Washington Hispanic
Washington Maryland Virginia

SUPLEMENTO Viernes 21 de octubre del 2016

Evite que los niños sufran de ALERGIAS EN HALLOWEEN. >2

GUIA salud

Vacúnese y prevenga la influenza

>4-5

DIETAS RICAS EN PROTEÍNA no ayudan a evitar la diabetes. >6

LA SALUD DE LOS HUESOS con la edad. >8

Alergólogo brinda consejos en Halloween

Evite que los niños sufran de alergias

Las mascaras, el maquillaje y los dulces con mantequilla de maní pueden ser las causas de que esta fiesta se convierta en una emergencia.

HEALTHDAY NEWS

Halloween puede ser realmente escalofriante para los niños con asma y alergias, y para sus padres, a menos que se tomen precauciones, aconseja un alergólogo.

"Tenga en cuenta ciertos consejos de sentido común cuando se prepare para la fiesta", planteó Bryan Martin, presidente del Colegio Americano de Alergias, Asma e Inmunología (American College of Allergy, Asthma and Immunology, ACAAI).

"Prepararse un poco puede hacer que sus hijos pequeños no sufran reacciones alérgicas o ataques de asma", dijo Martin en un comunicado de prensa de la ACAAI. Para ayudar a los padres a estar preparados, ofreció estos seis consejos:

Las máscaras pueden dar miedo. Para los niños con asma, intente elegir un disfraz que no requiera una máscara. Si un niño insiste en ponerse una, no debería quedar muy ajustada ni obstruir la respiración.

Evite que salgan a pedir dulces. Los padres de niños con alergias alimentarias quizá tengan que pensar en alternativas como la búsqueda del tesoro, una película de miedo o una fiesta de Halloween con regalos seguros.

Esté preparado para las emergencias. Si salir a pedir dulces forma parte del plan, no olvide llevar un teléfono celular con la batería cargada, epinefrina para una emergencia y una bolsa con dulces seguros para comer algo por el camino. Los niños con asma deberían tomar los medicamentos y llevar consigo su inhalador.

Eche un vistazo a los dulces. Antes de que los niños coman algo que reciban en las visitas de Halloween, los padres deberían tirar cualquier dulce que no tenga una etiqueta o que no parezca seguro. Instruya a los niños con alergias con respecto a qué dulces no son seguros para ellos. Los padres pueden dar a los vecinos por adelantado algunos dulces que no causan alergia para que los niños puedan pedir dulces de forma segura.

Muertes por cáncer de mama descienden

La disparidad racial en las muertes por cáncer de mama se está cerrando, sobre todo entre las mujeres más jóvenes. Las tasas de muerte por cáncer de mama se han reducido en general en las mujeres blancas y en las negras, aunque sigue habiendo una diferencia entre las razas, según el estudio de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

Pero en las mujeres menores de 50 años, la tasa de mortalidad fue igual en ambas razas, hallaron los investigadores. "Esperamos que la señal que vemos en las mujeres más jóvenes la veamos en las mayores con el paso del tiempo", dijo la autora líder, la Dra. Lisa Richardson, directora de la división de prevención y control del cáncer de los CDC.

"Históricamente, las mujeres negras han tenido unas tasas más altas de mortalidad, y sigue siendo igual en general, pero entre las mujeres menores de 50 las enfermedades son iguales, y es algo que no habíamos visto antes", señaló.

EXPERTOS SUGIEREN EVITAR LA IRA EXTREMA

Ejercitarse al estar enojado puede causar infarto

El riesgo es mayor entre las 6 de la tarde y la medianoche, y es independiente de otros factores como fumar, la hipertensión y la obesidad.

M. MARCHIONE
ASSOCIATED PRESS

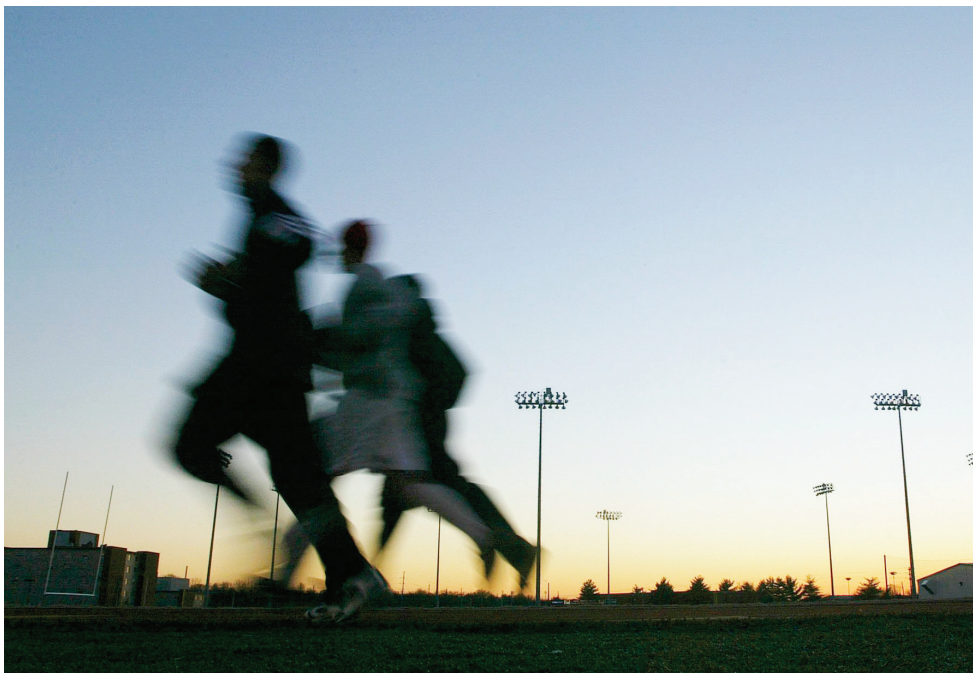
Si usted está enojado o molesto, sería mejor que se tranquilizara antes de ejercitarse intensamente: un amplio estudio internacional vincula el esfuerzo fuerte mientras uno está estresado o iracundo con el triple de riesgo de padecer un ataque cardíaco en una hora.

El ejercitarse en forma regular es un antídoto saludable al estrés y puede ayudar a prevenir las enfermedades del corazón, pero el mayor problema es que demasiadas personas lo practican muy poco. Sin embargo, la nueva investigación insinúa que podría haber mejores o peores momentos para hacer ejercicio, y que los extremos pueden desencadenar daños.

"Este estudio da aún más evidencias del vínculo entre la mente y el cuerpo. Cuando uno está enojado no es el momento para salir y cortar un haz de leña", dijo Barry Jacobs, psicólogo del Sistema de Salud Crozer-Keystone en los suburbios de Filadelfia y voluntario de la Asociación Estadounidense del Corazón.

No participó en el estudio, el cual fue encabezado por el Instituto de Investigación sobre la Salud de la Población en la Universidad McMaster en Hamilton, Ontario. Los resultados fueron publicados en la revista Circulation de la Asociación del Corazón.

Estudios anteriores han examinado el vínculo entre el enojo y el esfuerzo como un detonador de infartos al corazón, pero la mayoría fueron de tamaño reducido o en un solo país, o incluían a pocas mujeres o representantes de las minorías.



Un amplio estudio vincula el intenso esfuerzo mientras uno está estresado o enojado con el triple de riesgo de sufrir un ataque al corazón en una hora. FOTO:CLINTON LEWIS/ AP

> Todos necesitamos hallar formas de modificar nuestras reacciones emocionales y evitar la ira "
> **JACOBS.**

El estar enojado o molesto duplicaba el riesgo de sufrir un ataque al corazón en una hora; y un intenso esfuerzo físico tenía el mismo efecto. La conjunción de ambos al mismo tiempo más que triplicaba el riesgo de padecer un infarto.

"Todos necesitamos hallar formas de modificar nuestras reacciones emocionales y evitar la ira extrema", como por ejemplo distraerse en otra cosa, alejarse de la situación estresante, tratar de verla desde una perspectiva distinta, hablar con alguien sobre ella y obtener apoyo de otras personas, señaló Jacobs.

El líder del estudio, el doctor Andrew Smyth de la Universidad McMaster, dijo que siguen "recomendando que todos practiquen actividad física en forma regular, incluidas las personas que utilizan el ejercicio para reducir el estrés", pero la gente no debería ir más allá de su rutina usual en momentos de ira.

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS
Culmore Pediatric Dentistry and Orthodontics
Nueva Oficina
Servicios:
· Pediatria dental
· Ortodoncia (frenillos)
· Oxido nitroso (gas de la risa)
· Sedación moderada consciente
· Anestesia General para niños con Medicaid
6066 Leesburg Pike Suite 101, Falls Church, VA 22041
Phone (703) 938-1415 Fax (703) 255-0295
www.culmorepd.com

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS
Brigth Smile Pediatric Dentistry and Orthodontics
Servicios:
· Pediatria dental
· Ortodoncia (frenillos)
· Oxido nitroso (gas de la risa)
· Sedación moderada consciente
· Anestesia General para niños con Medicaid
410 Pine St. SE Suite #100 Vienna, VA 22180
Phone (703)938-1415 Fax (703) 255-0295
www.brightsmiles-children.com

Ofrecemos el mejor cuidado dental para su familia
· Extracciones, implantes y tratamientos de raíz
· Coronas, puentes, dentaduras, parciales y rellenos blancos
· Limpieza regular y profunda
· Ivisalign
· Whitening
Dra. Aicha Lyazidi | Dra. Maria Salnik
Dr. Abril Edison Periodontist | Dra. Patricia Villalba
· Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid para niños menores de 21 años.
· Ortodoncia (Braces) para niños y adultos con excelentes planes de pago mensuales.
Limpieza Examen 2 x-rays
Por solo $89 (Para nuevos pacientes)
Reg. $205.00
105 N. Virginia Ave. Suite 103/105, Falls Church, VA 22046
703-533-7285
HABLAMOS ESPAÑOL
Abierto en las tardes y sábados
1392 Old Bridge Road, Woodbrige , VA
703-490-9094

Un virus que infecta la nariz, la garganta y los pulmones

Vacúnese y prevenga la influenza

La vacuna contra la influenza de la próxima temporada protegerá contra los virus de influenza que, según las investigaciones, serán los más comunes durante la temporada. Esto incluye un virus de la influenza A (H1N1), un virus de la influenza A (H3N2) y uno o dos virus de la influenza B.

CDC/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por los virus de la influenza infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Puede causar una enfermedad leve a grave. Los resultados graves de la infección por influenza pueden ser la hospitalización o la muerte. Algunas personas como las personas mayores, niños pequeños y las personas con ciertas afecciones, tienen un alto riesgo de sufrir complicaciones graves por la influenza. La mejor manera de evitar contraer esta enfermedad es vacunándose todos los años.

Síntomas

Las personas que contraen influenza a menudo presentan algunos o todos estos signos y síntomas:

- Fiebre o sentirse afiebrado/con escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Mucosidad nasal o nariz tapada
- Dolores musculares y corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga (cansancio extremo)
- Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en los niños que en los adultos.

Hay medicamentos antivirales para la influenza que se pueden utilizar para tratar la influenza.

Período de contagio

Usted puede contagiar la influenza a otra persona antes de saber que está enfermo y también mientras lo está. La mayoría de los adultos puede contagiar a otros a partir del 1 día antes de que los síntomas se desarrollen y hasta 5-7 días o más después del inicio de la enfermedad. Algunas personas, en especial los niños y las personas con sistemas inmunitarios debilitados, podrían causar contagios por un tiempo más prolongado.

Propagación

La mayoría de los expertos considera que el virus de la influenza se extendió principalmente a través de las gotitas que se producen al toser, estornudar o hablar. Estas gotitas pueden caer en la boca o en la nariz de las personas que se encuentran cerca. Siendo algo poco frecuente, una persona también puede llegar a contraer influenza si toca una superficie o un objeto contaminado con el virus de la influenza y se toca luego los ojos, la boca o posiblemente la nariz.

Importante

Para la temporada de influenza 2016-2017, los CDC recomiendan el uso de la vacuna inyectable contra la influenza (vacuna inactivada contra la influenza o IIV, por sus siglas en inglés) y la vacuna recombinante contra la influenza (RIV, en inglés). La vacuna contra la influenza en atomizador nasal (vacuna contra la influenza atenuada en virus vivos o LAIV) no debería usarse durante la temporada 2016-2017.

Aparición de los síntomas

El tiempo desde cuando una persona se expone al virus de la influenza hasta cuando comienzan los síntomas es de aproximadamente 1 a 4 días, con un promedio de aproximadamente 2 días.

Complicaciones

Las complicaciones por la influenza pueden incluir neumonía bacteriana, infecciones del oído, infecciones sinusales, deshidratación y empeoramiento de las condiciones médicas crónicas, tales como insuficiencia cardíaca congestiva, asma o diabetes.

Personas con alto riesgo

Cualquier persona puede contraer la influenza (incluso las personas sanas) y los problemas graves relacionados con la enfermedad pueden aparecer a cualquier edad, pero algunas personas tienen alto riesgo de sufrir complicaciones graves relacionadas con la influenza si se enferman. Esto incluye a personas de 65 años en adelante; personas de cualquier edad con ciertas condiciones médicas crónicas como el asma, la diabetes o las enfermedades cardíacas, las mujeres embarazadas y los niños pequeños.

Diagnóstico

Es muy difícil distinguir la influenza de otras causas virales o bacterianas de enfermedades respiratorias basada en los síntomas solamente. Hay pruebas para diagnosticar la influenza.

Medidas de prevención

El primer paso y el más importante para prevenir la influenza es la vacunación anual. Los CDC también recomiendan tomar medidas preventivas diarias como mantenerse alejado de las personas que están enfermas, cubrirse la boca y nariz al toser y estornudar y lavarse las manos con frecuencia para ayudar a disminuir la propagación de microbios que causan enfermedades respiratorias (nariz, garganta y pulmones, como lo es la influenza.

Tratamiento

Los antivirales son medicamentos recetados (pastillas, solución líquida, polvo para inhalar o solución intravenosa) que combaten la influenza en el cuerpo. Los medicamentos antivirales no son medicamentos de venta libre. Sólo los puede obtener si usted tiene una receta de su médico o proveedor de atención médica. Los medicamentos antivirales son distintos de los antibióticos que combaten las infecciones bacterianas.

¿Qué debo hacer?

Si tiene influenza, los medicamentos antivirales son el tratamiento adecuado. Consulte con su médico si tiene un alto riesgo de sufrir complicaciones graves por la influenza. Su médico puede recetarle medicamentos antivirales para tratar la influenza.

Medicamentos antivirales

Cuando se usan como tratamiento, los medicamentos antivirales puede aliviar los síntomas y reducir el tiempo de la enfermedad en 1 o 2 días. También pueden prevenir complicaciones graves por la influenza como la neumonía. En el caso de las personas que corren alto riesgo de manifestar complicaciones graves por la influenza, el tratamiento con un medicamento antiviral puede marcar la diferencia entre tener una enfermedad más leve o una enfermedad muy grave que podría requerir hospitalización.

Medicamentos recomendados

Los nombres comerciales de estos medicamentos son Tamiflu® (nombre genérico oseltamivir), Relenza® (nombre genérico zanamivir) y Rapivab® (nombre genérico peramivir). El Tamiflu® está disponible en píldoras o en presentación líquida, mientras que el Relenza® es un polvo de inhalación. (Relenza® no es para las personas que padecen problemas respiratorios como asma o EPOC, por ejemplo.)

Dr. Richard W. Pei, MD, PhD, FACOG
Dr. Anna Le, FACOG
Dr. Divya Sridharan
Obstetricia, Ginecología e Infertilidad

Cuidado Prenatal y Partos
Papanicolaou y Examen Fisico

Planificación Familiar
Enfermedades Venéreas
Infecciones Vaginales

Sonogramas
Dolor pelvico
Sangrado Irregular

Cirugía Ginecológica
• Incontinencia urinaria y fecal
• Reparación de la relajación vaginal y libiaplasty
• Reparación de ligadura de trompas para lograr un embarazo

"Precio Económico" para pacientes sin seguro

Fairfax Hospital Location
3301 Woodburn Road, Suite 102
Annandale, VA 22003
Woodburn: (703) 698 9668

Annandale Location
4208 Evergreen Ln., Suite 213
Annandale, VA 22003
Evergreen: (703) 642 7522

Herndon Location
106 Elden St., Suite 13
Herndon, VA 20170
Herndon: (703) 436 2433

www.starcareobgyn.com

¡¡¡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 Riñon y la Vejiga sin cirugía.
- Problemas de Próstata: cancer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.
CITAS EL MISMO DIA DISPONIBLES LLAMANDO PRIMERO.
VIAGRA o CIALIS 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. FARSAII
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

Team Dental Group
General - Implant - Orthodontics
8608 Centreville Rd.
Manassas, VA 20110
(703) 479 7654
Thuan Nguyen D.D.S. & Asociados
$49 • Limpieza • Examen • Rayos-X
Sólo para nuevos pacientes. No es válido con otras ofertas. No es válido con enfermedad de las encías. Límite de 1 por paciente. La oferta no es válida con el seguro. Sólo es válido para los rayos X, chequeo, examen inicial, y la limpieza básica. Válido sólo en Manassas ubicación. Valor de $ 225. Expira 12/31/16
http://teamdentalgroup.net

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
Wilson Blvd.
Sleepy Hollow Rd.
Castle Rd.

UN NUEVO ESTUDIO SOSTIENE

Dietas ricas en proteína no ayudan a evitar la diabetes

Esos regímenes no revirtieron los descensos en la 'sensibilidad a la insulina', un precursor de la enfermedad

HEALTHDAY NEWS

Aunque muchos creen que una dieta rica en proteína puede ayudar a perder peso, un nuevo estudio encuentra que en realidad podría prevenir un beneficio de salud importante que conlleva el hecho de adelgazar.

La investigación halló que cuando se pierde peso con una dieta rica en proteína, no hay ninguna mejora en lo que los médicos llaman "sensibilidad a la insulina", un factor que podría reducir el riesgo de diabetes y enfermedad cardiaca.

En la diabetes tipo 2, las células pierden gradualmente la sensibilidad a la insulina, que es su capacidad de responder a la hormona metabólica.

Esto con frecuencia ocurre con el aumento en la obesidad, de forma que una mejora en la sensibilidad a la insulina puede ser uno de los efectos de la pérdida de peso.

Pero "encontramos que las mujeres que perdieron peso comiendo una dieta rica en proteína no experimentaron ninguna mejora en la sensibilidad a la insulina", dijo la investigadora principal del estudio, Bettina Mittendorfer, profesora de medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington, en St. Louis.

Al final del periodo del estudio, las mujeres que comieron la dieta rica en proteína no mostraron ninguna mejora en la sensibilidad a la insulina, un factor importante para reducir el riesgo de diabetes y enfermedad cardiaca.

Las mujeres que hicieron dieta pero que comieron la cantidad estándar de proteína tuvieron una mejora de un 25 a un 30 por ciento en la sensibilidad a la insulina, reportaron los investigadores.

"Las mujeres que perdieron peso mientras comían menos proteína tenían significativamente más sensibilidad a la insulina al final del estudio", dijo Mittendorfer en un comunicado de prensa de la universidad. "Esto es importante porque en muchas personas con sobrepeso y obesas, la insulina no controla los niveles de azúcar en sangre de forma efectiva, y al final el resultado es la diabetes tipo 2", explicó.

Expertos consideran que la dieta más saludable es una dieta "equilibrada" que incluya carbohidratos complejos además del nivel recomendado de proteína al día.

Los investigadores también encontraron que consumir unos niveles altos de proteína ofrecía poco beneficio en términos de preservar el músculo mientras se hacía dieta.

Una nutricionista experta señaló que los hallazgos tienen sentido, desde el punto de vista metabólico.

"Su cuerpo necesita proteína. Pero consumir una cantidad de proteína más allá de sus necesidades es innecesario, podría incluso ser nocivo si tiene problemas en los riñones, y puede conducir a un aumento de peso, dado que las calorías en exceso de las proteínas se almacenan como grasa", explicó Stephanie Schiff, dietista registrada del Hospital de Huntington en Huntington, Nueva York.

"En las mujeres obesas postmenopáusicas, hay que agregar el factor de una reducción en la sensibilidad a la insulina y los beneficios percibidos de las dietas ricas en proteína se pierden", apuntó.

Pero un experto en diabetes cree que una pérdida de peso saludable es típicamente beneficiosa en términos de prevenir la diabetes, aunque conlleve regímenes ricos en proteína.

Los hallazgos aparecen en la edición de la revista Cell Reports.

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

ANNANDALE Ob Gyn
Cuidado a la Mujer... en todas las etapas de su vida
✓ Obstetricia
✓ Ginecología
✓ Infertilidad
✓ Ultrasonido 4D
✓ Incontinencia Urinaria
✓ Sangrado Irregular
✓ Papanicolau, Colposcopia
✓ Infecciones Urinarias
CIRUGÍA EN LA MISMA OFICINA:
• Histeroscopía
• Laparoscopía Avanzada
• Crioterapia
• Ligación de Trompas
• LEEP Conización por Asa Diátermica
• Reconexión de Tubos (Después de ligamento)
• Densidad de los Huesos
Dr. Anna Khanh Le, M.D. FACOG
Se aceptan la Mayoría de Seguros
Descuento Especial para pacientes sin Seguro
Los Pacientes sin Cita son Bienvenidos
SE HABLA ESPAÑOL
4208 Evergreen Lane, Suite 213 Annandale, VA. 22003
703-642-7522

Vinh Tran, DDS
NUESTROS SERVICIOS:
• Examenes 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.
Arlington Blvd
Aspen Ln
Sleepy Hollow
Leesburg Pike
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

Dr. Kenneth Woo
D.D.S. LLC. & Associates
(301) 933-1833 Kensington Dental Center
(240) 683-3833 Gaithersburg Dental Care

Consejos para un almuerzo saludable

Si bien sabemos que el cepillado diario con pasta dental con fluoruro y el hilo dental son esenciales para una sonrisa sana, la nutrición tiene un efecto en la salud dental también. Las caries dentales es la enfermedad crónica más común en los EE.UU., y los investigadores creen que el aumento del consumo de alimentos chatarra, alimentos azucarados, bebidas carbonatadas y refrescos entre los niños es el culpable. Si sus hijos tienen el hábito de comer comida chatarra todos los días, es ilógico esperar que tengan dientes sanos.
Aquí hay algunos consejos para asegurarse de que está enviando a sus pequeños queridos a la escuela con una comida sana y equilibrada:

Piense en los grupos de alimentos.
Comer una variedad de alimentos ricos en nutrientes de todos los grupos de alimentos promueve la salud de los dientes. La lonchera de su hijo debe contener elementos de todos los grupos de alimentos, en especial todo el grupo de los granos, el grupo de productos lácteos, y los grupos de frutas y verduras. Aquí hay una combinación saludable para empezar: sándwich de mantequilla de almendra en pan de trigo integral, queso en tiras, fresas y rodajas de pepino.

No se olvide de proteínas!
Los niños en crecimiento necesitan proteínas. De hecho, el equilibrio de las proteínas y los carbohidratos complejos son importante para la función cerebral. Trate la mantequilla de maní o pavo magro y queso en pan de grano entero. Las frutas y son verduras son el triunfo! Deje que su pensamiento innovador funcionar salvaje aquí. La mayoría de los niños no eligen frutas y verduras como su grupo de alimentos preferido, especialmente cuando se han envasado en un recipiente cerrado durante unas horas. Sea creativo cortando verduras en formas divertidas o mezcle verduras con la mini hamburguesa.La mejor opción de bebida para sus hijos es el agua. Evite los jugos y refrescos con gas siempre que sea posible.

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

GAITHERSBURG:
17 First Field Rd
Gaithersburg,
MD 20878
(240) 683-3833

KENSINGTON:
3704 Perry Ave
Kensington,
MD 20895
(301) 933-1833

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% Dscto.
En cualquier procedimiento dental
(Sólo a pacientes nuevos)
*Algunas restricciones pueden aplicar.

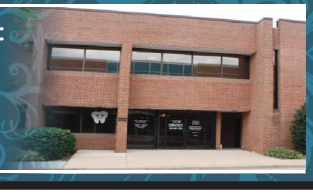
Kenneth M. K. Woo, DDS, LLC
Implantes & Consulta de Ortodoncia GRATIS... Llamenos hoy mismo!

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

www.MyBestDentalCare.com

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

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



SI PIENSA CONSUMIR CALCIO CONSÚLTELO CON SU MÉDICO

La salud de los huesos con la edad

Hacer ejercicio regularmente puede ayudar a lentificar la pérdida ósea.

MAYO CLINIC

Muchas mujeres posmenopáusicas toman suplementos de calcio para prevenir la osteoporosis, pero en esta edición la Clínica Mayo ofrece información importante sobre los tipos de alimentos le ayudan a mejorar la salud de sus huesos de acuerdo a la edad.

El calcio es fundamental para la salud a largo plazo de los huesos, pero no siempre se necesita un suplemento de calcio. Uno puede obtener el calcio que necesita de la alimentación. Obtener suficiente cantidad de vitamina D, conjuntamente con el calcio, y hacer con regularidad ejercicios aeróbicos que implican sostener el peso corporal y ejercicios de fortalecimiento muscular también puede proteger a los huesos.

El calcio es fundamental para la salud a largo plazo de los huesos, pero no siempre se necesita un suplemento de calcio, se puede obtener de la buena alimentación.

El cuerpo regularmente produce nuevo hueso y descompone al hueso viejo. Cuando uno es joven, el cuerpo produce nuevo hueso más rápido de lo que descompone al viejo y por ello, aumenta la masa ósea. La mayoría de las personas alcanza el punto máximo de su masa ósea entre los 25 y los 35 años de edad. Mientras mayor es el punto máximo de la masa corporal, más hueso tiene uno para sustentar la salud ósea durante el resto de la vida.

El riesgo de osteoporosis aumenta con la edad porque, a medida que uno envejece, se pierde hueso más rápidamente de lo que el cuerpo logra producirlo. La osteoporosis puede presentarse cuando la producción corporal de nuevo hueso ya no mantiene el mismo ritmo que la descomposición de hueso viejo. Los huesos pueden tornarse débiles, quebradizos y fáciles de fracturar.

Las mujeres que están cerca a la edad de la menopausia son particularmente vulnerables a perder hueso. En promedio, durante los tres años anteriores a la menopausia las mujeres atraviesan por una fase rápida de pérdida ósea y en cada año de ese período pierden alrededor del 2 por ciento de la masa ósea general.

1000 miligramos de calcio al día necesitan las mujeres de 18 a 50 años.

Obtener suficiente calcio de la alimentación durante toda la vida puede ayudar a mantener sanos los huesos. Las mujeres de 18 a 50 años de edad necesitan alrededor de 1000 miligramos de calcio al día. Eso aumenta a 1200 miligramos cuando la mujer cumple 50 años. Entre las buenas fuentes de calcio están los productos lácteos, las hortalizas de hoja verde oscura, las sardinas con hueso enlatadas, el salmón enlatado y los productos de la soja. Muchos cereales y jugos también se fortifican con calcio.

Si usted no logra obtener suficiente calcio de su alimentación, el médico puede recomendarle un suplemento.

La vitamina D es necesaria para que el cuerpo absorba el calcio.