



GUIA

# salud



Vacúnese contra  
la influenza. >4-5



CAUSAS de los mareos.

>6



MENOS de la mitad de las mujeres  
toman vitaminas de pre embarazo.

>8

# Pueden confundirse con otras afecciones

## Síntomas del cáncer de próstata no siempre son obvios

El cáncer de próstata puede ser grave, pero con frecuencia no resulta letal.

### HEALTHDAY NEWS

**A**unque más o menos 1 de cada 7 hombres será diagnosticado en algún momento de su vida con un cáncer de próstata, las señales de advertencia de la enfermedad con frecuencia son poco claras y podrían confundirse con otras afecciones, señalan expertos del Centro Oncológico Fox Chase.

Los hombres deben hablar con el médico sobre los riesgos y los beneficios de hacerse las pruebas de la enfermedad, aconsejó el Dr. Alexander Kutikov, jefe de la división de oncología urológica en el Fox Chase, en Filadelfia.

“Si se considera la frecuencia con que aparece el cáncer de próstata en

los hombres, todo hombre debería familiarizarse con sus señales y factores de riesgo”, enfatizó Kutikov en un comunicado de prensa del centro.

“Pero no todos los hombres deben recibir las pruebas del cáncer de próstata. En última instancia, la decisión de hacerse las pruebas debe sopesarse en términos de las ventajas y las desventajas de la evaluación. Los hombres deben familiarizarse con los beneficios y las desventajas de las pruebas para el cáncer de próstata, y hablar tanto sobre los factores de riesgo como sobre las preferencias personales con un proveedor en quien confíen”, dijo.

Los síntomas de cáncer de próstata pueden confundirse con señales de otros trastornos comunes pero

no cancerosos, como la hiperplasia prostática benigna, dijo Kutikov.

Los síntomas del cáncer de próstata pueden incluir:

Dificultades para comenzar a orinar.

Un flujo de orina débil o interrumpido.

Orinar con más frecuencia, sobre todo de noche.

Problemas para vaciar la vejiga.

Dolor o quemazón al orinar.

Orina o semen sanguinolentos.

Una eyaculación dolorosa.

Dolor crónico en la espalda, las caderas o la pelvis.

Algunos hombres tienen un riesgo más alto de cáncer de próstata.

Los hombres mayores son más propensos a ser diagnosticados con la



enfermedad.

El cáncer de próstata es poco común en los hombres menores de 40 años, pero el riesgo aumenta cuando cumplen los 50. Casi 6 de cada 10 hombres con cáncer de próstata tienen más de 65 años.

La genética también podría tener un rol en por qué algunos hombres desarrollan cáncer de próstata, añadió Kutikov. Los hombres cuyos padres o hermanos tienen la enfermedad tienen el doble de probabilidades de también ser diagnosticados, dijo.

## 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**



## 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




## PARA PROTEGER SU SALUD Y SU VISIÓN



La vacuna contra el zóster es segura y efectiva. Si usted tiene más de 50 años y es elegible, hágalo.

FOTO: THINKSTOCK

## Personas mayores deben vacunarse contra la culebrilla

Dolor y escozor de la piel son algunos de los síntomas.

### PRNEWSWIRE HISPANIC PR WIRE

La Academia Americana de Oftalmología y la Asociación Dermatológica Americana recomiendan a las personas de 50 años de edad en adelante ponerse la vacuna de la culebrilla, 10 años por debajo de una recomendación anterior. Ahora se calcula que una de cada tres personas contraerá culebrilla (herpes zóster), y que la mayor cantidad de casos ocurrirá en personas de más de 50 años. Algunos sufrirán una complicación sumamente dolorosa y deformante llamada herpes zóster oftálmico que puede causar ceguera. Aun cuando hay una vacuna efectiva, muchas personas seguirán sin vacunarse.

La culebrilla empieza con dolor, picazón y escozor de la piel. El enrojecimiento y el entumecimiento llevan a una erupción. Se forman ampollas, que después se rompen y se forma una postilla. Las ampollas y las postillas pueden durar varias semanas, pero el dolor dura mucho más, especialmente en pacientes

con más edad, de 65 años en adelante. Algunos pacientes informan que el dolor es tan agudo que han pensado en el suicidio.

Si el virus infecta los nervios del ojo, puede causar:

- Erupción en los párpados;
- Infecciones oculares;
- Conjuntivitis;
- Infección e inflamación de la córnea (frente del ojo);
- Ojo seco;
- Visión borrosa y sensibilidad a la luz brillante;
- Dolor e inflamación dentro del ojo;
- Inflamación del nervio óptico detrás de su ojo; y
- Rotura de la córnea tan grave que requiera un trasplante de córnea.

“Los oftalmólogos y otros médicos tienen una obligación moral de exhortar a las personas inmunocompetentes de más de 50 años de edad a vacunarse”, dijo Elisabeth Cohen, M.D., portavoz clínica de la Academia Americana de Oftalmología. “La cantidad de personas afectadas está creciendo, y las consecuencias para la salud son considerables.

El virus del herpes zóster

es el mismo virus que causa la varicela. Más del 95 por ciento de las personas nacidas en los Estados Unidos que tienen más de 40 años de edad han tenido varicela.

El virus permanece en el cuerpo y puede reactivarse como culebrilla muchos años después. Eso puede deberse al proceso natural de envejecimiento del cuerpo. O puede deberse a cualquier cosa que debilite su sistema inmunológico.

Los estudios muestran que el riesgo crece después de los 40 años y aumenta agudamente a los 50. Alrededor del 50 por ciento de las personas que viven hasta los 85 años contraerán culebrilla.

Lamentablemente, solo el 31 por ciento de las personas elegibles de 60 años en adelante, y aproximadamente el 5 por ciento de las personas entre los 50 y los 59 años, se vacunan, según los Centros para el Control de Enfermedades.

Con frecuencia los dermatólogos son los primeros médicos en ver a estos pacientes, ya que la enfermedad comienza con una dolorosa erupción con ampollas.



## 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

**¿UD. 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.neutoricosanonimosbv.org.mx

### ASÍ SENTIMOS LAS MUJERES LOS INFARTOS.

(MAREO O ATURDIMIENTO REPENTINOS)



#### Otros síntomas de infarto a los que debe estar atenta:

Dolor de pecho, malestar, sensación de presión, como si tuviera una tonelada de peso encima suyo • Falta de aire • Náusea • Dolor inusual en la parte superior del cuerpo o malestar en uno o ambos brazos, la espalda, los hombros, el cuello, la mandíbula o la parte alta del estómago • Fatiga inusual • Sentir un sudor frío

Si siente cualquiera de estos síntomas, no ponga excusas. Haga La Llamada. No Pierdas Tiempo!

Para aprender más visite: WomensHealth.gov/ataquedelcorazon





# Escoja su mejor opción en la lucha contra la enfermedad

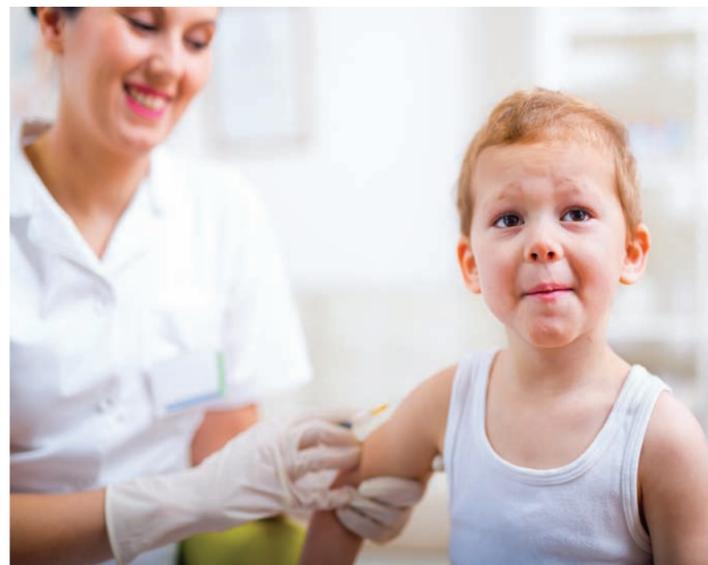
## Vacúnese contra la influenza

Después de recibirla, su cuerpo tarda unas dos semanas para producir protección completa contra la influenza.

### Complicaciones graves

Los virus de la influenza infectan la nariz, la garganta y los pulmones y pueden causar una amplia gama de complicaciones. Las infecciones de los senos paranasales y del oído son ejemplos de complicaciones moderadas de la influenza. La neumonía es una complicación grave que puede ser el resultado de una infección por virus de la influenza o de una coinfección con virus de la influenza y bacterias. Otras complicaciones posibles graves que la influenza puede desencadenar son inflamación del corazón (miocarditis), del cerebro (encefalitis) o de los músculos (miositis, rabdomiólisis), e insuficiencia de múltiples órganos (por ejemplo, respiratoria y renal).

La infección por virus de la influenza puede desencadenar una respuesta inflamatoria extrema en el cuerpo y puede causar septicemia,\* que es la respuesta potencialmente mortal del cuerpo ante una infección. En las últimas seis temporadas de influenza, en los Estados Unidos hubo varias con altas tasas de hospitalización y de enfermedad grave.



CDC/REDACCIÓN WASHINGTONHISPANIC

Ahora que se acerca el otoño, se puede apostar que pronto comenzará la temporada de resfriados y gripe con el riesgo de contraer la gripe. Algunas personas solo se sentirán levemente enfermas o se

sentirán mal por pocos días, pero para otras la influenza puede ser muy grave e incluso llevar a la hospitalización o causar la muerte. Los CDC estiman que en los Estados Unidos la influenza ha causado entre 140 000 y 710 000 hospitalizaciones y entre 12 000 y 56 000 muertes todos los años desde el 2010.

## ¡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



### Personas con alto riesgo

- Los niños menores de 5 años, en especial los menores de 2 años;
- Las personas de 65 años de edad y mayores;
- Las personas con asma, enfermedad cardíaca, enfermedad pulmonar crónica y afecciones neurológicas y del desarrollo neurológico;
- Las personas que tienen el sistema inmunitario debilitado debido a enfermedad o medicamentos;
- Las mujeres embarazadas y las que dieron a luz hasta por dos semanas después del parto;
- Residentes de asilos para ancianos y de otros establecimientos de cuidados prolongados.

Aunque la vacuna contra la influenza puede variar en su eficacia, es la mejor herramienta que la medicina moderna tiene actualmente para prevenir infecciones por virus de la influenza.

Los CDC estiman que para la temporada de influenza del 2015-2016 solamente cerca del 45% de la población se vacunó. Aun así, la vacunación contra la influenza previno aproximadamente 5.1 millones de casos de esta enfermedad, 2.5 millones de consultas médicas y 71 000 hospitalizaciones asociadas a la influenza. Los expertos de los CDC calcularon que un aumento de 5 puntos porcentuales en las tasas de vacunación podría haber evitado otros 500 000 casos de enfermedad por influenza, 230 000 consultas médicas y 6000 hospitalizaciones asociadas a la influenza en toda la población.

Hemos dicho antes que la enfermedad por influenza puede ser grave y que la vacuna puede prevenirla. Hay otras ideas equivocadas que desaniman a las personas a vacunarse.

### Evite contraer el Flu

La vacunación contra la influenza puede ayudar a evitar que contraiga la enfermedad. Al protegerse de la influenza también protege a las personas a su alrededor que son más vulnerables a enfermarse gravemente. Las personas con mayor riesgo de tener complicaciones relacionadas con la influenza incluyen los adultos mayores, las personas con afecciones crónicas y los niños menores de 6 meses de edad.

### La vacuna es segura

La vacuna contra la influenza no le puede dar la enfermedad. Los efectos secundarios más comunes de la vacuna inyectable contra la influenza son dolor, enrojecimiento o inflamación en el lugar donde se aplicó la inyección, y fiebre o dolores musculares. Estos efectos secundarios NO son la influenza. Si presenta efectos secundarios, por lo general son leves y de corta duración, en especial si se comparan con los síntomas de un caso fuerte de influenza.

Las vacunas contra la influenza están entre los productos médicos en uso más seguros. Cientos de millones de personas en los Estados Unidos han recibido la vacuna contra la influenza de manera segura en los últimos 50 años. Ha habido amplias investigaciones que respaldan la seguridad de las vacunas contra la influenza. Los CDC y la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) vigilan atentamente la seguridad de las vacunas aprobadas para usarse en los Estados Unidos.



### Qué vacuna ponerse esta temporada

Los CDC recomiendan el uso de vacunas inyectables contra la influenza (incluidas las vacunas inactivadas y recombinantes) durante la temporada 2017-2018. Como en la temporada pasada, la vacuna en atomizador nasal contra la influenza (vacuna con virus vivos atenuados o LAIV) no se recomienda para la temporada de influenza 2017-2018. Ambos tipos de vacunas contra la influenza, la trivalente (tres componentes) y la cuadrivalente (cuatro componentes), estarán disponibles. No hay preferencia en las recomendaciones por ninguna de las vacunas aprobadas y recomendadas esta temporada. Para ver una lista de vacunas contra la influenza disponibles, visite FAQ: Tipos de vacunas contra la influenza.

### Contacte a su médico

Si tiene preguntas, hable con su médico o con otros profesionales de atención médica acerca de los beneficios de la vacunación contra la influenza.

Junto con los CDC, la Academia Estadounidense de Pediatría, la Asociación Médica Estadounidense, la Fundación Nacional de Enfermedades Infecciosas y muchos otros grupos médicos profesionales recomiendan que se reciba una vacuna anual contra la influenza. Aunque hay muchas personas que no se la ponen al pensar que no funciona o

que la vacuna les dará influenza, hay muchas investigaciones que refutan estas ideas equivocadas.

### Dónde vacunarse

La vacuna contra la influenza debería estar disponible ampliamente y en muchos lugares convenientes. Vea a su médico u otro profesional de atención médica para recibir la vacuna contra la influenza. Otros lugares que la ofrecen son las farmacias, los departamentos de salud y los supermercados.

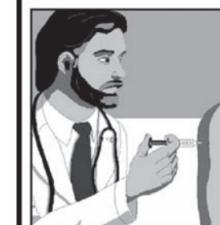
## MEDICINA GENERAL DR. ANTONIO RIVERA

COLESTEROL • HIPERTENSIÓN • DOLOR DE ESPALDA  
 DIABETES • FLU • ASMA • VACUNAS • DERMATOLOGÍA

**ATENDEMOS TODOS LOS DÍAS**

6319 CASTLE PL. SUITE 1E, FALLS CHURCH, VA 22044

(Muy cerca a la Ruta 7 W. Broad St. y Ruta 29)



**PROMOCIÓN ESPECIAL:**  
 CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES  
 PLANES DE SALUD PARA PERSONAS SIN SEGURO

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL:

**703 532 1222**



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

**GERMANTOWN Urology Center** Se habla español

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

### CENTRO DE ALTA CALIDAD

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

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

### Tratamos la eyaculación precoz

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

**10% de Descuento** a clientes que viven 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**



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

CITAS EL MISMO DIA DISPONIBLES LLAMANDO PRIMERO.

SEPA QUE PUEDE OCASIONARLO

# Causas de los mareos

Tanto la forma en que se siente como sus desencadenantes brindan indicios sobre las posibles causas.

MAYO CLINIC  
REDACCIÓN

Los mareos son una de las causas más frecuentes por la que los adultos visitan al médico y su tratamiento depende de la causa y de los síntomas. Los mareos tienen varias causas posibles, entre ellas, alteraciones en el oído interno, cinetosis o aturdimiento provocado por el movimiento y efecto de ciertos medicamentos. En ocasiones, la causa es un trastorno oculto, por ejemplo, mala circulación, infección, una lesión o problemas con el oído interno que causan mareo (vértigo).

El sentido del equilibrio depende de una combinación de datos enviados por distintas partes del aparato sensorial, tales como los ojos, los nervios sensoriales y el oído interno, que alberga sensores que ayudan a detectar la gravedad y el movimiento de un lado al otro.

El vértigo se produce como resultado de la actividad

cerebral para poner en orden esa confusión.

■ **Vértigo postural paroxístico benigno.** Estos eventos se desencadenan por un movimiento rápido de la cabeza, como cuando se da vuelta en la cama, se pone de pie o recibe un golpe en la cabeza. El vértigo postural paroxístico benigno es la causa más frecuente de vértigo.

■ **Infección.** La infección viral del nervio vestibular, denominada neuritis vestibular, puede causar vértigo intenso y constante.

■ **Enfermedad de Ménière.** Esta enfermedad implica la acumulación excesiva de líquido en el oído interno. Se caracteriza por eventos repentinos de vértigo que duran hasta varias horas.

■ **Migraña.** Las personas que sufren de migrañas pueden tener eventos de vértigo u otro tipo de mareo, incluso cuando no les duele fuerte la cabeza. Esos eventos de vértigo pueden durar desde minutos hasta horas y pueden asociarse con dolor de cabeza, así como con sensibilidad a la luz y al ruido.

La mala circulación puede ser una causa



El mareo o vértigo es una sensación falsa de que el entorno gira o esta moviéndose.

FOTO: THINKSTOCK.

Problemas circulatorios que causan mareos

Cuando el corazón no bombea suficiente sangre al cerebro, puede sentir mareo, debilidad o falta de equilibrio. Entre las causas están:

■ **Descenso de la presión arterial.** Es la cifra más alta en la lectura de la presión

arterial — podría dar lugar a un breve aturdimiento o a la sensación de desmayo. Esto puede ocurrir al incorporarte o al ponerte de pie demasiado rápido.

■ **Mala circulación sanguínea.** Los trastornos como la miocardiopatía, el ataque cardíaco, la arritmia y el ac-

cidente isquémico transitorio podrían causar mareo. Además, la disminución del volumen sanguíneo podría hacer que no fluya suficiente sangre hacia el cerebro o el oído interno.

## Otras causas de los mareos

Los mareos pueden ser un

efecto secundario de ciertos medicamentos, como los anticonvulsivantes, los antidepresivos, los sedantes y los tranquilizantes, también por la baja concentración de hierro (anemia), baja concentración de azúcar en la sangre (hipoglucemia) o por la deshidratación.

## TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética  
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,  
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,  
IMPLANTES, COSMÉTICA DENTAL,  
TRATAMIENTO DE ENCIAS.



Abrimos hasta tarde  
los sábados y domingos.

### ORTODONCIA:

FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS  
SERVICIO DE EMERGENCIAS  
Aceptamos la mayoría de seguros  
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses  
sin intereses con crédito aprobado.

### PACIENTES NUEVOS

Limpieza  
**\$49**

Incluye: Exámen y consulta.  
Chequeo del cancer bucal  
4 Rayos X (bitewing)  
Precio Regular \$200.  
Sólo pago en efectivo.  
No válido con seguro para terceros.

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

## Embellezca su figura

### CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS

• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné,  
Eliminación de vellos, inyección de botox, cirugía a rayo laser

### ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA

• Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo  
anestesia local o reducción de grasa en laser • Celulitis  
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



25%  
de descuento  
en tratamientos  
de botox, relleno  
facial, venas y  
reducción de grasa  
sin cirugía

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
- 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

# Boletín de la Sonrisa Mágica 2017

Los últimos meses del año son los mejores momentos para hacerse un trabajo dental. La mayoría de los beneficios del plan dental se restablecen al principio del año, y si no lo usas, lo pierdes. Hable con nosotros durante su próxima cita y establezca un plan de cuidado para que pueda sacar el máximo provecho de su plan de seguro dental.



### Pasta de Pesto de Albahaca y Tomate Rostizado

Ingredientes:

- 9 tomates roma grandes, cortados por la mitad longitudinalmente.
- 1/2 taza de almendras, tostadas.
- 2 dientes de ajo.
- 1 taza de albahaca apretada + más para decorar.
- 1/4 taza de aceite de oliva virgen extra + más para lloviznar en los tomates.

- 2 cucharadas de levadura nutricional (opcional).
- Sal Kosher y pimienta negra recién molida, a gusto.
- La cantidad deseada de Pasta cocida.

### BROMA DEL MES (En inglés)

**What does a marching band member use to brush his teeth?**

- Publique su respuesta en nuestra página de Facebook y el primer paciente con la respuesta correcta ganará un premio!

*Last Month's Joke: Why did the deer need braces? Because he had BUCK teeth!*

### Deseamos un agradecimiento muy especial a nuestros pacientes!

Nos sentimos honrados de estar separados de su equipo de cuidado y muy agradecidos por sus amables referencias.



### Damos la bienvenida a nuestras nuevas familias:

Charles P., Steven L., Shakeisha C., Mariamawit K., K. Kosta, Maja T., Dana S., Jessica W., Nimotalahi A., Nicole C., Edgar A., Rowena P., Pedro O., Christopher R., Tigist T., José V., Feng X., Deehua W., Nestor B., Marvel G., Jaime Z.



**Referencias:** Julia L., Clay C., Charles H., Gary C., Rosey B., Herbert M., Wendy S., Gail B., Kelly P., ...

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

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

**GAITHERSBURG: 17 Firstfield Road Suite 101  
Gaithersburg MD 20877  
(240) 683-3833**

## USTED HA PERDIDO O TIENE UN DIENTE CAIDO O ROTO? Descubra cómo los implantes dentales son la solución permanente.

### IMPLANTE DENTAL

a sólo **\$890**

No incluye el pilar y la corona. No se puede combinar con otras ofertas.

Especial para Pacientes Nuevos!

**GRATIS**  
Exámenes &  
Rayos X necesarios

**GRATIS**  
Consulta para  
Implantes, Extracciones,  
Dentaduras y Frenillos.

**10% Dcto.**

En cualquier  
procedimiento dental

(Sólo a pacientes nuevos)

\*Algunas restricciones pueden aplicar.

## Kenneth M. K. Woo, DDS, LLC

Implantes & Consulta de Ortodoncia GRATIS... **Llámenos hoy mismo!**

- Atención personalizada y de Calidad - en cada vez
- Implantes para los dientes que faltan para estabilizar dentaduras
- Visitas de emergencia - el mismo día - disponibles
- Endodoncia en Sesión de un Solo Día & Invisalign®
- Citas convenientes por la tarde y los sábados
- Opciones de pago y de financiación asequibles



[www.MyBestDentalCare.com](http://www.MyBestDentalCare.com)



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

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



SEGÚN NUEVA ENCUESTA DE MARCH OF DIMES

# Menos de la mitad de las mujeres toman vitaminas de pre embarazo

Hasta siete de cada 10 de los 3,000 DTN que ocurren cada año en EE.UU. podrían prevenirse si todas las mujeres en edad fértil tomaran multivitamínicos diarios que contienen ácido fólico.

## PRNEWSWIRE

Las mujeres en edad fértil necesitan más educación para asegurar su propia salud y la de sus bebés, tanto antes como durante el embarazo, según los resultados de la nueva encuesta de Salud y Nutrición Prenatal (Prenatal Health & Nutrition) de mujeres estadounidenses anunciada por March of Dimes.

Aunque el 97 por ciento de las mujeres entre los 18 y 45 años que han estado embarazadas o están actualmente embarazadas reportó tomar vitaminas prenatales o multivitamínicos durante

su embarazo actual o último embarazo, sólo el 34 por ciento dijo haber comenzado a tomar la vitamina prenatal o el multivitamínico antes de saber que estaba embarazada. Dicha cifra disminuyó al 27 por ciento entre las mujeres hispanas y al 10 por ciento entre las mujeres afroamericanas / negras encuestadas.

La encuesta en línea fue realizada por The Harris Poll en nombre de March of Dimes durante agosto de 2017, entre más de 1,000 mu-

jes estadounidenses entre las edades de 18 y 45 años.

Tomar un multivitamínico o vitamina prenatal que contenga 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días antes del embarazo y durante los primeros meses de gestación puede prevenir graves defectos de nacimiento del cerebro y la columna, conocidos como defectos del tubo neural (DTN). Debido a

que estos defectos de nacimiento ocurren en el primer mes de embarazo, a menudo antes de que una mujer sepa que está embarazada, y considerando que cerca de la mitad de los embarazos en EE.UU. no son planificados, los multivitamínicos son reconocidos como una estrategia clave para reducir el riesgo de los DTN. Los bebés nacidos de mujeres hispanas tienen más probabilidades de nacer con DTN que los bebés nacidos de mujeres blancas no hispanas y los bebés nacidos de mujeres negras no hispanas. March of Dimes sostiene que hasta siete de cada 10 de los 3,000 DTN que ocurren cada año en

**400**  
microgramos  
(mcg)  
de ácido fólico  
es necesario.

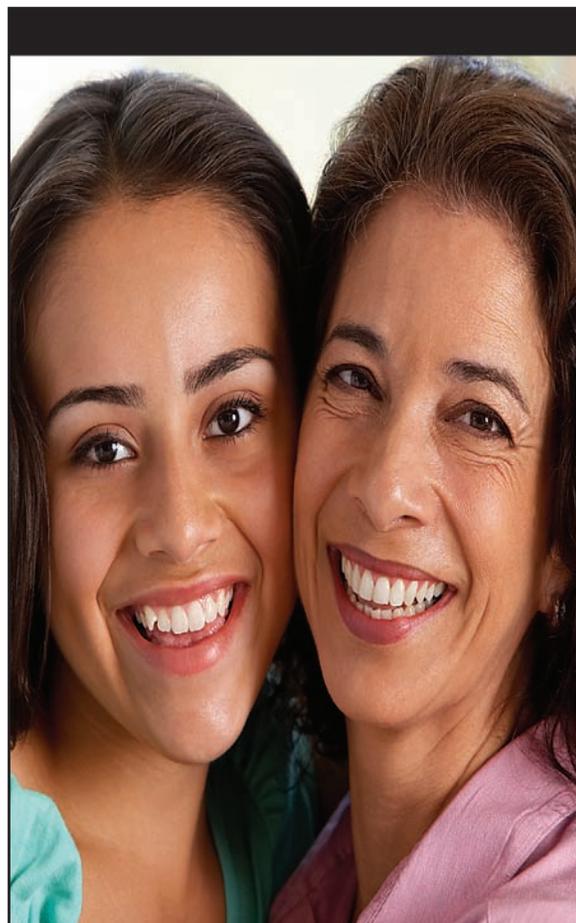


**Tomar una vitamina prenatal** antes del embarazo previene graves defectos de nacimiento del cerebro y la columna, conocidos como defectos del tubo neural (DTN).

FOTO: THINKSTOCK.

EE.UU. podrían prevenirse si todas las mujeres en edad fértil tomaran multivitamínicos diarios que contienen ácido fólico. Después del comienzo del embarazo, se recomienda aumentar la dosis de ácido fó-

lico a 600 mcg diarios. Además, se ha descubierto que el hierro, el calcio, la vitamina D, el DHA y el yodo desempeñan un papel clave en el crecimiento y desarrollo del bebé durante el embarazo.



**Usted cuida de ella. Ayúdela a cuidar su visión.**

La enfermedad diabética del ojo no da señales de aviso y puede causar ceguera. Si tiene algún familiar con diabetes, anímelo a que se haga un examen de los ojos con dilatación de las pupilas por lo menos una vez al año.



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



## Aprueba inhalador que actúa con tres medicamentos

Las autoridades sanitarias estadounidenses aprobaron por primera vez el uso de un inhalador que actúa con tres medicamentos distintos, un avance prometedor para víctimas de enfisema y bronquitis crónica. La Administración de Alimentos y Medicinas aprobó el Trelegy Ellipta, de la empresa farmacéutica GlaxoSmithKline PLC. El inhalador contiene tres sustancias conocidas que alivian los síntomas de la falta de respiración. La persona enferma deberá aspirar el artefacto una vez al día. El remedio ayuda a ensanchar las vías respiratorias y combatir la inflamación que obstruye el paso de aire hacia los pulmones, síntomas de enfermedades como la enfisema y la bronquitis.