



ES IMPORTANTE el chequeo
para evitar la prediabetes.

>2

GUIA

salud



Salud cardiaca y depresión: Lo que deben saber

>4-5



TATUAJES temporales
ponen en riesgo su salud.

>6



GRASAS saludables en la dieta
ayudan a reducir el colesterol alto.

>8

¿ESTÁ USTED EN RIESGO DE SÍNDROME METABÓLICO?

Protéjase de la 'prediabetes'

La mejor forma de prevenir es llegar a tener un peso saludable y mantenerlo, mejorar la dieta y mantenerse físicamente activo

HEALTHDAY NEWS

U nos científicos han identificado un grupo de factores específicos que aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular (ACV) y diabetes, todas amenazas graves para la salud.

El nombre de esos factores de riesgo es síndrome metabólico. Considérelos como una señal de alarma para obtener un mejor estado de salud.

El primer factor de riesgo es una cintura grande, o grasa en exceso en el área del vientre, según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones

y la Sangre de EE. UU. Es la única señal visible.

El segundo factor de riesgo son unos triglicéridos altos, que es un tipo de grasa en la sangre. El tercero es un nivel bajo de colesterol HDL (o lipoproteína de alta densidad), el llamado colesterol bueno.

El cuarto factor de riesgo es la hipertensión, y el quinto

un nivel alto de azúcar en la sangre.

El diagnóstico de síndrome metabólico solo conlleva tres de esos factores de riesgo. Y una vez se tiene síndrome metabólico, se tiene el doble de probabilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca, y cinco veces más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2, motivo por el que con frecuencia se considera como prediabetes.

La mejor forma de prevenir el síndrome metabólico es llegar a tener un peso saludable y mantenerlo, mejorar la die-



Una cintura grande, o grasa en exceso en el área del vientre son factores de riesgo para desarrollar síndrome metabólico.

FOTO: THINKSTOCK.

Virginia & Maryland
CarePeople Home Health, Inc.
 Servicios de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

Si alguien en su familia necesita ayuda de salud, llámenos. Le 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

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



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!

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

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.

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

ta y mantenerse físicamente activo. Las metas tanto para prevenir como para tratar el síndrome metabólico son un IMC (índice de masa corporal) de menos de 25 y una cintura de menos de 35 pulgadas (casi 89 centímetros) en las mujeres y de 40 pulgadas (casi 102 centímetros) en los hombres.

Las visitas regulares al médico le ayudan a controlar la presión arterial, el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre, indicadores importantes de una salud en mejora.

Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes para mantener esas medidas a raya, quizá necesite medicamentos.

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

GERMANTOWN

Se habla español

Urology Center

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

CENTRO DE ALTA CALIDAD

- Eliminación de piedras en el Riñon 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.

CITAS EL MISMO DIA DISPONIBLES LLAMANDO PRIMERO.

VIAGRA OCIALIS GRATIS
 * Con consulta

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



No ponga en riesgo su salud

La aspirina es mortal en adultos mayores

El consumo de aspirina debe ser por prescripción médica. Estudio advierte sobre riesgo de sangrados gastrointestinales.

AGENCIAS/REDACCIÓN
WASHINGTONHISPANIC

Tomar una aspirina al día ayuda a reducir los riesgos de infarto al corazón y derrames cerebrales. Sin embargo, un reciente estudio hecho en Inglaterra y aplicado a 3166 personas advierte sobre el riesgo mortal que corren los adultos de más de 75 años de edad, con el uso diario de este fármaco.

Aunque la aspirina es considerada benigna para la salud y sugerida para prevenir la posibilidad de un segundo infarto cardíaco, gracias a su efecto antiplaquetario, es decir, evita la formación de coágulos; de acuerdo a la citada investigación, los mayores de 75 años -en comparación de la gente menor de 65- tienen 10 veces más riesgo de sangrado gastrointestinal. “La persona empieza a vomitar sangre y puede morir”, comenta el doctor Elmer Huerta.

La evaluación abarcó del 2002 al 2012 y fue practicada en pacientes

que habían sufrido un primer ataque isquémico transitorio, accidente cerebrovascular isquémico o infarto de miocardio; todos ellos tratados con fármacos antiplaquetarios (principalmente aspirina).

“A los 75 años de edad o más, las hemorragias gastrointestinales mayores fueron mayoritariamente incapacitantes o mortales, y superaron en número a las hemorragias intracerebrales incapacitantes o fatales”, refieren el documento publicado en The Lancet.

Entonces, la aspirina es una medicina que debe ser usada por prescripción médica.

“Los pacientes mayores de 75 años deben hablar con su doctor para conocer si están en riesgo de enfermedades del corazón porque, según este estudio, ellos tienen 5% más riesgo de presentar un sangrado grave. ¿Vale la pena consumir un medicamento que da un beneficio menor que el riesgo?...Una persona con úlceras o sangrado digestivo es un contraindicativo para el uso de la aspirina”, señala Huerta.



Los pacientes mayores de 75 años deben hablar con su doctor para ver si pueden tomar aspirina y úselos como exactamente le indique. FOTO: THINKSTOCK

Recomendaciones

De acuerdo al Instituto Nacional de Salud (NIH, por sus siglas

en inglés) de Estados Unidos, la aspirina prescrita por lo general se toma dos o más veces al día, de

lo contrario, solo una vez al día para disminuir el riesgo de ataque cardíaco o de accidentes cerebrovasculares. Y se consume cada 4 a 6 horas, para tratar la fiebre o el dolor.

“Siga cuidadosamente las instrucciones en la etiqueta del medicamento y pregúntele a su doctor o farmacéutico cualquier cosa que no entienda. No use más ni menos que la dosis indicada ni tampoco más seguido que lo indicado en la etiqueta o que lo prescrito por su doctor”, advierte la NIH.

Deje de tomar aspirina y llame a su médico si su fiebre se mantiene por tres días, si el dolor continúa por 10 días, o si la parte de su cuerpo que le producía dolor se torna enrojecida o se inflama. Usted puede tener un trastorno que requiere de tratamiento.

Efectos secundarios:

- Náuseas
- Vómitos
- Dolor de estómago
- Acidez estomacal

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.



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.

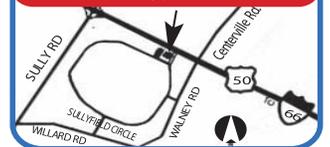
- Limpieza regular y limpieza profunda
- Frenos invisibles **invisalign**
- Endodoncia (root canal)
- Coronas y Puentes
- Dentaduras Completas y parciales
- Blanqueamiento

• Horas de atención:

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



“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)



La depresión y las enfermedades cardíacas afectan a millones de hombres en Estados Unidos. FOTO: THINKSTOCK

CDC/REDACCIÓN WASHINGTON HISPANIC

La depresión y las enfermedades cardíacas afectan a millones de hombres en Estados Unidos, y muchos de ellos sufren de ambas al mismo tiempo.

Hombres, aprenda qué relación hay entre la salud del corazón y la salud mental, cuáles son los síntomas de la depresión y qué medidas puede tomar para mantener la salud tanto de su corazón como de su mente.

Casi 1 de cada 10 hombres aseguran sentir algo de depresión o ansiedad cada día, y casi 1 de cada 3 ha pasado por un período de depresión grave en algún momento de su vida.

En el Mes de la Salud de los hombres Salud cardíaca y depresión: Lo que deben saber

La diabetes tipo II, el cáncer de próstata, el cáncer de pulmón junto a la presión arterial alta o hipertensión son otras de las enfermedades muy comunes por lo que debe acudir a un médico en el caso de presentar cualquier tipo de condiciones.

presenta, la depresión puede durar semanas, meses o incluso años. Aproximadamente 1 de cada 13 hombres adultos vive con una enfermedad cardíaca, la cual también constituye la principal causa de muerte. Enfermedades cardíacas y depresión: ¿cuál es la conexión? Es posible tener depresión y enfermedades cardíacas al mismo tiempo. Algunas conexiones entre la depresión y las enfermedades cardíacas son:

■ Cuando la depresión dura más de un par de semanas, puede llevar a adoptar determinadas conductas, como abusar del alcohol o no dormir, que ponen en riesgo la salud del corazón. La depresión también aumenta los niveles de determinadas hormonas y proteínas en el cuerpo que pueden causar inflamación (hinchazón) y presión arterial alta, las principales causas de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. ■ Las personas con depresión son más propensas a tener otras enfermedades que contribuyen a las enfermedades cardíacas, como la obesidad y la diabetes. ■ Las personas con una enfermedad cardíaca corren más riesgo de tener depresión que los hombres sin problemas cardíacos. Los hombres podrían sentirse ansiosos o tristes al pensar

en cómo la enfermedad cardíaca afectará sus vidas y sus finanzas. Podrían sentir dolor o no sentirse preparados para adoptar hábitos saludables que podrían mejorar la salud de su corazón y aliviar la depresión. La depresión ocurre cuando los sentimientos de desesperanza, tristeza, pérdida o frustración causan problemas en la vida cotidiana.

1 de cada 10 hombres dicen sentir algo de depresión todos los días.



Los estudios muestran que el ejercicio podría ser tan efectivo como los medicamentos para reducir los síntomas de depresión.

¿Cómo afectan a los hombres la depresión y las enfermedades cardíacas? Si bien tanto los hombres como las mujeres pueden tener depresión, con frecuencia los hombres tienen síntomas diferentes, que incluyen: 2 ■ Sentirse enojado ■ Actuar con agresividad ■ Abusar del alcohol o las drogas ■ Tener dificultad para dormir

Estos síntomas pueden hacer que los hombres corran riesgo de tener problemas cardíacos, ya que aumentan la presión arterial y el esfuerzo del corazón. Los hombres también podrían estar menos inclinados que las mujeres a buscar ayuda para enfrentar la depresión.



Si le han diagnosticado un problema cardíaco, hable con su médico sobre cualquier sentimiento de depresión que tenga. FOTO: THINKSTOCK.

Si tiene algún síntoma de depresión, hable con su médico o con un profesional de la salud mental, como un siquiátra o un consejero. Proteger su corazón y su mente: un espiral positivo La buena noticia es que mantenerse mentalmente sano puede ayudar a su corazón. Y mantener un corazón sano, gracias a la alimentación, la actividad física y otras conductas, puede ayudar a prevenir o reducir la depresión.

hable con un profesional de la salud mental sobre maneras de tratar su depresión. Tratar la depresión puede ayudar a cuidar la salud de su corazón en el largo plazo y mejorar su calidad de vida. El médico podrá hablarle sobre medicamentos y hábitos saludables que pueden ayudar a mejorar tanto la salud de su corazón como su salud mental.

Si fuma, aprenda cómo dejar de hacerlo. Reciba apoyo de sus seres queridos. Hable sobre sus sentimientos con familiares o amigos en los que confíe. Los seres queridos pueden ayudarlo a tener hábitos saludables, por ejemplo al acompañarlo a comprar comestibles, hacer ejercicio juntos o recordarle que tome los medicamentos.

¡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



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



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 1 pm

No son tan seguros como se cree

Tatuaje temporales son riesgosos

Las autoridades sanitarias alertan de los peligros asociados.

FDA/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Las vacaciones de verano ya están aquí. Es hora de empacar el traje de baño, ir a la playa, y tal vez disfrutar de un poco de diversión no dañina. ¿Qué tal hacerse un tatuaje temporal para esta ocasión? ¿A quién le podría perjudicar hacerse un tatuaje temporal?

Podría perjudicarlo a usted mismo, si realmente se hace uno. Por lo general, los tatuajes temporales suelen durar de tres días a varias semanas, dependiendo del producto utilizado para colorear y del estado de la piel. A diferencia de los tatuajes permanentes, que se inyectan en la piel.

Sin embargo, "sólo porque un tatuaje es temporal, no significa que esté libre de riesgos", dice la Dra. Linda

Katz, M. P. H., directora de la Oficina de Cosméticos y Colorantes de la FDA.

Efectos secundarios

MedWatch, el programa de reportes de información de seguridad y eventos adversos de la FDA, ha recibido reportes de reacciones graves y duraderas, completamente inesperadas de los consumidores, después de haberse hecho tatuajes temporales. Entre los problemas que se reportaron se incluyen enrojecimiento, ampollas, lesiones rojas supurantes, pérdida de pigmentación, aumento de la sensibilidad a la luz solar, e incluso

cicatrices permanentes.

Algunas reacciones han obligado a las personas a buscar atención médica, incluyendo visitas a las salas de urgencias de los hospitales. Las reacciones pueden presentarse inmediatamente después de que una persona se hace un tatuaje temporal, o incluso hasta dos o tres semanas después.

La henna negra contiene productos químicos.

No son tan seguros como se cree

Tal vez usted esté familiarizado con la henna, un colorante marrón-rojizo elaborado a partir de una planta con flores que crece en las regiones tropicales y subtropicales de África y Asia. Este tipo de



Para reportar un abuso:

1-800-FDA-1088

decoración, a veces también conocida como mehndi, todavía se usa hoy en todo el mundo para decorar la piel

en festivales y celebraciones culturales.

Sin embargo, hoy, la llamada "henna negra" se utiliza a menudo en lugar de la henna tradicional. Las tintas que se venden como henna negra pueden ser una mezcla de henna con otros ingredientes, o verdaderamente pueden ser sólo una tintura para el cabello. La razón por la cual se agregan otros ingredientes es para crear un tatuaje que es más oscuro y más duradero, pero el uso de la henna negra es potencialmente dañino.

Esto se debe a que el ingrediente extra usado para ennegrecer la henna es, a menudo, un colorante de alquitrán de carbón para el cabello que contiene p-fenilenediamina (PPD), un ingrediente que puede provocar reacciones cutáneas peligrosas en algunas personas. A veces, el artista puede usar tinturas para el cabello que solamente contienen PPD.

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

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
- Cirugía 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

Virginia
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031

703-876-6200



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

OB-GYN

STEVE YU & DIANNA YAN, M.D.

- Embarazos de Alto Riesgo
- Embarazos/Partos
- Sonogramas
- Problemas Hormonales
- Menopausia
- Papanicolau/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

¿CUANDO DEBERIA LLAMAR AL DENTISTA?

Tiene dolor de muelas. No está interfiriendo con su vida cotidiana, pero definitivamente es molesto, y su limpieza dental regularmente programada no es hasta dentro de otros tres meses.

¿Es hora de programar una visita al dentista? Escuchamos preguntas como estas todo el tiempo. La gente se preocupa por cuando ver al dentista. No piensan que necesitan hacer una cita especial para un pequeño problema.

Por desgracia, estos pequeños problemas pueden convertirse rápidamente en más grandes si no se les trata temprano. Si usted se está preguntando cuánto tiempo esperar para ver al dentista, he puesto una guía rápida para responder a sus preguntas.

¿Cuándo llamar al dentista?

Las emergencias dentales son la prioridad más alta. Debe llamar al dentista inmediatamente si:

- Ha perdido un diente
- Un diente está roto
- Usted sufre un corte en la boca o en la lengua que no requiere puntos de sutura, pero es sin embargo doloroso y afecta su masticación
- Se esta empujando un diente fuera de su posición



¿Cuánto tiempo debo esperar para obtener tratamiento dental para un dolor de muelas?

Para los pacientes es difícil determinar cuándo visitar al dentista acerca de un problema de no-emergencia, como un dolor de muelas. El dolor puede ir y venir, y es tentador posponer una visita al dentista cuando siente como si usted ya tiene 100 cosas en su lista de tareas pendientes.

Las caries que no se tratan pueden conducir a infecciones o incluso llegar hasta las raíces de un diente, que requieren una endodoncia. Para evitar esos problemas, cuanto antes vea al dentista para su dolor de muelas, mejor.

¿Cuánto tiempo puedo esperar antes de obtener un implante dental?

La respuesta depende de su situación. El proceso de implante tiene tres pasos principales y lleva meses para completarse. Algunas personas esperan aún más si necesitan

ahorrar dinero para pagar el procedimiento, que no siempre está cubierto por el seguro.

Para cualquier tipo de cirugía dental, es mejor hacerlo rápido para que la condición de su boca no se deteriore y sus dientes no cambien de posición.

¿Cuándo debo consultar a un dentista?

Como usted puede haber averiguado, siempre es mejor ver a su dentista cuando tiene algún tipo de problema con la boca. El dentista puede ayudarle a identificar la causa del problema y ayudarle a remediar pequeños problemas para que no se conviertan en los más grandes en la línea de espera.

No te arrepentirás de ir a una cita, especialmente si el dentista encuentra un problema que necesitas abordar de inmediato. Contáctenos hoy si tiene un problema, grande o pequeño, en su boca.

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



Kensington Dental Center:
301-933-1833
3704 Perry Ave.
Kensington, MD



Gaithersburg Gentle Dental:
240-683-3833
17 Firstfield Rd. #101
Gaithersburg, MD

Nueva recomendación de la Asociación Americana del Corazón

Grasas saludables ayudan a reducir el colesterol alto

Consumirlas puede reducir el riesgo de enfermedad cardiaca con la misma efectividad que las estatinas.

HEALTHDAY NEWS

Reemplazar las grasas saturadas por otras más saludables encontradas en algunos aceites vegetales puede reducir los niveles de colesterol y el riesgo de enfermedad cardiaca tanto como las estatinas, según una nueva recomendación de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, AHA).

Esas grasas más saludables son las grasas poliinsaturadas y las grasas monoinsaturadas. Las grasas poliinsaturadas se encuentran en los aceites de maíz, soya y cacahuate. Las grasas monoinsaturadas se encuentran en los aceites como el de oliva, de canola, de cártamo y el aguacate.

Las grasas saturadas se encuentran en las carnes, los lácteos con toda la grasa y al-

gunos aceites, por ejemplo el de coco y el de palma.

Recientemente han surgido preguntas sobre las recomendaciones de limitar los alimentos ricos en grasas saturadas, de forma que la AHA pidió una revisión de las evidencias actuales.

“Queremos dejar bien claro el motivo de que la investigación científica bien realizada respalda de forma abrumadora limitar la grasa saturada en la dieta para prevenir enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos”, enfatizó en un comunicado de prensa de la AHA el autor principal de la recomendación, el Dr. Frank Sacks, profesor de prevención de las enfermedades cardiovasculares en la Facultad de Salud Pública T.H. Chan de la Universidad de Harvard.

“La grasa saturada aumenta el LDL (el colesterol malo), que es una causa importante de la placa que tapo-



Las grasas saludables están en los aceites de maíz, soya, cacahuate, de oliva, canola, y el aguacate.

FOTO: THINKSTOCK

na las arterias y de la enfermedad cardiovascular”, dijo.

En ensayos clínicos, reducir el consumo de grasa saturada y favorecer el aceite vegetal poliinsaturado redujo la enfermedad cardiaca en más o menos un 30 por ciento,

similar a las estatinas, según la recomendación.

Una ingesta más baja de grasa saturada en combinación con un consumo más alto de grasa poliinsaturada y monoinsaturada se vinculó con unas tasas más bajas de

enfermedad cardiaca, mostraron otros estudios.

Varios estudios han encontrado que el aceite de coco, que se promueve mucho como saludable, aumentó los niveles de colesterol LDL de la misma forma que otras grasas

saturadas.

Reemplazar la grasa saturada con carbohidratos y azúcares mayormente refinados no se vinculó con una reducción en el riesgo de enfermedad cardiaca, según la recomendación publicada el 15 de junio en la revista *Circulation*.

“Una dieta saludable no solo limita ciertos nutrientes desfavorables, como las grasas saturadas, que pueden aumentar el riesgo de ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y otras enfermedades de los vasos sanguíneos. También debe enfocarse en alimentos saludables ricos en nutrientes que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedad, como los aceites vegetales poliinsaturados y monoinsaturados, los frutos secos, las frutas, las verduras, los granos integrales, el pescado y otros”, planteó Sacks.



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



FDA demorará aplicación de la nueva tabla de nutrición para la salud

Los reguladores de alimentos en Estados Unidos buscan demorar la entrada en vigor de una norma que obliga a las compañías a etiquetar sus productos con una nueva tabla de información nutrimental más detallada.

La regla, establece que la tabla de información nutrimental debe de tener una lista de calorías más amplia, así como aclarar el tamaño de las porciones y especificar la cantidad de azúcar agregada a los productos.

Anteriormente la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) había dicho que las compañías tenían hasta el 26 de julio de 2018 para cumplir con la norma, para darle más plazo a las compañías pequeñas.

La vocera de la FDA, Deborah Kotz, expresó en un email que los detalles se darán a conocer cuando se anuncie oficialmente el nuevo plazo.