



**MÁS PERSONAS** sufren de  
alergias a los alimentos.

>2

GUIA

# salud



## Amigdalitis estreptocócica

>4-5



**LAS CORTADORAS** de césped  
son peligrosas para los niños.

>6



**CON LA EDAD,**  
perdemos musculatura.

>8

GARANTICE SU SEGURIDAD

# Más personas sufren de alergias a los alimentos

Conducen a reacciones como urticaria, anafilaxia, falta de aire, respiración sibilante, picazón, inflamación o reacciones alérgicas llamadas intolerancias.

## HEALTHDAY NEWS

Millones de estadounidenses tienen que evitar el marisco, el huevo, el cacahuate o la soya para evitar reacciones alérgicas, que pueden ser desde calambres estomacales hasta una in-

flamación potencialmente letal de las vías respiratorias, muestra una nueva investigación.

Aproximadamente un 4 por ciento de los estadounidenses tienen una alergia a un alimento, y las mujeres y los asiáticos son los más afectados, encontró el estudio.

“Los informes recientes

sugieren que las alergias a los alimentos están aumentando, y ha habido más hospitalizaciones relacionadas con alergias a los alimentos en la última década”, apuntó la investigadora líder, la Dra. Li Zhou, de la división de medicina general y atención primaria del Hospital Brigham and Women's, en Boston.



Un estudio encuentra que la alergia más común es al marisco, pero el cacahuate también es una gran amenaza.

FOTO: THINKSTOCK

Se calcula que las alergias a los alimentos cuestan a Estados Unidos 25 mil millones de dólares al año, dijo Zhou.

En el estudio, Zhou y sus colaboradores revisaron casi tres millones de expedientes médicos, e identificaron a 97,000 pacientes que sufrían de alergia a uno o más alimentos, o una intolerancia a un alimento.

La alergia más común fue al marisco, como los camarones o la langosta, dijo Zhou.

“Además, uno de cada 6 pacientes con una alergia o una intolerancia a un alimento tenía una anafilaxia [una inflamación potencialmente letal de las vías respiratorias] documentada”, anotó.

Otras alergias comunes a

los alimentos incluían a las frutas o verduras, los lácteos y el cacahuate, encontraron los investigadores.

Las alergias a los alimentos pueden conducir a reacciones como urticaria, anafilaxia, falta de aire, respiración sibilante, picazón, inflamación o reacciones alérgicas llamadas intolerancias, dijo Zhou.

Su equipo encontró que casi 13,000 pacientes eran alérgicos o tenían una intolerancia a los cacahuates, lo que incluía a más de 7,000 que habían experimentado urticaria, anafilaxia u otras reacciones.

Pero solo uno de cada 5 pacientes con una alergia a los cacahuates recibió una prueba de seguimiento para la alergia, dijo Zhou.

El informe aparece en la edición de la revista Journal of Allergy and Clinical Immunology.

Además de al marisco, las alergias al cacahuate, a las nueces de árbol, a los huevos y a la leche son comunes, apuntó la Dra. Alisa Muñoz Crim, gastroenteróloga en el Hospital Pediátrico Nicklaus, en Miami.

Los pacientes que tienen una reacción anafiláctica a un alimento deben excluir ese alimento de su dieta, señaló Crim, que no participó en el estudio.

Entre los niños, las reacciones comunes son calambres estomacales, vómitos, sarpullidos en la piel y diarrea, dijo Crim.

## Virginia & Maryland



CarePeople Home Health, Inc.

Servicios de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades



**¡GRAN APERTURA EN NUESTRA LOCALIDAD DE GAITHERSBURG, MD, VIERNES 9, DE JUNIO!**

**Si alguien en su familia necesita ayuda de salud, llámanos. Te ayudaremos.**

### Ayuda en la vida diaria

(Atención en la comunidad y servicios a domicilio)

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

### Servicios de Home Health y Hospicio

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

**¡Cubierto por el Beneficio de Medicaid!**

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



### CLASES PARA LOS AYUDANTES

\*Clases para PCA: lunes-viernes 9:30 a.m. – 5:30 p.m.

**Oficina Principal:**  
7620 Little River Turnpike, Suite 500, Annandale, VA  
**Oficina en Maryland:**  
901 Russell Ave., Suite 150, Gaithersburg, MD 20879  
Servicios las 24 horas 571-297-4747 (VA, MD)  
301-966-7000



## 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



## Un nuevo medicamento para tratarla

# Combaten la artritis vinculada con la psoriasis

La enfermedad afecta a una de cada 200 personas, y con frecuencia es acompañada por la psoriasis.

### HEALTHDAY NEWS

**U**n nuevo medicamento podría ayudar a aliviar el dolor y la discapacidad de una forma de artritis que con frecuencia se vincula con la psoriasis.

Según los investigadores de la Universidad de Stanford, la artritis psoriásica es un trastorno inflamatorio de las articulaciones asociado con una respuesta inmunitaria descontrolada.

La artritis psoriásica generalmente surge después de los 30 años y puede implicar rigidez, dolor e inflamación de las articulaciones, y llevar a una discapacidad real si los tratamientos no ayudan.

El nuevo estudio se enfocó en más de 300 pacientes adultos en 10 países. Esos pacientes ya no observaban ningún efecto con los medicamentos

biológicos estándar o nunca habían experimentado un beneficio en primer lugar.

Esto no es poco común. “Solo más o menos la mitad de los pacientes con artritis psoriásica que reciben inhibidores del FNT mejoran”, apuntó en un comunicado de prensa de la Stanford el autor líder del estudio, el Dr. Mark Genovese.

Entonces, su equipo probó un fármaco más reciente llamado Taltz (ixekizumab), que ya está aprobado para combatir la psoriasis. El estudio fue financiado por el fabricante del fármaco, Eli Lilly & Co.

Los pacientes fueron asignados al azar a recibir inyecciones de Taltz o un placebo. A lo largo de seis meses, más o menos un tercio recibieron inyecciones de Taltz cada dos semanas, otro tercio recibió el placebo cada dos semanas, y el tercio restante recibió in-



yecciones alternas de Taltz y del placebo.

Más de la mitad (un 53 por ciento) de los tratados con el fármaco experimentaron

una reducción de al menos un 20 por ciento en la cantidad de articulaciones sensibles e inflamadas, frente a un 20 por ciento de los que recibie-

ron el placebo, dijo Genovese, profesor de inmunología y reumatología en el Centro Médico de la Universidad de Stanford.

Los hallazgos animaron a un experto en artritis psoriásica.

El Taltz “es otra nueva opción para los pacientes con artritis psoriásica”, dijo el Dr. Waseem Mir, reumatólogo en el Hospital Lenox Hill, en la ciudad de Nueva York. “Los datos mostrados en este artículo respaldan que ciertos pacientes a quienes no les va bien con otros biológicos que hay en el mercado para la artritis psoriásica tendrán ahora otra opción para el tratamiento de la dolorosa enfermedad”, planteó.

Un efecto secundario potencial de esos medicamentos enfocados en la inmunidad es una mayor vulnerabilidad a las enfermedades infecciosas. Pero Genovese señaló que hubo poca diferencia en ese aspecto entre las personas que tomaban Taltz y las que tomaban el placebo.



**Dra. Verónica Enriquez**

## 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



**Amparo Lizeth Pinzon, D.D.S.**

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



“Hablamos español”  
**703-378-4004**  
14102 Sullyfield Circle, #500  
Chantilly, VA 20151

### Horas de atención:

Lun 8:30am-7:00pm, Mart., Juev., Vier. 8:30am-5:00pm, Mier., 1:00pm-7:00pm, Sab., 8:00am-12:00pm

**¡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)

# 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.**

Para hacer una cita con el departamento de Servicios Sociales llame al: **202-313-1705**

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

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





**Amígdalas rojizas e inflamadas** que algunas veces tienen pus es uno de los síntomas. FOTO: THINKSTOCK.

# Es una causa común en los niños, pero no en los adultos

## Amigdalitis estreptocócica

Los profesionales de atención médica pueden hacer una prueba rápida para determinar si un dolor de garganta es Y si se necesitan antibióticos. El tratamiento adecuado puede ayudarlo a sentirse mejor más rápido y a evitar que se la trasmita a los demás!

CDC/REDACCIÓN  
WASHINGTON HISPANIC

Las causas de los dolores de garganta son muchas. Los virus, las bacterias, los alérgenos, los irritantes en el medio ambiente (como el humo del cigarrillo), el goteo postnasal crónico y los hongos pueden causar una afección incómoda que causa comezón y algunas veces hasta malestar conocido como dolor de garganta.

Si bien muchos dolores de garganta se curan sin tratamiento, algunas infecciones de garganta, inclusive la amigdalitis estreptocócica o

### SÍNTOMAS FRECUENTES

- Dolor de garganta que por lo general empieza rápidamente
- Dolor fuerte al tragar
- Fiebre (de 101° F o más)
- Amígdalas rojizas e inflamadas que algunas veces tienen pus
- Pequeños puntitos rojos (petequias) en el paladar blando o el paladar duro, el área en la parte de atrás
- Dolor de cabeza.
- Náuseas o vómitos
- Inflamación de los ganglios linfáticos en el cuello
- Dolores en el cuerpo
- Sarpullido

infección estreptocócica de la garganta, puede requerir un tratamiento con antibióticos.

### Cómo se contrae

La amigdalitis estreptocócica es una infección en la garganta y las amígdalas causada por las bacterias del Streptococcus del grupo A (o "estreptocócicas del grupo A"). Las bacterias estreptocócicas del grupo A pueden vivir en la nariz y la garganta de las personas. Estas bacterias se propagan mediante el contacto con gotitas respiratorias provenientes de una persona infectada al toser o estornudar.

Si comparte un vaso o un



La mayoría de los dolores de garganta son causados por virus y no por bacterias. FOTO: THINKSTOCK.

plato con una persona enferma, usted se puede enfermar también. También es posible contagiarse con amigdalitis estreptocócica al tocar las llagas de las infecciones estreptocócicas del grupo A en la piel.

### ¿Es estreptococo?

Una prueba simple le da la respuesta rápida

Una prueba de estreptococos (una muestra tomada en poco tiempo de las secreciones de la garganta con un hisopo) puede rápidamente mostrar si las bacterias estreptocócicas del grupo A son la causa del dolor de garganta. Es necesaria una prueba para saber si tiene amigdalitis estreptocócica. Simplemente ver la garganta no permite hacer un diagnóstico. Si la prueba resulta positiva, su médico puede recetarle antibióticos. Si el análisis para detectar la amigdalitis estreptocócica es negativa, pero su



Su médico puede realizar una prueba rápida y darle respuestas. FOTO: THINKSTOCK.

médico de todos modos piensa que usted tiene la infección, le puede tomar además un cultivo de su garganta (otra muestra) para determinar si tiene las bacterias.

### Los antibióticos le permiten sentirse mejor en poco tiempo

Los resultados de la prueba estreptocócica le ayudarán al médico a decidir si necesita antibióticos. Los antibióticos reducen el tiempo que estará enfermo y sus síntomas. El tratamiento con antibióticos también puede prevenir que contagie a sus amigos y familiares con la infección. Asimismo pueden prevenir com-

plicaciones como infecciones de las amígdalas y de los senos nasales, y, a pesar de que es poco común en los Estados Unidos, la fiebre reumática severa (una enfermedad inflamatoria que puede afectar el corazón, las articulaciones, la piel y el cerebro).

Una vez que comienza el tratamiento debe empezar a sentirse mejor en solo uno o dos días. Llame a su médico si no se siente mejor 48 horas después de tomar los antibióticos. Las personas con una Infección estreptocócica de la garganta no deben ir al trabajo, a la escuela o a la guardería hasta que hayan tomado los antibióticos por 24 horas. Asegúrese de tomar

por completo todo el medicamento recetado; aun si sus síntomas mejoran antes de que se la acabe el medicamento es importante que se lo siga tomando hasta completarlo.

### Prevenga las infecciones: Lávese las manos

La mejor forma de evitar la amigdalitis estreptocócica es lavarse las manos con frecuencia y no compartir los utensilios para comer (como tenedores o vasos). Es especialmente importante que cualquier persona con dolor de garganta se lave las manos con frecuencia y se cubra al toser o estornudar. No hay una vacuna para prevenir la amigdalitis estreptocócica.

## ¡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](http://www.progressiveurgentcare.com)  
[www.facebook.com/progressiveurgentcare2016](https://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



## 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**



## 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.

### Tratamos la eyaculación precoz

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

**10%** de Descuento a clientes que vivan en Silver Spring.  
**10%** de Descuento en las consultas los días sábados.  
**Germantown Urology Center**  
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876  
**301-428-3040**



## Aumenta lesiones en esta temporada

# Las cortadoras de césped son peligrosas para los niños

Las lesiones pueden llevar a amputaciones y a traumatismos pediátricos, advierten los expertos.

### HEALTHDAY NEWS

Aunque cortar el césped ha sido una fuente de ingresos para los jóvenes durante mucho tiempo, los expertos advierten que las cortadoras de césped son un riesgo de seguridad importante para los niños y adolescentes.

“Tenemos que recordar a la gente que se trata de máquinas peligrosas, y las consecuencias son devastadoras”, dijo Mariano Garay, estudiante de medicina de cuarto año en la Facultad de Medicina de la Universidad Estatal de Pensilvania, en un comunicado de prensa de la universidad. Garay ha estudiado las lesiones de los niños y adolescentes con las cortadoras de césped.

Aproximadamente 13,000 niños recibieron tratamiento por lesiones con cortadoras de césped en los departamentos de emergencias de EE. UU. en 2015, indicaron los investigadores. Y los niños y adolescentes no son los únicos en riesgo por las cortadoras de césped. Más de 68,000 adultos acabaron en emergencias ese año por estas máquinas.



Un estudio de casi 200 pacientes de hasta 18 años de edad encontró que más de la mitad de los hospitalizados con lesiones por las cortadoras de césped sufrieron una amputación, normalmente en las extremidades inferiores.

“La cuchilla está tan afilada y va tan rápido que las partes del cuerpo no puedan contrarrestar eso”, dijo Amy Morgan, jefa del Programa de prevención de trauma-

tismos y lesiones pediátricas del Hospital Pediátrico de la Universidad Estatal de Pensilvania.

Los niños de hasta 6 años de edad deberían mantenerse en interiores cuando alguien esté cortando el césped, según la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP).

“La cortadora emite un ruido fuerte y la persona que la usa no siempre ve o escucha a un niño pequeño que pueda ir corriendo y ponerse delante o esconderse detrás”, dijo Morgan. “Los niños de esa edad dan por sentado que los adultos los están cuidando, pero los adultos que están cortan-

do el césped están concentrados en esa tarea. Es un escenario preparado para las lesiones”.

Los niños pequeños también pueden lesionarse con los palos, las piedras y otros objetos que salgan volando por la acción de la cortadora. Es una buena idea caminar por el patio antes de cortar el césped y asegurarse de que no haya juguetes u otros escombros, sugirió Morgan.

También recordó a los adultos que las cortadoras de césped no son vehículos



**13,000**  
niños recibieron  
tratamiento por  
lesiones.

recreativos. “Nunca permita a un niño (ni a otro adulto) montar en una junto con usted. Vemos con frecuencia a menores con lesiones graves por eso”.

En la mayoría de los casos, los niños mayores de 12 años pueden usar un cortacésped de los que se empujan de forma segura, y los adolescentes de a partir de 16 años pueden

usar con seguridad un tractor cortacésped, según la AAP.

Pero es importante que los padres evalúen la coordinación, el nivel de madurez y el juicio de su hijo.

“En las comunidades suburbanas, una cortadora de césped es una de las máquinas más grandes alrededor de la casa que un niño puede usar”, dijo Morgan.

## 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.

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.

**703-256-1183**  
**5017-B Backlick Rd.**  
**Annandale, VA 22003**

## 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**

## 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





## Dr. Kenneth Woo

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

La primavera está en plena floración, y con las graduaciones y otras celebraciones que vienen junto con ella, usted puede estar pensando en su sonrisa.

Si le preocupa que su sonrisa no luce de lo mejor, debido a los dientes que le faltan, entonces usted podría beneficiarse de los implantes dentales.

### ¿QUÉ SON IMPLANTES DENTALES?

Los implantes dentales son un tipo de odontología cosmética que reemplaza la raíz de un diente por uno artificial. Se colocan en la parte superior de la mandíbula o en el hueso, y se utilizan para sostener los dientes de repuesto o dentaduras postizas.

Cada implante está diseñado individualmente, y puede durar toda una vida si se cuida adecuadamente - que ofrecen una opción permanente para los dientes perdidos a la enfermedad periodontal o por trauma.

### BENEFICIOS DE LOS IMPLANTES DENTALES

Los implantes dentales vienen con una serie de beneficios, en particular como una solución a largo plazo a un diente que falta. Algunas de sus ventajas incluyen:

- Reducir la necesidad de restaurar los dientes adyacentes
- Conservar el tejido dental natural
- Proporcionar apoyo independiente, poniendo menos trabajo en los otros dientes
- Mejorar la masticación y el habla

## MEJORAR SU SONRISA CON IMPLANTES DENTALES



### ¿COMO ES EL PROCEDIMIENTO?

El procedimiento completo para colocar un implante dental usualmente toma dos citas.

Su dentista comenzará colocando un poste de titanio, o implante, en la mandíbula inferior o superior. También se instalará una guía quirúrgica especialmente ajustada sobre los dientes adyacentes y el área que falta. Cuando el área se haya curado y el implante se haya fundido al hueso, el dentista le colocará un collar de cicatrización temporal. Este collar guía sus encías en la curación correctamente.

Una corona temporal se coloca y una vez que su boca se cura y la corona permanente estará lista y se asegurará al implante.

### ¿DEBO CONSEGUIR UN IMPLANTE DENTAL?

Es importante hablar con nosotros para saber si los implantes dentales son la solución adecuada para sus necesidades individuales.

Pero en general, los implantes dentales proporcionan una solución a largo plazo o permanente a un diente perdido, lo que significa menos procedimientos complicados. También le diremos si califica; Los pacientes sin suficiente masa ósea en la mandíbula para asegurar los implantes no son buenos candidatos para el procedimiento. Los pacientes también necesitan estar en buena salud oral y general antes de colocar un implante dental. Estamos encantados de ayudarle a determinar qué atención es la mejor para sus necesidades. Llámenos o póngase en contacto en línea con nosotros hoy con preguntas, o para establecer una consulta.

**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](http://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

**POR EL DOCTOR  
ELMER HUERTA**

 Director Preventorium del Cáncer  
Washington Hospital Center


# CON LA EDAD, PERDEMOS MUSCULATURA

Una observación muy común es que al envejecer, algunas personas “se secan”, es decir se adelgazan y pierden masa muscular. Ese fenómeno de disminución de masa y fuerza muscular, llamado sarcopenia (‘sarco’ significa músculo y ‘penia’ disminución), es un fenómeno previsible que merece una atención muy especial.

Empezando a los 40 años y de manera natural, el ser humano va perdiendo la cantidad de músculo que tiene y a los ochenta ya ha perdido la mitad de su masa muscular. Lamentablemente, debido a que en las consultas médicas no se miden usualmente los elementos que ayudan a evaluarla—fuerza del apretón de manos, velocidad al caminar y masa muscular—no existen estudios acerca de su frecuencia en la comunidad. Al no conocerse su verdadera frecuencia, es difícil entonces establecer un plan de acción para enfrentarlo y estudiarlo.

## Causas

No se saben las causas de la sarcopenia, aunque se piensa que factores relacionados al medio ambiente, es-

pecialmente la nutrición y la actividad física, son importantes en su desarrollo. Pero además de esas causas obvias, que tienen que ver con la formación de masa muscular nueva y saludable, se ha visto que ciertos procesos inflamatorios y la disminución de las conexiones entre los nervios y los músculos por consecuencia de la edad, podrían contribuir a su desarrollo. Se ha visto también que cierto tipo de células musculares, llamadas células satélite—que representan las células de reserva de los músculos y de las cuales se formarán las células musculares nuevas—disminuyen con la edad.

De tal modo que si una persona no se alimenta bien, no ejercita los músculos y además tiene pérdida de las células que originan nueva masa muscular, tendrá mas posibilidades de desarrollar sarcopenia.

## Síntomas

Sabiendo que los músculos representan el 60% de la masa del ser humano adulto joven, la disminución de la masa muscular tendrá profunda repercusión en el bienestar de la persona mayor. Los síntomas de sarcopenia están relacionados a la pérdida de

la función muscular, principalmente, fatiga y debilidad, condiciones que ocasionan menor resistencia al ejercicio y menor capacidad de recuperación física. Es por eso que una persona mayor con sarcopenia tiene tendencia a las caídas, las que a su vez pueden ocasionar graves complicaciones como fracturas de la cadera o conmociones cerebrales.

## Obesidad sarcopénica

Si hemos dicho que el principal signo de la sarcopenia es la disminución de la masa muscular (lo cual explica la delgadez de algunas personas mayores), la delgadez no es el signo principal de esa condición. En otras palabras, una persona mayor puede ser gordita, pero tener también sarcopenia. Eso se explica porque los adipocitos o células de grasa infiltran el tejido muscular, reemplazando a las fibras musculares. Eso hace que la masa muscular funcional disminuya y se produce entonces el curioso hecho de tener a una persona mayor, aparentemente muy robusta y obesa, pero con severa disminución de su masa muscular. Eso se llama obesidad sarcopénica.

## ¿Qué hacer?

Sabiendo que la sarcopenia tiene causas naturales, dependientes del proceso de envejecimiento (disminución de conexiones entre nervios y músculos y disminución de células formadoras de músculo), y del estilo de vida (alimentación saludable y actividad física), es importante centrar los esfuerzos en las cosas que podemos cambiar, es decir adoptar y mantener un estilo de vida saludable.

En ese sentido es importante tener una alimentación balanceada, con una adecuada cantidad de proteínas animales o vegetales de alta calidad en la dieta. Diferentes tipos de pescado y carnes magras son fuente importante de proteína animal, mientras que quínoa, soya y lentejas son algunas excelentes fuentes de proteína vegetal.

En relación a la actividad física, es fundamental entender que para mantener una adecuada función, los músculos necesitan actividad física diaria programada de ambos tipos de ejercicios, aeróbicos y anaeróbicos.

Los ejercicios aeróbicos son aquellos que necesitan una gran cantidad de oxígeno para realizarse (correr, nadar, jugar basquetbol, fútbol, etc.).

Además de estimular enormemente la función muscular, este tipo de ejercicio es excelente para la salud cardiovascular pues estimula el funcionamiento del corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos.

Para disminuir el riesgo de desarrollar sarcopenia, las personas mayores deben practicar ambos tipos de ejercicio, pero muy especialmente los anaeróbicos. Con respecto al tratamiento médico, al desconocerse la causa exacta de la sarcopenia, no se han desarrollado todavía medicamentos específicos contra este fenómeno. Sin duda, la mejor arma, es la prevención.

## Corolario

Los efectos del envejecimiento sobre la salud del ser humano son muchos, y mientras que algunos de ellos son inevitables, muchos otros pueden manejarse con un adecuado estilo de vida. Idealmente, el estilo de vida saludable debe iniciarse lo mas temprano posible, pero múltiples investigaciones han demostrado que nunca es tarde para empezar. La misión es llegar a viejo, lo más joven posible.

# 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**

**Disponibles horarios en la noche y fines de semana**

## 703-642-8306



## Soledad conduce al insomnio

La soledad podría robarle el sueño. Las personas más solitarias tenían un 24 por ciento más de probabilidades de sentirse cansadas y tener problemas para concentrarse durante el día, según los investigadores del Colegio del Rey de Londres.

El vínculo entre la soledad y la calidad del sueño se sostuvo incluso después de que los investigadores tomaran en cuenta la depresión y la ansiedad, que se asocian habitualmente con los problemas del sueño y con los sentimientos de soledad. Se ha sugerido que el sueño inquieto en las personas solitarias puede deberse a que se sienten menos seguros, de forma que los autores del estudio examinaron el impacto de la exposición pasada a la violencia, incluyendo el crimen, el abuso sexual, el abuso infantil y el abuso violento.