



Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Seno

>4-5



PARA PREVENIR las caídas
recomiendan el ejercicio.

>6



DAÑO CEREBRAL por
golpes en la cabeza.

>8

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



ACERCARSE AL ENJUAGUE BUCAL

La historia
Se ven en todos lados (CVS, Walgreens, Wal-mart...) las botellas de enjuague bucal, pero alguna vez ud. se ha preguntado qué es el enjuague bucal en realidad?

Hay que empezar desde el inicio...

2700 AC, los enjuagues bucales aparecen en su forma en la medicina china tradicional y la Ayurveda.

1800 AC, Jewish Talmud sugirió el uso de el agua de masa y el aceite de aceituna para tratar condiciones gingivales (de las encías).

Antes de la llegada de los europeos a las Américas, la gente indígena ya había utilizado el enjuague bucal hecho de plantas como el "Coptis trifolia" y el enjuague de agua salada para tratar el dolor de garganta, problemas dentales y úlceras orales.

Anton Van Leuwenhoek, el microscopista y microbiólogo bien conocido del siglo 17, se enteró de los organismos que viven en los depósitos de los dientes. Experimentó con muestras añadiendo vinagre o aguardiente y resultó en la inmovilización inmediata o la muerte de los mismos organismos.

En 1960, Herald Loe, el profesor del colegio universitario dental real de Dinamarca, demostró que el compuesto llamado clorhexidina pudo prevenir la acumulación de la placa dental. Debido a que se pega y permanece en la superficie bucal, así la clorhexidina se mantiene su eficacia durante muchas horas.

Desde entonces, el interés comercial en el enjuague bucal ha sido extenso e intenso. Actualmente el número de enjuagues ha crecido desde 15 (1970) a 66 (1998) hasta 113 (2012).

El enjuague bucal:

■ Es una solución antiséptica, antibacteriana que reduce el número de organismos en la boca.

■ Además se utiliza por las otras propiedades incluso analgésica, anti-inflamatoria, anti fúngica.

■ Otro uso incluye la sustitución de saliva para man-

tener húmeda la boca en los que padecen de la resequeidad de la boca y para disminuir el mal aliento.

Uso correcto:

■ El monto (la cantidad) recomendado es 20 ml (3-4 cucharitas).

■ Se recomienda hacer gárgaras por medio minuto y escupir.

■ Evite de enjuagar con agua inmediatamente después.

■ Evite de usar el enjuague bucal después de cepillar los dientes para no quitar el benéfico fluoruro depositado por la pasta dental.

■ Hacer gárgaras es cuando la cabeza se inclina hacia atrás, permitiendo que el enjuague bucal sienta en la parte posterior de la boca mientras que se exhala, haciendo que el líquido burbujee.

Beneficios:

■ Comúnmente se encuentra los enjuagues bucales en forma de antisépticos comerciales, lo cual ha sido una parte integral de la rutina oral higiénica.

■ El enjuague bucal anti caries lleva el flúor para proteger contra los caries.

■ Aunque el diario cepillado de los dientes y el uso de hilo dental es suficiente, el enjuague bucal es importante para prevenir la placa dental, la gingivitis, y el mal aliento

■ Además es común que se utiliza el enjuague antes y después de los procedimientos quirúrgicos orales tal como la extracción dental.

Los efectos secundarios

■ Hay varios efectos secundarios menores tales como la tinción de los dientes, distorsión del sabor, sensación de resequeidad en la boca.

■ Si la persona es alérgica o sensible a los ingredientes para enjuague bucal, como conservantes, colorantes, sabores o fragancias, puede experimentar dolor, enrojecimiento y/o ulceración.

Ingredientes activos

■ El gluconato de clorhexidina - es un antiséptico químico, usado en una solución de 0.12-0.2% como en-



juague bucal. Tiene una acción anti-placa significativa y también acción anti-hongo. Es especialmente eficaz contra barras Gram-negativas. Puede prevenir la candidiasis oral en personas inmunocomprometidas y utilizarse como tratamiento de la estomatitis relacionada con la dentadura. La clorhexidina se une a los taninos, por lo que el uso prolongado por los individuos que consumen café, té o vino tinto se asocia con manchas extrínsecas (manchas removibles) de los dientes.

■ El cloruro de cetilpiridinio - utilizado en algunos enjuagues bucales especializados contra la halitosis

■ El zinc - puede limitar la acumulación de tártaro

■ El peróxido de hidrógeno - elimina las bacterias anaerobias.

■ El fluoruro - tiene acción anti-carie

■ La benzidamina - es un analgésico (contra dolor)

■ Compuestos fenólicos - incluyen constituyentes de aceites esenciales que tienen algunas propiedades antibacterianas, tales como el fenol, el eucalipto o el mentol. Se

han encontrado eficaces para reducir el mal aliento.

Los ingrediente inactivos

■ Astringentes como el cloruro de zinc proporcionan un sabor agradable.

■ Se añade el alcohol al enjuague bucal para no destruir las bacterias, sino para actuar como un agente portador de ingredientes activos esenciales tales como mentol,

eucalipto y timol que ayudan a penetrar la placa.

■ Conservantes tales como benzoato de sodio o metilparabeno para preservar la frescura una vez que el recipiente ha sido abierto.

■ Los agentes aromatizantes incluyen edulcorantes tales como sorbitol, sucralosa, sacarina sódica y xilitol.

■ Salicilato de metilo - antiinflamatorio y antiséptico

■ Laurilsulfato sódico - agente espumante

Ingredientes Específicos del Enjuague Bucal

■ Bicarbonato de sodio se utiliza a veces con sal para hacer un enjuague bucal simple casero.

■ La sal (cloruro de sodio) - los enjuagues bucales de agua salada también se usan rutinariamente después de la cirugía oral, para evitar que los restos de comida se des-tapen y para prevenir la infección. Algunos cirujanos orales consideran los enjuagues bucales del agua salada el pilar de la limpieza de la herida después de la cirugía. En las extracciones dentales, los baños de boca de agua salada deben comenzar aproximadamente 24 horas después de la extracción dental. El término baño de boca implica que el líquido se sostiene pasivamente en la boca en vez de enroscarse vigorosamente, lo que podría desalojar un coágulo de sangre. Una vez que el coágulo de sangre se ha estabilizado,

el enjuague bucal se puede utilizar con mayor vigor. Los enjuagues bucales tienden a ser aconsejado aproximadamente 6 veces al día, especialmente después de las comidas para quitar los alimentos de los alvéolos.

■ El enjuague bucal con agua salada se hace disolviendo 0.5-1 cucharadita de sal de mesa en una taza de agua lo más caliente posible sin causar molestias en la boca.

■ Un enjuague bucal es un poco más pH neutro que el agua salada, pero hay un problema diferente con enjuagues bucales. Muchos enjuagues bucales tienen alcohol en ellos - algunos hasta el 20%, lo que aumenta el riesgo de cáncer de boca o oral, lo que requiere más investigación.

Seleccione el enjuague

■ Hay muchos enjuagues bucales con diferentes ingredientes, por lo tanto, a menudo es difícil encontrar uno apropiado. Estas son algunas recomendaciones:

1. Use pH neutro, bajo de alcohol, enjuague bucal con fluoruro

2. Si necesita usar uno que es más anti placa y antibacteriano, utilice un enjuague bucal con clorhexidina (aunque no se recomienda para uso a largo plazo)

3. Use agua salada caliente después de la cirugía durante 2 semanas y como sea necesario solo, no usando diariamente ni a largo plazo.



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



Se prevé que la prueba sea muy asequible

Desarrollan una prueba rápida y fácil del Zika

La prueba tuvo una precisión del 80 al 90 por ciento en la detección del Zika y al evitar falsos positivos.

HEALTHDAY NEWS

Una nueva prueba rápida, fácil y barata con “tira reactiva” para los virus del Zika y del dengue podría revolucionar la respuesta de salud pública a los peligrosos gérmenes tropicales, informa un estudio reciente.

La prueba diagnóstica con precisión el Zika y el dengue, y puede diferenciar entre los dos virus transmitidos por los mosquitos, un área en que las pruebas comercialmente disponibles tienen ahora dificultades, señaló el investigador líder, Lee Gehrke, profesor en el Instituto de Ingeniería y Ciencias Médicas del MIT.

“A la luz del problema de que el virus del Zika provoca microcefalia [una anomalía genética que resulta en una cabeza más pequeña de lo normal] y otros defectos en los niños que nacen de madres infectadas, es muy importante que una mujer embarazada sepa si la fiebre la causa el virus del Zika o el virus del dengue”, planteó Gehrke, que también es profesor de medicina en la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard.

La nueva prueba se parece a una prueba de embarazo con tira reactiva, anotó Gehrke.



La prueba podrá diferenciar al Zika del dengue, y también puede distinguir entre cuatro cepas distintas de dengue. FOTO: THINKSTOCK

La tira contiene anticuerpos que reaccionan a la presencia del virus del Zika o del dengue, y nanopartículas de oro que responden a la reacción de los anticuerpos.

Para usar la prueba, un profesional médico introduce la tira en un tubo que contiene suero de sangre o sangre completa.

“Si es una prueba positiva, vemos un punto o una línea en la prueba que resulta de ver las nanopartículas de oro que

señalan a los anticuerpos que reconocen la proteína viral”, dijo Gehrke.

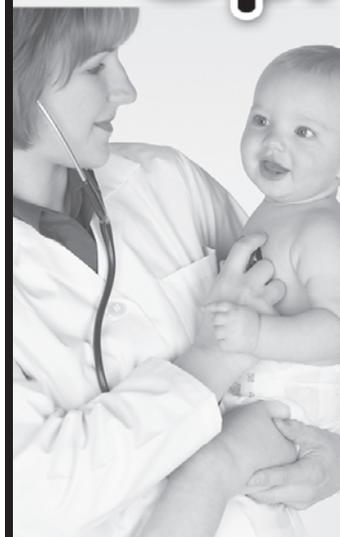
Tanto el Zika como el dengue pertenecen a la misma familia viral, llamados flavivirus.

“Son dos virus relacionados de cerca y propagados por el mismo mosquito”, dijo la coinvestigadora Kimberly Hamad-Schifferli, profesora asociada de ingeniería en la Universidad de Massachusetts, en Boston.

El equipo de investigación, que también incluyó a miembros de la Escuela de Medicina de Mount Sinai, en la ciudad de Nueva York, desarrollaron la nueva prueba porque los productos actuales de detección a veces tienen reacciones cruzadas entre el Zika y el dengue, y arrojan un falso positivo de Zika cuando el paciente en realidad tiene el otro virus, dijo Gehrke.

Los investigadores evaluaron la precisión de la prueba con muestras de suero de sangre obtenidas de personas en las regiones más afectadas por el Zika como Brasil, Colombia, Guatemala, India, México y Panamá. Los defectos congénitos graves que provoca el Zika aparecieron por primera vez en el hemisferio occidental en 2015 en el norte de Brasil, y luego la epidemia se propagó.

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

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: cáncer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

CITAS EL MISMO DIA
DISPONIBLES
LLAMANDO PRIMERO.

**VIAGRA
OCIALIS
GRATIS**
* Con consulta

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

Tratamos la eyaculación precoz

DR. ALLEN A. FARSAI

Atendemos Sábados de 8am - 2pm

10%
de Descuento
a clientes que
vivan en
Silver Spring.

10%
de Descuento
en las consultas
los días
sábados.

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

301-428-3040





La mayoría de las mujeres con cáncer de mama no tienen síntomas, aunque presentan cambios de forma en las mamas. FOTO: THINKSTOCK.

REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

El Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama, que se celebra en todo el mundo cada mes de octubre, contribuye a aumentar la atención y el apoyo prestados a la sensibilización, la detección precoz, el tratamiento y los cuidados paliativos.

Cada año se producen 1,38 millones de nuevos casos y 458 000 muertes por cáncer de mama (IARC Globocan, 2008). El cáncer de mama es, de lejos, el más frecuente en las mujeres, tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo.

En los países de ingresos bajos y medios, su incidencia ha aumentado constantemente en los últimos años debido al aumento de la espe-

ranza de vida y de la urbanización, así como a la adopción de modos de vida occidentales.

Los conocimientos actuales sobre las causas del cáncer de mama son insuficientes, por lo que la detección precoz sigue siendo la piedra angular de la lucha contra esta enfermedad. Cuando se detecta precozmente, se establece un diagnóstico adecuado y se dispone de tratamiento, las posibilidades de curación

son elevadas. En cambio, cuando se detecta tardíamente es raro que se pueda ofrecer un tratamiento curativo. En tales casos son necesarios cuidados paliativos para mitigar el sufrimiento del paciente y sus familiares.

Signos y los síntomas

■ Un bulto que se palpa como un nudo firme o un engrosamiento de la mama o debajo del brazo. Es importante palpar la misma zona de la otra mama para asegurarse de que el cambio no sea parte del tejido mamario sano de esa área.

■ Cualquier cambio en el tamaño o la forma de la mama.

■ Secreción del pezón que se produce de forma repentina, contiene sangre o se produce solo en una mama.

■ Cambios físicos, como pezón invertido hacia dentro o una llaga en la zona del pezón.

■ Irritación de la piel o cambios en esta, como rugosidades, hoyuelos, escamosidades o pliegues nuevos.

■ Mamas tibias, enrojecidas e hinchadas, con o sin erupción cutánea con rugosidad que se asemeja a la piel de una naranja, llamada "piel de

naranja".

■ Dolor en la mama; particularmente, dolor en la mama que no desaparece. El dolor generalmente no es un síntoma de cáncer de mama, pero debe comunicarse al médico.

Si se diagnostica cáncer, el alivio de los síntomas es

Si le preocupa algún cambio hágaselo saber a su médico

Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Seno

Las estrategias recomendadas de detección precoz son el conocimiento de los signos y síntomas iniciales y la demostración de cómo se realiza la autoexploración de la mama.



Los mamogramas regulares pueden ayudar a encontrar el cáncer de seno en una etapa temprana, cuando el tratamiento es más eficaz. FOTO: THINKSTOCK

un aspecto importante de la atención y del tratamiento del cáncer. Esto también puede recibir el nombre de manejo de los síntomas, atención médica de apoyo o cuidados palia-

tivos. Asegúrese de hablar con su equipo de atención médica sobre los síntomas que experimenta, incluido cualquier síntoma nuevo o cambio en los síntomas.

Los médicos realizan muchas pruebas para detectar o diagnosticar el cáncer de mama.

También realizan pruebas para averiguar si el cáncer se ha diseminado a una parte del cuerpo que no sea la mama o los ganglios linfáticos debajo del brazo. Cuando esto sucede, se lo denomina metástasis

En la mayor parte de los tipos de cáncer, una biopsia es la única manera segura para que el médico determine si una zona determinada del cuerpo tiene cáncer. Durante la biopsia, el médico toma una pequeña muestra de tejido para hacerle pruebas en un laboratorio. Si no se puede realizar

1,38 millones
de nuevos casos
cada año.



Toda mujer debe familiarizarse con la manera natural en que lucen y se sienten sus senos e informar inmediatamente a su médico cualquier cambio que note en sus senos. FOTO: THINKSTOCK

una biopsia, el médico puede sugerir que se lleven a cabo otras pruebas que ayuden a establecer un diagnóstico.

Esta lista describe opciones para el diagnóstico de este tipo de cáncer. No todas las pruebas mencionadas a continuación se utilizarán para todas las personas. Su médico puede considerar estos factores al elegir una prueba de diagnóstico:

■ Tipo de cáncer que se

sospecha

■ Sus signos y síntomas
■ Su edad y afección médica
■ Los resultados de pruebas médicas anteriores

La serie de pruebas necesarias para evaluar un posible cáncer de mama usualmente comienza cuando una mujer o su médico descubren una masa o calcificaciones anormales mediante una mamografía de detección, o un bulto o un nódulo en la mama durante un examen clínico o un autoexamen. Con menos frecuencia, una mujer puede observar una mama enrojecida o hinchada, o una masa o un nódulo debajo

del brazo.

Pruebas por imágenes:

Las pruebas por imágenes muestran imágenes del interior del cuerpo. Se pueden realizar las siguientes pruebas por imágenes en la mama para saber más acerca de un área sospechosa encontrada en la mama durante un examen de detección.

■ Mamografía de diagnóstico. Es similar a la mamografía de detección, salvo que se toman más imágenes de la mama.

Por lo general, se utiliza cuando la mujer experimenta signos, como un bulto nuevo o secreción del pezón.

¡GRAN APERTURA!

Centro Médico con Equipo de Última Generación para servir a los residentes de las comunidades de Falls Church, Annandale, Springfield y todo el Norte de Virginia

7306 Maple Place, Annandale, VA 22003
Teléfono (703) 333 5001
Abierto 365 días de 8 a.m. – 10 p.m.



•Podemos ser su doctor primario si necesita uno. / TAMBIÉN HABLAMOS ESPAÑOL

www.progressiveurgentcare.com
www.facebook.com/progressiveurgentcare2016

PROGRESSIVE URGENT & PRIMARY CARE

Centro de Atención de Cuidados Primarios y Emergencias

Equipo de médicos con amplia experiencia en cuidados primarios y de emergencia

Dr. Ngoc Ly ● Dr. Tu-Van Tran ● Dr. Khiem Tran

- Médicos afiliados a la mayoría de seguros, Medicare y Medicaid
- Precios asequibles para pacientes sin seguro médico
- No se requiere cita previa, no tiempo largo de espera
- Brindamos una completa gama de servicios de prevención, cuidados primarios y de emergencia
- Clínica ambulatoria para tratamiento inmediato de heridas menores y enfermedades. Le evitamos costosas visitas a la sala de emergencias
- Tratamientos de hipertensión, diabetes, problemas digestivos, oído, nariz, garganta, articulaciones y dolores de espalda, gota, problemas femeninos, prueba de papanicolaou
- Radiografía y laboratorio en casa CON RESULTADOS INMEDIATOS
- Ubicación muy conveniente y con espacioso estacionamiento a espaldas de la clínica



¿D. SE SIENTE ASÍ O SABE QUIÉN LO ESTA?!

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

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

Para prevenir las caídas

Recomiendan el ejercicio y no la vitamina D

El ejercicio supervisado mejora el equilibrio y la forma en que alguien anda, y ayuda a completar tareas comunes es útil.



HEALTHDAY NEWS

Las caídas y las fracturas son una causa importante de discapacidad en la vejez. Un influyente grupo de trabajo médico de EE. UU. recomienda el ejercicio y, en algunos casos, una evaluación médica para ayudar a las personas mayores a no perder el pie.

Pero el borrón de nuevas recomendaciones del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. (USPSTF) señala que no hay suficientes

evidencias en este momento para aconsejar o desaconsejar que se tomen complementos de vitamina D o calcio para prevenir los huesos rotos.

Y según las evidencias actuales, el panel desaconseja tomar vitamina D exclusivamente para prevenir las caídas.

En los estadounidenses de a partir de 65 años de edad, las caídas son la principal causa de lesiones y fallecimientos relacionados con las lesiones, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE.

UU. En promedio, una persona mayor se cae cada segundo en Estados Unidos, señalan los CDC.

“Por suerte, hay cosas que podemos hacer para prevenir las caídas”, apuntó el Dr. Alexander Krist, miembro del grupo de trabajo.

Pero “encontramos que no está claro si la vitamina D y el calcio pueden ayudar a prevenir las fracturas a unas dosis más altas”, dijo Krist, profesor asociado de medicina familiar y salud de la población en la Universidad Estatal de Virginia. “No previenen fracturas a dosis más bajas”.

Se necesita más investigación para evaluar el beneficio potencial de unos complementos de calcio y vitamina D en dosis altas en la prevención de las fracturas tras la



El ejercicio tiene un beneficio moderado en la prevención de las caídas en los adultos mayores con un riesgo más alto de caídas. FOTO: THINKSTOCK

menopausia, anotó el grupo de trabajo.

“Esperamos que hable con el proveedor de atención primaria sobre el ejercicio para prevenir las caídas si tiene alguna preocupación sobre caerse, además de los complementos de vitamina D o calcio si tiene alguna pregunta sobre su riesgo personal de

fracturas”, añadió Krist.

El USPSTF, un panel independiente de expertos, ofrece orientación a los médicos sobre cómo prevenir los problemas médicos.

Las directrices propuestas buscan ayudar a prevenir las caídas y las fracturas en adultos con un estado de salud general bueno de a partir

de 65 años de edad que viven en casa y que no tienen problemas médicos como la osteoporosis, la deficiencia de vitamina D, la enfermedad de Parkinson o la demencia.

Los pacientes deben hablar con un profesional clínico sobre qué programas de ejercicios son los mejores para ellos”, agregó.

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

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
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

Virginia
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031

703-876-6200



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

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 muscular 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

SEGÚN LA FDA



Si no se tratan, las migrañas pueden durar hasta 72 horas.

FOTO: THINKSTOCK.

Nuevos dispositivos ayudan con las migrañas

Los nuevos tratamientos podrían ofrecer alivio a los que no pueden tolerar los fármacos.

HEALTHDAY NEWS

Los nuevos dispositivos recetados aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. podrían proveer cierto alivio a las personas que sufren de migrañas que no toleran bien los medicamentos para esos dolores de cabeza, según un estudio reciente.

Un dispositivo, llamado Cefaly, está diseñado para prevenir las migrañas, mientras que el otro, Cerena, es para usarse al inicio de las migrañas, según un comunicado de prensa de la FDA.

“Los pacientes han estado buscando tratamientos alternativos para las migrañas. Dado que estos dispositivos no se ingieren ni metabolizan como las terapias farmacológicas, no tienen necesariamente los mismos tipos de efectos secundarios”, añadió en un comunicado de prensa Michael Hoffmann, ingeniero biomédico de la FDA.

Según la información de respaldo de la FDA, las migrañas provocan un dolor pulsante o palpitante en una

parte de la cabeza.

Esos dolores de cabeza intensos también pueden provocar náuseas y vómitos a las personas, así como sensibilidad a la luz y a los sonidos.

Alrededor de una tercera parte de las personas con migrañas experimentan un aura, que son efectos visuales como luces parpadeantes, puntos o un punto ciego, que caracteriza al inicio de una migraña, según la FDA.

Cerena y Cefaly han sido aprobados.

Esos dolores de cabeza afectan a 37 millones de personas en Estados Unidos. Aunque cualquiera puede contraer migrañas, incluso los niños, las mujeres se ven más afectadas que los hombres, reportó la FDA.

“Hay muchos medicamentos para reducir el dolor y los síntomas de las migrañas”, apuntó en el comunicado de prensa el Dr. Eric Bastings, neurólogo de la FDA. “Aunque estos medicamentos son bastante efectivos, no son para todo el mundo. Algunos

pueden provocar cansancio, somnolencia o mareo. Algunos pueden afectar el pensamiento.

Y algunos medicamentos para las migrañas pueden provocar defectos de nacimiento, así que las mujeres embarazadas no pueden usarlos”, explicó.

El estimulador transcranial magnético Cerena se puede usar tan pronto como los pacientes sientan que está por comenzar una migraña. Se sostiene contra la parte trasera de la cabeza.

Tras presionar un botón, un pulso magnético muy breve estimula el área del cerebro que procesa la información visual.

Por otro lado, el dispositivo transcutáneo de estimulación eléctrica nerviosa Cefaly también ha sido aprobado por la FDA como tratamiento preventivo de la migraña. Los pacientes pueden usar este dispositivo a diario antes de que se desarrolle una migraña. El parche se conecta a una cinta para la cabeza que emite una corriente eléctrica que estimula un nervio grande de la cabeza que se ha vinculado con las migrañas.

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...

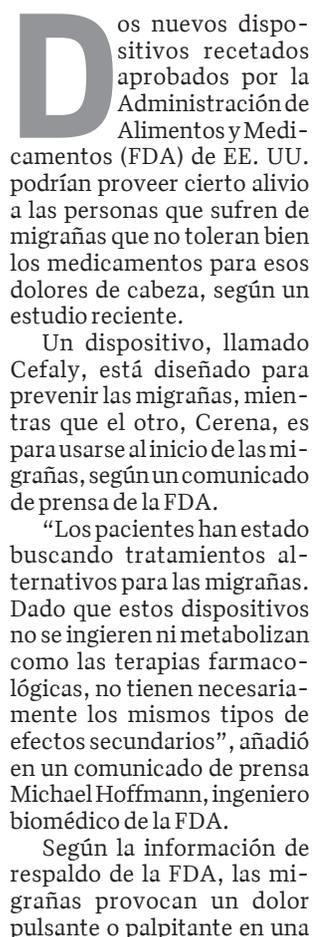


Nuestros servicios son GRATIS y CONFIDENCIALES.

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



Dra. Verónica Enriquez

Enriquez Dental

Family and Cosmetic Dentistry

- Aceptamos la mayoría de seguros dentales; incluyendo Medicaid
- Tratamiento con láser sin necesidad de anestesia
- Atendemos citas de emergencias



Dra. Monica Restrepo

- Limpieza regular y limpieza profunda
- Frenos invisibles **invisalign**
- 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

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

**POR EL DOCTOR
ELMER HUERTA**

 Director Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center


DAÑO CEREBRAL POR GOLPES EN LA CABEZA

La semana pasada se reveló el resultado del estudio hecho en el cerebro del fallecido Aaron Hernández, un joven futbolista profesional de la Liga Nacional del Fútbol Norteamericana (NFL). De acuerdo a científicos del Centro para el Estudio de Encefalopatías Traumáticas de la Universidad de Boston, el cerebro del Sr. Hernández mostró signos graves de la Encefalopatía Crónica Traumática (ECT), un trastorno producido en el cerebro de futbolistas que sufren repetidos golpes en la cabeza durante la práctica del juego. Los familiares del Sr. Hernández han iniciado un millonario juicio contra la NFL y su club, acusándolos de no haberlo protegido durante su época de futbolista, afirmando que los dirigentes deportivos sabían el peligro al que el futbolista se estaba exponiendo.

Aaron Hernández, que tenía 27 años al momento de su muerte, y era conocido por su carácter impulsivo y violento, estaba cumpliendo cadena perpetua por el asesinato de un colega futbolista en junio del 2013. Hernández -quien había tenido múltiples problemas con la ley incluyendo previas acusaciones de asesinato en el 2012- había empezado a jugar fútbol norteamericano durante su infancia

y por su destreza y agresividad, fue admitido en el equipo de fútbol de la Universidad de Florida, de donde fue transferido al equipo de los Patriots de Nueva Inglaterra en Boston. Durante su carrera futbolística, jugó de puntero derecho, una posición que requiere gran talla y capacidad de bloquear con su cuerpo (incluyendo su cabeza) el avance de los jugadores contrarios. Al parecer sufrió dos severos casos de conmoción cerebral en su carrera, uno en la Universidad de la Florida y otro con los Patriots. El número de golpes en la cabeza fue sin embargo incontable. Un año antes de su crimen, en el 2012, su club le había ofrecido un contrato de 40 millones de dólares hasta el 2018. El día que se ahorcó con una sábana en su celda de la prisión, su ex equipo de fútbol estuvo en la Casa Blanca, recibiendo un reconocimiento del presidente Donald Trump.

Damos estos detalles delictivos y del comportamiento de Aaron Hernández porque al momento de conocerse su suicidio, la opinión pública norteamericana debatía las causas del triste destino de un hombre tan joven y aparentemente exitoso.

Es en ese contexto que el informe de la semana pasada, que muestra que

el cerebro de Hernández tenía grado 3 de ECT (de un máximo de 4) sugiere que el estuvo enfermo durante todos esos años y que sus actos pudieron haber sido consecuencia del daño cerebral adquirido por la práctica del fútbol americano.

El problema de la ECT, fue magistralmente mostrado en la película "Concussion" o "conmoción cerebral", en la que se describió el típico vía crucis por el que tiene que pasar un científico cuando "se atreve" a desmascarar a alguna poderosa organización por sus actividades en contra de la salud pública. Gracias al tesorero trabajo del Dr. Bennet Omalu, médico patólogo e inmigrante nigeriano, se descubrió por primera vez que los futbolistas norteamericanos sufrían de un severo daño cerebral que bautizó como encefalopatía crónica traumática. En la actualidad, los estudios de los cerebros de ex jugadores de fútbol se hacen en el Centro para el Estudio de Encefalopatías Traumáticas de la Universidad de Boston. En su más reciente estudio, publicado en la Revista de la Asociación Médica de Norteamérica en julio del 2017, se encontró que de 111 cerebros donados por familiares de ex jugadores de fútbol de la NFL, 100 de ellos sufrían de ECT.

Detección temprana

Si bien es cierto que la mejor prevención de este problema sería la prohibición de la práctica de ese deporte, es probable que por la enorme influencia económica y social, ese deporte no podrá ser prohibido. En ese sentido, diversos grupos están trabajando en métodos que permitan detectar la ECT durante los años de práctica del deporte. En ese sentido, se ha encontrado que el daño que producen los golpes en la cabeza se expresa en la formación de una proteína llamada tau, la que se acumula en fibras que se enredan alrededor de las neuronas. Las enfermedades producidas por la acumulación y formación de fibras enredadas en ovillos de proteína tau se llaman tauopatías e incluye a la enfermedad de Alzheimer.

En ese sentido, investigadores del Hospital Mount Sinai en Nueva York han encontrado que el uso de tomografías de emisión de positrones (PET) con radiofármacos específicos llamados ligandos pueden detectar signos tempranos de formación y depósitos de proteína tau. Diversos grupos en EE.UU. están trabajando para detectar temprano la proteína tau en

el cerebro de futbolistas afectados. Sin duda que este tipo de investigaciones ayudará también a entender el daño cerebral producido en la enfermedad de Alzheimer.

Corolario

En la actualidad la opinión pública esta dividida en si los niños deben seguir jugando futbol americano. Por su parte, Jacob Bell quien se convirtió en el primer jugador activo que abandonó el deporte a los 31 años afirmó al retirarse que "ganamos tanto dinero, tanta gloria y tanta fama que nuestro ego crece a expensas de un juego tan violento que terminará matándonos en el futuro".

Ya hay estudios que indican que los golpes en la cabeza que ocurren en el fútbol soccer podría también causar daño cerebral y de acuerdo a la Fundación Jeff Astle de Inglaterra, en ese país existirían mas de 250 futbolistas con daño cerebral causado por el fútbol soccer.

No es en vano que el delicado tejido cerebral tiene tantas capas protectoras naturales, es motivo de reflexión que en nuestro afán de ser entretenidos, ponemos en peligro el órgano que nos hace verdaderamente seres humanos.



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, animelo a que se haga un examen de los ojos con dilatación de las pupilas por lo menos una vez al año.



www.nei.nih.gov/diabetes
1-877-569-8474



Llegó el momento de vacunarse

La temporada de la gripe se aproxima rápidamente, y a las autoridades de la salud de EE. UU. les preocupa que esta temporada sea mala. Por esta razón, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. aconsejan a todo el mundo a partir de 6 meses de edad que se vacune contra la gripe. Y aunque no estén circulando unas cepas graves, la gripe es una enfermedad que se debe tomar en serio. La gripe puede resultar en la hospitalización y en la muerte, dijo Price. "Esto es particularmente cierto para algunos grupos: las personas de edad avanzada, las mujeres embarazadas, las personas con algunas afecciones médicas de larga duración y los niños pequeños", explicó. Recibir la inyección de la vacuna de la gripe es fácil, dijo Price.