



**CUIDADO** si le recetan un analgésico opiáceo.

>2

GUIA

# salud



## Salud y seguridad en temporada de fiestas

>4-5



**CÁNCERES DE COLON** se vinculan con genes heredados. >6



**MENOS PERSONAS** se han vacunado contra el FLU. >8

POR LOS EFECTOS SECUNDARIOS

# Cuidado si le recetan un analgésico opiáceo

Más personas murieron de sobredosis de medicamentos en 2014 que en ningún otro año registrado.

**HEALTHDAY NEWS**

**H**ay varias preguntas que usted debe hacer si un médico u otro proveedor de atención de la salud le receta un analgésico opiáceo como Oxycontin, Vicodin, codeína y morfina, plantea la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU.

Aunque están aprobados para tratar ciertos tipos de

dolor agudo y crónico, los opiáceos pueden tener efectos secundarios graves, y Estados Unidos está en medio de una epidemia de uso excesivo de opiáceos.

En primer lugar, pregunte por qué necesita el fármaco, si es adecuado para usted y si hay opciones no opiáceas.

Si su proveedor de atención de la salud cree que un analgésico opiáceo es la mejor opción, pídale al médico que le recete la dosis y la cantidad

más bajas.

Averigüe cuándo llamar para hacer el seguimiento con el proveedor de atención de la salud sobre qué tan bien están funcionando los opiáceos, además de cuándo y cómo parar o detener de forma escalonada el uso del fármaco, aconsejó la FDA en un comunicado de prensa.

Para reducir el riesgo de sufrir efectos secundarios, tome el medicamento exactamente según se le recetó. Si

**El Oxycontin, Vicodin, codeína y morfina son analgésicos opiáceos que se recetan para tratar algunos tipos de dolor.**



FOTO: THINKSTOCK.

sigue teniendo dolor, llame a su proveedor de atención de la salud. No tome una dosis adicional.

Averigüe cuáles son los efectos secundarios graves, como la somnolencia excesiva o el deseo de tomar más medi-

camento, de forma que usted y su familia sepan cuándo llamar al médico o ir al hospital. Pregunte al farmacéutico si su receta incluye una guía del medicamento, que son folletos que traen muchos medicamentos recetados y que proveen información detallada.

Es una buena idea guardar los opiáceos bajo llave para evitar que los niños los tomen de forma accidental o que otras personas los roben. Nunca comparta opiáceos

con otras personas. Lo que es seguro para usted podría conducir a una sobredosis en otra persona.

“Es buena idea hablar con el médico sobre si también debe recibir una receta de naloxona, un fármaco que puede revertir los efectos de una sobredosis de opiáceos y que podría salvar vidas. En muchos casos, tiene sentido estar preparado para los problemas potenciales y tener naloxona en su hogar”, dijo la FDA.

**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.

**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.

**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/ataquealcorazon](http://WomensHealth.gov/ataquealcorazon)

*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.



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

**FINANCIAMIENTO DISPONIBLE**

**Dianna Yan, M.D.**

American Academy of Cosmetic Surgery

Maryland 8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877

Virginia 8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031

**301-963-3669**

**703-876-6200**

**¡¡¡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 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**



**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, Sábados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1pm

## Un reporte reciente demuestra Baja la tasa de bebés con sobrepeso

Los índices de obesidad tienden a ser más altos entre menores de familias de bajos recursos.

LINDSEY TANNER  
AP

El índice de niños estadounidenses en riesgo por obesidad bajó de casi 15 por ciento en el 2010 a 12 por ciento en general en 2014, reportaron investigadores de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades en la revista especializada Pediatrics.

La reducción del total de bebés e infantes con sobre peso es una buena noticia para el país, que lucha en contra de la obesidad infantil.

Este patrón fue descubierto en un estudio en un estudio de niños de hasta dos años inscritos en el programa federal de nutrición para niños y mujeres de bajos recursos, conocido por sus siglas en inglés como WIC. La mitad de todos los bebés

estadounidenses de hasta un año están inscritos en el programa.

El índice de niños en riesgo de la obesidad bajó en todas las edades analizadas. Fue más baja, cerca de 8 por

ciertas, pero ocurrió en medio de cambios que tienen la intención de mejorar la nutrición y salud de los alimentos industrializados, que han incluido la incorporación de más granos integrales, frutas y verduras. Más madres participantes también amamantaron a sus niños en 2009 y eso protege a los niños de la obesidad.

Los resultados están en línea con el declive similar de niños de más edad en el WIC. Cifras previas de los CDC también indican una reducción parecida entre todos los niños estadounidenses entre 2 y 5 años, de un 14 por ciento en 2004 a 9 por ciento en 2014, coincidiendo con las campañas nacionales enfocadas en la obesidad infantil.

El doctor David Ludwig, director de prevención de obesidad en el Hospital In-

cientos en 2014, entre los más bebés pequeños, de 3 a 5 meses, en comparación con la tasa de casi 15 por ciento entre los infantes.

Los resultados fueron inesperados, dados los crecientes índices previos que se hallaron en esta década, dijo el investigador de los CDC David Freedman, autor principal del análisis. "La gente está emocionada", dijo.

Freedman dijo que las razones de la reducción son

12% ■ disminuye en el en 2014.



Gracias a una mejor nutrición y salud de los alimentos industrializados, que han incluido más granos integrales, frutas y verduras se tiene menos obesidad en bebés. FOTO: THINKSTOCK

fantil de Boston, calificó de alentadores los resultados pero dijo que "es muy pronto

para ver si estas nuevas cifras representan una casualidad estadística o evidencia de un

avance real en contra de la epidemia de la obesidad infantil".

## 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



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



Amparo Lizeth Pinzon, D.D.S.

- 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,  
Mierc., 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)  
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)  
(Incluye examen diagnóstico,  
4 radiografías y limpieza)



**Evite la contaminación cruzada.** Cocine los alimentos a temperaturas adecuadas y refrigérelos pronto. FOTO:THINKSTOCK.

Durante las celebraciones préstele atención a su salud

# Seguridad en la temporada de fiestas

Las fiestas son un momento de celebración, agradecimiento y reflexión. También son ocasiones para prestarle particular atención a su salud.

### CDC/REDACCIÓN WASHINGTON HISPANIC

**H**an llegado las fiestas nuevamente! y esta temporada festiva es un momento de celebración, agradecimiento y reflexión. También es ocasión para prestarle particular atención a su salud. Siguiendo estos

consejos. Mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y transmitir los gérmenes a otros. Lávese las manos con agua corriente limpia y jabón por lo menos durante 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, puede limpiarse las manos con

productos sanitarios a base de alcohol. abríguese bien con varias capas de ropa cómoda y de pura lana.

### Protéjase del frío

Las temperaturas frías pueden causar graves problemas de salud, en especial, en bebés y adultos de edad avanzada. Procure un equilibrio entre el tra-



### Controle el estrés.

Las fiestas no deben afectar su salud. Controle su gastos extras y el sentimiento de obligaciones exagerado. Procure un equilibrio entre el tra-

bajo, el hogar y las actividades recreativas. Busque el apoyo de familiares y amigos. Organice su tiempo. Tómese las cosas con calma y de manera positiva.

### Viaje de manera segura

Ya sea que esté por viajar dentro del país o al exterior, asegúrese de tomar las precauciones necesarias para que sea un viaje seguro. No maneje

si ha bebido y no permita que nadie más lo haga. Utilice el cinturón de seguridad cada vez que conduzca o que viaje en un vehículo automotor.

En el automóvil, sujete a su niño en una sillita de seguridad, un asiento elevado o con el cinturón de seguridad de acuerdo a la estatura, el peso y la edad del niño.

### Evite el cigarrillo



No fume ni respire el humo del tabaco de otros fumadores. Si usted fuma, ¡deje de hacerlo hoy mismo! Llame al 1-800-QUIT-NOW o hable con su proveedor de atención médica para que lo ayude.

### Vacúnese y hágase chequeos periódicos

Los exámenes y las pruebas exploratorias pueden ayudar a detectar problemas antes de que comiencen o de manera temprana, cuando las opciones de tratamiento son mejores. Las vacunas ayudan a prevenir muchas enfermedades y salvan vidas. Programe una consulta con su proveedor de atención médica para un examen anual. Averigüe qué vacunas y pruebas se debe realizar con base en su edad, estilo de vida, planes de viaje, historia clínica y antecedentes médicos de su familia.



### Prevenga las lesiones.

Las lesiones por caídas y fuegos artificiales, por lo general, ocurren durante las fiestas. Use escaleras plegables en vez de muebles para colgar las decoraciones. Deje que los profesionales sean los encargados de manipular los fuegos artificiales. La mayoría de los incendios en las residencias ocurren durante el invierno. Mantenga las velas alejadas de los niños, mascotas, pasillos, árboles y cortinas. Nunca deje las chimeneas, la estufa o las velas sin atender. No use dentro de su casa o de la cochera generadores, parrillas u otros aparatos que funcionen con gasolina o carbón. Instale en su casa un detector de monóxido de carbono y de humo. Pruebe



### Préstele atención a los niños.

Los niños tienen un alto riesgo de lesiones que pue-



den causar la muerte o discapacidades. Vigíelos cuando estén comiendo y jugando. Mantenga fuera del alcance de los niños los juguetes, alimentos, bebidas y artículos del hogar potencialmente peligrosos u otros objetos que presenten un riesgo de ahogo (como monedas o caramelos duros) o un riesgo en general. Aprenda a proporcionar tratamiento oportuno a un niño que se esté ahogando. Asegúrese de que los juguetes se usen de manera adecuada.

### Manipule y prepare los alimentos de manera higiénica.

A medida que prepara las comidas para las fiestas, manténgase y mantenga a su familia protegidos contra las enfermedades asociadas a los alimentos. Lávese las manos y limpie las superfi-

cias de los mostradores con frecuencia. Evite la contaminación cruzada manteniendo la carne, las aves, los mariscos y los huevos crudos (incluso sus jugos) alejados de los alimentos listos para consumir y de las superficies en donde come. Cocine los alimentos a la temperatura adecuada. Refrigere enseguida. No deje alimentos perecederos fuera del refrigerador por más de dos horas.

### Coma alimentos saludables y lleve una vida activa.

Con ejercicio y moderación, usted puede disfrutar de las fiestas de manera saludable. Escoja frutas frescas para sustituir los dulces. Seleccione solo uno o dos de



los alimentos favoritos que más lo tienen. Encuentre maneras divertidas de mantenerse activo, como bailar al ritmo de su música favorita. Realice actividad física al menos dos horas y media a la semana. Incentive a los niños y adolescentes a que practiquen ejercicio.

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](http://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](http://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)

[WWW.THESIGERPLASTICSURGERYMD.COM](http://WWW.THESIGERPLASTICSURGERYMD.COM)

Consultas en Español:

**(301) 951-8122**

5530 Wisconsin Ave Suite 1235  
Chevy Chase MD 20815

**6 SALUD**

# Muchos aparecen a edad temprana Cánceres de colon se vinculan con genes heredados

Uno de cada 6 diagnosticados antes de los 50 años tenía al menos una mutación genética que aumenta el riesgo.

**HEALTHDAY NEWS**

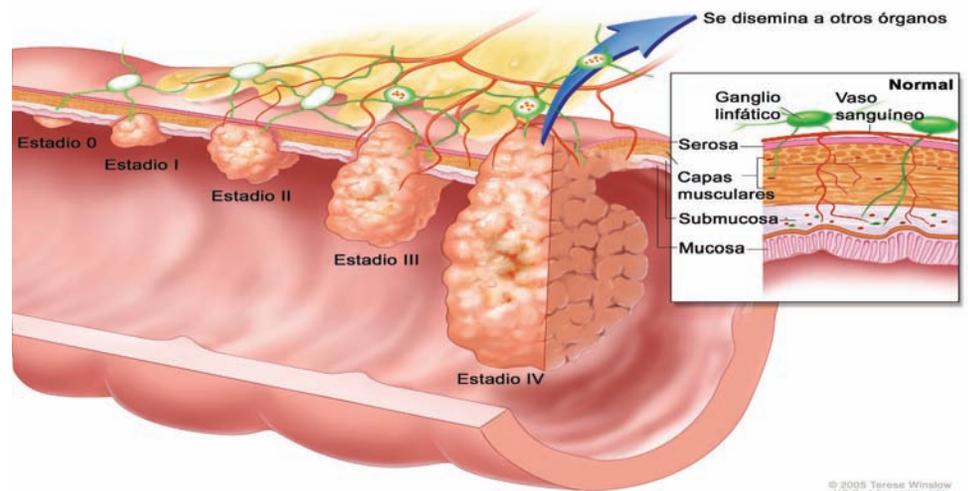
**H**asta uno de cada 6 pacientes de cáncer de colon de menos de 50 años de edad tiene rasgos genéticos que aumentan en gran medida el riesgo de

cáncer, encuentra un nuevo estudio.

“La prevalencia de los síndromes hereditarios de cáncer entre los pacientes de cáncer colorrectal de inicio precoz, incluyendo el síndrome de Lynch, fue bastante alta, lo que presenta una

tremenda oportunidad para que salvemos vidas a través de la detección temprana basada en los factores de riesgo genómicos”, planteó la Universidad Estatal de Ohio la investigadora líder, Heather Hampel.

El síndrome de Lynch es



**El síndrome de Lynch** es una afección heredada que aumenta la tasa de muchos tipos de cáncer, incluyendo el de colon. FOTO:THINKSTOCK

## OFICINA MÉDICA EN ARLINGTON

**\*\* Hablamos español \*\***

**LUNES- SÁBADO**

**Tel: 703-671-8444**

611 S. Carlin Springs Rd. #309, Arlington, VA 22204

**ESPECIALIZADO EN:**

- Diabetes, Hipertensión, Colesterol
- Flu, Asma, Vacunas
- Examen Físico
- Examen para Inmigración
- Pruebas para Enfermedades de Transmisión Sexual
- Examen de Sangre y Orina
- Electrocardiograma
- Examen para Deportes
- Prueba de Papanicolaou
- Dolor de Espalda
- Trastornos de la Tiroides y Otras Condiciones Médicas



\*Aceptamos la mayoría de seguros incluyendo Medicare y Medicaid\*

\*\$50 por visita al consultorio cuando no tiene seguro

¿D. SE SIENTE ASÍ  
O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ..?

Emociones Anónimas  
B.V. Washington

1629 K St NW #300 Washington, DC 20006  
Teléfono: 571-451-7672  
washingtondc@mbvna.org

Sesiones:  
Lunes y Miércoles  
6:00 a 8:00 p.m.

AYUDA  
GRATUITA

www.neutricosanonimosbv.org.mx

## 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

703-642-8306

Disponibles horarios en la  
noche y fines de semana



## Dr. Kenneth Woo

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

# Consejos Dentales de Fiestas

Durante esta época divertida y festiva del año, es fácil estar ocupado y olvidarse de las cosas simples que hacemos automáticamente en cualquier otra época del año. Cepillarse los dientes no debe ser uno de esos acontecimientos olvidados. De hecho, es mejor cepillarse y usar hilo dental más a menudo durante este tiempo de comidas celestiales y deliciosos dulces. Le damos la bienvenida a 4 consejos que le ayudarán a mantener su sonrisa brillante a través de esta temporada llena de disfrute de fiestas.

**1. Cepíllese con frecuencia** - Si se puede cepillar y usar el hilo dental después de cada comida sería genial. Traiga su cepillo de dientes y un poco de hilo dental con usted donde quiera que vaya. (O al menos traer un poco de chicle sin azúcar). Cuando la comida que acaba de comer se sienta en los dientes se convierte en ácido y puede causar todo tipo de problemas si se deja asentarse allí.

Por lo tanto, después de tener las maravillosas comidas seguidas por los deliciosos postres se debe tomar unos momentos para darle a su sonrisa el regalo de la salud.



**2. Sus dientes no son herramientas** - Durante la temporada de fiestas, hay una multitud de diferentes frutos secos y semillas. Para manejar esas nueces, usted necesita un cascanueces no sus dientes. Morder para romper una nuez puede hacer exactamente lo contrario; Puede romper el diente dejando a la nuez en su estado original y a usted en dolor.

Evite usar sus dientes como herramientas para romper nueces, abrir botellas y morder cosas que simplemente no pertenecen allí.

**3. Ser conscientes de las cosas que muerden** - Bastones de caramelo y las bolas de caramelo de palomitas de maíz son maravillosas delicias que vemos durante la temporada de fiestas, pero pueden causar estragos en los dientes. La consistencia de estos y otros bocados favoritos de las fiestas, pueden deshacer

sus dientes. Una mordedura incorrecta y un diente puede agrietarse, causándole malestar y dolor. Evite morder cualquier cosa que sea difícil, no importa lo tentador que pueda ser.

**4. No se olvide de incluir sus dientes en su lista de regalos** - Usted necesita cambiar su cepillo de dientes cada 3 meses. ¿Por qué no dar a sus dientes el regalo de un nuevo cepillo de dientes durante las fiestas. Ellos te amarán por ello y, a su vez mostrarán su amor con una sonrisa brillante y radiante.

Recordatorio de Fiestas | No se olvide de usar todos sus beneficios de seguro dental antes de fin de año!

**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 esta temporada de gripe

# Menos personas se han vacunado

Los CDC instan a todo el mundo a vacunarse, sobre todo los niños, las mujeres embarazadas y los mayores de 50 años.

### HEALTHDAY NEWS

**A**penas alrededor de dos de cada cinco estadounidenses se habían puesto la vacuna contra la gripe de esta temporada a principios de noviembre, informan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

Alrededor del 37 por ciento de los niños de 6 meses a 17 años de edad se habían vacunado contra la gripe este año. Y aproximadamente un 41 por ciento de los adultos a partir de 18 años de edad han recibido la vacuna.

La tasa general es similar a la tasa de vacunación de la misma época el año pasado, anotaron los CDC.

“Nos alegra ver que las personas están tomando la decisión de protegerse ellas mismas y a sus familias de la gripe, pero la cobertura sigue siendo baja e instamos a las personas que aún no lo han hecho a vacunarse”, planteó la Dra. Nancy Messonnier, directora del Centro Nacional de Inmunización y Enfermedades Respiratorias de los CDC.

“Contamos con esta herramienta, que se ha probado que previene la enfermedad y las hospitalizaciones por la influenza, pero millones de

personas no la aprovechan. Demasiadas personas no están protegidas”, dijo en un comunicado de prensa de la agencia.

El año pasado, la vacuna contra la gripe previno unos 5 millones de casos de enfermedad por la gripe, según los CDC. La agencia también estimó que la vacuna previno 71,000 hospitalizaciones por la gripe.

“Estamos exhortando a los padres a asegurarse de que sus hijos se pongan la vacuna inyectada contra la gripe este año, dado que el aerosol nasal no se recomienda para la temporada de gripe 2016-2017. Una vacuna anual contra la gripe es una protección



**Los padres** deben asegurarse de que sus hijos se pongan la vacuna inyectada contra la gripe este año, dado que el aerosol nasal no se recomienda para la temporada de gripe 2016-2017. FOTO: THINKSTOCK

muy importante para los niños”, afirmó el Dr. Joe Bresee, pediatra y jefe de la Rama de Epidemiología y Prevención de la División de Influenza de los CDC.

A los CDC también les preocupa una reducción del 3 por ciento en la vacunación contra la gripe entre los adultos de a partir de 50 años de edad entre 2014-2015 y 2015-2016.

“Es demasiado pronto para decir si la vacunación en las personas mayores de 50 se recuperará en esta temporada. Ciertamente es nuestra esperanza”, dijo Messonnier.



Center for Vein  
Restoration

**Saque ahora su  
Consulta Gratis**

**Martes 3 de enero**

831 University Blvd. East, Suite 24-25  
Silver Spring, MD 20903

**Miércoles 11 de enero**

11921 Rockville Pike, Suite 401,  
Rockville, MD 20852

de 5:00 a 7:00 pm con el

**Doctor Eddie Fernández**  
(el médico habla español).

Si está interesado haga su cita

**1-800-349-5347**

## Trate el doloroso problemas de las vârices



### 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