



GUIA

# salud



## Este verano Evite la deshidratación

>4-5



NUEVA PRUEBA de ADN predice  
el riesgo de cáncer de próstata

>6



NUNCA ignore  
la depresión.

>8



(Guardería para Adultos)

6860 Commercial Drive, Springfield, VA 22151

lunes-viernes 8:00 a.m.-2:00 p.m.

Tel.: 703-506-3333 • Servicio de 24 horas 571-297-4747



Sillas de masaje, máquinas de ejercicio, comida de calidad gratis, Bingo, amistades, actividad de agilidad, karaoke...



Servicio de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

- Servicio por beneficio de Medicaid y Long Term Care (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)

Curso PCA  
06/25/18 - 06/29/18 (MD, VA)

### 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)

**Si alguien en su familia necesita ayuda de salud?**

VA: 7620 Little River Turnpike, Suite 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

EVITE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

# Los paños de la cocina están llenos de bacterias

Se encontraron unas tasas más altas tanto de E. coli como de S. aureus en las familias que seguían una dieta no vegetariana.

## HEALTHDAY NEWS

¿Ese paño de cocina le está enfermando? La respuesta podría ser que sí si usted utiliza el paño para muchos propósitos, tiene una familia grande y no es vegetariano, según un nuevo estudio sobre los gérmenes que se ocultan en los paños.

Un 49 por ciento de los paños de cocina recolectados para el estudio estaban llenos de bacterias, y el conteo bacteriano aumentó con la cantidad de familiares y niños, reportaron los investigadores de las Islas Mauricio, en el Océano Índico.

“La contaminación cruzada sucede en la cocina, y esas bacterias podrían llegar a la comida y provocar intoxicaciones alimentarias”, advirtió la investigadora líder, Susheela Biranjia-Hurdoyal, profesora principal en el departamento de salud de la Universidad de las Islas Mauricio. Específicamente, los investigadores encontraron que los paños utilizados para una variedad de tareas (como secar los utensilios, secarse las manos, agarrar utensilios calientes o limpiar las superficies) tenían más bacterias que los paños utilizados para una tarea.

De las 49 muestras que estaban infectadas con bacterias, un 37 por ciento contenían Escherichia coli (E. coli), un 37 por ciento presentaron Enterococcus, y un 14 por ciento estaban infectadas con Staphylococcus aureus (S. aureus).

El riesgo de E. coli fue más alto en los paños húmedos que en los secos, en los paños usa-



Los paños de cocina húmedos tienen más bacterias que los secos.

FOTO: THINKSTOCK.

dos para varias tareas en lugar de los usados para una sola, y en los que provenían de hogares que no eran vegetarianos.

La E. coli es una bacteria normal que se encuentra en el intestino, y que se libera en grandes cantidades en las heces humanas.

El S. aureus es una bacteria que se encuentra en el tracto respiratorio.

¿El consejo de los investigadores? “Evite los paños húmedos y de usos múltiples”, sugirió Biranjia-Hurdoyal.

Kevin Sauer, profesor asociado de dietética en el Colegio de Economía Humana de la Universidad Estatal de Kansas en Manhattan, Kansas, dijo que “el consejo clave es permanecer atento a la contaminación de los alimentos cuando se prepare comida

en casa, lo que influye lavarse las manos de forma adecuada, evitar la contaminación cruzada, y cocinar y guardar los alimentos a las temperaturas correctas”.

“Además, volver a utilizar los paños contaminados para limpiarse las manos u otras superficies puede conducir fácilmente a la contaminación cruzada, y por tanto no se deben reutilizar durante la preparación de la comida, dado que también pueden contribuir a la contaminación de las manos, las superficies u otros productos alimenticios”, añadió Sauer.

Los hallazgos del estudio se presentaron en la reunión de la Sociedad Americana de Microbiología (American Society for Microbiology), en Atlanta.

HOMBRES, MUJERES Y NIÑOS ESTÁN EN RIESGO

# Las tasas de obesidad aumentan de nuevo

Se prevee que para el 2030 más o menos la mitad de los adolescentes tendrán sobrepeso o serán obesos.

## HEALTHDAY NEWS

**T**ras estabilizarse brevemente, la tasa de obesidad de EE. UU. podría estar aumentando una vez más.

Un estudio preliminar demuestra que la tasa había estado en aumento durante décadas, hasta que pareció estancarse en los últimos años. Pero los investigadores encontraron que la tendencia podría haber sido de corta duración.

Y si nada cambia, estiman que la mitad de los adolescentes de EE. UU. tendrán sobrepeso o serán obesos en 2030, al igual que un tercio de los niños de 6 a 11 años de edad.

Entre los hombres de EE. UU., por ejemplo, las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad observadas desde 1999 se nivelaron entre 2009 y 2012. Pero se dispararon de nuevo en 2015-2016, cuando un 75 por ciento de los hombres tenían sobrepeso o eran obesos.

No está claro que las cifras representen un verdadero revés, según los investigadores, dirigidos por el Dr. Youfa Wang, profesor en la Universidad Estatal de Ball, en Muncie, Indiana.

Los hallazgos se basan en una cantidad relativamente pequeña de estadounidenses, dijo Wang. Además, anotó, habría que seguir los patrones durante un periodo más largo para saber si son tendencias duraderas o picos a corto plazo.

Pero parece claro que el problema nacional con la obesidad no va a desaparecer, según los investigadores.

“Es poco probable que la obesidad y los problemas de la salud relacionados en EE. UU. se hagan menos graves

en el futuro”, lamentó Wang. “Debemos seguir mejorando nuestros esfuerzos en la lucha contra la epidemia de obesidad”.

Wang presentó los hallazgos en la reunión anual de la Sociedad Americana de Nutrición (American Society for Nutrition), en Boston.

Adicionalmente la dietista registrada y miembro de la Sociedad Americana de la

lizados para combatir la obesidad.

Para los individuos, dijo Dubost, una de las claves es romper la mentalidad de la “dieta de moda”, y hacer cambios en el estilo de vida que puedan mantenerse a largo plazo.

“Enfóquese en comer una dieta más basada en las plantas”, aconsejó. “Eso no significa que tenga que hacerse



La obesidad es un factor de riesgo de muchas enfermedades crónicas, incluyendo la diabetes tipo 2, la enfermedad cardíaca, algunos tipos de cáncer y la artritis”.

Nutrición Joy Dubost, señaló que es difícil saber si los hallazgos actuales significan que se ha perdido cualquier avance logrado en el problema de la obesidad.

Pero concurrió en que se necesitan esfuerzos genera-

vegetariano. Simplemente coma más frutas, verduras, granos integrales, habichuelas, frutos secos y semillas”.

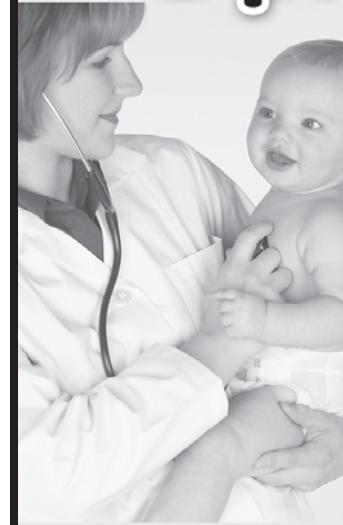
En cuanto a ayudar a los niños a mantener un peso saludable, los padres son los que dan el ejemplo, según Dubost.



A partir del 2015-2016 se dispararon de nuevo los índices de obesidad.

FOTO: THINKSTOCK.

## 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**



### 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.



Para tratar la deshidratación pruebe beber agua o bebidas para deportistas que contengan electrolitos. FOTO: THINKSTOCK.

**MAYO CLINIC REDACCIÓN**  
WASHINGTON HISPANIC

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo no tiene tanta agua y líquidos como es necesario. Puede ser leve, moderada

o grave, según la cantidad de líquido corporal que se haya perdido o que no se haya re- puesto.

**Causas:**

Usted puede resultar deshidratado si pierde demasiado líquido, si no toma suficiente agua o líquidos, o ambos.

Su cuerpo puede perder una gran cantidad de líquidos a causa de:

- Sudoración excesiva, por ejemplo, a causa del ejercicio en clima cálido
- Fiebre
- Vómitos o diarrea
- Orinar demasiado (la diabetes no controlada o al-

gunos medicamentos, como los diuréticos, pueden provocar que usted orine mucho)

**Es posible que usted no ingiera suficientes líquidos debido a que:**

- No tiene ganas de comer o beber porque está enfermo
- Siente náuseas
- Tiene dolor de garganta o úlceras bucales.
- Los adultos mayores y las personas con ciertas enfermedades, como la diabetes, también corren un mayor riesgo de presentar deshidratación.

**Síntomas**

Los síntomas de deshidratación también pueden variar según la edad.

- Sed
- Boca seca o pegajosa
- No orinar mucho
- Orina amarilla oscura
- Piel seca y fría
- Dolor de cabeza
- Calambres musculares
- Mareos o aturdimiento
- Latidos cardíacos rápidos
- Respiración rápida
- Ojos hundidos
- Apatía
- Shock (flujo sanguíneo insuficiente a través del cuerpo)
- Inconsciencia o delirio

**Lactantes o niños pequeños**

- Boca y lengua secas
- Llanto sin lágrimas
- No mojar los pañales durante tres horas
- Ojos y mejillas hundidos
- Zona blanda en la parte superior de la cabeza (fontanela) hundida

**Signos de deshidratación grave:**

- No orinar u orina amarilla muy oscura o de color ámbar
- Piel seca y arrugada
- Irritabilidad o confusión

# Con las altas temperaturas no ponga en peligro su vida Evite la deshidratación

La mayoría de los adultos que tienen una deshidratación leve a moderada por diarrea, vómitos o fiebre puede tratar su afección bebiendo más agua u otros líquidos.



Muchas personas, en especial los adultos mayores, no sienten sed hasta que están deshidratados. FOTO: THINKSTOCK.

que debe comer si tiene diarrea.

En caso de una deshidratación más grave o una emergencia por insolación, puede necesitar permanecer en el hospital y recibir líquidos por vía intravenosa (IV). El proveedor también tratará la causa de la deshidratación.

La deshidratación causada por gastroenteritis viral debe mejorar por sí sola después de unos días.

**Expectativas**

Si nota signos de deshidratación y los trata a tiempo, debe recuperarse completamente.

**Complicaciones**

La deshidratación puede derivar en complicaciones graves, como las siguientes:

- Lesión por el calor. Si no tomas el líquido suficiente cuando estás haciendo actividad física y transpiras mucho, puedes tener una lesión por el calor. La gravedad de esta lesión puede variar desde calambres musculares leves hasta agotamiento por el calor o un golpe de calor que puede poner en riesgo tu vida.
- Problemas renales y urinarios. Episodios prolongados de deshidratación pueden causar infecciones urinarias, cálculos renales e, incluso, insuficiencia renal.
- Convulsiones. Los electrolitos —como el potasio y el sodio— ayudan a llevar las señales eléctricas de una célula a la otra. Si tus electrolitos están desbalanceados, la señal eléctrica normal puede mezclarse, lo que puede producir contracciones musculares involuntarias y a veces pérdida de conciencia.
- Choque por volumen sanguíneo bajo (choque hipovolémico). Esta es una de las

- Irritabilidad

**Pruebas y exámenes**

Su proveedor de atención médica buscará estos signos de deshidratación:

- Presión arterial baja.
- Presión arterial que baja al pararse después de estar acostado.
- Puntas de los dedos blancas que no retornan al color rosado después de que el proveedor presiona la punta del dedo.
- Piel que es menos elástica de lo normal. Cuando el proveedor la pellizca formando un pliegue, ésta puede regresar lentamente a su lugar. Normalmente la piel se estira de inmediato.
- Frecuencia cardíaca rápida.

Su proveedor puede hacer

exámenes de laboratorio como:

- Exámenes de sangre para revisar la función renal
- función renal
- exámenes de orina para saber lo que puede estar causando la deshidratación.
- Otras pruebas para ver lo que puede estar causando la deshidratación (prueba de azúcar en la sangre para la diabetes)

**Tratamiento**

Para tratar la deshidratación:

- Pruebe tomar sorbos de agua o chupar cubitos de hielo.
- Pruebe beber agua o bebidas para deportistas que contengan electrolitos.
- No tome pastillas de sales minerales. Pueden causar complicaciones graves.
- Pregúntele a su proveedor



**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

**Limpeza \$79**  
(valor regular \$243)  
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)  
(Incluye examen diagnóstico,  
4 radiografías y limpieza)



**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

NO TIENE SEGURO MÉDICO  
NO PIERDA ESTA OPORTUNIDAD

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

FERIA DE SALUD

La cita es el  
**Sábado 30 de junio**  
Atención de  
1:00 PM a 2:00 PM.

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

Más información visite  
<http://www.nchcenter.org/>

**Prevenga la deshidratación**

Para prevenir la deshidratación:

- Tome mucho líquido todos los días, incluso cuando esté bien de salud. Beba más cuando el clima esté cálido o si está haciendo ejercicio.

Muerte y daño cerebral permanente son algunas de las complicaciones.

- Si alguien en la familia está enfermo, preste atención a la cantidad de líquido que puede beber. Preste especial atención a los niños o a los adultos mayores.
- Cualquier persona con fiebre vómitos o diarrea debe tomar mucho líquido. NO espere a que aparezcan los sig-

nos de deshidratación.

- Si cree que usted o alguien de su familia puede llegar a deshidratarse, llame a su proveedor. Haga esto antes de que la persona resulte deshidratada.

Por lo general, el médico puede diagnosticar deshidratación sobre la base de signos y síntomas físicos. Si estás deshidratado, probablemente también tengas presión arterial baja, especialmente cuando pasas de estar acostado a estar parado.

- Análisis de sangre. Las muestras de sangre pueden usarse para controlar muchos factores, como los niveles de electrolitos, especialmente de sodio y potasio, y el funcionamiento tus riñones.

- Análisis de orina. Estos análisis pueden ayudar a determinar si estás deshidratado y el grado de deshidratación que presentas. También, por medio de ellos, se pueden detectar signos de una cistitis.

## 6 SALUD

CONSIDERADA UNA FORMA DE REDUCIR EL RIESGO

# Una nueva prueba de ADN predice el riesgo de cáncer de próstata

Los científicos identificaron 63 nuevas variantes genéticas asociadas con un aumento en el riesgo de cáncer de próstata.

## HEALTHDAY NEWS

Una nueva prueba genética puede identificar a los hombres con más probabilidades de desarrollar un cáncer de próstata, plantea un informe reciente. Según el nuevo estudio, los científicos identificaron 63 nuevas variantes genéticas asociadas con un

aumento en el riesgo de cáncer de próstata, y las combinaron con más de 100 variantes que ya se habían identificado antes para crear la nueva prueba.

La prueba identifica al 1 por ciento de los hombres que tienen el riesgo más alto de cáncer de próstata. Esos hombres tienen unas probabilidades seis veces más altas que el promedio de desarrollar la enfermedad, señalaron los

autores del estudio.

Los investigadores utilizaron un nuevo análisis de ADN (llamado Oncoarray) para comparar más de medio millón de cambios de una sola letra en el código del ADN de casi 80,000 hombres con cáncer de próstata, y de más de 61,000 hombres sin la enfermedad.

“Al observar el código de ADN de decenas de miles de



La prueba identifica el 1 por ciento de los hombres que tienen el riesgo más alto de cáncer de próstata. FOTO: THINKSTOCK.

hombres de forma más profunda que nunca antes, descubrimos información vital nueva sobre los factores genéticos que pueden predisponer a alguien al cáncer de próstata, y, crucialmente, hemos mostrado que la información de más de 150 variantes genéticas se puede ahora combinar para ofrecer una lectura del riesgo heredado de cáncer de próstata de un hombre”, aseguró la autora

del estudio, Rosalind Eeles, profesora de oncogenética en el Instituto de Investigación sobre el Cáncer de Londres.

“Si podemos decir a partir de una prueba de ADN qué tan probable es que un hombre desarrolle un cáncer de próstata, el próximo caso es ver si podemos utilizar esa información para ayudar a prevenir la enfermedad”, explicó Eeles en un comunicado de prensa del instituto.

“Ahora esperamos iniciar un pequeño estudio en los consultorios [de los médicos] para establecer si una prueba genética que utilice un sencillo análisis de saliva podría seleccionar a los hombres con un riesgo alto que pudieran beneficiarse de intervenciones para identificar la enfermedad antes o incluso reducir su riesgo”, añadió Eeles.

El estudio se publicó en la revista Nature Genetics.



## Intestinos: píldora para detectar enfermedades

Una píldora podría emitir señales de radio desde los intestinos para ayudar a los médicos a diagnosticar enfermedades, desde úlceras hasta cáncer e inflamación. Los científicos han desarrollado una pequeña cápsula a ser ingerida vía oral que mezcla biología sintética y electrónica para detectar hemorragias en el tracto digestivo.

El sistema puede adaptarse para una amplia gama de usos médicos, ambientales y de otro tipo, según los investigadores.

El lado electrónico incluye un pequeño detector de luz, computadora, chip, batería y un transmisor que envía datos a un teléfono celular o computadora.

## 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**





## Dr. Kenneth Woo

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

## ¿SABÍAS QUE? | Mes Nacional de la Salud de los Hombres

La sonrisa saludable y hermosa de nuestro paciente es la principal prioridad durante cualquier visita con el Dr. Woo & Asociados. Este mes, alentamos a los hombres a prestar mucha atención a su salud oral a medida que reconocemos el Mes Nacional de la Salud de los Hombres.

El Mes Nacional de la Salud de los Hombres es un programa nacional de educación para la salud creado para aumentar la conciencia de los problemas de salud prevenibles y alentar la detección y el tratamiento de enfermedades entre hombres y niños.

La salud oral en los hombres se ha relacionado con muchos otros factores de salud, desde la enfermedad cardíaca hasta problemas de salud reproductiva y cáncer.

### Manteniéndose proactivo

La evidencia sugiere una conexión entre la enfermedad de las encías y la enfermedad cardiovascular, que puede aumentar el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Debido a este riesgo, debe estar especialmente atento a los signos de enfermedad periodontal (encías) como encías rojas, hinchadas,

sensibles o sangrantes, mal aliento persistente o dientes flojos.

### Si usted...

- Toma medicamentos, como medicamentos para el corazón o la presión arterial o antidepresivos
- Fuma o mastica tabaco

### Ser consciente de...

- Puede inhibir el flujo salival y desarrollar boca seca, lo que aumenta el riesgo de caries. Esta condición aumenta su riesgo porque la saliva ayuda a eliminar las partículas de comida y reduce las bacterias que causan caries que se encuentran en la boca. La saliva también ayuda a neutralizar los ácidos que atacan a los dientes formados por la placa.
- Tiene un mayor riesgo de enfermedad de las encías y cáncer oral. La edad es un factor, con el 95% de los cánceres orales después de los 40. Los lugares más frecuentes de cáncer oral son la lengua, el piso de la boca, los tejidos del paladar blando en la parte posterior de la lengua, los labios y las encías. Si no se diagnostica y

se trata en sus etapas iniciales, el cáncer oral se puede diseminar, lo que lleva a dolor crónico, pérdida de función, desfiguración facial y oral irreparable después de la cirugía, e incluso

### Pasos que puedes tomar ...

- Aumente tu consumo de agua
- Mastique chicle sin azúcar
- Evite el alcohol, la cafeína y las bebidas carbonatadas
- Evite fumar
- Evite los alimentos excesivamente salados.
- Use un enjuague bucal sin alcohol
- Asegúrese de realizar limpiezas frecuentes durante todo el año y solicite una prueba de detección de cáncer oral durante su visita.

**Y para cualquier consulta o para hacer una cita visite cualquiera de nuestra 2 clínicas:**

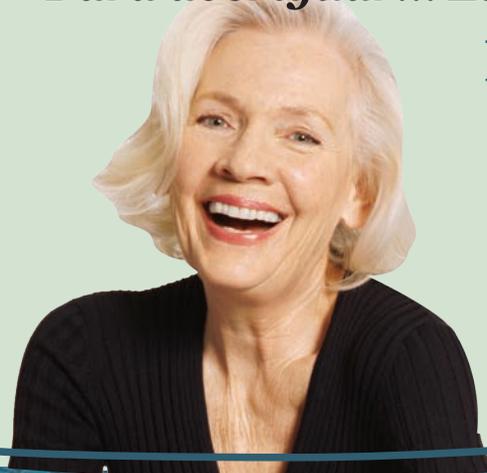
**KENSINGTON: 3704 Perry Avenue Kensington MD 20895  
(301) 933-1833**

**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, imi 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!



**¡Pregúntenos  
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](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



LAS CIFRAS SON DEMASIADO ALTAS PARA QUE SE IGNORE

# Nunca ignore la depresión

Considerada la décima causa de muerte en Estados Unidos.

## AGENCIAS/REDACCIÓN WASHINGTON HISPANIC

Los estudios muestran que la depresión se reporta pocas veces. Las personas no están recibiendo la ayuda que necesitan, a veces porque no conocen las señales de advertencia o a dónde dirigirse, o se sienten avergonzados debido al estigma que todavía puede haber alrededor de los problemas de salud mental.

Pero las cifras son demasiado altas para que se las ignore. Hasta el 26 por ciento de las mujeres en EE. UU. y hasta el 12 por ciento de los hombres experimentarán una depresión mayor en algún momento de su vida. En cualquier año dado, eso equivale a 16 millones de adultos estadounidenses.

Hasta 1 de cada 33 niños y 1 de cada 8 adolescentes también tienen problemas con la depresión; eso equivale al 9 por ciento de los jóvenes de 12 a 17 años de edad en un año dado. Y una nueva investigación sugiere que esas cifras podrían ser incluso mayores.

Es importante reconocer las señales de depresión en usted mismo o en un ser querido, incluyendo un menor, y conseguir la ayuda de un médico.

### Señales de depresión:

Una tristeza, ansiedad o un sentimiento de "vacío" persistente

Sentimientos de desesperanza, culpa, inutilidad e indefensión

Pérdida del interés en las aficiones y las actividades favoritas

Una falta de energía y una fatiga persistente

Dificultades para concentrarse, recordar y tomar decisiones

Dificultades para dormir, para despertarse temprano en la mañana o dormir mucho

Cambios en el apetito y/o el peso

Inquietud o irritabilidad  
Síntomas físicos, incluyendo el dolor

Pensamientos de muerte o pensar en el suicidio

Actúe inmediatamente si usted o un ser querido está teniendo pensamientos sui-



"El suicidio es una causa principal de muerte entre los estadounidenses, y es una tragedia para las familias y las comunidades por todo el país"  
**ANNE SCHUCHAT, M.D.,**  
subdirectora principal de los CDC.

cidas. Si está pensando en hacerse daño o en intentar suicidarse:

Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano.

Llame gratis a la Línea Nacional de Prevención del

Suicidio de 24 horas al 1-800-273-8255.

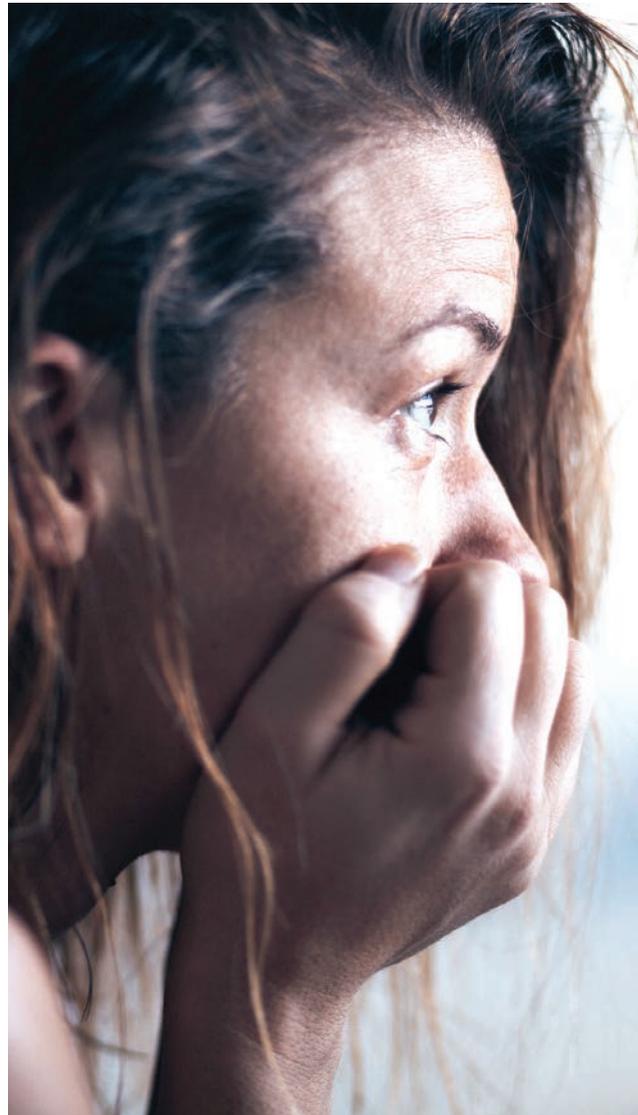
Pida a un familiar o a un amigo que le ayude a hacer esas llamadas o a llevarle al hospital.

El estigma con respecto a la depresión existe, en parte, porque no se entiende bien. Pero un estudio encontró que una vez las personas reciben educación sobre ella (ven que es una enfermedad y no algo que los afectados provoquen ellos mismos) son más propensos a cambiar su modo de pensar y a aceptar que la depresión puede y debe tratarse.

Los familiares de alguien que esté pasando por una depresión deberían recibir educación sobre la enfermedad, porque ellos son una parte importante de la red de respaldo de la persona deprimida y pueden ayudar a prevenir la recurrencia.

# 1-800-273-8255

Línea de Prevención del Suicidio de 24 horas



**Actúe inmediatamente** si usted o un ser querido está teniendo pensamientos suicidas. FOTO: THINKSTOCK.



## 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](http://www.nei.nih.gov/diabetes)  
1-877-569-8474



## 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](http://www.vinhtrandds.com)

Jueves, Viernes, Sabados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1pm

