento vitamínico, deben considerarse los siguientes puntos recomendados por la FDA:

- Permita que el profesional encargado de su salud le ayude a diferenciar entre la información confiable y la información dudosa.
- Comuníquese con el fabricante del producto que piensa utilizar.
- Algunos ingredientes de los suplementos, incluyendo



Las vitaminas pueden retardar la progresión de la DMRE avanzada. FOTO: THINKSTOCK.

nutrientes y componentes vegetales pueden ser tóxicos. Algunos ingredientes pueden ser nocivos si se consumen en grandes cantidades o si se toman por tiempo prolongado. Algunos ingredientes utilizados en combinación con otros medicamentos, sustancias o alimentos, pueden ser también dañinos.

ninguna enfermedad. Actúe siempre de acuerdo con las recomendaciones del profesional encargado de atender su salud para determinar un estado de salud óptimo.

■ No sustituya un suplemento dietético por un medicamento o un tratamiento que requiera prescripción médica, ni por la variedad de alimentos importantes para una dieta saludable.

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

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

• 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

¡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)

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

105 N. Virginia Ave, Suite 103/105, Falls Church, VA. 22046
703-533-7285
American Dental Care
www.americandentalva.com

1392 Old Bridge Road, Woodbridge, VA
703-490-9094
Occoquan Dental
www.occoquansmiles.com

HABLAMOS ESPAÑOL

Ofrecemos el mejor cuidado dental para su familia

- Coronas, puentes, dentaduras, parciales y rellenos blancos
- Extracciones, Implantes y tratamientos de raíz
- Limpieza regular y profunda
- Invisalign • Whitening

Dra. Aicha Lyazidi | **Dra. Maria Salnik**
Dr. Abril Edison (Periodontist) | **Dra. Patricia Solarte** (ortodoncista) Falls Church
Dr. Charanpreet Ashtakala | **Dr. Tareq Salameh** | **Dr. Randa Shakashiro** (ortodoncista) Woodbridge

• 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.

Blancamiento gratis después de tratamiento
Consulta cosmética gratis (Rayos X no incluidos)

Toda persona es valiosa y merece respeto...
Diga NO a la Violencia Doméstica!
Cualquiera puede ser una víctima.

La violencia doméstica no distingue raza, sexo o posición social. Sus consecuencias pueden ser devastadoras tanto en la víctima como en los niños que la presencian.

No permita el maltrato!

En Mary's Center podemos ayudarle:
• Consejería
• Referidos para Asesoría Legal y Grupos de Apoyo
• Navegación de recursos y mucho más

Nuestros servicios son GRATIS y CONFIDENCIALES.

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

Para más información, llame al:
202-748-2611.
Patrocinado por el Departamento de Servicios Humanos de DC, Administración de Servicios Familiares

Mary's Center
DEPARTMENT OF HUMAN SERVICES

EL PELIGRO AUMENTA POR LA FALTA DE EJERCICIO

Un exceso de televisión aumenta el riesgo de sufrir un coágulo sanguíneo

Conocido como "síndrome de la clase turista", después de que ocurrieran casos en pasajeros en vuelos largos.

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.

HEALTHDAY NEWS

Pasarse horas viendo episodios de ese nuevo programa de televisión popular sin descanso quizá sea divertidísimo, pero no le hace ningún favor a sus vasos sanguíneos, muestra una nueva investigación.

El estudio encontró que las personas que pasaban demasiado tiempo frente a la televisión tienen un riesgo más alto de coágulos sanguíneos en las venas, una afección que se conoce como tromboembolismo venoso (TEV).

Esos coágulos, que con frecuencia ocurren en las



Los estilos de vida sedentarios sin duda pueden afectar a la salud. FOTO: THINKSTOCK.

piernas, pueden desprenderse y desplazarse a los pulmones, lo que provoca una afección potencialmente letal llamada embolismo pulmonar.

A veces esos coágulos se conocen como "síndrome de la clase turista", después de que ocurrieran casos en pasajeros en vuelos largos.

Como explicaron los investigadores de la Universidad de Minnesota, estar sentado durante periodos largos

puede hacer que se formen coágulos sanguíneos, porque se entorpece la circulación normal en las piernas y en los pies.

¿Podría ver televisión durante mucho tiempo aumentar el riesgo? Para averiguarlo, los investigadores analizaron datos de más de 15,000 estadounidenses de 45 a 64 años de edad que participan en un estudio a largo plazo que comenzó en 1987.

Hasta 2011, habían ocurrido casi 700 casos de TEV en los participantes.

Los que veían mucha televisión tenían un riesgo un 70 por ciento más alto de desarrollar uno de los coágulos que las personas que nunca o raras veces veían la tele.

El riesgo seguía siendo alto incluso tras tomar en cuenta factores como el peso o los niveles de ejercicio de una persona.

El Dr. David Friedman, jefe de servicios de insuficiencia cardíaca en el Hospital Judío de Valley Stream de Northwell Health en Valley Stream, Nueva York, dijo que "este es otro estudio que indica la necesidad de que las personas sean más físicamente activas y estén en mejor forma, y que mantengan el peso bajo control... y probablemente de que vean menos televisión".

Friedman sugirió que a medida que las personas se hacen más móviles y ven televisión en sus dispositivos inteligentes, "podrían mejorar la aptitud física aeróbica y ver sus programas favoritos mientras andan como una forma de ayudar a mitigar este efecto".

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

Disponibles horarios en la
noche y fines de semana

703-642-8306



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

¿LOS ADULTOS NECESITAN TRATAMIENTOS CON FLOUORURO DENTAL?

El floruero dental 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 floruero dental 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 floruero dental 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 floruero dental para niños y adultos.



riesgo para la boca, cualquier atleta puede experimentar una lesión dental en actividades sin contacto también, como la gimnasia y el patinaje.

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.

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

Mientras que los deportes de colisión y de contacto, como el boxeo, son deportes de alto

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**

GRATIS Consulta sobre Dentaduras Postizas!
(completa o parcial)

Tu Sonrisa debe verse Natural y Hermosa.
Incluso si usas dentaduras postizas o parciales.
Para averiguar... Llámenos hoy!!!

“ El Dr. Woo, con su obvia profesionalidad y alto nivel de habilidad, me ha devuelto un tesoro perdido, mi sonrisa! ”
- G. Slovik



NO TODAS LAS DENTADURAS SON LAS MISMAS.

- ☛ Usamos laboratorios y materiales de primera línea para crear dentaduras postizas que te hacen sonreír.
- ☛ Nos tomaremos el tiempo para analizar sus opciones y todas las tarifas antes del tratamiento.
- ☛ Descubra cómo los implantes pueden asegurar sus dentaduras sueltas, para darle esa Confianza para poder Sonreír como nunca antes tuvo!

iPregúntenos sobre nuestro servicio de "Coronas el Mismo Día"!

Consultas GRATIS de Cosméticos e Implantes

10% descuento en cualquier servicio dental

Pacientes nuevos solamente. Se pueden aplicar algunas restricciones.

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)



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?

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)

NO SEA VÍCTIMA DE ESTA TERRIBLE ENFERMEDAD



Prevenir el aumento de peso es importante para la prevención de la diabetes.

Cuanto antes llegue la diabetes tipo 2 peor para su corazón

La diabetes tipo 2 está en aumento, especialmente en las personas jóvenes en todo el mundo desarrollado

HEALTHDAY NEWS

Un diagnóstico de diabetes tipo 2 que llegue en un momento temprano de la vida conlleva una serie de riesgos para la salud que pueden ser letales, según una nueva investigación.

Se asoció con un riesgo relativo un 60 por ciento más alto de fallecer de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular (ACV). Y no solo eso, sino que se asoció con un riesgo casi un 30 por ciento más alto de fallecimiento por cualquier causa, aunque el riesgo de muerte por cáncer era más bajo.

“La diabetes tipo 2 en las personas jóvenes es algo agresiva y lleva a una mayor mortalidad”, dijo la coautora del estudio, Dianna Magliano, jefa del laboratorio de diabetes y de salud poblacional del Instituto Baker del Corazón y la Diabetes en Melbourne, Australia.

La razón más probable podría ser simplemente el hecho de vivir más tiempo con la enfermedad del azúcar en la sangre y con todas las complicaciones que conlleva.

El Dr. Joel Zonszein, di-

rector del Centro Clínico de Diabetes del Centro Médico Montefiore, en la ciudad de Nueva York, dijo que “la diabetes tipo 2 ha evolucionado a lo largo de los años en un tipo distinto de enfermedad. Solía ser una enfermedad de las personas ancianas”. Zonszein no participó en el estudio.

“Lo que vemos hoy en día con respecto a la diabetes tipo 2 es que está afectando a una población más joven y es más agresiva. Hay más peso, más lipotoxicidad, más resistencia

lentamente y normalmente no se diagnostican hasta que las personas son mayores. Añadió que la obesidad, que está asociada con la diabetes tipo 2, también se asocia con un riesgo más alto de muchos tipos de cánceres, así que el riesgo más bajo de mortalidad que se encontró en el último estudio probablemente no sea un efecto duradero.

La prevención no es solo para las personas de mediana edad, sino que es para todas las personas”, dijo Magliano.

5,000 niños con diabetes tipo 2, según la Asociación Americana de la Diabetes.

a la insulina y más inflamación, y la inflamación puede provocar una enfermedad cardiovascular prematura”, dijo Zonszein.

La lipotoxicidad es cuando las grasas que hay en la sangre (el colesterol) se acumulan en lugares donde no deberían hacerlo, como el hígado, los riñones o el corazón.

En cuanto al hallazgo sobre el cáncer, Zonszein indicó que los cánceres creen

Para los que ya tienen diabetes, Zonszein dijo que es importante tratar los factores de riesgo de enfermedad cardíaca y ACV. Eso significa que el azúcar en la sangre esté dentro de un rango saludable, lo que es más posible ahora con los medicamentos más recientes que no provocan el aumento de peso.

El estudio aparece en la edición del 22 de febrero de la revista Diabetologia.