



Hágase la prueba detecte la hepatitis C

Vapear provoca un daño pulmonar

AP
El perfil de salud del vapo acaba de sufrir otro revés. Una nueva investigación sugiere que los cigarrillos electrónicos pueden provocar los mismos cambios pulmonares que conducen al enfisema en los fumadores.

Los investigadores

evaluaron el fluido pulmonar de 41 personas (no fumadores, fumadores y vapeadores) y encontraron que los pulmones tanto de los fumadores como de los vapeadores tenían unos niveles elevados de enzimas de proteasa, una afección precursora del enfisema en los fumadores.

La nicotina de los líquidos de vapeo es res-

ponsable del aumento en las enzimas de proteasa, señaló el equipo de la Facultad de Medicina de la Universidad de Carolina del Norte (UNC), en Chapel Hill.

La conclusión es que “vapear quizá no sea más seguro que fumar cigarrillos”, comentó en un comunicado de prensa de la UNC el autor sénior del estudio, Robert Ta-

rran, profesor de biología y fisiología celulares, y miembro del Instituto Pulmonar Marsico de la universidad.

En los fumadores, se cree que ese daño es la causa del enfisema, una forma con frecuencia letal de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) que resulta en una falta progresiva de aliento. No existe cura.

Ver mucha TV daña su cerebro

AP

No es nada favorable para su cerebro.

“Es importante reconocer que el cerebro no es un órgano aislado, sino que responde a su ambiente”, señaló el Dr. Randall Wright, neurólogo del Houston Methodist, en Texas. “Cuando hacemos maratones de televisión, creamos un ambiente malsano para el cerebro porque estamos

sentados durante periodos largos, nos aislamos de las actividades sociales y comemos grandes cantidades de comida malsana”.

Si lo hace con frecuencia, ese ciclo y los de los maratones de televisión pueden conducir a cambios nocivos en el cerebro y en el cuerpo, aseguró. En otras palabras, cuando ver un tercero o cuarto o quinto episodio de su programa favorito reemplaza las actividades saludables, se convierte en un problema.

EVITE DAR DOSIS INCORRECTAS

Medique a su hijo de forma segura

HEALTHDAY NEWS

Cuando su hijo está enfermo, tomar el medicamento adecuado puede hacer toda la diferencia, siempre y cuando se elija y mida de forma correcta. Pero a veces suceden errores. A continuación, algunos pasos para ayudar a prevenir que los errores con los medicamentos.

Asegúrese de que el

médico que emita la receta esté enterado de cualquier medicamento, vitamina y complemento que su hijo tome, y sobre cualquier alergia que pudiera tener. Confirme el peso de su hijo para que le receten la dosis correcta.

Verifique con el médico cuántas veces al día, en qué intervalos y durante cuántos días el niño necesita el medicamento. Pregunte si se deben cambiar la dieta o las actividades del niño

mientras tome el medicamento. Averigüe en qué plazo debería ver resultados.

Escriba toda esta información, junto con el nombre exacto del medicamento. Según un estudio del Colegio de Ciencias Farmacéuticas y de la Salud de Massachusetts, un 88 por ciento de los errores con los medicamentos implicaron el medicamento o la dosis incorrectos.

Cuando surta la receta,



Evite cometer errores con los medicamentos para sus hijos.

FOTO: CORTESÍA.

revise bien que el nombre, la dosis y la frecuencia del medicamento en la etiqueta sean los que su médico indicó. Revise las indicaciones con el farmacéutico. Si un medicamento líquido no tiene su propio dispositivo

para dosificar, compre uno, o asegúrese de que usa la cuchara de medir del tamaño correcto, no una cuchara de cocina.

El medicamento debe incluir un impreso llamado "prospecto: información

para el usuario", en que se detallan los efectos secundarios y las precauciones. Si no se lo ofrecen, pídale, y revíselo en casa. Si su hijo experimenta cualquier efecto secundario, llame al médico de inmediato.

DEJE ESA GASEOSA

Vinculan los refrescos con muerte precoz

HEALTHDAY NEWS

Ya sea que le llame refresco o gaseosa, los hallazgos de un estudio reciente sugieren que para su salud sería mejor beber agua.

El estudio europeo de gran tamaño encontró que las personas que consumen más de dos refrescos al día (con o sin azúcar) tuvieron un riesgo más alto de morir a lo largo de unos 16 años que las personas que consumían las efervescentes bebidas menos de una vez al mes.

"Encontramos que un consumo más alto de refrescos se asociaba con un mayor riesgo de muerte por cualquier causa, inde-



pendientemente de que se consumieran bebidas endulzadas con azúcar o con edulcorantes artificiales", señaló el autor del estudio, Neil Murphy, científico de

la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer de Lyon, Francia.

"Nuestros resultados en cuanto a los refrescos endulzados con azúcar

proveen más respaldo para limitar el consumo y reemplazarlos con bebidas más saludables, preferiblemente el agua", señaló Murphy.

¿Cómo podrían los refrescos aumentar el riesgo de morir?

Las bebidas endulzadas con azúcar podrían conducir al aumento de peso y a la obesidad. También podrían afectar la forma en que el cuerpo usa la insulina, lo que puede conducir a inflamación, anotó Murphy. Todas esas cosas pueden llevar a afecciones de salud que podrían acortar la vida.

Los edulcorantes bajos en calorías y sin calorías son "una herramienta importante para la gestión del peso y para los que gestionan la diabetes", señaló Robert Rankin, presidente del Consejo de Control de las Calorías (Calorie Control Council).

NUNCA IGNORE LOS SÍNTOMAS



Ataques cardíaco "silenciosos"

HEALTHDAY NEWS

Una investigación publicada en la revista Journal of the American Heart Association encontró que, aunque las mujeres sufren ataques cardíacos con menos frecuencia que los hombres, tienen un porcentaje más alto de los llamados ataques cardíacos "silenciosos", que ocurren sin síntomas notables. Con frecuencia se descubren posteriormente, a través de un ECG de rutina.

Algunos hombres quizá ni se den cuenta de que están sufriendo un ataque cardíaco, porque tienen un umbral de dolor alto. Las mujeres también podrían no sufrir un dolor grave de pecho, sino más bien síntomas como falta de aliento, dolor en la espalda o la mandíbula, o náuseas.

Como las señales y síntomas de un ataque cardíaco pueden variar tanto de una persona a otra, es importante conocerlos todos.

Sentir presión, opresión o apretamiento en el pecho, los brazos, el cuello, la mandíbula y/o la espalda, falta de aire, acidez, indigestión o dolor de estómago, náuseas o vómito,

sudor frío, fatiga y sentir un mareo o desvanecimiento repentino.

Nunca ignore los síntomas, sin importar su sexo o edad. Aunque los ataques cardíacos tienden a ocurrir en personas de más de 50 años, hasta un 10 por ciento suceden antes de los 45 años, sobre todo en hombres más jóvenes

Vinh Tran, DDS



NUESTROS SERVICIOS:

- Exámenes completos y Emergencias
 - Limpieza Regular y Profunda
 - Rellenos y Blanqueamiento
 - Tratamientos de Conductos
 - Coronas y Puentes
 - Dentaduras completas y Parciales

Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!



Trabajamos con una gran variedad de seguros!

6329 ARLINGTON BLVD SUITE C
FALLS CHURCH VA 22044
(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com

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

CUIDA TU SALUD

**POR EL DOCTOR
ELMER HUERTA**

Director Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center



EL 'GEN GAY' NO EXISTE

Un nuevo estudio confirma que la orientación sexual de los humanos es resultado de la interacción de genes, el ambiente y otros aspectos.

La semana pasada se publicó el estudio más grande que se ha hecho hasta ahora sobre la genética de la orientación sexual del ser humano. El estudio concluye –como era de esperarse de un comportamiento tan complejo como la sexualidad– que no existe un ‘gen gay’, y que más bien, la orientación sexual del ser humano es resultado de una complicada interacción entre miles de genes (poligenia), medio ambiente, cultura, política y religión. Sabiendo que entre 4% y 10% de los seres humanos tienen una orientación sexual hacia personas del mismo sexo, la cual es considerada patológica e ilegal, y está criminalizada en más de 70 países –algunos con pena de muerte– es importante entender este nuevo estudio.

Breve historia

El primer estudio –y que originó la confusión del ‘gen gay’– se publicó en 1993. Investigadores del Instituto Nacional del Cáncer de EE.UU. estudiaron 40 pares de gemelos y descubrieron una región del cromosoma sexual X (Xq28) que, supuesta-

mente, estaba relacionada con la homosexualidad. En 1999, ese estudio fue refutado por no poder repetirse.

Estudio actual

Conducido por investigadores de la Universidad de Harvard, y publicado en la revista “Science”, se estudiaron los genomas de 493.001 personas de raza blanca, entre 40 y 70 años, en Inglaterra y EE.UU., a quienes se dividió en dos grupos de acuerdo con su respuesta a la siguiente pregunta general: ¿Ha tenido alguna vez relaciones sexuales con una persona de su mismo sexo? Nótese por tanto, que el estudio no tuvo que ver específicamente con la orientación o identidad sexual, sino con una experiencia sexual.

Los genomas se analizaron con una técnica llamada Estudio de Asociación del Genoma Completo (GWAS, por sus siglas en inglés), la cual busca variaciones genéticas (SNPs) que se relacionen con cierto rasgo, en este caso, con la experiencia de haber tenido o no relaciones sexuales con personas del mismo sexo.

Confirmando previos estudios, los resultados confirmaron una base genética para ese tipo de comportamiento, descubriéndose cinco variantes genéticas asociadas a ella.

Además, se vio que dichas variaciones genéticas, no están localizadas en los cromosomas sexuales X o Y, por lo que se des-

carta que exista el llamado ‘gen gay’ descrito en 1993.

La primera parte del análisis evaluó un millón de variantes genéticas (SNPs) para descubrir cuáles eran las más frecuentes en personas que tenían relaciones sexuales con personas del mismo sexo.

Se encontró que cinco variantes genéticas estaban presentes en 8% a 25% de las personas con ese comportamiento. En otras palabras, hasta en 25% de los casos, ese tipo de experiencia sexual tiene base genética, el resto está determinado por factores del medio ambiente y la cultura.

El segundo análisis fue para ver si alguna de esas cinco variantes era lo suficientemente poderosa como para tener un valor predictivo, es decir, para determinar si su presencia, podría predecir la tendencia de una persona a tener relaciones sexuales con personas del mismo sexo.

En otras palabras, no existe una prueba genética para determinar la orientación sexual, y esta dependería de miles de otros genes (poligenia) aún no descubiertos.

El estudio –que proporciona una base firme para futuras investigaciones– arroja más preguntas que respuestas, pero deja en claro de que en el tema de orientación sexual existe un elemento de genética y biología, y existe un elemento del medio ambiente.

MIENTRAS MÁS ESTADOS LA LEGALIZAN



Fumar marihuana es ilegal para los adolescentes en todos los estados. FOTO: CORTESÍA.

Advierten sobre uso de marihuana

AP

Funcionarios federales de salud de Estados Unidos emitieron una advertencia nacional contra el uso de la marihuana por parte de adolescentes y mujeres embarazadas, en momentos en que cada vez más estados legalizan el cannabis para uso medicinal o recreativo.

El secretario de Salud y Servicios Humanos, Alex Azar, y el director de salud pública Jerome Adams hicieron el anuncio. Azar dijo que la marihuana era “una droga peligrosa”.

Funcionarios dijeron que el presidente Donald Trump ha donado 100.000

dólares _un cuarto de su salario público_ para patrocinar campañas digitales dirigidas a crear conciencia sobre los peligros.

La advertencia ocurre a la vez que la marihuana se ha convertido en una industria de 10.000 millones de dólares en Estados Unidos, con casi dos tercios de estados legalizándola, principalmente para propósitos médicos. Un creciente número de estados y localidades también está permitiendo el uso personal y recreativo de la droga. Adams dijo que la ciencia demuestra que la marihuana es dañina para el desarrollo del cerebro en los adolescentes y los fetos humanos. La droga también se ha vuelto más fuer-

te: la concentración del ingrediente activo THC en las plantas cultivadas ha aumentado tres veces en los últimos 20 años.

“Esta no es la marihuana que fumaba tu mamá”, dijo Adams.

Si bien muchos estados han cambiado sus leyes sobre marihuana, la ley federal todavía la trata como medicamento recetado, como los opioides.

Funcionarios federales dicen temer que el patrón hacia la legalización podría hacerla más apetecible para que los adolescentes prueben marihuana, droga de uso común entre jóvenes _según dijeron_ fumada junto con alcohol y cigarrillos electrónicos.

**V A VIRGINIA
M C ADVANCED
MEDICAL CENTER**

Servicios:

- Especialista en medicina interna
- Graduado de la Universidad de Buenos Aires.
- Investigador de la Universidad Georgetown.



Dr. Chin Oh Kim

Su nueva clínica hispana en FAIRFAX, VA

Ahora podrá tener un médico de cabecera que
HABLA ESPAÑOL

- Medicina general • Alergias
- Análisis completos de sangre (diabetes, anemia, colesterol, tiroide, etc)
- Exámenes de embarazo
- Exámenes físicos • Cuidados de la mujer
- Vacunas • Prueba de la tuberculosis
- Cirugías menores

PRECIOS ACCESIBLES

HORARIO: LUN, MAR, JUE y VIERNES
de 9:00 A.M. a 5:00 P.M.
MIÉRCOLES de 1:00 P.M. hasta 8:00 P.M.

NO NECESITA CITA
ACEPTAMOS A PERSONAS CON O SIN SEGURO

3930 Pender Dr # 320 Fairfax, VA 22030
TLF (703) 817-7770 • (703) 817-1011



Tu Family Medical
and Vision Clinics

Healthcare for All
¡Salud para Todos!

Tu Family Medical and Vision Clinic
2946 Sleepy Hollow Rd. Suite B – Basement
Falls Church, VA 22044
Phone (703) 417-9678 • 79

¡Cambia tu Vida con una Nueva Profesión medica con alta demanda. ! ¡Inscribase ahora!

CURSOS DE ASISTENTE MÉDICO EN VIRGINIA BILINGÜES

Tu Family Medical and Vision Clinic
2946 Sleepy Hollow Rd. Suite B – Basement
Falls Church, VA 22044
Phone 703-417-9678 o 79

Horarios: 9:00 AM - 12PM
2:00 PM - 5:00 P.M • 5:00 P.M. - 8:00 P.M.

Estos cursos se dará en los días siguientes: Lunes, Martes,
Jueves y Viernes en los horarios que se muestran arriba.

**¡El asistente médico es una de las carreras de
más rápido crecimiento en la actualidad!**

¡Regístrate Hoy!

Obtén \$250 de descuento
con el código: ADFRONT

Solo
\$4,900
Hay facilidades de pago

El Programa prepara
a los candidatos
para el Examen
de Certificación de
Asistente Médico NHA
National Healthcare
Association

¡Visítenos! Permítanos responder a todas sus preguntas.

LOS BENEFICIOS SON MUCHOS

Los méritos de la fisioterapia

HEALTHDAY NEWS

Usted sufrió una lesión que le impide hacer ejercicio, pero se salvó de algo peor: su médico le dijo que no necesita cirugía.

En su lugar, le recetó fisioterapia, probablemente para que comience tras un periodo de descanso para dar tiempo a que cualquier inflamación baje.

En ese momento, es probable que se sienta mejor y se pregunte si necesita rehabilitación después de todo. Realizar el programa

y no simplemente volver a su antigua rutina es importante por el siguiente motivo.

Los programas de fisioterapia se personalizan según sus necesidades, con ejercicios específicos diseñados para ayudarle a sanar, a volver a las actividades que le gustan y a evitar que su lesión empeore. Se beneficiará de una atención personalizada, que es importante dado que cada persona responde de forma distinta y mejora a su propio ritmo.

Otras metas incluyen reducir el dolor y mejorar

la flexibilidad, la movilidad y el rango de movimiento. Si todavía existe la posibilidad de una cirugía, ir a fisioterapia podría ayudarle a evitarla.

Su fisioterapeuta evaluará su recuperación de forma continua, y adaptará los ejercicios a medida que usted progresa de la fase de reparación, en que su cuerpo repara el tejido dañado, a la fase de remodelación, en que su cuerpo se fortalece con tejido nuevo. También aprenderá cualquier adaptación necesaria de sus actividades favoritas, y ejercicios que le permi-



La fisioterapia son ejercicios específicos diseñados para ayudarle a sanar. FOTO: CORTESÍA.

tirán continuar con ellas cuando le indiquen que sea adecuado.

Un recordatorio impor-

ante: cuando se "gradúe" de su programa de fisioterapia, le darán ejercicios para que los haga por su cuenta.

Cumplir ese programa garantizará que su recuperación continúe.

PASOS AYUDAN A MEJORAR LA RETENCIÓN

Mejore su memoria

HEALTHDAY NEWS

Los lapsos de memoria le suceden a casi todo el mundo, y pueden ocurrir a cualquier edad. Los expertos afirman que puede ser normal olvidarse de cosas con el tiempo, sobre todo información que uno no usa de forma regular. Esto podría incluso ser la forma en que el cerebro crea espacio para nuevos recuerdos. A continuación, algunos problemas comunes de la memoria, y lo que usted puede hacer sobre ellos.

Si encuentra que no puede recordar la informa-

ción nueva, lo más probable es que se deba a que no está prestando la suficiente atención necesaria para procesarla y retenerla. Para que se forme una memoria, el cerebro debe absorber la información y registrarla, para que luego esté disponible para usted. No poder recuperar un recuerdo de inmediato es común, y le sucede a todo el mundo. En su lugar podría llegarle un pensamiento o memoria similares. Pero, al final, recordará lo que quiere.

Tenga en cuenta que la memoria puede ser afectada por una amplia variedad de factores, desde una falta de sueño al estrés emocio-

nal e incluso los fármacos. Más allá de abordar esos problemas, unos pasos sencillos pueden ayudar a mejorar la retención.

Cuando escuche información nueva, repítala en voz alta y escríbala cuando sea posible, para reforzarla. Intente asociarla con algo familiar. Si es demasiado para memorizarlo a la vez, divídalo en secciones más pequeñas que sean más fáciles de recordar. Para las personas que siempre son olvidadizas, la clave es hacer listas. Escribir las cosas pendientes del día no tiene nada de malo, siempre y cuando recuerde llevar la lista y leerla.



La Clínica Proyecto Salud ofrece servicios médicos a las Familias Latinas

Si vive en el condado de Montgomery y no tiene Seguro Médico su consulta puede costarle \$30.

También servimos pacientes con Medicaid y Medicare.

CLINICA
Proyecto Salud
CLINIC

Nuestra clínica principal está ubicada en el centro comercial de Westfield, en Wheaton

**11002 Viers Mill Road
Wheaton, Maryland 20902**

(en el edificio frente al parqueo de Costco y al lado del cine AMC).

Para más información visite nuestra página de internet

www.proyectosalud.org

Llame hoy para hacer una cita al

301-962-6173

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



SI TIENE ENTRE 18 A 79 AÑOS

Hágase la prueba para detectar la hepatitis C

Las personas infectadas típicamente no saben que tienen.



Las tasas de hepatitis C han aumentado sobre todo en personas más jóvenes.

FOTO: CORTESÍA

HEALTHDAY NEWS

Las tasas de infección con la hepatitis C se han disparado en Estados Unidos, multiplicándose por más de tres en la última década.

Debido a esto, se deberían realizar pruebas de rutina de la hepatitis C, que puede destruir al hígado con el tiempo, en todos los adultos estadounidenses, recomendó un importante panel del gobierno.

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. (USPSTF) publicó un borrón de las directrices, haciendo una llamada

a pruebas de detección de la hepatitis C para todos los adultos de 18 a 79 años.

Esto haría que las pruebas de hepatitis C gratuitas estuvieran disponibles para millones de personas. Según la ley federal, las aseguradoras están obligadas a cubrir las pruebas de detección preventivas recomendadas por el grupo de trabajo sin costo alguno.

La nueva recomendación es una actualización de la directriz anterior del USPSTF, publicada en 2013, que llamaba a las pruebas de hepatitis C principalmente entre los miembros de la generación de la postguerra, nacidos entre 1945 y

1965, señaló el presidente del grupo de trabajo, el Dr. Doug Owens.

“El motivo es que la mayoría de los casos del virus de la hepatitis C se encontraban entre personas de ese grupo de edad”, dijo Owens.

Las tasas de infección con la hepatitis C aumentaron unas 3,5 veces entre 2010 y 2016, apuntó el grupo de trabajo en su recomendación.

El aumento ha afectado sobre todo a personas blancas jóvenes que se inyectan drogas, en particular las que viven en áreas rurales, según el grupo de trabajo.

Otro factor que influye

en la nueva recomendación es la disponibilidad de curas efectivas para la hepatitis C, indicó Owens.

Las personas infectadas típicamente no saben que tienen hepatitis C, pero con el tiempo el virus daña gravemente al hígado de una persona, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. Puede conducir a enfermedad, insuficiencia y cáncer del hígado.

EN LOS HISPANOS



La obesidad aumenta riesgo de muerte precoz

HEALTHDAY NEWS

El exceso de peso, sobre todo una “llanta” alrededor del abdomen, aumenta el riesgo de una muerte más temprana en los hispanos, sugiere un nuevo estudio de gran tamaño. El estudio encontró que por cada aumento de 5 puntos en el índice de masa corporal por encima de 25, el riesgo de muerte prematura aumentó en un 30 por ciento.

El índice de masa corporal (IMC) es un estimado de la grasa de una persona en función de su estatura y su peso. Un IMC de entre 25 y 29.9 se considera como sobrepeso. Cualquier cosa por encima de 30 es obesidad. Entonces, si una persona pasaba del sobrepeso a la obesidad, el estudio encontró que el riesgo de morir durante el periodo del estudio aumentó en un 30 por ciento.

Los hallazgos del estudio contradicen a algunas investigaciones anteriores que sugirieron que, a diferencia de otros grupos de la población, los hispanos no parecían estar en riesgo del efecto más grave de la obesidad, que es la muerte prematura. Ese fenómeno se llamó la “paradoja hispana”.

“No hay paradoja hispana. El sobrepeso y la obesidad son causas importantes de mortalidad en las poblaciones hispanas, igual que lo son en las poblaciones no hispanas”, advirtió el autor del estudio, Jonathan Emberson. Emberson es profesor de estadística y epidemiología médicas de la Universidad de Oxford, en Reino Unido.

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



Dra. Verónica Enriquez

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

• **Horas de atención:**
Lun 8-7 pm • Mar 8-5 • Mier 12-7
Juev 8-5 • Vier 8-5 • Sab 8-1

¡Ahorre el 15%
en su tratamiento dental!

Solo para pacientes sin seguro

**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



Limpieza \$79

(valor regular \$314)

(Solo para pacientes nuevos, sin seguro)
(Incluye exámen diagnóstico,
4 radiografías y limpieza)

QUÉ FUNCIONA Y QUÉ HACE DAÑO

Remedios para el resfriado

MAYO CLINIC

Los remedios para el resfriado son casi tan comunes como la afeción misma, pero... ¿surten realmente efecto? No existe cura para el resfriado, pero hay algunos remedios que ayudan a aliviar los síntomas y evitan que se sienta tan mal. A continuación, le presentamos algunos remedios para el resfriado común y lo que se sabe sobre ellos.

Además de descansar bastante, lo siguiente también ayudará a sentirse

mejor:

Permanece hidratado. El agua, los jugos, el caldo claro o el agua tibia con limón y miel ayudan a aflojar la congestión y previenen la deshidratación.

Descansa. El cuerpo necesita recuperarse.

Alivia el dolor de garganta. Hacer gárgaras con agua salada puede aliviar temporalmente el dolor o la picazón de la garganta. Para hacerlo, disuelve 1/4 a 1/2 cucharadita de sal en un vaso de agua de 8 onzas (240 mililitros).

Combate la congestión. Los aerosoles y las gotas na-

sales de solución salina que se venden sin prescripción pueden aliviar la congestión nasal y la sensación de taponamiento de la nariz. Con los bebés, los expertos recomiendan aplicar varias gotas de solución salina en una fosa nasal y luego succionar suavemente esa misma fosa nasal con una pera de goma.

Alivia el dolor. A los niños menores de 6 meses, únicamente se les administra paracetamol.

En los niños mayores de 6 meses, se puede administrar paracetamol o ibuprofeno, pero consulta al médico del niño cuál es la dosis correcta para la edad y el peso del pequeño.



Aunque el resfriado común no tenga cura. Averigüe qué surte efecto.

FOTO: CORTESÍA

Los adultos pueden tomar paracetamol (Tylenol, otros), ibuprofeno (Advil, Motrin IB, otros) o aspirina. Tenga cuidado con la administración de aspirina a niños y adolescentes.

Agrega humedad al aire. Un vaporizador o un humi-

dificador de vapor frío pueden agregar humedad a la casa, lo que podría ayudar a aflojar la congestión.

Prueba medicamentos antigripales y para la tos de venta libre.

Toma medicamentos solo según lo indicado.

La lista de remedios eficaces contra el resfriado es extensa, pero entre el más común están los antibióticos.

Estos medicamentos atacan las bacterias, pero no funcionan contra los virus del resfriado.

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.

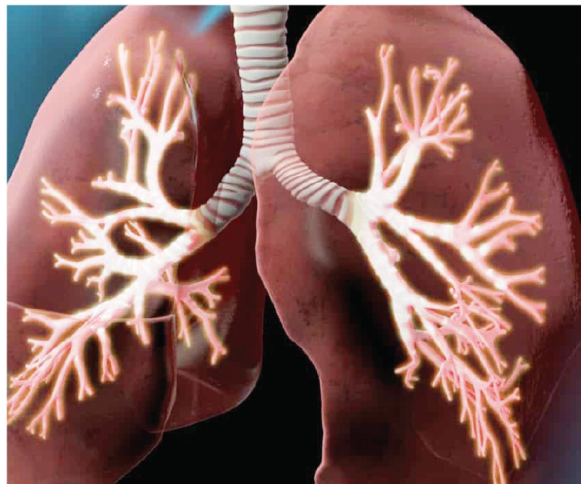
703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

RELACIONADA CON EL USO DE CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS O VAPEO

Aumentan casos de enfermedad pulmonar por vapeo

SALT LAKE CITY, UTAH
AP

Las autoridades de salud de Utah informaron que están investigando 21 casos de una enfermedad pulmonar se-



vera relacionada con el uso de cigarrillos electrónicos o vapeo.

El Departamento de

Salud estatal anunció la nueva cifra, representó un aumento de cinco casos en adolescentes y adultos jó-

venes. La agencia dijo que los casos derivan del uso de una mezcla de productos para cigarrillos electrónicos de nicotina y marihuana. Los síntomas de la enfermedad pulmonar incluyen tos, falta de aire, dolor en el pecho, fatiga, náusea y vómito.

El departamento aconsejó a las personas que usen vaporizadores que si presentan alguno de los síntomas acudan al médico.

Las autoridades sanitarias señalaron que las primeras cinco personas que padecieron la enfermedad fueron hospitalizadas. Sus condiciones han mejorado tras ser atendidas.

Toda persona es valiosa y merece respeto...

Diga NO a la Violencia Doméstica!

Cualquiera puede ser una víctima.

La violencia doméstica no distingue raza, sexo o posición social. Sus consecuencias pueden ser devastadoras tanto en la víctima como en los niños que la presencian.

No permita el maltrato!

En Mary's Center podemos ayudarle:
• Consejería
• Referidos para Asesoría Legal y Grupos de Apoyo
• Navegación de recursos y mucho más

Nuestros servicios son
GRATIS y CONFIDENCIALES.

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

Para más información, llame al:

202-748-2611.

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



¿D. SE SIENTE ASÍ
O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ?!

Emociones Anónimas
B.V. Arlington

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA
Teléfono: 571-451-7672
arlington@mbvna.org

Sesiones:
Lunes a Viernes
6:00 a 10:00 p.m.

Sábados y Domingos
11:00 a.m. a 3:00 p.m.

AYUDA
GRATUITA

www.neutricosanonimosbv.org.mx