



Mayo mes de concientización de la hepatitis

>4-5



Teñir las cejas y las pestañas
DAÑAN SU VISIÓN

>6



No deje que las garrapatas
SE LE PEGUEN A LA PIEL.

>8

Evite poner su presión arterial en riesgo

Tomar bebidas energéticas pueden dañar su corazón

La mezcla de cafeína, azúcar y estimulantes herbales provoca cambios en el sistema eléctrico del corazón.

HEALTHDAY NEWS

El aceleramiento que dan las bebidas energéticas pueden provocar cambios malsanos en el ritmo cardíaco y en la presión arterial que no ocurren con otras

bebidas que contienen cafeína, sugiere un nuevo ensayo de tamaño reducido.

La mezcla de cafeína, azúcar y estimulantes herbales que contienen las bebidas energéticas podría provocar cambios en el sistema eléctrico del corazón que pro-

mueven un ritmo cardíaco anómalo y potencialmente peligroso, encontraron los investigadores.

Las bebidas energéticas también crean un aumento más duradero en la presión arterial de una persona, en comparación con la cafeína,

sugieren los resultados del ensayo clínico.

“Los consumidores deben ser conscientes de que tomar una bebida energética no es lo mismo que beber café o un refresco. Hay diferencias”, dijo la investigadora líder, Emily Fletcher, comandante de vuelo adjunta de farmacia en el Centro Médico David Grant de la U.S.A.F. en la Base Travis de la Fuerza Aérea, en California.

“Recomendaría solo un consumo moderado de las bebidas energéticas, y una evitación particular por parte de las personas con enfermedad cardíaca subyacente o hipertensión, o durante actividades que también aumenten la presión arterial y la frecuencia cardíaca, como el ejerci-



cio o los deportes”, continuó Fletcher.

El Dr. Gordon Tomaselli, vocero de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association), apuntó que el estudio tuvo pocos participantes, y considera que las bebidas energéticas probablemente sean inocuas para los adultos sanos.

Los electrocardiogramas revelaron que las bebidas energéticas provocaron un aumento de 10 milisegundos en el intervalo QT corregido: el tiempo que las cámaras inferiores del corazón tardan en volver a polarizarse y prepararse para generar otro latido cardíaco.

“Si ese intervalo, que se mide en milisegundos, es demasiado corto o demasia-

do largo, puede hacer que el corazón lata de forma anómala”, explicó Fletcher. Ese ritmo cardíaco anómalo puede ser potencialmente mortal, y aumenta el riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.

Tanto la bebida energética como la bebida de control con cafeína provocaron un aumento similar en la presión arterial, pero tras seis horas la presión arterial en el grupo de control casi había vuelto a la normalidad, mientras que la del grupo de la bebida energética seguía estando ligeramente elevada.

“Una presión arterial alta prolongada lo pone en un mayor riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular”, advirtió Fletcher.



¡SI ALGUIEN EN SU FAMILIA NECESITA AYUDA DE SALUD, LLÁMENOS. LE AYUDAREMOS!

 **CarePeople Home Health & Hospice**

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

OFRECEMOS: Servicio de Cuidados Personales
Servicio de Cuidado del Adulto Mayor durante el Día
Servicio de Enfermeras Altamente Calificadas
Servicio de Hospice
Entrenamiento para Ayudante de Cuidados Personales
(40 horas de entrenamiento intensivo de 5 días cada mes)

TENEMOS PERSONAL PROFESIONAL QUE HABLAN ESPAÑOL

PAGOS: Medicare, Medicaid y muchos planes de seguros cubren las visitas al hogar para cuidados de salud, cuando el médico da la orden. Nosotros trabajaremos con su seguro para revisar sus beneficios.

Si usted está en su casa y necesita ayuda o rehabilitación de una enfermera, Medicare paga el 100% de servicios en el hogar calificados, con orden del médico.

Si es elegible para Medicaid, usted puede ser elegible para servicios de cuidados personales por la unidad de cuidados a largo plazo de Medicaid de VA y MD.

MEDICARE Y MEDICAID CUBRIRÁ EL 100% DE SUS CUIDADOS EN EL HOGAR O SERVICIO DE HOSPICE

*Oficina Principal: 7620 Little River Turnpike, Suite 500, Annandale, VA
Oficina en Maryland: 901 Russell Ave. Suite 150, Gaithersburg, 20879
Servicios las 24 horas 571-297-4747 (VA, MD)

Pediatras de Springfield



**Dr. Arshia Qadir
Dr. Heidi Sampang
Dr. Jacqueline Hoang**

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

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

**5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151**

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306



AFECTA LA SALUD, EL BIENESTAR Y LA CALIDAD DE VIDA

Fibromialgia una afección enigmática y dolorosa

Daña a 5 millones de estadounidenses, mayores de 18 años y las más afectadas son las mujeres

NIH/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Probablemente, oyó hablar de la fibromialgia, pero quizás no sepa qué es. “Las personas con fibromialgia tienen dolores intensos todos los días, que se propagan por todo el cuerpo”, dice la Dra. Leslie J. Crofford, investigadora de la Universidad Vanderbilt que cuenta con el respaldo de los NIH. “El dolor suele ir acompañado de una fatiga debilitante, sueño que no los renueva y problemas con el pensamiento y la memoria”.

Las personas con fibromialgia suelen consultar a

muchos médicos antes de recibir finalmente un diagnóstico. Los síntomas principales, dolor y fatiga, se superponen a los de muchas otras afecciones, lo que puede complicar el diagnóstico.

“Lo que lo hace más desafiante todavía es que los análisis de sangre o radiografías no tienen resultados anormales en las personas con este trastorno”, explica Crofford. Al no haber un examen de diagnóstico específico, algunos médicos podrían preguntarse si el dolor del paciente es real.

Un médico que esté familiarizado con la fibromialgia puede hacer el diagnóstico basándose en los criterios establecidos por el American College of Rheumatology.

Los síntomas que llevan a este diagnóstico incluyen antecedentes de dolor generalizado que dura más de tres meses y otros síntomas tales como la fatiga.

Al hacer el diagnóstico, los médicos evalúan la cantidad de zonas del cuerpo en que el paciente sintió dolor en la última semana y descartan otras causas de enfermedad.

La causano se entiende por completo

No se comprende plenamente cuáles son las causas de la fibromialgia. Hay muchos factores que probablemente contribuyen.

“Sabemos que las personas con fibromialgia tienen cambios en la comunicación que hay entre su cuerpo y su



Los síntomas principales de la fibromialgia son el dolor y fatiga, se superponen a los de muchas otras afecciones, lo que puede complicar el diagnóstico.

FOTO: THINKSTOCK

cerebro”, dice Crofford. Esos cambios pueden hacer que el cerebro interprete como dolorosas ciertas sensaciones que podrían no producirles molestias a las personas que no tienen este trastorno.

Siéntase mejor teniendo fibromialgia

■ Duerma lo suficiente. Dormir bien puede ayudarle

a aliviar el dolor y la fatiga. Hable con su médico sobre los problemas para dormir que tenga.

■ Haga actividad física. Las investigaciones han demostrado que la actividad física regular es uno de los tratamientos más efectivos para la fibromialgia.

■ Intente un enfoque de

salud complementario. Las prácticas tales como el taichi, el qi gong, el yoga, la terapia de masajes y la acupuntura pueden ayudar a aliviar algunos síntomas.

■ Piense en los medicamentos. Hable con su proveedor de atención médica sobre un medicamento aprobado para tratar la fibromialgia.

¡GRAN APERTURA!

Centro Médico con Equipo de Última Generación para servir a los residentes de las comunidades de Falls Church, Annandale, Springfield y todo el Norte de Virginia

7306 Maple Place, Annandale, VA 22003
Teléfono (703) 333 5001

Abierto 365 días de 8 a.m. – 10 p.m.



•Podemos ser su doctor primario si necesita uno. / TAMBIÉN HABLAMOS ESPAÑOL

www.progressiveurgentcare.com
www.facebook.com/progressiveurgentcare2016



PROGRESSIVE URGENT & PRIMARY CARE

Centro de Atención de Cuidados Primarios y Emergencias

Equipo de médicos con amplia experiencia en cuidados primarios y de emergencia

Dr. Ngoc Ly ● Dr. Tu-Van Tran ● Dr. Khiem Tran

- Médicos afiliados a la mayoría de seguros, Medicare y Medicaid
- Precios asequibles para pacientes sin seguro médico
- No se requiere cita previa, no tiempo largo de espera
- Brindamos una completa gama de servicios de prevención, cuidados primarios y de emergencia
- Clínica ambulatoria para tratamiento inmediato de heridas menores y enfermedades. Le evitamos costosas visitas a la sala de emergencias
- Tratamientos de hipertensión, diabetes, problemas digestivos, oído, nariz, garganta, articulaciones y dolores de espalda, gota, problemas femeninos, prueba de papanicolaou
- Radiografía y laboratorio en casa
CON RESULTADOS INMEDIATOS
- Ubicación muy conveniente y con espacioso estacionamiento a espaldas de la clínica



TRATAMIENTOS DE BELLEZA QUE NO SON SEGUROS

Teñir las cejas y las pestañas dañan su visión

Si usted presenta una reacción debe consultar de inmediato a su proveedor de salud.

FDA/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Teñirse las cejas y las pestañas en el salón de belleza podría parecer una forma fácil de evitar el uso del lápiz por uno o dos meses. Sin embargo, los expertos advierten que estos tratamientos pueden no ser seguros. La Administración de Ali-

mentos y Drogas de los Estados Unidos no ha aprobado ningún aditivo de color para coloración permanente o tinte de pestañas y cejas. Esta entidad señala que los tintes y coloraciones permanentes para cejas y pestañas han causado graves lesiones oculares, incluyendo ceguera.

Según la vocera de la Academia, Dra. Purnima Patel, se ha sabido que los tintes y

coloraciones tanto para cejas como para pestañas son peligrosos para la salud porque se utilizan demasiado cerca al ojo.



Quienes los usan pueden desarrollar sensibilidad por exposición repetida”.

Estos tratamientos podrían causar problemas en los ojos y afectar la visión. “Quienes los usan pueden desarrollar sensibilidad por exposición repetida”, sostiene la Dra. Patel. “Además, los componentes de estos productos pueden cambiar con el tiempo.

Es posible presentar una



Los tintes y coloraciones permanentes para cejas y pestañas han causado graves lesiones oculares, incluyendo ceguera. FOTO: THINKSTOCK.

reacción aunque la persona haya tolerado un tinte sin ningún problema en el pasado”.

La revista señala que la FDA no regula el funcionamiento de los salones de belleza.

Esto corresponde a los gobiernos estatales y locales, que pueden tener normas diferentes.

La Dra. Jessica Krant, MPH, dermatóloga certificada por la junta de dermatología, de la American Academy of Dermatology de Nueva York, afirmó que debido a

que no hay normas fijas para tinte de cejas y pestañas, podría ser difícil determinar su grado de seguridad.

Además, “Aún si la FDA aprobara los colorantes para teñirlas, aún sería posible contraer infecciones y presentar reacciones alérgicas, por lo que la simple aprobación de los tintes por parte de la FDA no garantiza automáticamente la absoluta seguridad del procedimiento”.

La Dra. Patel advierte que si usted presenta una reacción a cualquier tipo de tinte o

cosmético para el pelo, debe consultar de inmediato a su proveedor de salud. Luego, debe contactar a la FDA para reportar su reacción.

La doctora advierte además que “La ley no exige que las fábricas de cosméticos compartan sus datos de seguridad ni sus quejas de los consumidores con la FDA.

Por consiguiente, la información que usted reporte es muy importante para ayudar a la FDA a monitorear la seguridad de los cosméticos que se ofrecen en el mercado”.

EXÁMENES MÉDICOS ASEQUIBLES

Licencia Comercial (CDL), Escolares, Deportivos, De Empleo Y Otros

“Una excelente atención de la salud no tiene que ser costosa, incluso para las personas sin seguro.”

Dr. Sandra L. O'Brien, CRNP

¡Ofrecemos citas los sábados en la oficina de Bowie!

(301) 363 0997

TOTAL DENTAL CARE

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



CORONAS, PUENTES, DENTADURAS, EXTRACCIONES, ROOT CANAL, IMPLANTES, COSMÉTICA 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.

OB-GYN

STEVE YU & DIANNA YAN, M.D.

- Embarazos de Alto Riesgo
- Embarazos/Partos
- Sonogramas
- Problemas Hormonales
- Menopausia
- Papanicolaou/Examen Anual
- Disfunción Sexual
- Cirugía invasiva mínima para ovarios, útero, ligación tubal

DESCUENTOS ESPECIALES PARA PACIENTES SIN SEGURO Podemos Ayudar

8909 Shady Grove Ct. Gaithersburg, MD 20877 301-963-0900
8622B Lee Highway Fairfax, VA 22031 703-876-6200

Aceptamos todos los planes de seguro
Aceptamos pacientes sin seguro



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

301-963-3669



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

Virginia
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031

703-876-6200

ENFERMEDAD DE LA PULPA DENTARIA



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

Continuamos con el t3pico que se refiere a la enfermedad de la pulpa dentaria

¿Como tratar las enfermedades de la pulpa dentaria?

Las enfermedades de la pulpa dentaria son diagnosticadas basada en los siguientes criterios.

A. Síntomas subjetivos de las quejas de los pacientes:

■ La pulpitis puede causar dolor de diente cuando este es expuesto al calor, frio, u a lo agrio. El dolor de muela también puede ocurrir debido al cambio de presión tal como cuando usted esta en el avión. Cuando el dolor desaparece, el paciente se sentirá otra vez normal.

■ Dolor repentino en la boca. Este dolor es intermitente y puede estar asociado con o sin sensación de hormigueo. Cada episodio de dolor puede durar de 1 a 30 minutos. Los pacientes pueden tener un dolor moderado local o un dolor severo que radia en la cercanía de su contorno u ir a la cabeza. El dolor es particularmente peor en la noche durante el sueño debido a la posición recostada o la posición baja de la cabeza. Cuando la cabeza esta en una posición baja, la sangre acelera hacia la cabeza causando un aumento en la hinchazón de la pulpa dentaria y empeorando el dolor.

■ Los pacientes también pueden tener un síntoma doloroso que va con cada palpación o experimentar una sensación de que el diente se sacude. Otro síntoma es dolor y adormecimiento de un lado de la cara.

B. Síntomas objetivos encontrados por un examen físico:

■ La hinchazón, enrojecimiento, dolor debido a la infección del diente o la raíz del diente, cavidades, fractura de diente, erosión o infección de la encía, periodontitis, infección alrededor del diente, perdida de diente, u infección del hueso del diente.



C. Junto a los signos y síntomas mencionados arriba,

el tener una imagen de la raíz del diente es también muy importante en diagnosticar y seguimiento de la enfermedad. Esto puede hacerse con la ayuda tradicional de rayos X o con imagen computarizada actual para mejor calidad e imágenes mas precisas.

¿La pregunta es cuantos tipos de enfermedad de pulpa dentaria existen?

Es importante para los pacientes el entender los diferentes tipos de enfermedad de pulpa dentaria especialmente cuando ellos son diagnosticados con esta. Según la Asociación Americana de Endodancias, la enfermedad de pulpa dentaria puede clasificarse como sigue:

A. Pulpitis reversible

■ Dolor leve a moderado.
■ Dolor o molestia cuando es expuesto al frio, amargo, y comidas dulces /bebidas. El dolor no ocurre sin exponerse a este estimulo.

■ Frecuentemente el dolor dura unos pocos segundos y disminuye una vez que los desencadenantes son remo-

vidos.

■ Causas: La dilatación de la vasos sanguíneos causa el fluido incrementado de sangre y flujo de sangre entre la cámara de la pulpa dentaria. Como resultado, una excesiva acumulación de la sangre lleva a una congestión vascular dentro la pulpa dentaria.

■ La enfermedad es reversible. La pulpa dentaria puede retornar a su estado original y funciones. Sin embargo, un irritante tal como la carie dental debería ser tratado antes de la que la pulpa dentaria sea dañada.

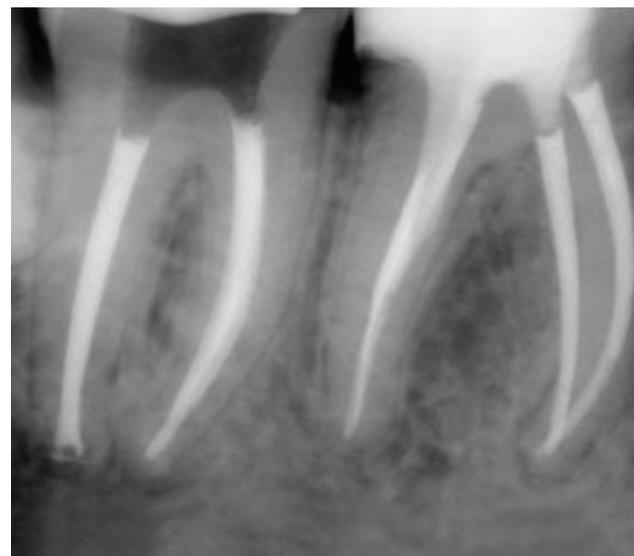
B. Pulpitis Irreversible: Síntomas

■ Dolor severo cuando es expuesto al estimulo frio u caliente. Puede durar entre 15 a 20 minutos.

■ El dolor puede ser punzante, palpitante, o esporádico si la infección es formada en el tejido de pulpa dentaria.

■ El dolor podría venir e irse espontáneamente o aun continua después que la causa se haya removido.

■ El dolor puede empeorar cuando se cambia de posición de la cabeza tal como agacharse o recostarse.



C. Pulpitis irreversible: Asintomática

■ Leve a una ausencia total de dolor.

■ Tratamiento tanto para la pulpitis irreversible sintomático y asintomático es de remover el tejido de la pulpa dentaria conocido como pulpectomia.

D. Necrosis de pulpa dentaria:

■ Persistente, leve, y dolor sordo.

■ Pulpa dentaria no responde al calor, frio y estimulo de percusión durante el examen de vitalidad para la pulpa dentaria.

■ El tejido de la pulpa den-

taria puede ser precipitada o convertida en una masa solida debido a la inflamación crónica del diente.

■ El diente no sangrara mas y llegara a ser descolorido.

E. Diente tratado previamente:

Desde que el diente ha estado tratado endodónticamente y rellenado previamente, típicamente este diente no responderá al calor, frio u estimulo eléctrico durante el examen de pulpa dentaria.

G. Terapia iniciada previamente:

Debido a que el diente ha sido tratado previamente por una terapia de endodoncia parcial, este podría o no podría responder al examen de impulso eléctrico. Por tanto, la toma de historial es un paso muy importante para hacer un diagnostico mas preciso.

La enfermedad de pulpa dentaria es un problema complicado que requiere un conocimiento especial y habilidades para diagnosticar y tratarlo.

Esperamos que la información de hoy le ayude a usted a conocer mas acerca de este problema.

El removido de el tejido de la pulpa dentaria conocido como pulpectomia es hoy en día un tratamiento de la rama dental. Como tratar la pulpitis usando la pulpectomia será tratado en nuestra próxima presentación.



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

SI LE GUSTA CAMINAR POR EL PARQUE

No deje que las garrapatas se le peguen a la piel

Una experta en insectos ofrece consejos para protegerse de estos minúsculos chupadores de sangre.

HEALTHDAY NEWS

Al igual que las personas, las garrapatas se vuelven más activas cuando el clima se hace más cálido. Así que asegúrese que toma medidas para evitar recoger a un pasajero con ocho patas cuando esté en el exterior.

“Desde ahora hasta el próximo invierno, lo que debería hacer cuando salga afuera (especialmente si va a dar un paseo con su mascota o a caminar por algún lugar donde haya algo de vegeta-

ción) es llevar pantalones largos y un calzado cerrado”, dijo Kateryn Rochon, entomóloga de la Universidad de Manitoba, en Canadá.

Use repelentes de insectos con DEET cuando camine por los campos y las zonas con árboles, aconsejó.

Y, dado que no hay un método infalible para evitar las garrapatas, compruebe que usted, sus hijos y sus

mascotas no tienen garrapatas después de estar en el exterior.

A veces las garrapatas solo parecen semillas negras de sésamo, dijo Rochon. Si encuentra una que no se ha pegado, retírela rápidamente antes de que pueda agarrarse.

“Si (la garrapata) se ha pegado, retírela con unas pinzas delgadas. Luego desinfecte la zona de la picadura o marque el día en su ca-

lendario para poder recordar cuándo le picó”, aconsejó en un comunicado de prensa de la universidad.

Después de quitar la garrapata, asegúrese de lavarse bien las manos con agua y jabón.

“Luego monitóriese a usted mismo, a sus hijos o a su mascota por si aparecen síntomas de infección en el plazo de 30 días después de haber retirado la garrapata. Los síntomas de infección generalmente son síntomas gripales, dolor de cabeza, fiebre, y en el caso de la enfermedad de Lyme, podrían incluir una erupción cutánea que tiene

Las picadas de garrapatas producen la enfermedad de Lyme.



Use repelentes de insectos con DEET cuando camine por los campos y las zonas con árboles, para evitar picaduras de garrapatas.

FOTO: THINKSTOCK.

al menos unos 5 centímetros [casi dos pulgadas] de diámetro y que se hace más grande conforme pasa el tiempo”, dijo Rochon.

También es una buena idea conservar la garrapata para que se le puedan hacer prue-

bas de gérmenes en caso de que desarrolle algún síntoma, indicó. Coloque la garrapata en un frasco seco o una bolsa con cierre hermético y guárdela en la nevera para que le hagan pruebas más adelante si es necesario.



Center for Vein Restoration

Trate el doloroso problemas de las vârices



Si tienen algunos de estos síntomas:

- Dolor intenso o calambres en las piernas
- Picazón y hormigueo
- Dolor que empeora al pararse
- Dolor que mejora al levantar las piernas
- Hinchazón de las piernas
- Enrojecimiento de piernas y tobillos
- Cambios en el color de la piel alrededor de los tobillos
- Venas varicosas superficiales
- Engrosamiento y endurecimiento de la piel en las piernas y en los tobillos (lipodermatoesclerosis)
- Úlceras en las piernas y en los tobillos

Saque ahora su
**Consulta
Gratis**

Llámenos
ahora

1-800-349-5347

Rockville, Maryland

11921 Rockville Pike, Suite 401, Rockville, MD 20852