



**MÁS NIÑOS** contraen infecciones resistentes a los antibióticos.

>2

GUIA

# salud



# Maneje bien su diabetes

>4-5



**PUBLICAN** la lista anual de los juguetes peligrosos.

>6



**LAS 'DIETAS YO-YO'** no son buenas para el corazón.

>8

AUMENTANDO EL RIESGO DE MUERTE CADA AÑO

# Más niños contraen infecciones resistentes a los medicamentos

El estudio ofrece más evidencias de la necesidad de estrategias agresivas para rastrear, prevenir y tratar las infecciones resistentes a los antibióticos en los niños.

## HEALTHDAY NEWS

Las infecciones resistentes a los antibióticos están en aumento entre los niños estadounidenses, encuentra un nuevo estudio.

Los investigadores analizaron muestras de sangre recolectadas de niños de 1 a 17 años de edad que recibieron atención ambulatoria, atención como pacientes internos, atención en la unidad de cuidados intensivos y atención a

largo plazo entre 1999 y 2012.

En ese periodo, las tasas de muestras de la bacteria *Pseudomonas aeruginosa* que eran resistentes a al menos tres tipos de antibióticos aumentaron de alrededor de un 15 por ciento a un 26 por ciento, encontraron los investigadores.

Por otra parte, la tasa de muestras de bacterias resistentes a las carbapenemas (una clase de antibiótico considerada como uno de los tratamientos de último recurso contra las infecciones altamente resistentes) aumentó de poco más de un 9 por ciento a un 20 por ciento.

La resistencia a los fármacos fue más común entre los niños en unidades de cuidados intensivos, los que tenían de

13 a 17 años de edad, y los del oeste medio, mostraron los hallazgos.

“Las infecciones con la *P. aeruginosa* pueden ser graves”, advirtió en un comunicado de prensa de la revista la autora del estudio, la Dra. Latania Logan, del Centro Médico de la Universidad de Rush, en Chicago.

Esas infecciones pueden provocar una enfermedad prolongada, unas estancias más largas en el hospital y un aumento en el riesgo de muerte de los niños, añadió.

Otro autor del estudio, el Dr. Sumanth Gandra, del Centro de Dinámicas, Economía y Políticas de la Enfermedad en Washington, D.C., dijo que “las infecciones con



La resistencia a los fármacos es más común entre los niños de 13 a 17 años de edad. FOTO: THINKSTOCK.

la *P. aeruginosa* altamente resistente a los medicamentos dejan a los proveedores de atención de la salud con pocas (a veces ninguna) opciones de antibióticos disponibles, y esos antibióticos son menos seguros y más tóxicos para los niños”.

Cada año, hay unas 51,000

infecciones con la *P. aeruginosa* asociadas con la atención de la salud en adultos y niños de Estados Unidos, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. Los hallazgos aparecen en la revista *Journal of the Pediatric Infectious Diseases Society*.

*Embellezca su figura*

### CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS

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

### ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA

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

*Cirugía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual)*

Rejuvenecimiento vaginal.

### FINANCIAMIENTO DISPONIBLE

Dianna Yan, M.D.

American Academy of Cosmetic Surgery

Maryland

8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877

301-963-3669

Virginia

8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031

703-876-6200



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



SAINT AGNES  
MEDICAL GROUP

## El Grupo OB/GYN para Mujeres en Columbia

Es un equipo de expertos dedicados al cuidado de salud específico y a menudo complejo de las mujeres.

Ofrecemos un rango de servicios comprensivos en obstetricia y ginecología, incluyendo cuidado por parte de nuestras enfermeras parteras certificadas y cirugía laparoscópica mínimamente invasiva. Ofrecemos una combinación única de proveedores de primera categoría con un ambiente afectuoso para darle el mejor cuidado.

Para más información o para una cita, llámenos al

**(410) 997-8444**



**Dra. Tanya Kalmar**



**Dra. Fatima Bangura**

## Women's OB/Gyn Group

8945 Guilford Road, Suite 100 Columbia, MD 21046

[www.womens-obgyn.com](http://www.womens-obgyn.com)

## El chequeo continuo es importante

# Diabéticos ignoran los exámenes oculares

Noviembre es el mes de concienciación de la enfermedad ocular diabética.

### HEALTHDAY NEWS

**C**asi dos tercios de las personas con diabetes no reciben exámenes anuales de los ojos, a pesar de tener un riesgo más alto de enfermedad ocular grave y pérdida de la vista.

Alrededor de uno de cada 10 estadounidenses tiene diabetes. Someterse a un examen con ojo dilatado al año o con más frecuencia puede prevenir un 95 por ciento de la pérdida de la vista relacionada con la diabetes, según los autores del estudio.

“La pérdida de la vista es trágica, sobre todo cuando es

prevenible”, comentó la autor líder del estudio, la Dra. Ann Murchison, en un comunicado de la Academia Americana de Oftalmología (American Academy of Ophthalmology, AAO).

“Por eso deseamos aumentar la concienciación y garantizar que la gente con diabetes entienda la importancia de los exámenes oculares regulares”, enfatizó Murchison, directora del departamento de emergencias oculares del Hospital de los Ojos Wills, en Filadelfia.

Los fumadores eran un 20 por ciento menos propensos a hacerse exámenes oculares regulares. Las personas con



enfermedad menos grave y sin problemas de los ojos eran las menos propensas a examinar-

se los ojos cada año, según el informe.

Los pacientes con reti-

nopatía diabética eran un 30 por ciento más propensos a hacerse exámenes regulares

de los ojos, según los autores del estudio. La retinopatía diabética conlleva cambios en los vasos sanguíneos de la retina que pueden hacer que sangren o que se les escape fluido, lo que distorsiona la vista. Es la causa más común de pérdida de la vista entre las personas con diabetes, y una importante causa de ceguera entre los adultos en edad laboral.

“Las personas con diabetes deben saber que no deberían esperar hasta que experimenten problemas para hacerse estos exámenes”, enfatizó el Dr. Rahul Khurana, vocero clínico de la AAO.



**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



Solo 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. Solo es válido para los rayos X, chequeo, examen inicial, y la limpieza básica. Válido solo en Manassas ubicación. Valor de \$ 225. Expira 12/31/16

<http://teamdentalgroup.net>



**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



**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:**

• Histeroscopia	• LEEP Conización
• Laparoscopia Avanzada	• por Asa Diérmica
• Crioterapia	• Reconexión de Tubos
• Ligación de Trompas	• (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**

**CUIDADOS MÉDICOS**

**Family Practice and Pediatrics**

**Atendemos pacientes recién nacidos hasta los 50 años de edad**

**Se aceptan la mayoría de seguros**  
(Medicaid, Amerigroup, United Healthcare, Priority Partners, Riverside, Maryland Physicians y Medstar)

**NO SE ACEPTA Kaiser o Medicare**

**Si su plan de seguros tiene deducible, solo cobramos \$50**

**Hooshang Hodjati, M.D.**  
7711 Garrison Road, Suite #101  
Landover Hills (Hyattsville),  
MD 20784

**PRECIO ESPECIAL**  
si NO tiene seguro

**\$50**

(solo en efectivo)  
Precio vigente hasta 01/01/18  
(No incluye exámenes de laboratorio)

Horario de oficina lunes-viernes-con cita

Para una cita o preguntas, por favor llamar al:

**(301) 731 4060**



La vida con diabetes tiene altibajos, pero tomar decisiones de estilo de vida saludables le puede dar más control sobre ellos. FOTO:THINKSTOCK.

REDACCIÓN WH  
CDC

Todavía no existe una cura para la diabetes, pero las cosas que hace diariamente marcan una diferencia: comer alimentos saludables, hacer actividad física, tomarse los medica-

mentos según lo recetado y cumplir con las citas médicas para mantenerse en curso.

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% 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.

Los factores de riesgo de la diabetes tipo 2:

- 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 indoamericanos, los isleños del Pacífico y algunos asiáticoamericanos tienen un riesgo más alto de tener diabetes tipo 2.

Le diagnosticaron diabetes... ¿Y ahora qué hará?

Es cuestión de equilibrio —alimentos, actividad fisi-

Un estilo de vida saludable reduce el impacto de esta enfermedad

# Maneje bien su diabetes

Noviembre es el Mes Nacional de la Diabetes, y el Centro para el Control de Prevención de Enfermedades invita a tomar conciencia en el manejo de diabetes para que tenga una vida más larga y saludable.



Coma saludable al escoger productos frescos como frutas, verduras, carnes magras y productos lácteos. FOTO:THINKSTOCK.

1 de cada 3 personas tendrá diabetes en algún momento de su vida.

caciones 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.

Prevenga las complicaciones

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

■ Ceguera y problemas de los ojos: La retinopatía dia-

bética (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.

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, inflama-

das, con dolor o llagas.

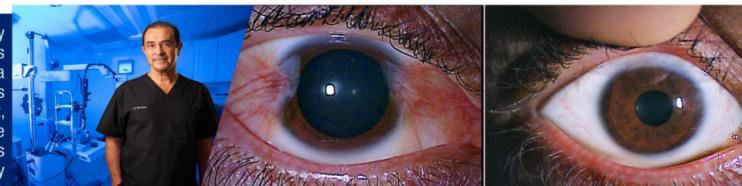
En cada visita médica (al menos 4 veces al año): Chequeo de la presión y de los pies.

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).

Tiene los ojos rojos, con ardor, secos y amarillentos? ¿Tiene sensación de tener arena en el ojo? Puede ser que tenga carnosidad o pterigión en los ojos.

Gracias a su trayectoria y reconocimientos internacionales por la recurrencia mas baja reportada en pterigion de menos del 1%, el Dr. Alberto Martinez, Medico Cirujano Oftalmólogo, se ha convertido en uno de los principales Investigadores y Expertos en Pterigion para la Academia Americana de Oftalmología



Dr. J. Alberto Martinez

Antes | Despues

La carnosidad en los ojos o "pterigión" es un tejido que crece sobre la parte blanca del ojo. Se remueve con una cirugía sin mucho dolor, con anestesia local y usted puede regresar a trabajar, después de 4 días.

## DEVUELVA LA BELLEZA Y SALUD A SUS OJOS!

No tiene seguro? La evaluación de carnosidad cuesta \$250

Para lectores del Washington Hispanic cuesta solo \$95

Llame ya y haga su cita para saber si usted es candidato para cirugía de pterigion

Llame ya al

240-200-5402

www.voeyedr.com

- No tiene seguro- No se preocupe!
- Estamos abiertos todos los sabados y horas en la tarde
- Financiamos directamente a nuestros pacientes
- Aceptamos la mayoría de seguros y planes de vision



Visionary Eye Doctors  
Advanced technology with a loving touch

SEDE MARYLAND  
One Central Plaza  
11300 Rockville Pike  
Suite 1202  
Rockville, MD 20852

VOEYEDR.COM

SEDE DC  
The Van Ness Building  
4301 Connecticut Avenue NW  
Suite 125  
Washington D.C. 20008

LA BELLEZA NO DEBE SER PRIVILEGIO DE UNOS...

DR. PAUL S. THESIGER M.D. P.C.  
experiencia - garantía

thesiger  
Plastic Surgery

CENTRO DE CIRUGÍA  
Plástica & Estética

Consulta por nuestro Plan de Financiamiento sin intereses

- LIPOSUCCIÓN CON LASER
- AUMENTO DE GLUTEOS, IMPLANTES E INYECCIONES DE GRASA
- RINOPLASTÍA Y RECONSTRUCCIÓN
- ABDOMINOPLASTÍA (TUMMY TUCK)
- LEVANTAMIENTO E IMPLANTE DE MAMAS
- REJUVENECIMIENTO FACIAL NO QUIRÚRGICO - LIFTING
- TRATAMIENTO PARA ESTRIAS Y CELULITIS
- CONTORNO CORPORAL (CARBOXITERAPIA)

Consultas en Español:

(301) 951-8122

5530 Wisconsin Ave Suite 1235  
Chevy Chase MD 20815

WWW.THESIGERPLASTICSURGERYMD.COM

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.

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.

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

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.



Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

**6 SALUD**

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

**GERMANTOWN**

Se habla **español**

Urology Center

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**

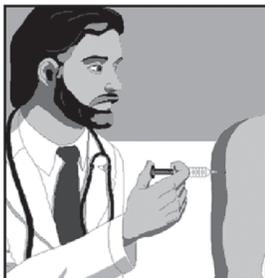


**MEDICINA GENERAL**  
**DR. ANTONIO RIVERA**

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)

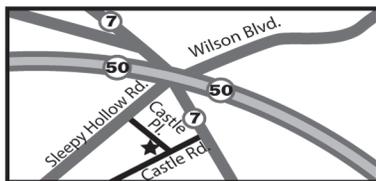


**PROMOCIÓN ESPECIAL:**  
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES  
PLANES DE SALUD PARA PERSONAS SIN SEGURO

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL:

**703 532 1222**



**ASÍ SENTIMOS LAS MUJERES LOS INFARTOS.**

(MAREO O ATURDIMIENTO REPENTINOS)



Otros síntomas de infarto a los que debe estar atenta:

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

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

Para aprender más visite: [WomensHealth.gov/ataquedelcorazon](http://WomensHealth.gov/ataquedelcorazon)



**Pediatras de Springfield**



**Dr. Arshia Qadir**  
**Dr. Heidi Sampang**  
**Dr. Jacqueline Hoang**

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

Disponible horarios en la noche y fines de semana

**703-642-8306**



**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

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



**Horas de atención:**  
Lun 8:30am - 7:00pm, Mart., Juev., Vier. 8:30am - 5:00pm,  
Mier., 1:00pm - 7:00pm, Sab., 8:00am - 12:00pm

**"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)

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



## Dr. Kenneth Woo

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

# Nosotros Estamos Agradecidos por Nuestros Pacientes.



**We are THANKFUL For our Patients!**

Queridos amigos,

El 2016 pronto llegará a su fin, así como sus beneficios dentales. Quería escribirles y recordarles que programen su limpieza, examen y cualquier otro procedimiento dental tan pronto como sea posible con el fin de utilizar plenamente sus beneficios de seguro del 2016. Sus beneficios, así como las cuentas de gastos flexibles para el cuidado de la salud, pueden expirar a fines de diciembre. A diferencia del seguro médico, las

cuentas de gastos de salud flexibles y la mayoría de los planes de seguro dental no se transfieren al año siguiente. Como tal, todos los dólares de beneficios no utilizados para el 2016 se perderán.

Sabemos cómo están las familias de ocupadas hoy en día, pero al venir para realizarse limpiezas dentales regulares y exámenes puede evitar complicaciones dentales que pueden causar que usted exceda futuros beneficios dentales. En nuestra clínica estamos comprometidos con la prevención de enfermedades dentales, y los exámenes regulares y limpiezas son esenciales en ese esfuerzo.



Llámenos hoy para que podamos reservar la cita que se ajuste mejor a su horario. Queremos ayudarle a maximizar sus beneficios con el mejor tratamiento dental disponible. Recuerde, siempre es mejor detectar cualquier problema antes de que se vuelva demasiado grande!

Esperamos verlos pronto.

Con los mejores deseos para una buena salud continua,

Dr. Woo y su equipo

PD No se olvide que la mayoría de los planes de seguro dental son "usarlo o perderlo!" No lo deje de más - llame al 301-933-1833 hoy!

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

**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% Dcto.**

En cualquier  
procedimiento dental

(Sólo a pacientes nuevos)  
\*Algunas restricciones pueden aplicar.

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

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

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



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



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



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

En las mujeres mayores

# Las 'dietas yo-yo' no son buenas para el corazón

Pero al menos una experta en nutrición dice que es demasiado pronto para sacar conclusiones.

## HEALTHDAY NEWS

Millones de estadounidenses tienen dificultades de por vida con el tamaño de su cintura, y hacen dieta, pierden peso y luego vuelven a recuperarlo de nuevo.

Es un patrón conocido como "dieta yo-yo", y un nuevo estudio sugiere que no es beneficioso para el corazón de las mujeres mayores.

"Las mujeres con un [peso] normal que siguen una dieta yo-yo a lo largo de su vida adulta tienen un riesgo más alto de muerte súbita cardíaca y de muerte por enfermedad cardíaca coronaria", comentó el líder del estudio, el Dr. Somwail Rasla.

El riesgo de muerte súbita cardíaca fue casi 3,5 veces mayor, y el riesgo de muerte vinculado con la enfermedad cardíaca coronaria fue un 66 por ciento más alto, según Rasla, residente de medicina interna en el Hospital Con-

memorativo de Rhode Island, en Pawtucket.

Los expertos saben desde hace tiempo que tener sobrepeso en la mediana edad está vinculado con un riesgo más alto de muerte por enfermedad cardíaca. Puede aumentar también las probabilidades de muerte súbita cardíaca, una afección en la que el sistema eléctrico del corazón deja de funcionar de forma abrupta.

Pero se sabe menos sobre el modo en que aumentar y perder de peso de forma repetida podría afectar al riesgo de muerte por enfermedad cardíaca de una persona.

Pero ¿por qué un historial de "subida y bajada" de peso sería potencialmente peligroso para el corazón? Rasla comentó que ahora mismo no puede explicar los hallazgos y que se necesita más investigación.

Además, el estudio contó solamente con mujeres, de modo que no pudo especular sobre cómo podría afectar ese ciclo de

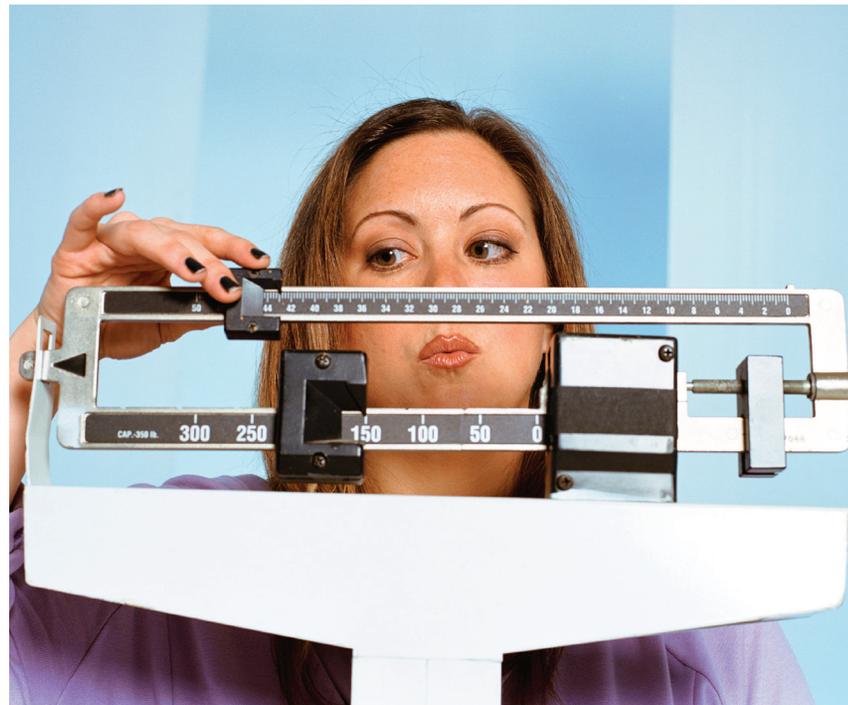
cambio de peso al riesgo de enfermedad cardíaca de los hombres.

Connie Diekman, directora de nutrición universitaria en la Universidad de Washington en St. Louis, comentó que se necesitan más investigaciones para determinar si la conexión entre la muerte súbita cardíaca y la enfermedad arterial coronaria con la dieta yo-yo está, de hecho, relacionada con otras variables no identificadas en el estudio.

Para las personas que deseen tener un peso saludable, ella aconseja centrarse en los cambios generales en el estilo de vida, no en las dietas drásticas u otras curas rápidas.

La clave es "saber encontrar el equilibrio entre lo que come con la actividad que realice de tal modo que pueda mantenerlo de por vida", dijo Diekman.

Rasla presentó los hallazgos en la reunión anual de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association), en Nueva Orleans.



Mantener un peso corporal estable es lo mejor para la salud general afirman los médicos.  
FOTO: THINKSTOCK



## Center for Vein Restoration

Trate el doloroso problemas de las várices

**Consulta Gratis**  
**miércoles 30 de noviembre**  
**de 5:00 a 7:00 pm**  
**con el Doctor Eddie Fernández**  
(el médico habla español).

Si esta interesado haga su cita  
**1-800-FIX-LEGS**

Es hora de acudir de buscar tratamiento, está padeciendo de la insuficiencia venosa o venas várices, una condición que afecta a millones de personas en Estados Unidos.



*Si tienen algunos de estos síntomas:*

- Dolor intenso o calambres en las piernas
- Picazón y hormigueo
- Dolor que empeora al pararse
- Dolor que mejora al levantar las piernas
- Hinchazón de las piernas
- Enrojecimiento de piernas y tobillos
- Cambios en el color de la piel alrededor de los tobillos
- Venas varicosas superficiales
- Engrosamiento y endurecimiento de la piel en las piernas y en los tobillos (lipodermatoesclerosis)
- Úlceras en las piernas y en los tobillos

**Rockville, Maryland**

11921 Rockville Pike, Suite 401, Rockville, MD 20852