



GUIA

salud

Maneje bien su diabetes



>4-5



DIETA RICA EN FIBRA fomenta la supervivencia al cáncer de colon.

>6



El desconocimiento fomenta la propagación de **LA HEPATITIS C.**

>8

Si busca cuidar la salud de sus corazón

Sustituya la sal con las especias en sus comidas

En Estados Unidos, el consumo de sodio proviene de los alimentos procesados y empacados y las comidas de restaurantes.



Sazonar sus alimentos con especias reduce de forma significativa de la ingesta diaria de sal y la presión arterial. FOTO: THINKSTOCK

HEALTHDAYNEWS

Si a sus papilas gustativas les gustan las especias, quizá le haga un favor a su corazón, sugiere una nueva investigación.

La comida con especias podría aumentar la sensibilidad a la sal, reduciendo así el

deseo de consumir alimentos salados que hacen daño al corazón, afirman unos investigadores de China.

“Consumir mucha sal aumenta la presión arterial y contribuye a la enfermedad cardiovascular”, apuntó el autor del estudio, el Dr. Zhiming Zhu. “Por tanto, reducir la ingesta de sal es muy im-

portante para la salud”.

“Encontramos que el disfrute de la comida con especias redujo de forma significativa la preferencia individual por la sal, la ingesta diaria de sal y la presión arterial”, añadió.

Zhu es director del Centro de Hipertensión y Enfermedades Metabólicas del Hos-

pital de Daping en la Tercera Universidad Médica Militar, en Chongqing.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha identificado la reducción de la sal como un “objetivo dietético clave” en un esfuerzo por reducir el riesgo de fallecer por enfermedades no contagiosas para 2025.

Zhu y sus colaboradores apuntaron que las personas en la mayor parte del mundo consumen de forma rutinaria una cantidad mayor que el límite recomendado por la OMS de 5 gramos de sal en la

dieta al día.

La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) aconseja no consumir más de una sola cucharadita de sal (más o menos 2,300 miligramos de sodio) al día. En Estados Unidos, tres cuartas partes de todo el consumo de sodio provienen de los alimentos procesados y empacados y/o las comidas de restaurantes.

En el nuevo estudio, los investigadores evaluaron las preferencias de los participantes de alimentos salados o con especias, y vincularon esas tendencias con los niveles de presión arterial.

Se encontró que los mayores consumidores de alimentos con especias consumían unos 2.5 gramos menos de sal al día, en comparación con

aquellos a quienes menos les gustaban las especias.

Los amantes de las especias también tenían unos niveles de presión arterial sistólica (la cifra superior) y diastólica (la cifra inferior) que eran 8 mm Hg y 5 mm Hg más bajos en promedio, respectivamente, mostraron los hallazgos.

El Dr. Gregg Fonarow es codirector de cardiología preventiva en la Universidad de California, en Los Ángeles.

Dijo que la hipertensión es un factor contribuyente importante en los ataques cardíacos, los accidentes cerebrovasculares, la insuficiencia cardíaca y la insuficiencia renal.

Los hallazgos aparecen en la edición de la revista Hipertensión.

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)

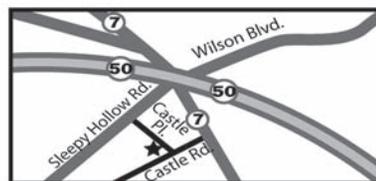


PROMOCIÓN ESPECIAL:
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES
PLANES DE SALUD PARA PERSONAS
SIN SEGURO

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE
SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL:

703 532 1222



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



USADOS PARA TRATAR EL REFLUJO

Vinculan antiácidos con el cáncer de estómago

Los médicos deben revisar las indicaciones a largo plazo en esos pacientes.

HEALTHDAY NEWS

Tomar ciertos antiácidos con mucha frecuencia podría aumentar las probabilidades de cáncer de estómago.

El riesgo fue proporcional con la duración y la frecuencia con las que se tomaban los fármacos, llamados inhibidores de la bomba de protones (IBP). Ese riesgo aumentó entre dos y ocho veces, dijeron los autores del estudio.

Aunque el riesgo relativo parece alto, el riesgo absoluto fue pequeño. Pero alcanzó la significación estadística, sobre todo en las personas infectadas con la *Helicobacter*

pylori, una bacteria vinculada con el cáncer de estómago, explicaron los investigadores.

“Si bien los IBP son uno de los medicamentos de uso más habitual para tratar la enfermedad del reflujo además de la dispepsia, los profesionales clínicos deben ser precavidos al recetar los IBP a largo plazo, incluso en los pacientes en que la *H. pylori* se ha erradicado”, planteó el investigador líder, el Dr. Wai Keung Leung, profesor de gastroenterología en la Universidad de Hong Kong.

Los IBP incluyen a medicamentos de uso común como Prilosec, Nexium y Prevacid.

Eliminar la *H. pylori* reduce el riesgo de cáncer de estómago de forma significativa,

anotó Leung. Pero incluso tras tratar la bacteria, muchas personas de cualquier forma desarrollan cáncer de estómago.

Sin embargo, este estudio no pudo probar que los IBP provoquen el cáncer de estómago, sino solo que existe una asociación. Los IBP se consideran en general seguros.

“El consejo para los usuarios de IBP, sobre todo los que han tenido una infección con la *H. pylori*, es tener cuidado respecto al uso prolongado de los IBP”, dijo Leung.

El pequeño aumento en el riesgo de cáncer de estómago con los IBP no fue suficiente como para impulsar a un especialista gastrointestinal a

abandonar su utilización.

“En mi propia experiencia, he visto a la medicina evolucionar. Y una cosa que intento tomar en cuenta es que aunque muchos estudios existen y el tratamiento evoluciona, debemos personalizar el tra-



La acidez es una sensación de ardor dolorosa en el pecho o la garganta.

FOTO: THINKSTOCK

tamiento de forma individual”, apuntó el Dr. Sherif Andrawes, director de endoscopias en el Hospital de la Universidad de Staten Island,

en la ciudad de Nueva York. El cáncer de estómago es la tercera causa principal de muerte por cáncer en el mundo.

Virginia & Maryland
CarePeople Home Health, Inc.
 Servicios de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

Si alguien en su familia necesita ayuda de salud, llámenos. Le ayudaremos.

Ayuda en la vida diaria

(Atención en la comunidad y servicios a domicilio)

- Alimentación
- Necesidades del baño
- El aseo y lavado
- La selección y vestimenta adecuada
- La incontinencia
- La movilidad, para caminar

Después del alta del hospital, nosotros le mandamos un ayudante personal a su casa

Servicios de Home Health y Hospicio

- Servicio por beneficio de Medicaid y Long Term Care (VA, MD EDCD WAIVER)
- Les ayudamos a aplicar para Medicaid y Long Term Care

¡Cubierto por el Beneficio de Medicaid!



Dra. Verónica Enriquez

- 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

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

“Hablamos español”
703-378-4004
 14102 Sullyfield Circle, #500
 Chantilly, VA 20151



¡Ahorre el 15% en su tratamiento dental!

Solo para pacientes sin seguro

Limpieza \$79

(valor regular \$243)

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

NUEVO CURSO PARA PCA
 (ASISTENTE PARA CUIDADOS PERSONALES)
 EN MARYLAND

¡GRATIS!

23 de octubre a 27 de octubre
 lunes-viernes 9:30 a.m. – 5:30 p.m.

Oficina Principal:

7620 Little River Turnpike, Suite 500, Annandale, VA

Oficina en Maryland:

901 Russell Ave., Suite 150, Gaithersburg, MD 20879

Servicios las 24 horas 571-297-4747 (VA, MD)

301-966-7000



CDC/REDACCIÓN
WASHINGTONHISPANIC

Más de 29 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes, pero 1 de cada 4 no sabe que tiene la enfermedad. Si desconoce que es la diabetes, es importante que sepa que existen tres tipos principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional (la diabetes durante el embarazo, que puede poner en riesgo el embarazo y al bebé, y causar diabetes tipo 2 después). Con la diabetes tipo 1, su cuerpo no puede fabricar insulina (una hormona que regula el azúcar en la sangre), por lo que necesita tomarla diariamente. La

diabetes tipo 1 es menos común que la diabetes tipo 2; cerca del 5 por ciento de las personas que tienen diabetes tienen tipo 1. En la actualidad, no se conoce la forma de prevenir la diabetes tipo 1. La mayoría de las personas con diabetes (9 de cada 10) tienen tipo 2. Con la diabetes tipo 2, su cuerpo no usa la insulina bien y no puede mantener el azúcar en la sangre a los niveles normales. Si usted tiene alguno de los factores de riesgo que se indican a continuación, pregúntele a su médico si debe hacerse una prueba de diabetes. Mientras más pronto lo sepa, más pronto puede empezar a hacer cambios saludables que lo beneficien ahora y en el futuro.

Factores de riesgo

- Tener sobrepeso.
- Tener 45 años o más.
- Tener uno de los padres, un hermano o una hermana con diabetes tipo 2.
- Realizar actividad física menos de tres veces a la semana.
- Haber tenido alguna vez diabetes gestacional o dado a luz a un bebé que pesó más de 9 libras.
- La raza y el grupo étnico también influyen: Los afroamericanos, los hispanos o latinoamericanos, los indioamericanos, los isleños del Pacífico y algunos asiáticoamericanos tienen un riesgo más alto de tener diabetes tipo 2.

Como manejarla

- Seguir un plan de alimentación saludable, que incluya comer más frutas y verduras y menos azúcar y sal.
- Estar físicamente activo: 10 a 20 minutos al día es mejor que una hora una vez a la semana.
- Tomar los medicamentos para la diabetes según las indicaciones del médico.
- Hacerse la prueba del azúcar en la sangre en forma rutinaria para entender y hacerle seguimiento a la forma en que los alimentos, la actividad física y los medicamentos afectan sus niveles de azúcar en la sangre.
- Aprender a controlar su diabetes empieza en el momento en que le dan el diagnóstico, pero no termina ahí. Con el pasar de los años y si su condición de salud cambia, su plan de tratamiento también puede necesitar cambios.

El ABC de la diabetes

- Trabaje con su médico para manejar los valores de su presión arterial, colesterol y prueba A1C y mantenga un registro de los números. Los resultados ayudarán a determinar si su plan de tratamiento está funcionando y si puede mantenerse en su nivel meta, por ejemplo un nivel de A1C de 7% o menos, o si es necesario hacer ajustes. Mantenerse en los niveles adecuados lo ayudará a disminuir su riesgo de tener otros problemas de salud.
- La prueba A1C mide el promedio de azúcar en la sangre durante 2 a 3 meses.
- La presión arterial es la fuerza que ejerce el torrente sanguíneo dentro de los vasos sanguíneos.
- El colesterol es un grupo de grasas en la sangre que afectan el riesgo de un ataque al corazón o accidente cerebrovascular.
- Deje de fumar o no comience.

Haga la diferencia, cuide su salud

Noviembre: Mes Nacional de la Diabetes

Todavía no existe una cura, pero un estilo de vida saludable puede realmente reducir el impacto de esta enfermedad en su vida.



La diabetes tipo 2 es el tipo más común de diabetes.

Prevenga las complicaciones

- Coma saludable al escoger productos frescos como frutas, verduras, carnes magras y productos lácteos.
- Las personas con diabetes tipo 1 o 2 tienen un riesgo más alto de sufrir complicaciones graves como las siguientes:
 - Enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares: Las personas con diabetes tienen el doble de probabilidad de tener enfermedades del corazón o accidentes cerebrovasculares que las personas que no tienen diabetes, y de tenerlos a edad más temprana.
 - Ceguera y problemas de los ojos: La retinopatía diabética (daños a los vasos sanguíneos de la retina), las cataratas (opacidad del cristalino o lente del ojo) y el glaucoma (aumento de la presión del líquido en el ojo) pueden causar pérdida de la visión.
 - Enfermedades del riñón: Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar los riñones con el transcurso del tiempo, mucho antes de que se empiece a sentir mal.
 - Amputaciones: Esto quiere decir que pueden amputarle un pie o una pierna. La diabetes causa daños a los vasos sanguíneos y nervios, especialmente en los pies, y puede causar infecciones graves difíciles de tratar. Puede ser necesario hacer una amputación para evitar que la infección se propague.
- Pero controlar sus niveles de azúcar en la sangre puede ayudarlo a evitar o retrasar estas complicaciones graves para la salud, y tratar las complicaciones tan pronto sea posible puede ayudar a prevenir que empeoren.

Anote los cuidados en su calendario

- Todos los días: mantenerse activo, comer alimentos saludables y tomarse los medicamentos según la receta; revisarse los pies por si tiene partes enrojecidas, inflamadas, con dolor o llagas.
- En cada visita médica (al menos 4 veces al año): Chequeo de la presión y de los pies.
- Dos veces al año: Prueba A1C y chequeo dental.
- Una vez al año: Prueba del colesterol, prueba de funcionamiento de los riñones, visita al podiatra (médico de los pies) y al oculista (médico de los ojos); vacuna contra la influenza o gripe (y otras vacunas recomendadas por su médico).
- La vida con diabetes tiene altibajos, pero tomar decisiones de estilo de vida saludables le puede dar más control sobre ellos. Y más control significa menos problemas de salud más adelante y una mejor calidad de vida ahora.

¡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



Cifras sobre la diabetes

- Al menos 1 de cada 3 personas tendrá diabetes en algún momento de su vida,
- Los costos médicos de las personas con diabetes son el doble de los de las personas sin diabetes
- El riesgo de muerte de los adultos con diabetes es 50% más alto que el de los adultos sin diabetes.

¿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

Ofrecemos el mejor cuidado dental para su familia

- Coronas, puentes, dentaduras, parciales y rellenos blancos
- Extracciones, Implantes y tratamientos de raíz
- Limpieza regular y profunda
- Invisalign • Whitening

Dra. Aicha Lyazidi | Dra. Maria Salnik
 Dr. Abril Edison (Periodontist) | Dra. Patricia Solarte (ortodoncista) Falls Church
 Dr. Charanpreet Ashtakala | Dr. Tareq Salameh | Dr. Randa Shakashiro (ortodoncista) Woodbridge

• 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.

105 N. Virginia Ave. Suite 103/105, Falls Church, VA. 22046 **703-533-7285**
 American Dental Care www.americandentalva.com
 1392 Old Bridge Road, Woodbridge, VA **703-490-9094**
 Occoquan Dental www.occocoquansmiles.com
HABLAMOS ESPAÑOL

Blancamiento gratis después de tratamiento de consulta cosmética gratis (Rayos X no incluidos)

UNA FORMA SIMPLE DE CUIDAR SU SALUD

Dieta rica en fibra fomenta la supervivencia al cáncer de colon

Menos del 3 por ciento de los estadounidenses consumen la cantidad recomendada de fibra de 25 a 38 gramos al día.

HEALTHDAY NEWS

Una dieta rica en fibra reduce las probabilidades de fallecer de cáncer de colon.

Entre las personas tratadas por un cáncer de colon sin metástasis, por cada 5 gramos de fibra añadidos a su dieta se redujeron sus probabilidades de fallecer en casi un 25 por ciento, dijo el investigador principal, el Dr. Andrew Chan, profesor asociado en el departamento de medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard.

Pero Chan advirtió que el estudio no demuestra que la fibra adicional provocara que las personas vivieran más tiempo, sino solo que ambas cosas estaban asociadas.

La fibra se ha vinculado con un mejor control de la insulina y con una menor inflamación, lo que podría explicar que la supervivencia fuera mejor, sugirió. Además, una dieta rica en fibra podría proteger a las personas de desarrollar cáncer de colon en primer lugar.

La fibra de la verdura se asoció con una reducción general de la mortalidad, pero no concretamente con la mortalidad por cáncer de colon, y la fibra de la fruta no se asoció con una reducción de la mortalidad por ninguna causa.

La fibra de los alimentos, no de los complementos, se asoció con una mejor supervivencia, dijo Chan, que también es profesor asociado de gastroenterología en el Hospital General de Massachusetts, en Boston.

La fibra es beneficiosa para todo el mundo, no solo para las personas con cáncer de colon, dijo Samantha Heller, nutricionista clínica del Centro Médico de la Universidad de Nueva York, en la ciudad de Nueva York.

La fibra es crítica para la salud óptima y la prevención de enfermedades, explicó Heller.

La fibra que se encuentra en los alimentos mantiene al sistema gastrointestinal en movimiento, mejora la sensación de saciedad, ayuda con el manejo del peso, lucha contra el cáncer y alimenta a los billones de microbios



Los mayores beneficios se atribuyeron a la fibra de los cereales y los granos integrales.

FOTO: THINKSTOCK.

beneficiosos que viven en el intestino, enfatizó.

“La fibra de las plantas es el alimento que eligen estos microbios gastrointestinales”, señaló Heller. “La investigación sugiere que cuando los alimentamos bien, nos mantienen sanos, luchan contra las enfermedades (como el cáncer, la enfermedad

cardíaca, la diverticulosis y la esclerosis múltiple) y podría incluso reducir el nivel de depresión y de otras enfermedades mentales”.

La fibra dietética se encuentra en los alimentos procedentes de las plantas, como los frijoles, los granos integrales, los frutos secos, la verdura y la fruta. “Cuando

uno come más plantas se está cargando de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes”, dijo. Para obtener más fibra de la dieta, Heller sugiere que comer un sándwich de plátano y mantequilla de cacahuete con pan integral para el almuerzo, y un refrigerio de edamame asado o humus y cogollitos de brócoli.

Incluir dos platos de verdura en cada cena, comer galletas y cereales integrales como el trigo molido, y cambiar el arroz blanco y las papas fritas por quínoa, cebada, avena y farro también sería útil, aconsejó.

El informe aparece en la edición en línea de la revista JAMA Oncology.

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
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

AQUI LO TENEMOS TODO

Cada viernes el
mejor periódico hispano
le trae más...

Washington
Maryland
Virginia
Hispanic



Dr. Kenneth Woo

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

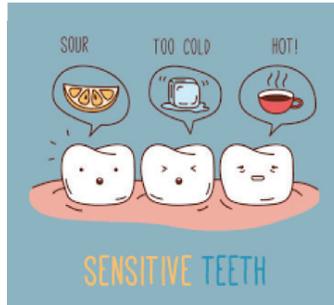
Sensibilidad Dental | Consejos y Trucos

Créalo o no, la edad puede desencadenar la sensibilidad dental. Si tiene entre 20 y 30 años y nunca ha tenido problemas con la sensibilidad en el pasado, es muy probable que su sensibilidad desaparezca con el tiempo. Sin embargo, debe conocer otras razones por las cuales puede experimentar sensibilidad dental en el caso de que su sensibilidad no esté relacionada con la edad.

Usted rechina los dientes | El rechinar o apretar continuamente puede desgastar el esmalte de los dientes y comenzar a exponer la dentina. La dentina contiene tubos que están conectados a los nervios de los dientes, causando que el aire frío y los alimentos fríos sean especialmente dolorosos.

Tiene enfermedad de las encías o gingivitis | Cuando las encías se separan de sus dientes debido a una infección activa en su boca, las áreas de sus dientes están expuestas y pueden ser especialmente sensibles.

Hace poco se realizó un trabajo dental | Es común experimentar sensibilidad después de que la estructura del diente ha sido alterada. Ya sea que haya tenido un relleno, una corona o un tratamiento de conducto, es de esperar una sensibilidad de algunas semanas. Si la sensibilidad no desaparece después de aproximadamente un mes, comuníquese con su dentista.



Utiliza enjuague bucal con alcohol | El alcohol puede desgastar el esmalte y exponer las áreas sensibles de sus dientes. Es posible que desee considerar cambiar su enjuague bucal por un enjuague con flúor que no contenga alcohol.

Te cepillas demasiado duro | Cepillarse demasiado puede tener el mismo efecto que rechinar los dientes. Solo use cerdas suaves o considere usar un cepillo de dientes eléctrico para ayudarlo a controlar la cantidad de presión que aplica al cepillarse.

Tiene caries dental | Si hay áreas de caries activas en su boca, serán especialmente sensibles. Si tiene un área específica que de repente se vuelve muy sensible, llame a nuestras oficinas para programar una cita de inmediato.

CÓMO ALIVIAR LA SENSIBILIDAD DEL DIENTE

Si el clima frío lo hace gemir cada vez que sale, lo primero que probablemente quiera hacer es cambiar a una pasta de dientes con sensibilidad. El truco para ver los resultados con una pasta de sensibilidad es cepillar solamente con esa pasta de dientes (no cambiar entre una pasta de dientes normal y una pasta de sensibilidad) y no enjuagar con agua o enjuague bucal después del cepillado.

Para aquellos que sospechan que le pueden estar rechinando los dientes, hable con el Dr. Woo para conseguir un protector nocturno. Un protector nocturno puede marcar una gran

diferencia cuando se trata de una mayor sensibilidad durante los meses de invierno.

Si una pasta de sensibilidad no le proporciona mucho alivio y no cree que esté rechinando los dientes, es hora de que nos llame. Nuestro equipo puede ayudar a descartar la caries dental activa o la enfermedad de las encías. También podemos aplicar un desensibilizador dental y / o administrar un tratamiento con flúor que debería ayudar a disminuir la sensibilidad de los dientes en climas fríos.

Aunque no podemos hacer mucho para ayudar con la nieve y el hielo problemáticos que trae el invierno, esperamos que estas simples sugerencias les ayuden a aliviar cualquier dolor en los dientes que experimenten cuando salgan en este invierno.

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



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



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

DEBIDO A QUE LA ENFERMEDAD NO PRESENTA SÍNTOMAS

El desconocimiento fomenta la propagación de la hepatitis C

Existen tratamientos y una vacuna efectiva para prevenirla.

HEALTHDAY NEWS

Solo en torno a la mitad de las personas con hepatitis C que residen en Estados Unidos saben que tienen esta enfermedad curable.

Ese desconocimiento contribuye al aumento de las tasas de infección con la hepatitis C y significa que el país probablemente no cumpla con la fecha puesta como objetivo por la Organización Mundial de la Salud para eliminar la enfermedad, indicaron los investigadores.

La hepatitis C puede provocar enfermedad hepática, cirrosis y cáncer de hígado, y resultó en unas 23,000 muertes en Estados Unidos en 2016,

una tasa que aumenta cada año, según los datos recopilados por los investigadores del Observatorio Polaris y la Center for Disease Analysis Foundation de Colorado.

En la actualidad, la cantidad anual de fallecimientos por hepatitis C en Estados Unidos es mayor que la cantidad de muertes relacionadas con el VIH.

Desde 2012, los fallecimientos por hepatitis C han superado la cantidad total de las muertes por otras enfermedades infecciosas que se reportan

en conjunto, indicaron los investigadores.

Encontraron que, de un estimado de 2.7 millones de personas en Estados Unidos con hepatitis C, solo un

55 por ciento saben que están infectadas, en gran parte debido a que la mayoría de las veces la enfermedad no presenta síntomas y no hay pruebas rutinarias para la misma.

Como resultado, muchas personas con hepatitis C no reciben los tratamientos altamente efectivos que pueden eliminar al virus y prevenir la enfermedad hepática, la cirrosis

y el cáncer de hígado.

Los datos fueron publicados el martes en la Cumbre Mundial de la Hepatitis, en Sao Paulo, Brasil.

“El hecho es que incluso en el caso de que las personas tengan el diagnóstico, no son derivadas y con frecuencia no reciben tratamiento”, dijo el investigador Homie Razavi en un comunicado de prensa sobre la cumbre.

Otros factores son: Algunos pacientes y médicos podrían no considerar que el tratamiento es una prioridad debido a la ausencia de síntomas y de progresión de la enfermedad; algunas personas quizá no sepan que hay tratamientos disponibles, y algunas podrían “perdersen” en el sistema de atención de

23,000
muertes en
en 2016.



La hepatitis C provoca la enfermedad hepática, cirrosis y cáncer de hígado.

FOTO: THINKSTOCK.

la salud, indicaron los investigadores.

Los factores de riesgo de infección con la hepatitis C incluyen el uso de drogas inyectadas, las operaciones médicas o dentales en el extranjero, los tatuajes y los

piercings realizados con una técnica no estéril, y las transfusiones de sangre recibidas antes de 1992, cuando se empezó a hacer la prueba de la hepatitis C a toda la sangre donada en Estados Unidos.

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



La insuficiencia renal se reduce entre los diabéticos

Mientras los casos de diabetes siguen en aumento en Estados Unidos, un resultado potencial (la insuficiencia renal) se ha reducido en una tercera parte, reportan las autoridades de la salud.

La tasa de insuficiencia renal que requirió de diálisis o trasplante para las personas con diabetes se redujo un 33 por ciento entre 2000 y 2014, según un nuevo informe de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. Esto continuó una tendencia que empezó en los años 90. Los datos de la encuesta reflejan a los 50 estados, el Distrito de Columbia y Puerto Rico.