



**LAS DIEZ** peores comidas  
para sus dientes.

>2

GUIA

# salud

## Controle la hipoglucemia

>4-5



**FRENILLOS** dentales  
le ayudan a recuperar su sonrisa.

>6



**CUANDO** necesita ver  
a un urólogo.

>8

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



## LAS 10 PEORES COMIDAS PARA SUS DIENTES

Las prácticas apropiadas de higiene dental son importantes sin embargo la mayoría de nosotros no logra trabajar mano a mano con las instrucciones del dentista. Los alimentos y bebidas dañinas están todos alrededor nuestro, debilitando el esmalte, rompiendo coronas, disminuyendo la blancura y en general deteriorando sus dientes antes de tiempo.

**1. Caramelos:** Los dulces y cavidades van de la mano así como la playa y las quemaduras de sol. No es sorprendente que el dulce es malo para los dientes. Cualquier tipo de dulce tiene un alto contenido ácido que puede destruir el esmalte del diente. Y si usted piensa que después de todo un cepillado de dientes podría eliminar el daño es probable que usted lo empeore. El cepillado de dientes o uno muy fuerte después de consumir caramelos con altos contenidos de ácido podría barrer el esmalte que inicialmente ya comenzó a debilitar la superficie de diente.

En adición, como una regla general, en tanto más pegajoso es el caramelo será peor para sus dientes. Los caramelos masticables tienden a pegarse a los dientes por tiempos más extendidos, y esto permite que la bacteria en la boca habilite extenderse el azúcar. Esto puede producir ácido, el cual trabajara en disolver el esmalte de diente y cause cavidades.

Usted debe prestar atención especial para evitar consumir gomitas ácidas y dulces.

**2. Soda:** Todas las bebidas gaseosas, incluyendo la opción de dieta, contiene altos niveles de ácido que fácilmente puede disolver el esmalte.

De principio las gaseosas habilitan una plaqueta para producir más ácido para atacar el esmalte. Así que si usted consume sorbos durante todo el día, esencialmente usted está cubriendo su diente con ácido.

Esto también reseca la bo-



**Los caramelos, soda,** bebidas deportivas, así como el hielo y frutas secas son algunos de los alimentos que dañan los dientes.

ca, significando que hay menos saliva.

De último, la cola, la soda de uva o soda de color oscuro puede causar que sus dientes se tornen amarillos o causar un sarro café no notorio que puede ocurrir entre los dientes así como en su superficie.

No se cepille inmediatamente los dientes después de tomar soda; esto actualmente puede acelerar su deterioro.

Para prevenir: Tome agua después de las comidas para neutralizar el ácido, use una pajilla para pasar entre los dientes, reduzca el contacto entre los dientes, y consuma la bebida rápidamente, en vez de sorbos durante largos periodos de tiempo.

**3. Jugos de fruta:** La naranja, arándano, toronja, y limón son agradables tanto como la fruta y sus jugos, y están llenos de vitamina C. Sin embargo el contenido de su ácido puede erradicar el esmalte, haciendo los dientes más vulnerables en su deterioro. Aun exprimiendo el limón o lima en el agua este añade ácido a su bebida. Mas aun, el ácido de los cítricos puede agravar dolores de muela. Si usted quiere una dosis de estos antioxidantes y vitaminas, coma y tome con moderación en sus comidas diarias y después enjuague su boca con agua.

**4. Bebidas deportivas:** Evite bebidas gelatinosas, líquidos azucarados, tal como las bebidas deportivas de alto contenido de carbohidratos. Para comenzar, estos no son solos ácidos, pero aparte de

eso, el líquido grueso puede pegarse a sus dientes por largos periodos de tiempo. Cuando se trata de sus dientes, es mejor suplirse con agua pura.

**5. Hielo:** Para algunas personas, parte de lo placentero de las bebidas frías con hielo es de masticar los cubos de hielo una vez consumida la bebida.

El hielo está hecho de agua, después de todo, eso no contiene ningún azúcar u otro aditivo. Mas, sin embargo, el masticar sustancias duras puede dañar el esmalte y dejar sus dientes vulnerables para una emergencia dental tal como rajadoras, fracturas o ruptura de dientes o coronas aflojadas. Usted puede usar el hielo para enfriar las bebidas, pero no mastique estos. El masticar hielo es un contundente, no.

**6. Frutas secas:** A pesar de su estado de ser comida saludable, las frutas secas incluyendo las pasas, higo, capricornio secos, ciruelos y similares, es severo para con los dientes, pegándose en las fisuras y depositando un alto contenido de azúcares naturales en el proceso. Si a usted le gusta consumir frutas secas, asegúrese de enjuagarse su boca con agua, luego cepillarse, y hacer uso del hilo dental entre sus dientes seguidamente.

**7. Pan:** Nadie podría confundirse pan blanco con caramelo, pero las dos comidas tienen más en común que lo se ve a simple vista. Cuando

usted comienza a masticar el pan, las enzimas en nuestra saliva rompen los almidones o féculas, el cual casi inmediatamente se convierte en azúcar. Mientras continúa mascando, pan blanco y otros almidones tal como la pasta se transforman en azúcar que fácilmente se adhiere entre fisuras de dientes, proviendo un banquete para bacterias que causan las cavidades.

**8. Alcohol:** Todos nosotros sabemos que el tomar alcohol no es exactamente saludable. Las personas que toman excesivamente pueden encontrar que el fluido de su saliva se reduce a través del tiempo, el cual puede guiar al decaimiento de diente y otras infecciones orales tal como la infección de encía. Un fluido apropiado de saliva en la boca comienza con el proceso de digestión, lava para afuera las

partículas de comida y bacterias, y protege el tejido suave de infecciones e irritaciones.

Las bebidas con cafeína, como el café, té y bebidas energéticas, también se pueden secar la boca, lo que contribuye a la caries. Además, el consumo de café con frecuencia puede manchar los dientes, dejando a su sonrisa una vez blanca en el pasado ya opaca y de color amarillo.

Vino: Sea que usted elija el de color rojo, blanco o rosado, el beber vino ablandará su esmalte.

**9. Remolachas y moras:** Los alimentos altamente pigmentados, tales como remolachas, moras, el curry dorado, y hasta la salsa caoba de soya, depositan el colorante en sus dientes mientras usted este comiendo.

Al enjuagarse su boca directamente después de comer

remolachas o moras conservara su sonrisa de manchas permanentes.

**10. Pepinillos:** Los pepinillos parecen como los alimentos perfectamente inofensivos pero si usted está tratando de alimentarse con una dieta saludable para sus dientes, ellos deberían estar fuera de su lista.

El vinagre y otros ácidos son usados durante el procesamiento de los pepinillos con objeto de proveer el sabor salado y agrio. Esto también hace que ellos sean de un potencial peligroso para el esmalte dental. Mientras consume refrigerios de pepinillos de vez en cuando este no será de mayor diferencia en su salud dental, pero si usted desarrolla un hábito para con ello, debería considerar el impacto que tendrá contra su boca.

En resumen, los ofensores más grandes en general caen en tres campos: azúcares que incrementan ácidos causando cavidades, sustancias duras que debilitan el esmalte y líquidos que secan la boca.

Por tanto, aparte de cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día y usar el hilo dental y visitando al dentista regularmente, trate de evitar los alimentos listados arriba.

La manera simple de proteger sus dientes de cavidades y sarro es de mantener un vaso de agua en alcance en todo tiempo.



### 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



## Dermatólogo recomienda

# Reconozca las señales del cáncer de piel

Primer paso: conozca las marcas de su propia piel, aconseja un médico.

### HEALTHDAYNEWS

**D**ado que el cáncer de piel es el tipo más habitual de cáncer en Estados Unidos, usted debería aprender a detectar las señales tempranas, afirma un oncólogo.

“La detección temprana es clave. Cuando se detecta de forma temprana, la mayoría de los cánceres de piel pueden tratarse de forma efectiva y con frecuencia son curables”, dijo el Dr. Jeffrey Farma, oncólogo quirúrgico en el Centro Oncológico Fox Chase en Filadelfia.

“Los individuos juegan un rol importante en la detección”, dijo Farma dijo en un comunicado de prensa del centro. “Al estar familiarizado con las marcas de su propia piel, como los lunares, las pecas y manchas, es probable que detecte cualquier cambio”.

Su recomendación es que un médico o dermatólogo revise su piel cada año, y que revise su propia piel en busca de señales de cáncer de piel con un espejo todos los me-



**Los cánceres** de piel comunes tienden a crecer con lentitud y se pueden curar si se encuentran pronto. FOTO: THINKSTOCK

ses. Usar la regla ABCDE del cáncer de piel puede ayudarle a identificar los posibles problemas, incluyendo la forma más letal de cáncer de piel, el

melanoma, comentó.

“A” de asimetría. Las lesiones del melanoma con frecuencia no tienen una forma simétrica, pero los lunares benignos normalmente son simétricos.

“B” de borde. Los lunares benignos normalmente tienen unos bordes lisos e iguales, mientras que las lesiones del melanoma normalmente tienen bordes irregulares que son difíciles de definir.

“C” de color. Un lunar con

más de un color (azul, negro, marrón, canela, etc.) o la distribución irregular del color a veces puede ser una señal de alarma de melanoma. Los lunares benignos normalmente tienen un solo tono de marrón o canela.

“D” de diámetro. Las lesiones del melanoma con frecuencia son de más de 6 milímetros de diámetro, aproximadamente el tamaño del borrador de un lápiz.

“E” de evolución. La evo-

lución de los lunares es importante. Saber lo que es normal para usted podría salvar su vida.

“Si un lunar o una marca ha cambiado recientemente de color y/o tamaño, comuníquelo a su médico inmediatamente para que pueda determinar la causa”, dijo Farma. “Recuerde que el cáncer de piel afecta a las personas con todos los tonos de piel, independientemente de cuál sea su complejión”.

**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

## MEDICINA GENERAL

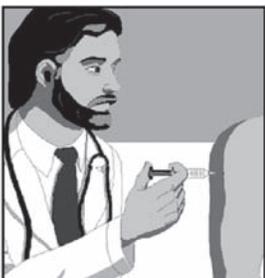
## DR. ANTONIO RIVERA

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**





Algunos de los síntomas de la hipoglucemia pueden ser nerviosismo o ansiedad, sudoración, escalofríos y confusión.

**REDACCIÓN WASHINGTON HISPANIC/DIABETES.ORG**

Todas las personas que padecen diabetes sufren de hipoglucemia ocasionalmente.

La hipoglucemia es una condición que se caracteriza por niveles bajos de glucosa en la sangre (anormales), usualmente menos de 70 mg/dl. Sin embargo, es importante hablar con el profesional de la salud que lo atiende sobre sus niveles de azúcar en la sangre,

**SÍNTOMAS:**

- Inestabilidad
- Nerviosismo o ansiedad
- Irritabilidad o impaciencia
- Confusión, incluyendo el delirio
- Latidos cardíacos rápidos
- Mareo o vértigo
- Hambre y náusea
- Dolores de cabeza
- Debilidad o fatiga
- Falta de coordinación
- Somnolencia

y determinar cuáles son sus niveles normales o bajos.

La hipoglucemia puede ser una reacción a la insulina o la

inyección de insulina. Los síntomas de la hipoglucemia son importantes pistas que indican que usted tiene sus niveles de glucosa o azúcar en la sangre bajos. Cada persona reacciona a la hipoglucemia de forma diferente, por lo cual es importante que usted conozca sus propios síntomas cuando sus niveles de azúcar estén bajos. La única manera de saber si usted está experimentando un caso de hipoglucemia es revisando sus niveles de azúcar. Si usted presenta síntomas y usted no puede revisar sus niveles de azúcar, trate la hipoglucemia de inmediato. Una hipoglucemia severa puede causar accidentes, lesiones, coma y la muerte.

**Tratamiento:**

- Consuma 15-20 gramos de glucosa o carbohidratos
- Vuelva a revisar sus niveles de glucosa después de 15 minutos
- Si la hipoglucemia continúa, repita
- Una vez que la glucosa en la sangre vuelve a la normalidad, coma algo pequeño si su próxima comida o merienda es dentro de una hora o más horas.
- 15 gramos de hidratos de carbono simples comúnmente utilizados: tabletas de glucosa (siga las instrucciones del en-

vase) tubo de gel (siga las instrucciones del envase) 2 cucharadas de pasas 4 onzas (1/2 taza) de jugo o soda regular (no de dieta) 1 cucharada de azúcar, miel o jarabe de maíz 8 onzas de grasa o leche 1% caramelos, gominolas, o pastillas de goma (ver paquete para determinar el número de consumir)



**Glucagón:**

Si la hipoglucemia no se trata, ésta puede producir convulsiones o hacer perder el conocimiento (desmayarse o entrar

Si usted padece de diabetes debe evitarla

# Controle la Hipoglucemia

Las personas deben aprender a reconocer sus señales y síntomas y explicárselo a amigos y familiares para que estos puedan ayudarles de ser necesario.

En este caso, alguien debe encargarse. El glucagón es una hormona que estimula su hígado para que suelte la glucosa que guarda en su torrente sanguíneo cuando sus niveles de glucosa están muy bajos. El kit inyectable de glucagón es utilizado como medicamento para tratar a personas con diabetes que han perdido el conocimiento como reacción severa a la insulina. Kits de glucagón están disponibles con receta médica. Hable con el profesional de la salud que lo atiende y pregunte si usted debe comprar un kit, y cuando y cómo utilizarlo. Su familia, amigos, compañeros de trabajo, con las que

usted tiene más contacto deben saber cómo suministrarle el glucagón en caso que usted tenga una severa hipoglucemia. Pídale que llamen al 911, si ellos sienten que no pueden manejar la situación. Por ejemplo, si la persona hipoglucémica se desmaya, no se despierta, o tiene convulsiones, si el cuidador no sabe cómo inyectar el glucagón o no tiene el medicamento, o ella debe llamar al 911 inmediatamente.

■ Cuando la persona vuelva en sí (por lo general en 5-15 minutos), pueden experimentar náuseas y vómitos. ■ Si usted alguna vez ha necesitado glucagón, informe a su proveedor de atención médica, para que puedan discutir las formas de prevenir la hipoglucemia en el futuro. **Hipoglucemia asintomática** La hipoglucemia asintomática ocurren con mas frecuencias en aquellas personas que: Con frecuencia tienen episodios de bajos niveles de glucosa en la sangre Han tenido diabetes por mucho tiempo



La hipoglucemia puede suceder de repente. Por lo general es leve y puede tratarse de manera rápida y fácil al comer o beber una pequeña porción de alimentos ricos en glucosa.

FOTO: THINKSTOCK

Tienen estricto control de su diabetes. Si usted piensa que tiene hipoglucemia asintomática, hable con su médico tratante. Él o ella podrá ajustar o aumentar sus niveles de glucosa para evitar hipoglucemia o futuros episodios de hipoglucemia.

**¿Cómo puedo prevenir los bajos niveles de glucosa?**

La mejor manera que conocemos para prevenir la hipoglucemia es el buen control de la diabetes. La clave consiste en aprender a reconocer los síntomas de la hipoglucemia. De esa forma, puede tratar la hipoglucemia antes de que empeore.

## ¡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



## 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**  
**703-642-8306**  
 Disponible horarios en la noche y fines de semana

## 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

**Dra. Verónica Enriquez**  
**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,  
 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)

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

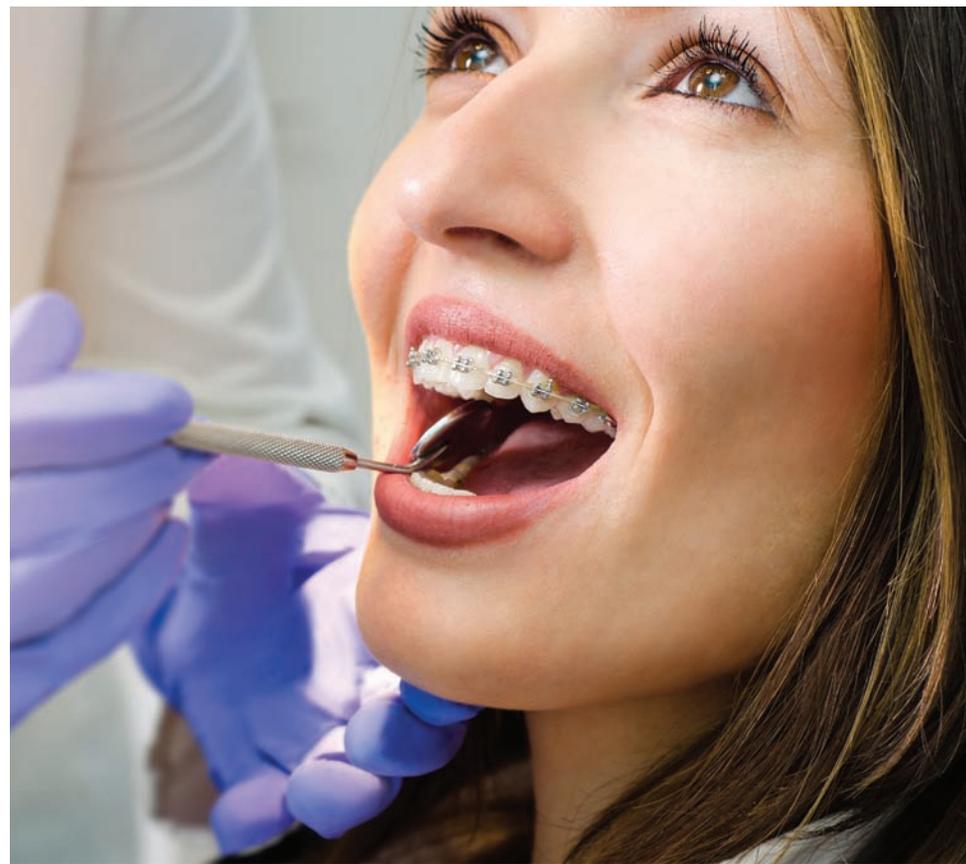
## Alinear sus dientes ahora es más sencillo

# Frenillos dentales le ayudan a recuperar su sonrisa

Ahora existe una variedad de opciones para enderezar los dientes, y algunas son incluso transparentes.



Los frenillos dentales son tratamientos de ortodoncia que desplazan los dientes del paciente hasta lograr que luzca una sonrisa perfecta. FOTO: THINKSTOCK



### HEALTHDAY NEWS ESPECIAL

Desde hace mucho los frenillos han sido una especie de rito de iniciación nada chévere, algo que hay que aguantar unos años para garantizar una sonrisa llena de dientes rectos durante toda la vida.

Por suerte, los frenillos han evolucionado con

el paso de los años. Su tamaño se ha reducido, y hay más opciones disponibles para quienes los necesitan, según la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU.

Enderezar los dientes no es solo propio de niños y adolescentes. Según la Asociación Americana de Ortodoncia (American Association of Orthodontics), uno de cada 5 pacientes de

ortodoncia tiene más de 21 años. (La ortodoncia es la rama de la odontología dedicada a enderezar los dientes).

Y los frenillos no son solo por una cuestión cosmética. Limpiar unos dientes derechos que tengan la separación adecuada es más fácil, dijo la FDA.

El dentista u ortodoncista determina el tipo de frenillos que más le conviene. La FDA explica las opciones disponibles:

Los frenillos de metal desplazan los dientes aplicando presión, y por lo general consisten en pequeños frenillos que se pegan a los dientes, conectados por un cable y pegados a los fre-

nillos mediante bandas de goma. El cable se aprieta de forma regular, y gradualmente desplaza los dientes y la mandíbula.

Esos tipos de frenillos pueden ser transparentes o del color de los dientes para que sean menos obvios. Y a algunas personas les gusta personalizar el aspecto de los frenillos con gomitas de colores.

Una desventaja importante de los frenillos de metal es que la comida se les pega con facilidad. Hay que tener un cuidado especial al cepillarse los dientes para

mantener los dientes limpios y libres de material alimentario, enfatizó la FDA.

Los llamados frenillos, o alineadores, invisibles están hechos de un material plástico transparente, y se usan en los dientes para enderezarlos. Se usa un alineador personalizado durante unas semanas, y luego se obtiene uno nuevo para la próxima etapa del tratamiento. Este método desplaza los dientes a la posición correcta de forma gradual.

Los alineadores se pueden quitar, y hay que sacárselos antes de comer,

cepillarse y usar hilo dental. Mantener una buena salud dental es mucho más fácil con los alineadores que con los frenillos de metal.

El periodo promedio en que se deben usar frenillos es de dos años, pero puede ser más o menos dependiendo del individuo.

Los retenedores se usan de noche cuando una persona ya no tiene frenillos. El retenedor ayuda a mantener la posición de los dientes de forma que el hueso dental puede solidificarse en la nueva posición, según la FDA.

## 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

### ESCUULTOR 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

## MANTENGA SUS DIENTES SALUDABLES ESTE VERANO

¡El verano es nuestro tiempo favorito del año! Es ideal para relajarse y relajarse con amigos y amigos.

Familia, la escuela terminó, campamentos y actividades al aire libre llenan el calendario, y las vacaciones están previstas. Pero no es momento de tomar un descanso de los buenos hábitos de salud oral.

Éstos son algunos consejos útiles para ayudar a mantener sus dientes saludables este verano:

### Mantente hidratado.

Elija el agua como su principal fuente de Hidratación este verano y a lo largo de las estaciones. El agua promueve la formación de saliva y ayuda a enjuagar las bacterias que se forman en la boca para prevenir la caries. Limite el número de dulces y bebidas alcohólicas. Para las bebidas que consume opte por el hielo y agua fría o hacer su propia infusión de frutas para mantenerse hidratado.

### Almacene una Cocina Saludable para Elegir Merienda.

La nutrición y los dientes sanos van de la mano. Cuando esté comiendo bocadillos este verano, considere alimentos que pueden beneficiar su salud oral. Los alimentos frescos, especialmente los cultivados y / o comprados localmente, están llenos de vitaminas y minerales que son esenciales para construir huesos, prevenir los cánceres y recuperarse de

lesiones. Los productos lácteos como el queso y el yogur son ricos en calcio, un componente para dientes sanos; Y contienen proteínas como la caseína que se conoce para fortalecer la superficie de sus dientes, protegiéndolo de la descomposición. Los Snacks en casa no es el único momento para ser consciente de sus dientes... muchas actividades de verano implican tiempo fuera de casa, así que asegúrese de empacar bocadillos saludables durante días afuera.

flexibles de lo habitual, es importante tener una rutina diaria. Cepillarse dos veces al día y usar hilo dental diariamente es tan importante en el verano como lo es en cualquier otra temporada. Para mantener buenos hábitos de higiene oral en el lugar, hay que establecer una rutina de verano. Añada el cepillado de dientes y el uso hilo dental a una lista de tareas simples, como hacer la cama y guardar la ropa. Tener un plan similar como parte de una rutina nocturna.

Mantenerse al día con su salud dental durante el verano le ayudará a mantenerse saludable durante todo el año. Con poca planificación, usted puede mantener fácilmente sus dientes sanos y fuertes durante sus aventuras de verano.

**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**



### Manténgase a salvo durante las actividades de verano.

No sería verano sin un montón de natación, ciclismo, voleibol y otras actividades de juegos. Y mientras que éstos son una gran diversión, pueden desgraciadamente dar lugar a una lesión dental. Asegúrese de que sus hijos sigan las reglas de la piscina. Según la Academia de Odontología General, muchas de las lesiones orales del verano

que los dentistas tratan son debido a un accidente en la piscina. Deslizamiento en cubiertas resbaladizas de la piscina, el zambullirse en las aguas poco profundas o golpeándose con el borde de la piscina con la boca hace que muchos niños se golpean un diente suelto o lo pierdan.

### Establezca una rutina de verano para mantener buenos hábitos de higiene bucal.

Mientras que los horarios de verano suelen ser mucho más

**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

# Cuándo necesita ver a un urólogo

“Los hombres que tengan antecedentes de cánceres en su familia de sangre, como el padre o un tío o un hermano, tienen una mayor probabilidad de contraer el cáncer de próstata”.

**ALLEN A. FARSAI,**  
M.D.

AAF/ARS/NKR

**M**ucha gente no sabe lo que un urólogo es y cual es el trabajo de un urólogo. En general, un urólogo maneja el problema de la disfunción eréctil, disfunción sexual, incontinencia urinaria, la falta de control de la orina en ambos - mujer y varón - problemas de próstata como el cáncer de próstata, dolor de próstata, agrandamiento de la próstata, etc., así como la vejiga y cálculos renales. Estos son algunos asuntos que tiene para ver si usted tiene este problema. Tener sangre en la orina, lo cual no es un fenómeno normal, debe ser manejado por un médico de urología y además de la realización de pruebas adecuadas y hacer un diagnóstico de si es o no una condición benigna o cancerosa, porque la sangre en la orina no es normal y puede significar varias enfermedades desde riñón a la vejiga y la próstata.

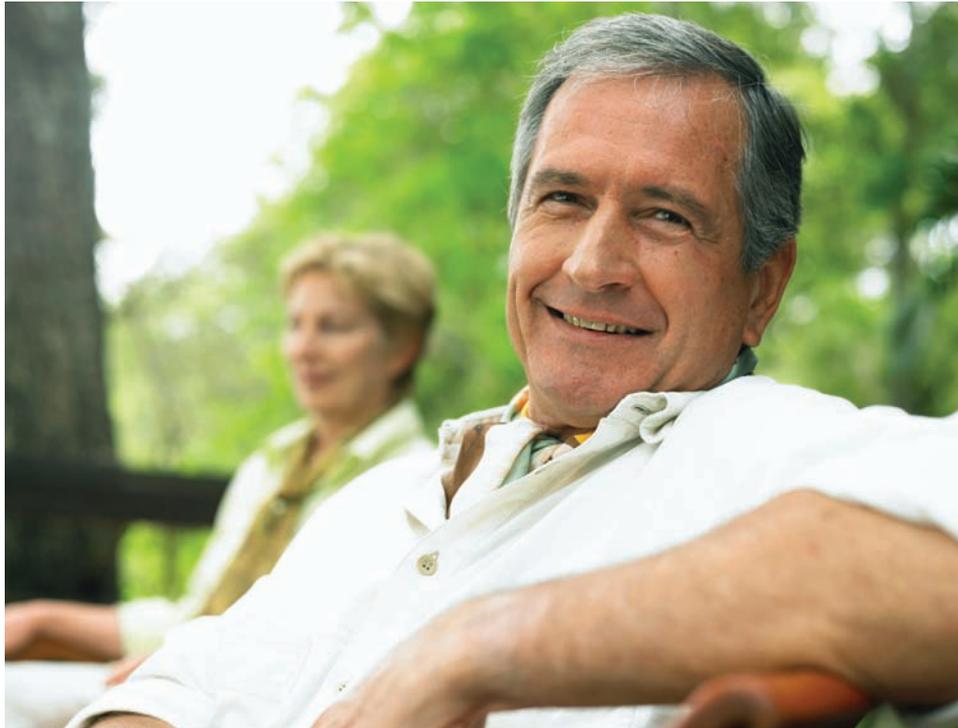
Hablando de la impotencia sexual, la gente tiene una vida ocupada. Muchos de los hombres que sufren de impotencia, no hablan de ello por que se sienten avergonzados. Pueden simplemente

hablar con el urólogo y decirle sobre este problema y discutirlo. Además, la eyaculación precoz, que es muy común en jóvenes y en todas las personas, causa vergüenza para la familia, el marido y la mujer. Esto podría tratarse fácilmente sin ninguna intervención quirúrgica en una o dos sesiones.

El otro problema es la falta de control de la orina, que es la incontinencia, en las personas, especialmente en las mujeres, entre las edades de 35 y 80 años. Ellas constantemente van al baño cada 10 ó 15 minutos y también se mojan a sí mismas debido a la falta de control. Una vez más, esta falta de control de la orina puede ser controlada con la medicación apropiada y sin intervención quirúrgica.

El cáncer de próstata es una de las enfermedades más comunes de la próstata en los hombres y el análisis de sangre, que es el PSA, puede demostrar fácilmente que el cáncer de próstata existe o no. Los hombres que tengan antecedentes de cánceres en su familia de sangre, como el padre o un tío o un hermano, tienen una mayor probabilidad de contraerla. No todos los agrandamiento de la próstata significan que la persona tiene un cáncer de próstata, pero tiene que ser revisada por el Urólogo.

Piedras en la vejiga y el



Muchos de los hombres que sufren de impotencia, no hablan de ello por que se sienten avergonzados, pero pueden hablar con el urólogo y decirle sobre el problema y discutirlo. FOTO: THINKSTOCK

cálculo renal causan mucho dolor y, a veces, los pacientes tienen que ir a la sala de emergencia y realizarse un CT scan y la tomografía computarizada lo mostrará; si es pequeño, pasa por sí mismo, pero si es lo suficientemente grande, requiere de una intervención, y el Urólogo puede manejar eso. Piedras en la vejiga son menos comunes que las pie-

dras del riñón; sin embargo, una pequeña piedra de riñón puede caer en la vejiga o generalmente se pasa por sí misma a menos que sea más grande que 5 mm. y en ese caso requiere la intervención de un médico y un Urólogo.

En general, un Urólogo puede manejar una gran cantidad de estos problemas que las personas no saben a qué tipo de médico necesitan ver. Vamos a ser útiles al estar disponibles en citas el mismo día y los sábados por la mañana llamando a los siguientes números. También tenemos ejemplos gratuitos de Cialis disponibles. Si usted tiene cualquier pregunta sobre el tema o si desea hacer una cita durante el mismo día o el sábado por la mañana, por favor llame al (301) 428-3040 para nuestra clínica en Germantown o puede llamar al (301) 431-7515 para nuestra clínica en Takoma Park.

## 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...

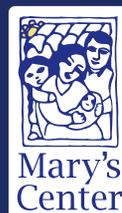


Nuestros servicios son GRATIS y CONFIDENCIALES.

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

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



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

**GERMANTOWN**

Urology Center

Se habla español

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

**CENTRO DE ALTA CALIDAD**

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

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

**Tratamos la eyaculación precoz**

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

100% de Descuento a clientes que vivan en Silver Spring.

100% de Descuento en las consultas los días sábados.

Germantown Urology Center  
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876

**301-428-3040**



**VIAGRA O CIALIS GRATIS**  
\* Con consulta

CITAS EL MISMO DIA DISPONIBLES LLAMANDO PRIMERO.