



GUIA

salud



Tratamientos alternativos para la infección de oído

>4-5



DIAGNOSTICAN mayor número
de niños de autismo.

>6



¿TIENE osteoartritis?
Muévase

>8

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



EL CRECIMIENTO / DESARROLLO DE LOS DIENTES (PART II)

Un diente, el cual desarrolla mientras el cuerpo envejece, es una importante parte que frecuentemente es descuidada. Existe un dicho, “El diente y el cabello son el fundamento del ser humano.” La función de los dientes es la de moler y triturar la comida en pequeñas piezas con objeto de interactuar con la saliva para ser metabolizado antes de llegar al estomago. En la sociedad moderna, el alineamiento y apariencia contribuyen a la estética y belleza del rostro y sonrisa. Sin embargo, el diente es la fuente de muchas enfermedades orales. In algunos casos, una infección puede llevar a severas complicaciones.

La anterior vez discutimos el tema de los dientes de leche (también llamados dientes de bebe, dientes temporales o dientes deciduos), los dientes permanentes (son conocidos como los dientes de adultos) y la diferencia entre ellos.

Ahora vamos a presentar los temas de las muelas de juicio y la clasificación del orden de los dientes.

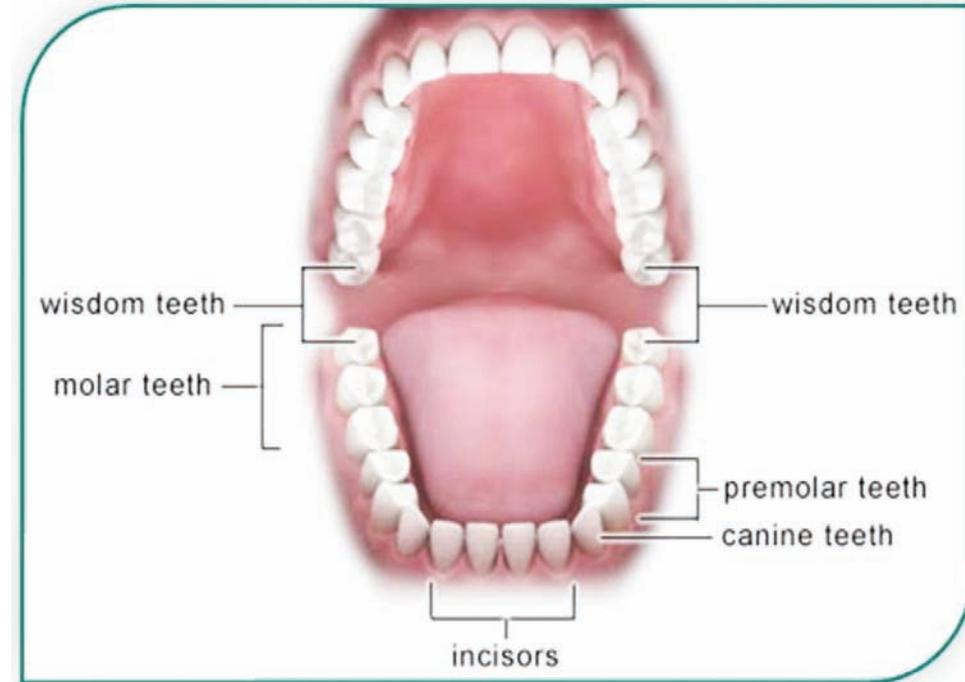
Muelas de juicio

¿De dónde viene el término “muela del juicio”

Entre los 17 a 25 años de edad, los últimos dientes a aparecer son los llamados las muelas de juicio. La muela de juicio es enumerado 1, según el sistema de enumeración de los Estados Unidos. Este es un molar, ubicado muy al final de la dentadura.

El nombre “muela de juicio” es debido a una fase de malentendido porque la gente creía que esto era esencial para la madurez física e intelectual. En la actualidad, la gente no necesita tener 32 dientes en su totalidad.

Los seres humanos solo necesitan 28 dientes para el propósito de masticar. En realidad, los 32 dientes vienen de las 4 muelas de juicio ad-



cionales: 2 en la parte superior y 2 en la inferior.

No es clara la función de la muelas de juicio y los profesionales en odontología no han decidido si deberían mantenerse o extraerse. Para la mayoría, el maxilar superior tiene espacio para un total de 14 dientes, así como se da para la mandíbula inferior. Las complicaciones ocurren cuando la muela de juicio no tiene suficiente espacio para crecer en dirección normal, así que causa problema tal como crecer encima o en contra del molar adyacente.

Si a la edad de 23 a 25 y no se ha detectado la presencia del crecimiento total de la muela de juicio pero sólo una pequeña parte de ella, hay una certeza que este se encuentre torcido o no alineado apropiadamente. En este caso, una tomografía o rayos-x es recomendado para una evaluación y confirmación.

Hay que extraer la(s) muela(s) de juicio cuando (1) cause dolor, o (2) esté infectada, o (3) se carie, o (4) no crezca en su totalidad como los otros dientes, o (5) se incline a dañar a los dientes ad-

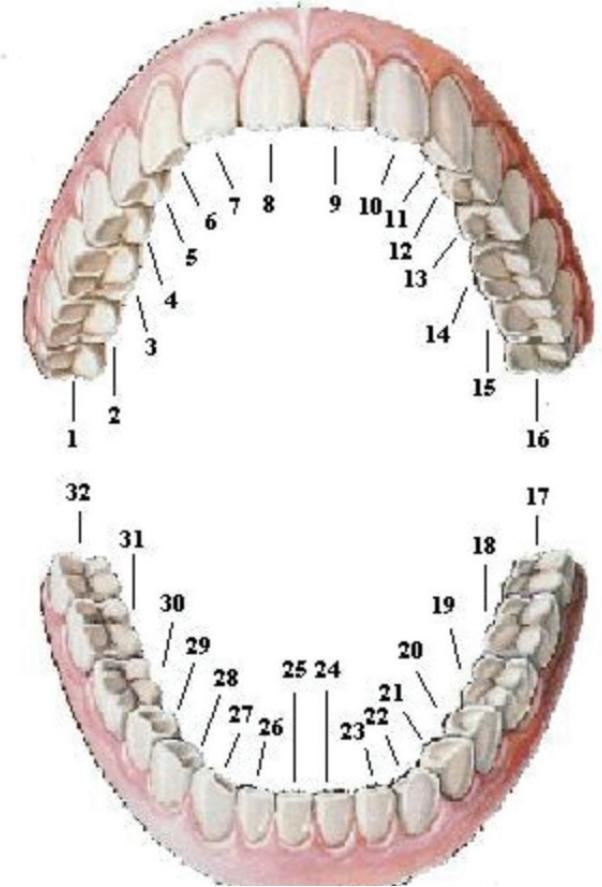
yacentes.

Por lo general, el porcentaje de personas que no poseen todas sus muelas de juicio es de 20 a 30%. El porcentaje de personas que poseen muelas de juicio torcidas es de igual manera significativamente alto, de 30 a 35%.

El Método de nombramiento y enumeración del sistema de los Estados Unidos.

Según el sistema de los Estados Unidos: Comenzando en el maxilar superior, al final de la derecha, el molar es enumerado como 1. De derecha a izquierda, el siguiente molar es enumerado 2, y el siguiente es e número 3. Subsecuentemente, los dos incisivos centrales son numerados 8 y 9. El canino es enumerado 11. El diente mas a la izquierda es enumerado 16. El diente directamente debajo del 3er molar (numero 16) a la izquierda es numerado 17. Comenzando del 3er molar enumerado 17 en el mandíbula inferior en dirección inversa, la secuencia de enumeración culmina con el 3er. molar a la derecha, este es enumerado 32.

Según el sistema de otros países (e.g., Francia, Vietnam, etc.): Se comience a contar del medio: Los dientes incisivos en el medio son número uno. Los dientes incisivos laterales son dientes número 2. Los dientes caninos son los dientes número 3. Los dientes premolares primeros son número 4. Los dientes premolares segundos son número 5. Los dientes molares



primeros son número 6. Los dientes molares segundos son número 7. Las muelas de juicio son dientes numero 8.

Esperamos que la infor-

mación citada arriba les provea a ustedes un conocimiento útil para la protección y la prevención de la salud dental.

Vinh Tran, DDS
703-232-8652



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



ESTE BIEN INFORMADO SOBRE LO QUE ES VERDADERO O NO

Siete mitos sobre la nutrición

Estudios han demostrado que las personas que se saltan comidas tienden a tener sobrepeso.

REDACCIÓN/AGENCIAS
WASHINGTON HISPANIC

Es común escuchar reportes de prensa basados en estudios científicos que les dan ciertos atributos o características a los alimentos. Que previenen el cáncer, que tienen antioxidantes, que detienen el envejecimiento.

Algunos son reales, pero otros no tanto.

Sin embargo, puede que esas creencias sean equivocadas, y por estos mitos podemos estar privándonos de importantes nutrientes que nuestro cuerpo necesita.

Por lo mismo, es importante tener claro cualquier malentendido respecto de nutrientes y cómo nos alimentamos.

Mito 1

No coma entre comidas
Falso. Consumir entre

cuatro cinco comidas diarias no quiere decir que las personas no puedan degustar algún entremés de cuando en cuando, pero existen un par de reglas que hay que tener presente. Primero, el total de calorías no puede exceder el total del plan nutricional (dos mil al día para personas normales), y asegúrese de no consumir snacks con azúcar por el daño que produce a los dientes.

Mito 2

No coma antes de acostarse

Falso. Si se toma en cuenta sólo el consumo calórico, lo importante es no pasarse del total diario permitido, no el cuándo se consumen. Eso sí, personas con problemas de reflujo gastrointestinal debiesen evitar consumir alimentos antes de acostarse por las incomodidades que eso puede provocar dada su condición.

Mito 3

Nunca debe saltarse el desayuno

Verdadero. Estudio tras estudio ha demostrado que consumir un buen desayuno reduce las posibilidades que alguien pueda excederse en el consumo de alimentos durante el día. El desayuno además aumenta el total de energía disponible para una persona y ayuda al cerebro a concentrarse, resolver problemas y recordar mejor.

Mito 4

Siempre debe consumir proteínas

Verdadero. Ya sea carne no grasosa, yogurt, queso, nueces y frijoles son todas buenas fuentes de proteína que ayudarán a las personas que se alimentan sanamente a sentirse más "llenos" por mayor tiempo, evitando sentir hambre y con eso, no pasarse de las calorías diarias



Seis mini comidas diarias pueden mantenerlo satisfecho durante el día.

FOTO: THINKSTOCK.

necesarias.

Mito 5

Es mejor comer de a poco que alimentarse con tres grandes comidas diarias

Verdadero. Los alimentos que elija deben ser sanos y, como ya se ha dicho, el total de calorías diarias no debe exceder el máximo recomendado por los expertos para bajar o mantener un peso saludable.

Mito 6

Hay alimentos que deben comersse todos los días

Verdadero. Pero obvia-

mente se pueden intercambiar de acuerdo a la pirámide alimenticia. Por ejemplo, yogurt en vez de leche ayuda a mantener huesos sanos y fortalecer el sistema inmunológico. Respecto de los vegetales, espinacas, col rizada, acelga y la lechuga son fuentes de buenos nutrientes para los huesos, el corazón y los ojos. Los tomates, en tanto, disminuyen el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer y enfermedad cardíaca. Frutas como arándanos, fresas, uvas moradas y pasas contienen antioxidantes que

ayudan a prevenir la falla de la memoria a medida que envejecemos y también pueden prevenir el cáncer, la diabetes y enfermedad cardíaca.

Mito 7

Saltarse comidas le ayudará a bajar de peso

Falso. De hecho, saltarse comidas tendrá un efecto contrario. Estudios han demostrado que las personas que se saltan comidas tienden a tener sobrepeso comparados a aquellos que comen sus cuatro o cinco comidas diarias.

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

GERMANTOWN

Urology Center

Se habla español

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

CENTRO DE ALTA CALIDAD

- Eliminación de piedras en el Riñón y la Vejiga sin cirugía.
- Problemas de Próstata: cancer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

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

Tratamos la eyaculación precoz

DR. ALLEN A. FARSAII Atendemos Sábados de 8am - 2pm

10% de Descuento a clientes que vivan en Silver Spring.

10% de Descuento en las consultas los días sábados.

Germantown Urology Center
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876
301-428-3040



CITAS EL MISMO DIA DISPONIBLES LLLAMANDO PRIMERO.

VIAGRA SOCIALIS GRATIS
* Con consulta

¿U. SE SIENTE ASÍ O SABE QUIÉN LO ESTÁ..?

Emociones Anónimas
B.V. Arlington

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA
Teléfono: 571-451-7672
arlington@mbvna.org

Sesiones:
Lunes a Viernes
6:00 a 10:00 p.m.

Sábados y Domingos
11:00 a.m. a 3:00 p.m.

AYUDA GRATUITA

www.neutricosanonimosbv.org.mx



Las infecciones de oídos son la causa más común por la que los padres llevan a sus hijos al médico. FOTO: THINKSTOCK

MAYOCLINIC REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Los tratamientos alternativos para la infección de oído abundan en Internet y en libros y revistas.

Estos incluyen tratamientos quiroprácticos, homeopatía, gotas de plantas medicinales para los oídos y otros.

Quizás esté buscando tratamientos alternativos para una infección de oído para usted o para su hijo porque le preocupa tomar antibióticos

o porque su médico le recomendó una espera vigilante. En tales casos, posiblemente considere los tratamientos alternativos para aliviar las molestias.

Sin embargo, en la mayoría de los casos, los investigadores no han estudiado bien los

tratamientos alternativos con métodos científicos ampliamente aceptados; y, por ello, en general no se recomiendan los tratamientos alternativos para las infecciones de oído en los niños.

Signos y síntomas:

- Tocarse los oídos, especialmente los niños.
- Llanto excesivo.
- Líquido que supura de los oídos.
- Dificultad para dormir.
- Fiebre.
- Dolor de cabeza.
- Dificultad para oír.
- Irritabilidad, especialmente los bebés y niños pequeños.
- Falta de equilibrio.

Algunos tratamientos alternativos para las infecciones de oído si han sido investi-

gados, pero los resultados han sido ambivalentes.

■ Homeopatía. La homeopatía es un tratamiento controvertido para las infecciones de oído ya que implica usar preparaciones muy diluidas de sustancias naturales, generalmente plantas y minerales, para tratar los síntomas de las enfermedades.

■ Los resultados de los estudios han sido ambivalentes y no queda claro si el tratamiento aporta algún beneficio. Muchos de estos productos no están controlados y solamente requieren una cierta supervisión regulatoria por parte de la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos.

■ Tratamiento quiropráctico. Este tratamiento implica manipular el cuerpo para alinear el esqueleto. Los



El médico podrá determinar el tipo de infección de oído que tiene y si los antibióticos podrían ayudar. FOTO: THINKSTOCK

dicina china tradicional, como la acupuntura, y las gotas de plantas medicinales para los oídos.

No obstante, se necesita hacer más estudios para determinar la eficacia y la seguridad de los tratamientos alternativos.

Antes de que su hijo use un tratamiento alternativo para una infección de oído, asegúrese de:

■ Averiguar sobre estos tratamientos. Entienda cuáles son sus opciones, y qué suponen. Descubra cuáles son los beneficios que los profesionales dicen que proporcionan los tratamientos y cuáles son los posibles riesgos o efectos secundarios.

■ Infórmese sobre los costos del tratamiento. Quizás su seguro de salud no cu-

que proponen el tratamiento quiropráctico dicen que ciertas manipulaciones pueden prevenir o curar las infecciones de oído.

■ No hay ningún estudio riguroso y a largo plazo que haya probado la eficacia del tratamiento quiropráctico para las infecciones de oído.

■ Xilitol. El xilitol se encuentra en muchas frutas y se usa como edulcorante natural en la goma de mascar. En algunos estudios se ha encontrado que ayuda a prevenir las infecciones de oído, pero no las trata. Para que el xilitol sea eficaz, es preciso tomarlo en dosis altas. Los

efectos secundarios comunes de esta sustancia son dolor abdominal y diarrea.

■ Probióticos. Algunas cepas de estas bacterias "buenas", que se dan naturalmente en el cuerpo, quizás puedan ayudar a prevenir las infecciones de oído en los bebés y los niños. Los estudios que se han hecho sobre los probióticos orales y en forma de spray nasal han dado resultados ambivalentes. Por lo general, a los probióticos se los considera seguros y no se les conoce ningún efecto secundario.

■ Otros tratamientos alternativos para las infecciones de oído que parecen tener efecto incluyen la me-

Usted cuida de ella. Ayúdela a cuidar su visión.

La enfermedad diabética del ojo no da señales de aviso y puede causar ceguera. Si tiene algún familiar con diabetes, anímelo a que se haga un examen de los ojos con dilatación de las pupilas por lo menos una vez al año.

www.nei.nih.gov/diabetes
1-877-569-8474

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

Consulte con su médico, no corra riesgos

Tratamientos alternativos para la infección de oído

Generalmente no se recomiendan para los niños, porque algunos tienen efectos secundarios peligrosos o pueden interferir con los tratamientos convencionales.



Las infecciones del oído se pueden diagnosticar con un instrumento especial que se llama otoscopio y que se usa para ver el tímpano dentro del oído. FOTO: THINKSTOCK

bra las terapias alternativas. ■ Evalúa las credenciales de todo aquel que defienda medicina alternativa. Recolecte información de una variedad de fuentes y consi-

dérela con cuidado. Habla con su médico. Es importante que el médico sepa si decide usar una terapia alternativa. Algunos tratamientos, como los suplementos

herbarios, pueden alterar el efecto de otras terapias o medicamentos. Otros pueden crear peligrosas interacciones con medicamentos.

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

TOTAL DENTAL CARE
Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUNTES, 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.

6 SALUD

Diagnostican mayor número de niños con autismo

Es un trastorno del desarrollo caracterizado por conductas repetitivas, y por problemas con las habilidades sociales y la comunicación.

HEALTHDAY NEWS

Las tasas de autismo siguen en aumento en Estados Unidos.

Actualmente, se cree que más o menos un 1.7 por ciento de los niños (uno de cada 59) tienen un trastorno del espectro autista, un aumento respecto a una tasa estimada del 1.5 por ciento en 2016, según datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

Los CDC dijeron que parte del aumento proviene de una mejor identificación de los

casos de autismo en las poblaciones minoritarias.

“La prevalencia del autismo de los niños negros e hispanos se está acercando a la de los niños blancos”, comentó el Dr. Stuart Shapira, director asociado de ciencias en el Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo de los CDC.

“La gran cantidad de niños negros e hispanos que son ahora identificados con autismo podría deberse a unos mejores esfuerzos de alcance en las comunidades minoritarias, y a un aumento en los esfuerzos por evaluar el au-

tismo en todos los niños para que puedan recibir los servicios que necesitan”, añadió en un comunicado de prensa de la agencia.

El autismo es un trastorno del desarrollo caracterizado por conductas repetitivas, y por problemas con las habilidades sociales y la comunicación.

Pero los expertos en el autismo señalaron que una mejor detección no es la única responsable del aumento continuo en las tasas de autismo.

“Estamos observando un aumento, y creo que es un

aumento significativo”, dijo Thomas Frazier, director científico de Autism Speaks, una organización de defensoría del autismo. “No creo que este aumento se pueda explicar del todo mediante el cierre de las lagunas de disparidad.

Los estimados de monitorización de los CDC se basan en observaciones de 11 comunidades en Arizona, Arkansas, Colorado, Georgia, Maryland, Minnesota, Missouri, Nueva Jersey, Carolina del Norte, Tennessee y Wisconsin. Los investigadores observaron a más de



El autismo al parecer no es lo mismo en niños que en niñas.

FOTO: AP

325,000 niños que tenían 8 años de edad en 2014.

En general, encontraron que más o menos uno de cada 59 de esos niños de 8 años había sido diagnosticado con autismo en 2014, un aumento

respecto a uno de cada 68 en 2012.

El nuevo estimado significa que las tasas de autismo se han multiplicado por más de dos desde 2000, informaron los investigadores.

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



Dra. Verónica Enriquez

- Limpieza regular y limpieza profunda
- Frenos invisibles **invisalign**
- Endodancia (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)

ESTUDIOS REVELAN MÁS INFORMACIÓN



Los estudios demuestran que quienes tienen apnea del sueño son más propensos a desarrollar glaucoma que los que no tiene este problema.

FOTO: THINKSTOCK.

La apnea del sueño y el glaucoma

El nervio óptico dañado por el glaucoma generalmente se relaciona con una presión intraocular superior a la normal.

KIERSTAN BOYD
REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

¿Tiene usted apnea obstructiva del sueño (AOS)? De ser así, probablemente sabe que, a menos que se trate, ésta puede llevar a problemas graves de salud, como hipertensión, infarto cardíaco o derrame cerebral. Pero ¿Sabía usted que este peligroso trastorno del sueño podría también llevar a pérdida de visión por glaucoma? La AOS es una afección en

aire durante el sueño, somnolencia durante el día y dolor de cabeza al despertar.

El glaucoma es una enfermedad que afecta el nervio óptico. Se conoce como el ladrón silencioso de la vista porque, al inicio, no tiene ningún síntoma. A medida que el nervio óptico se va dañando, la visión se va perdiendo poco a poco y es irrecuperable.

Los estudios demuestran que quienes tienen apnea del sueño son más propensos a desarrollar glaucoma que los que no tiene este problema. Sin embargo, no se sabe exactamente por qué las dos enfer-

medades están directamente relacionadas. Los investigadores estudian qué le ocurre al ojo durante los episodios de apnea, haciendo que los pacientes utilicen lentes de contacto especiales mientras duermen. Los lentes detectan cambios en la presión dentro del ojo (conocida como presión intraocular o PIO). El nervio óptico dañado por el glaucoma generalmente se relaciona con una presión intraocular superior a la normal. Los investigadores esperaban que, con la AOS, aumentara la PIO puesto que la presión en el tórax se eleva cuando el paciente deja de exhalar. Sin embargo, este no es el caso. De hecho, la PIO demostró que baja durante los episodios de apnea del sueño.

Ahora los científicos creen que cierto tipo de glaucoma puede ser el resultado de falta de oxígeno suficiente en la sangre — debido a que la apnea del sueño impide respirar normalmente.

A medida que los estudios revelan más información acerca del ojo durante el sueño, los oftalmólogos esperan poder contar con nuevos tratamientos para el glaucoma y para otras enfermedades relacionadas con la AOS.

la que los músculos de la vía respiratoria se relajan durante el sueño y hacen que deje de respirar. Es posible que deje de respirar hasta por 2 minutos. La AOS tiene síntomas que incluyen ronquidos fuertes, esfuerzos por recuperar el

medades están directamente relacionadas.

Los investigadores estudian qué le ocurre al ojo durante los episodios de apnea, haciendo que los pacientes utilicen lentes de contacto especiales mientras duermen.

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?

Se necesita una persona para trabajar en South Riding, VA
lunes a sábado-12 horas al día

Curso para los Ayudantes (PCA)
5/21/18-5/25/18 (VA y MD)
español en 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)

CON EL TIEMPO, LOS HUESOS MISMOS SUFREN DAÑOS

¿Tiene osteoartritis? Muévase

Consulte a su médico antes de añadir una nueva actividad y en cualquier momento que experimente un dolor inusual o hinchazón en la articulación afectada.

HEALTHDAY NEWS

¿El dolor de la artritis se interpone en sus planes de ponerse en forma? Eso no tiene por qué ser así.

De hecho, la actividad física puede ser fundamental para conservar la movilidad.

La osteoartritis es una enfermedad articular que afecta a unos 27 millones de estadounidenses, la mayoría de las veces en las rodillas y caderas, pero también en la zona lumbar y el cuello.

Los médicos la describen como una enfermedad degenerativa, lo que significa que

la articulación se ha desgastado. Normalmente eso produce por el simple desgaste a lo largo de los años o por el uso excesivo.

Esto ocurre cuando hay una pérdida del cartílago que cubre el extremo de cada hueso. Se pierde así el efecto protector. El resultado es el dolor, hinchazón y problemas para mover la articulación afectada.

¿Qué se puede hacer? Muévase.

Podría resultar difícil, sobre todo al principio, pero la actividad física es clave para el tratamiento de la osteoartritis. Hay estudios que han mostrado que el ejercicio no

solo ayuda a reducir el dolor, sino que también mejora la movilidad.

Ser activo debería ayudar con la pérdida de peso también, y el exceso de peso contribuye al dolor de la osteoartritis.

La Arthritis Foundation sugiere que empiece lentamente y con un ejercicio sencillo. Simplemente caminar por el vecindario puede ser útil. Y también tomar una clase de ejercicio divertida y fácil.

Añadir algunos ejercicios de fortalecimiento ayudará a crear músculo alrededor de la articulación afectada por la osteoartritis. Los ejercicios

para el rango de movimiento le pueden ayudar a ser más flexible y menos rígido. Empiece simplemente con estiramientos suaves que hagan que sus articulaciones realicen su rango de movimiento completo.

El yoga y el tai chi pueden ayudarle también a aliviar la rigidez y a mejorar la flexibilidad.

Independientemente de la actividad que elija, asegúrese de que sea suave para sus articulaciones. No las fuerce ni haga gestos bruscos. Además de caminar, otras buenas opciones son andar en bicicleta, los ejercicios aeróbicos acuáticos, nadar y bailar.



La actividad física es clave para el tratamiento de la osteoartritis. FOTO: THINKSTOCK.

Pero una clave para el éxito es prestar atención a cómo su cuerpo tolera su nueva actividad. Y sea paciente. Cuando se tiene artritis, el cuerpo puede necesitar más tiempo para ajustarse a la nueva actividad, indican los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

Si no ha sido activo, empiece con solo entre 3 y 5 minutos de actividad dos veces

al día. Una vez su cuerpo se haya ajustado, añada 10 minutos a su tiempo de actividad. Luego añada 10 minutos más, y luego más, hasta que esté tan activo como desee.

Para los que lo pasan mal incluso caminando al principio, piense en trabajar con un fisioterapeuta. Este especialista puede crear un programa personalizado para sus habilidades, que puede adaptarse a medida que usted se fortalece



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.

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

