



GUIA

salud

Propósitos saludables para el

>4-5

2016



Aprueban **DISPOSITIVO
CARDIACO** externo para niños. >6



No ignore los
SÍNTOMAS CARDIACOS. >8

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



GINGIVITIS

La gingivitis es una enfermedad periodontal común causada por la inflamación de las encías y los tejidos que rodean los cuellos de los dientes. La gingivitis puede llevar a la destrucción del hueso en el contorno de los dientes. Si este es dejado sin tratamiento, puede llevar a la periodontitis, una condición en cual se pierde los dientes y tejidos conectados a la base del diente dañado. Se estima que un 90 por ciento de la población sufre de gingivitis moderada una vez en su vida.

Síntomas

■ Una encía saludable posee un color rosado claro. Cuando la encía se vuelve inflamada, su color cambia a un color rojo oscuro.

■ La encía se hincha y fácilmente llega a sangrar.

■ Un dolor de diente puede ocurrir después de que una persona consuma comida caliente o fría.

■ Un mal aliento es notable.

Causas de la Gingivitis:

1. Una higiene oral pobre crea un ambiente ideal para que las bacterias residan en la boca para acumularse y causar las placas dentales.

2. La placa dental, también llamado biopelícula bacteriana, se acumula entre las aberturas de los dientes, formando azúcares producidos por las bacterias. Si una persona no se cepilla los dientes con regularidad o usa el hilo dental, la placa continúa adhiriéndose a los dientes, madurando a ser tártaro, el cual se endurece y se vuelve difícil de quitar. Este tipo de placa contiene muchas bacterias destructivas.

3. Las bacterias normalmente viven en armonía con el cuerpo é incluso protegen a un cuerpo humano saludable. Sin embargo, la mayoría de las bacterias son dañinas. La boca es un lugar ideal para que ellos vivan y crezcan por que provee tem-



peratura cálida, humedad, y alimentos disponibles. Cuando nuestro sistema inmune es comprometido, las bacterias crecen incontrolablemente rápido y atacan las encías y la raíz de los dientes.

Cuando una infección ocurre, el cuerpo humano intrínsecamente encuentra maneras de destruirlas a ellas. El proceso por cual los químicos son liberados por las células inmunes del cuerpo para atacar las bacterias es llamado inflamación. Estos químicos dañan los tejidos aledaños y la estructura de las encías. Si las bacterias no son eliminadas, el cuerpo no podrá defenderse por si mismo, resultando en una infección mas severa é incluso la muerte.

Factores de riesgo:

1. Pobre ó incorrecta higiene dental

2. El fumar cigarrillos destruye las buenas bacterias orales que protegen los dientes. Cuando el numero de estas bacterias disminuyen, las bacterias dañinas se sobre poblaban, como las hierbas silvestres.

3. Diabetes

4. Boca seca: debido a la vejez, medicamentos ó enfermedades asociadas con la reducción de saliva producida.

5. Una dieta pobre y anorexia asociada con enfer-

medades tal como el cáncer, o insuficiencia renal.

6. Trastornos autoinmunes causadas por el SIDA, terapia de cortisona a largo plazo.

7. Cambios hormonales, tal como en el embarazo.

Complicaciones

Si es dejado sin tratamiento, una gingivitis aguda se convertirá en una gingivitis crónica. Eventualmente, esto resulta en periodontitis, una condición en cual la encía se encoge, el contacto entre los dientes llega a abrirse, y ocurre un decaimiento dental y pérdida del diente mientras el hueso del diente y los tejidos conectivos aledaños a las raíces son dañados.

Diagnostico

Signos y síntomas, a través de un revisión oral y un examen dental

Rayos X dental con un sensor digital, sin película. Este provee una clara y acertada imagen de los dientes para evaluar el grado de inflamación de la encía.

Rayos X dental panorámico es un procedimiento en cual la imagen de la dentadura es revelada para ser examinada de cualquier anomalía e impacto negativo en la mandíbula.

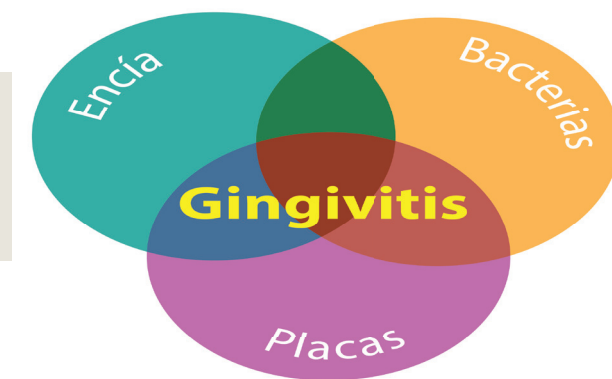
Tratamiento

Diagnosticó y tratamiento temprano son recomendados:

Una higiene oral es sumamente crucial. Uno debe practicar técnicas correctas de uso del hilo dental, cepillarse los dientes con una pasta dental que contiene fluoruro, uso de enjuague bucal que contenga ingredientes que previenen el crecimiento de bacterias oral dañinas tal como Peridex, Suspensión oral, ó Listerine.

La limpieza de dientes es necesaria. La única manera de eliminar placas dentales y tártaro es de buscar a un dentista para una limpieza dental rutinaria.

Si los dientes son dañados



y chuecos, tienen que ser examinados y alineados.

Uno puede usar medicamentos anti-inflamatorios tal como el Ibuprofeno para reducir la hinchazón, enrojecimiento, y dolor de encías.

Si es necesario, los antibióticos podrían ayudar a eliminar bacterias dañinas en el caso de una gingivitis severa.

Evite fumar cigarrillos. Evite cambios repentinos en la temperatura oral tal como comer comida caliente seguido de tomar agua helada ó fría por que esto puede causar que el esmalte, la capa exterior del diente, se expanda y luego se achique a un ritmo acelerado. El esmalte puede rajarse, proveyendo un oportunidad para la formación

de placa dental, que eventualmente lleva a la gingivitis.

Prevención

Recuerde que la higiene oral regular y acertada es básica, accesible, y a largo plazo un método efectivo. Este enfoque preventivo ayuda a evitar la formación de placa.

Deje de fumar cigarrillos. El dejar de fumar también previene el cáncer oral, de la ringe, y pulmonar.

Mantenga una limpieza y examen dental regularmente.

Esperamos que la información de arriba le provea un conocimiento útil para la protección y prevención de la salud dental.



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



PARA REDUCIR LOS RIESGOS DE CÁNCER DE PIEL

Nuevas restricciones para camas bronceadoras

REDACCIÓN
FDA

Los aparatos de bronceado artificial presentan muchos riesgos: Los productos que utilizan lámparas de luz ultravioleta, como las camas o las cabinas de bronceado, lo exponen a la radiación ultravioleta (UV) y aumentan su riesgo de sufrir lesiones oculares, daños cutáneos y cáncer de piel, incluyendo el melanoma, el tipo de cáncer de piel más mortal.

Debido a estos riesgos, la FDA ya exige que los aparatos de bronceado artificial cuenten con un recuadro negro de advertencia indicando que no

1.6 millones de menores se broncean artificialmente



La exposición a la radiación ultravioleta de los aparatos de bronceado artificial es una causa evitable del cáncer de piel

deben ser usados por personas menores de 18 años de edad. Sabemos que los efectos de la exposición a la radiación ultravioleta se acumulan a lo largo de la vida de las personas. Por este motivo, la exposición a la radiación ultravioleta

en las personas jóvenes y los adolescentes aumenta el riesgo de que sufran lesiones cutáneas y oculares en el futuro. Es por ello que la FDA ahora propone una regulación para restringir su uso a los adultos de 18 años de edad o mayores, únicamente, a fin

de proteger a los jóvenes de los riesgos de estos dispositivos. Esta norma propuesta también exigiría que los centros de bronceado artificial informen a los usuarios adultos sobre los riesgos que conlleva el bronceado artificial para la salud y que obtengan un documento de notificación de estos riesgos firmado por ellos.

La agencia también propone una segunda regulación que obligaría a los fabricantes y a los centros de bronceado artificial a tomar más medidas para ayudar a mejorar la seguridad general de los dispositivos de bronceado artificial con el fin de proteger a los usuarios adultos.

“Cada vez hay más pruebas de que el bronceado artificial durante la infancia y los primeros años de la vida adulta aumenta el riesgo de padecer cáncer de piel, incluido melanoma”, señala el Dr. Markham C. Luke, Ph.D.,

dermatólogo y subdirector de la Centro de Evaluación de Dispositivos y Salud Radiológica de la FDA. “Cientos de jóvenes también sufren lesiones todos los años en todo el país a consecuencia del uso de lámparas de bronceado”.

De hecho, quienes han estado expuestos a la radiación del bronceado artificial tienen un riesgo 59 por ciento mayor de contraer melanoma que quienes nunca lo han estado, según la Academia Americana de Dermatología.

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.

EL DOCTOR DE NALGAS



ANTES



DESPUÉS

También especialistas en:

- Liposucción • Estiramiento de rostro • Aumento, reducción o elevación de senos • Reducción de abdomen • Remodelación de nariz • Cirugía de los párpados
- Implante de barbilla y mejillas • Implante de glúteos • Aumento de pantorrillas • Implante de pectorales para hombres • Inyecciones para las arrugas • Botox • Restylane.

SE HABLA ESPAÑOL

WIDDER

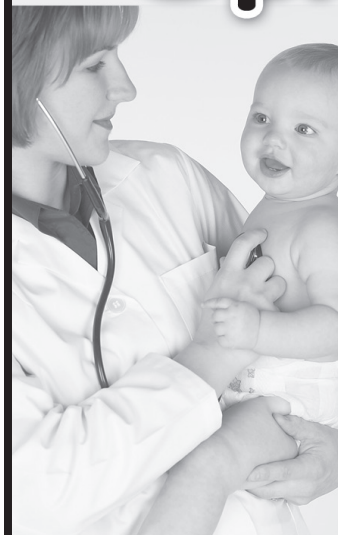
CENTRO DE CIRUGÍA COSMÉTICA Y PLÁSTICA

Shlomo Widder, M.D., P.A. (703)506-0300

8230 Leesburg Pike #630, Vienna, VA 22182

www.widderplasticsurgery.com

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

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306



REDACCIÓN / CDC
WASHINGTON HISPANIC

El Año Nuevo ha sido siempre un momento de reflexión sobre los cambios personales que deseamos realizar en el nuevo año que comienza.

Los objetivos relacionados con la salud suelen fijarse en el Año Nuevo, pero puede que no sepa por dónde comenzar. A continuación encontrará maneras de mantenerse saludable, mantener saludable a su familia, su hogar, su comunidad y su lugar de trabajo.

Propósitos saludables para el 2016 Haga de la salud su objetivo

Encuentre maneras de estar saludable este año. Consejos para mantenerse saludable y mantener saludables a su familia, su hogar, su comunidad y su lugar de trabajo.

Manténgase saludable

- Elija alimentos saludables elegir entre una merienda saludable, tal como frutas, nueces o queso bajo en calorías
- Manténgase activo. Intente hacer ejercicios simples, tales como subir escaleras en lugar de utilizar el ascensor.
- Protéjase de las lesiones o enfermedades; use casco, protector solar o repelente de insectos cuando sea necesario.
- Programe una cita para someterse a un control médico, vacunarse o realizarse exámenes médicos. Sepa dónde recibir atención si no tiene seguro médico.
- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Deje de fumar. Si piensa que está listo para dejar de fumar, llame al 1-800-QUIT-NOW para obtener asesoramiento gratuito.
- Duerma lo suficiente. Recuerde que dormir es una necesidad, no un lujo.



Mantenga saludable su hogar

- Instale alarmas de incendio en cada piso, incluyendo el sótano y, particularmente, cerca de cada habitación en la que duermen personas.

- Convierta su hogar en un lugar más seguro para prevenir caídas de niños y ancianos.
- Mantenga los productos de limpieza y medicamentos fuera del alcance de los niños.
- Tenga un plan de emergencia y llévelo a la práctica con frecuencia.

Higiene dental

Una oportunidad para causar una buena primera impresión! Si quiere disfrutar del poder que da una sonrisa y, al mismo tiempo, lucir la mejor de las dentaduras, cumple unos consejos básicos y sencillos de higiene bucodental: lavarse los dientes después de cada comida y visitar al especialista, al menos, una vez al año.



Mantenga saludable a su familia

- Conozca cómo mantenerse sano antes, durante y después del embarazo.
- Reduzca las lesiones causadas en los automóviles utilizando el cinturón de seguridad y sillas de auto que sean adecuadas para su hijo según su edad y peso.
- Aprenda consejos de crianza positivos para mantener a su hijo seguro.
- Disminuya el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos mientras prepara la comida para su familia.
- Sirva comidas y meriendas saludables.
- Aliente y promueva la actividad física.
- Recopile y comparta su historia clínica familiar.
- Aliente a los miembros de su familia para que se realicen exámenes médicos y controles. Asegúrese de que sepan dónde deben ir para recibir cuidados de salud si no tienen seguro médico.



Mantenga saludable su lugar de trabajo

- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Quédese en su casa si está enfermo.
- Participe o ayude a desarrollar programas y políticas saludables en el lugar de trabajo.
- Implemente la política libre de humo en su lugar de trabajo.
- Tome medidas para prevenir el estrés en el trabajo.
- Disminuya las lesiones y enfermedades laborales entre los adolescentes.

Mantenga saludable su comunidad

- Marque la diferencia en su escuela local para prevenir la obesidad infantil.
- Patrocine un evento saludable en su comunidad.
- Vacúnese.
- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Mantenga el agua segura para bebida, recreación y emergencias.
- Hágase pruebas y reciba tratamiento por enfermedades de transmisión sexual.
- Si bebe, no conduzca ni permita que otras personas que hayan bebido conduzcan.

¡Aliméntese en forma saludable y disfrute de sus comidas!

Un plan de alimentación saludable para controlar el peso incluye una variedad de alimentos que quizás usted no haya considerado. Si la "alimentación saludable" le hace pensar en los alimentos que no puede comer, trate de concentrar su atención en todas las comidas nuevas que puede comer:

peropruébetambién algunas frutas "exóticas". Cuando no sea la temporada de su fruta fresca preferida, puede probar las versiones congeladas, enlatadas o secas de las frutas frescas que le gustan.

■ Verduras frescas: pruebe algo nuevo. Es posible que descubra que le gustan las verduras a la parrilla o al vapor sazonadas con hierbas que aún no ha probado, como el romero. Puede sofreír las verduras en una sartén anti-

adherente con un poco de aceite en aerosol. O pruebe con verduras congeladas o enlatadas para preparar un acompañamiento rápido, solo necesita calentar en el microondas y servirse. Cuando pruebe verduras enlatadas, busque las que vienen sin sal adicional, sin mantequilla ni salsas de crema.

■ Alimentos ricos en calcio, tiene la opción de los yogures bajos en grasa.

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

Consultas en Español: (301) 951-8122

5530 Wisconsin Ave Suite 1235 Chevy Chase MD 20815

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 Físico

Planificación Familiar
Enfermedades Venéreas
Infecciones Vaginales

Sonogramas
Dolor pélvico
Sangrado Irregular

Cirugía Ginecológica
• Incontinencia urinaria y fecal
• Reparación de la relajación vaginal y libioplasty
• 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

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**

6 SALUD

Hung M. Nguyen, D.D.S., P.C.

DENTISTA Y COSMÉTICA FAMILIAR

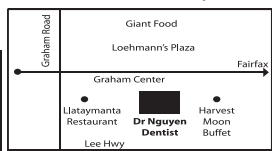
Cuidado dental de calidad para adultos y niños

- Chequeo Gratis
- Emergencias y pacientes sin cita son bienvenidos
- Aceptamos la mayoría de planes de seguro y todos los seguros PPO
- Precios especiales para personas sin seguro
- Hacemos Implantes de dientes faltantes
- Servicios en el mismo día para dentaduras rotas, coronas y puentes

ATENCIÓN DE EMERGENCIAS 571-230-6550



SE HABLA ESPAÑOL
703-206-9202
Lunes, martes, miércoles y viernes de 10am a 5pm
sábado de 9am a 3pm



7244 Arlington Blvd. Falls Church, VA 22042.
Estamos frente a Loehmann's Plaza

PARA MONITOREAR LOS PEQUEÑOS CORAZONES

Aprueban dispositivo cardiaco externo para uso en niños

AGENCIAS

Funcionarios federales de salud autorizaron un dispositivo externo para monitorear el corazón de niños que corren el riesgo de tener arritmia cardiaca mortal.

El LifeVest es para niños que necesitan que su corazón se monitoree todo el día pero no pueden recibir un dispositivo trasplantable por problemas de salud u objeción de los padres.

Los desfibriladores corri-



El LifeVest es para niños que necesitan que su corazón se monitoree todo el día. FOTO: THINKSTOCK.

gen ritmos cardíacos peligrosos al estimular el corazón con corriente eléctrica.

A la mayoría de los adultos les implantan el dispositivo quirúrgicamente. Los desfibriladores externos también

se utilizan en emergencias, pero deben ser operados por otra persona.

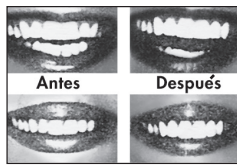
El LifeVest, que viene con una banda de electrodos y monitor cardiaco, ya está aprobado para adultos. Es para uso en pacientes que

pesan por lo menos 18,5 kilos (41 libras).

Funcionarios de la Administración de Medicamentos y Alimentos dijeron que la aprobación ayudaría a los médicos a prescribir sin riesgo el dispositivo para niños.



Consultorio Dental de Nguyen, Tran, D.M.D.



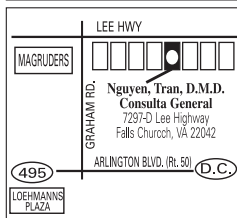
OFRECEMOS:

- Limpieza y rellenos
- Tratamiento cosmético (Bondings o revestimiento)
- Puentes y coronas
- Terapia de canales
- Tratamiento para la encías
- Extracciones
- El Dr. Nguyen coloca implantes e implantes en coronas

BENEFICIOS:

- Consulta GRATIS
- Atendemos niños a partir de los 4 años de edad
- 18 años de experiencia
- Precios razonables
- Planes de Pagos Disponibles

7297-D Lee Highway (Esq. con Graham Road)



(703) 536 9886

Falls Church, VA 22042

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 láser.

ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUGÍA

• Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local (recuperación en menos de tres días)

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, venas y rejuvenecimiento vaginal

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS
Culmore Pediatric Dentistry and Orthodontics

Nueva Oficina

Servicios:

- Pediatría dental
- Ortodoncia (frenillos)
- Oxido nitroso (gas de la risa)
- Sedación moderada consciente
- Anestesia General para niños con Medicaid

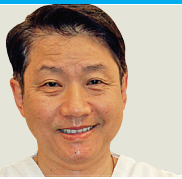
6066 Leesburg Pike Suite 101, Falls Church, VA 22041
Phone **(703) 938-1415** Fax **(703) 255-0295**
www.culmorepd.com

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS
Brigh Smile Pediatric Dentistry and Orthodontics

Servicios:

- Pediatría 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



Dr. Kenneth Woo

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

FELICES FIESTAS!!!

Como Maximizar sus cuentas de Gastos Flexibles



La temporada navideña ha llegado y su calendario está lleno de obligaciones. Sin embargo, a pesar de que su tiempo ya es limitado, valdría la pena agregar algunas citas con el dentista a su horario. Sí, podrás estar muy ocupado, pero usted puede ahorrar una cantidad significativa de dinero en el cuidado de sus dientes ahora, en lugar de esperar hasta el 2016.

Tome la oportunidad de usar el saldo restante en su cuenta de gastos flexibles (FSA). Se trata de una cuenta que usted establezca a través de su empleador, y que es posible que haya elegido para tener un poco de su pago antes de impuestos puesto ahí. Si usted no utiliza todos sus contribuciones a su FSA para el final del año, estos se pierden.

Hay muchas maneras de hacer frente a sus necesidades dentales ahora, en lugar de esperar hasta el próximo año. Consulte con su compañía de seguros para ver qué beneficios usted ha utilizado, y lo que todavía tiene disponible para el año. Además, verifique su saldo FSA. A continuación, asegúrese de sacar el máximo provecho de sus beneficios antes del 1 de enero 2016.

La mayoría de los planes de seguro dental siguen un ciclo de 12

Yes, it's that time of year again.
Don't lose your insurance benefits.



meses, lo que significa que el 1 de enero de 2016, se perderán los fondos no utilizados que hayan restantes.

Prácticamente todos los principales proveedores de servicios dentales de seguro de salud como Delta Dental, Blue Cross / Blue Shield, Aetna, MetLife, Cigna, o Humana - sólo para nombrar unos pocos - todos expiran al final de cada año.

El Dr. Woo y sus Asociados recomendamos a todos nuestros pacientes con los fondos disponibles de gastos flexibles de seguros a ponerse en contacto con nosotros inmediatamente para programar una cita antes de la temporada de vacaciones.

Contactenos para sacar una cita,

Les deseamos una muy Feliz Navidad y un Prospero Año Nuevo!

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... **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

8 SALUD

**POR LA DOCTORA
LORENA RIVEROS**
Optometrista



**RESOLUCIONES DE AÑO
NUEVO: PREVENCIÓN.**

Visionary Ophthalmology
El cuidado mas avanzado y completo para su visión
301-896-0890

Con cada comienzo de un nuevo año muchos de nosotros hacemos dos cosas. La primera, evaluar el año que culmina para ver los logros cumplidos, metas alcanzadas y piedras en el camino que hayamos podido tener. La segunda, plantearnos nuevas metas, y resoluciones por cumplir.

En este año nuevo, le invito a pensar en la salud de sus ojos. Los ojos nos permiten trabajar, nos permiten ver a nuestros seres queridos y disfrutar de las cosas que nos rodean. La resolución de este año debe ser la prevención. La prevención se basa en hacer cosas que nos permitan evitar problemas futuros, en el caso de la vista y los ojos, prevenir enfermedades y condiciones que nos lleven a problemas con la vista.

Resoluciones para prevenir problemas de los ojos:

Nútrase: “somos lo que comemos”. Coma alimentos bajos en azúcar, bajos en carbohidratos, ricos



No espera a que algo malo suceda para acudir a su médico de los ojos.

en vitamina C, vitamina E, y ricos en Omega 3. Alimentos como huevos, frutas cítricas, nueces, pistachos, almendras, espinaca, brócoli, y demás vegetales verdes, granos integrales, aceite de pescado y salmón salvaje. Tome suficiente agua y evite bebidas endulzadas. Si ha sido diagnosticado con diabetes, presión arterial alta, o

colesterol alto tiene aún más razones para alimentarse bien.

Haga ejercicio: el ejercicio nos mantiene saludables y previene enfermedades sistémicas directamente ligadas con condiciones

No fume: ha sido comprobado que el cigarrillo daña múltiples tejidos del cuerpo incluyendo la retina, incrementando el riesgo de desarro-



llar enfermedades como la degeneración macular. Haga del 2016 el año en que usted para de fumar.

Proteja sus ojos: use lentes de protección en el trabajo y cuando este cortado metal, madera o grama. Al igual proteja sus ojos de los rayos ultravioleta del sol.

Acuda a su doctor para chequeos anuales: Condiciones de los ojos co-

mo el glaucoma son “silenciosas”, no presentan síntomas notables sino hasta que está severamente avanzadas y cuando ya no hay tratamiento que pueda recuperar la visión perdida. No espere a que algo malo le suceda para acudir a su médico de los ojos y/o a su médico de cuidado primario.

Felicidades.



Visionary Ophthalmology

Comprehensive, leading-edge eye care you can trust

TEL.: (240)-200-5402

**DEJA LIBRE
TUS OJOS DE CARNOSIDAD**

el último y mejor procedimiento
para la **CIRUGIA DE
CARNOSIDAD**

- Poco Dolor • Sin puntos
- Anestesia tópica
- Recuperación inmediata

DR. J. ALBERTO MARTÍNEZ
DR. FRITZ ALLEN
DRA. SANDRA L. CREMERS
DR. BABAK HOSSEINI
DRA. LORENA RIVEROS



Mencione este aviso y reciba 15% de descuento en unos lentes para el sol.

11300 Rockville Pike Suite 1202 Rockville, MD, 20852 | Pronto con sede en Washington DC