



HAGA EJERCICIO de forma
segura en invierno.

>2

GUIA

salud



Semana de Concientización sobre el Ácido Fólico

>4-5



LAS MEJORES MANERAS
de dejar de fumar.

>7



ASEGÚRESE de perder grasa sin
perder músculo y hueso.

>8

SI TIENE LA COSTUMBRE DE EJERCITARSE EN EL EXTERIOR

Haga ejercicio de forma segura en invierno

Las inclemencias del invierno no deben de ser impedimentos para disfrutar del deporte en esta época del año.

HEALTHDAY NEWS

Un experto en medicina deportiva, recomienda tomar precauciones especiales a la hora de ejercitarse y salir al exterior en temporada de invierno.

Con un invierno gélido, se ha vuelto más importante comprobar las condiciones climatológicas, incluyendo la previsión y el viento frío, antes de salir afuera. Luego, ajuste su ropa adecuadamente, sugirió el Dr. Theodore Shybut, profesor asistente de cirugía ortopédica en el Colegio de Medicina Baylor en Houston.

Empiece por vestirse con capas. Esto le mantendrá ca-

liente y le permitirá quitarse algo de ropa si es necesario para evitar el sobrecalentamiento, recomendó Shybut en un comunicado de prensa del Baylor.

“Normalmente está bien sentirse ligeramente frío cuando empieza a hacer ejercicio”, dijo. “Una vez esté realmente haciendo ejercicio y haya hecho el calentamiento, va a generar mucho calor, así que se intenta tener la cantidad adecuada de ropa”.

“Uno necesita estar lo suficientemente caliente para no arriesgarse a sufrir una congelación o cualquier tipo de lesión por frío”, dijo Shybut. “Si se pone demasiada ropa y suda en exceso, eso emparará su ropa, lo que hará



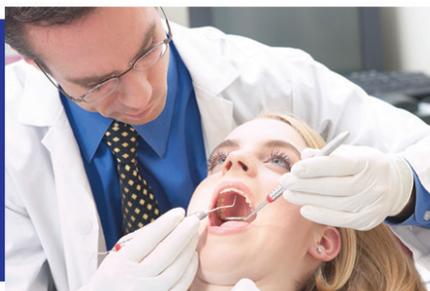
Si va a hacer ejercicio en el exterior este invierno, tome precauciones especiales.

FOTO: THINKSTOCK.

San José Centro Dental
San Miguel

ATENCION DENTAL EN EL PERU

A BAJOS PRECIOS
APROVECHA TU
VIAJE AL PERU
Y SACA CITA EN EL MEJOR
CENTRO DENTAL



¡Atención esmerada para tí y tu familia!

📞 464-2153 / 452 2498

- Odontología estética y restauradora
- Ortodoncia y Ortopedia maxilofacial
- Rehabilitación oral
- Odontopediatría
- Cirugía maxilofacial
- Endodoncia
- Periodoncia e implantes
- Desorden temporal mandibular (ATM)

Av. Escardó 771 - San Miguel

que esté más frío a medida que el sudor se congela”.

Sugirió que se use ropa hecha con telas transpirables de alto rendimiento, en lugar de algodón. Su capa más externa debería ser resistente al viento, o a prueba de agua y transpirable si está lloviendo o nevando.

Use siempre un sombrero. También es importante cubrirse las manos y los pies adecuadamente. Y algunas condiciones climatológicas

hacen que sea importante cubrirse también la cara y las orejas.

Si tiene planeado estar fuera durante un tiempo largo, piense en llevar un conjunto extra de ropa, calcetines y guantes secos con los que pueda cambiarse si lo necesita.

Pero hay más cosas que pensar sobre la ropa.

Incluso cuando hace frío, se pierden fluidos y necesitará hidratarse como normalmen-

te haría, señaló Shybut.

Además lleve un calzado que sea apropiado en condiciones resbaladizas, aconsejó. Reduzca la velocidad y tenga un cuidado extra cuando cambie de dirección o corra en superficies irregulares.

Si está haciendo ejercicio en el exterior de noche, lleve ropa reflectante y una luz de seguridad, recomendó Shybut. También es una buena idea llevar una linterna para ayudarle a ver mejor.



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

Nuevo análisis del Instituto Nacional de la Salud

Las tasas de autismo se estabilizan

Actualmente, los trastornos del espectro autista afectan a más o menos 1 de cada 41 niños.

HEALTHDAY NEWS

Las tasas de autismo son mucho más altas de lo que se pensaba originalmente, pero podrían haberse estabilizado en los últimos años.

Se estima que un 2.41 por ciento de los niños de Estados Unidos tienen un trastorno del espectro autista, según un nuevo análisis de datos de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) de EE. UU. El estimado anterior más reciente era de unas tasas de autismo del 1.47 por ciento en 2010, apuntaron los investigadores del nuevo estudio.

“La prevalencia del trastorno del espectro autista es mucho más alta de lo que se pensaba”, comentó el autor principal, el Dr. Wei Bao, epidemiólogo en el Colegio de Salud Pública de la Universidad de Iowa.

Actualmente, los trastornos del espectro autista afectan a más o menos 1 de cada 41 niños, un aumento inmenso en el autismo respecto a décadas anteriores, señaló Bao.

“El autismo ya no es algo raro”, dijo. “No es tan raro como 1 por cada 1,000, como era en los 70 y los 80. Con estos datos, podemos ver que ya está en 1 por cada 41. La prevalencia es mucho más alta de lo que se pensaba”.

Pero la tasa de autismo podría haberse nivelado en los últimos años.

De 2014 a 2016, la tasa no experimentó un aumento estadísticamente significativo, según el nuevo estudio, publicado como carta de investigación en la edición del 2 de enero de la revista *Journal of the American Medical Association*.

“Tras muchos años de observar un aumento lento pero



Los niños son más propensos a tener autismo que las niñas, con un margen de 3 a 1. FOTO: THINKSTOCK

constante en la prevalencia de los trastornos del espectro autista, es alentador que los datos nacionales más recientes no encontraran ningún

aumento en el periodo más reciente de tres años”, dijo el Dr. Andrew Adesman, jefe de pediatría del desarrollo y conductual en el Centro Médico

Pediátrico Cohen de Nueva York, en New Hyde Park.

“Aunque es alentador que la prevalencia de los trastornos del espectro autista

no esté aumentando más, no comprendemos bien por qué la prevalencia aumentó en los años anteriores recientes, y sigue siendo preocupante que la prevalencia sea tan alta”, dijo Adesman.

Bao cree que es demasiado pronto para alegrarse por la nivelación percibida en las tasas de autismo.

“Es un periodo de apenas tres años”, advirtió. “Es difícil ver un gran aumento o reducción en apenas tres años. No es seguro concluir con firmeza si esto en realidad indica una estabilidad o no”.

Los estimados anteriores del autismo dependían de la Red de Monitorización del Autismo y de las Discapacidades del Desarrollo, un grupo de programas financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. para dar seguimiento a las tasas de autismo.

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



Todas las mujeres, pero especialmente aquellas que quieren quedar embarazadas, necesitan tomar ácido fólico. FOTO: THINKSTOCK.

CDC/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

El ácido fólico es una vitamina B. Es una parte importante de la planificación para un embarazo saludable. Si una mujer consume la cantidad recomendada de

ácido fólico antes de quedar embarazada y durante los primeros meses del embarazo, esto puede ayudar a prevenir algunos de los principales defectos de nacimiento en el cerebro del bebé (lo que se conoce como anencefalia) y en su columna vertebral (conocido como espina bífida).

La anencefalia es un defecto de nacimiento grave que ocurre cuando partes del cerebro y del cráneo del bebé no se forman correctamente. Los bebés que nacen con anencefalia no pueden sobrevivir. La espina bífida es un defecto de nacimiento grave en el cual la columna vertebral

del bebé no se desarrolla correctamente y puede causar algunas discapacidades físicas graves. Todas las mujeres, pero especialmente aquellas que quieren quedar embarazadas, necesitan tomar 400 microgramos (mcg) de ácido fólico al día.

¿Necesito ácido fólico?
¡Sí! Todas las mujeres necesitan tomar suficiente ácido

fólico todos los días, aunque no planeen quedar embarazadas. El ácido fólico es necesario para producir nuevas células. Comience hoy un nuevo hábito saludable y consuma 400 mcg de ácido fólico todos los días.

¿Por qué no puedo esperar a estar embarazada para comenzar a tomar ácido fólico?

Los defectos de nacimiento del cerebro y de la columna

vertebral (anencefalia y espina bífida) se producen durante las primeras semanas del embarazo, por lo general antes de que la mujer sepa que está embarazada. Además, la mitad de todos los embarazos en los Estados Unidos no son planeados. Estas son dos razones por las cuales es importante que todas las mujeres que puedan quedar embarazadas se aseguren de tomar 400 mcg de ácido fólico cada día, aun cuando no estén

En la Semana de Concientización sobre el Ácido Fólico Prevenza defectos de nacimiento

En honor a la Semana de Concientización sobre el Ácido Fólico, del 7 al 13 de enero del 2018, usted puede planear y empezar a consumir suficiente ácido fólico cada día.



400
microgramos (mcg)
de ácido fólico al día.

planeando un embarazo. Para cuando una mujer se dé cuenta de que está embarazada, es posible que sea demasiado tarde para prevenir esos defectos de nacimiento. ¡Planea con tiempo! Comenzar hoy es la mejor opción.

¿Cómo obtengo ácido fólico?

Una forma fácil de obtener suficiente ácido fólico es tomando diariamente una multivitamina que tenga ácido fólico. La mayoría de las multivitaminas tienen los 400 microgramos (mcg) de ácido fólico que usted necesita. Si el tomar una multivitamina le afecta el estómago, intente tomarla con las comidas o antes de ir a dormir. Si tiene problemas para tomar píldoras, puede probar una mul-



La espina bífida es un defecto congénito grave que afecta la columna vertebral de una persona. FOTO: THINKSTOCK.

titamina que sea gomosa o masticable. También asegúrese de tomar un vaso de agua.

Alimentos que tienen ácido fólico

El ácido fólico se añade a alimentos como el pan, las pastas, el arroz y los cereales enriquecidos. En el 2016, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) aprobó la adición de ácido fólico a la harina de maíz. La harina de maíz se utiliza en productos como tortillas, tacos, y

tamales. Revise las etiquetas nutricionales de los paquetes de los alimentos. Una porción de algunos cereales contiene el 100 % del ácido fólico que usted necesita cada día.

Además de consumir 400 mcg de ácido fólico en suplementos y alimentos fortificados, usted puede tener una alimentación rica en folato. El folato se puede obtener de alimentos como frijoles, guisantes (arvejas) y lentejas, naranjas y jugo de naranja, espinacas y brócoli, y verduras de hojas verdes oscuras como

la espinaca y la mostaza de la India.

El Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo (NCBDDD) de los CDC ha contribuido de manera importante a la prevención de los defectos del tubo neural en los Estados Unidos durante las últimas dos décadas, y ha guiado el camino al establecer que todas las mujeres que puedan quedar embarazadas deben tomar 400 mcg de ácido fólico diariamente para prevenir esos defectos.

¡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



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



DENISE NGUYEN ORTHODONTICS

Especialista en ortodoncia para adultos y niños



- Frenos de metal o cerámica
- Tratamiento de dientes torcidos y llenos
- Demasiado espacio entre dientes, extra y dientes perdidos
- Tratamiento para sobremordida, mordida abierta y mordida cruzada
- Tratamiento con técnica Invisalign™ "sin freno"
- Impresiones sin polvo con escaneo digital iTero

Consulta Gratis a las 5:30 p.m. y 6:00 p.m.

CENTENNIAL PLAZA
8298-C Old Courthouse Rd.
Vienna, VA 22182
(703) 847-6544
OrthodonticsVienna.com
OrthodonticsVienna@gmail.com



¡SE HABLE ESPAÑOL! ¡ACEPTAMOS MEDICAID!
Horario de atención por cita. Tarifas de tratamiento competitivos. Seguro aceptado.

Estudio a nivel nacional afirma

Un número mayor de mujeres son obesas antes del embarazo

El análisis incluyó a 48 estados y a Washington, D.C.

HEALTHDAY NEWS

Los pesos durante el embarazo siguen en aumento en Estados Unidos, y menos de la mitad de las mujeres tienen un peso sano antes de la concepción, informan las autoridades de salud de EE. UU.

Los expertos en el embarazo temen que esta tendencia podría amenazar la salud de las madres y sus bebés.

“A medida que el tamaño de la población estadounidense aumenta, vemos cada vez más mujeres que comienzan el embarazo con unos pesos malsanos”, señaló la Dra.

Jennifer Wu, obstetra y ginecóloga en el Hospital Lenox Hill, en la ciudad de Nueva York. “Esto plantea riesgos para ellas durante el embarazo, y también aumenta los riesgos para los bebés”.

Y las consecuencias de salud no acaban con el embarazo, añadió Wu.

“Lamentablemente, muchas de esas mujeres aumentarán demasiado de peso durante el embarazo, y no perderán el peso del embarazo”, dijo.

Por eso la intervención antes de la concepción es tan importante, anotó otra experta en salud de las mujeres.

“Evaluar el índice de masa corporal [IMC], la consejería y la remisión al tratamiento para optimizar el peso antes del inicio del embarazo es absolutamente esencial para comenzar a revertir esta tendencia”, planteó la Dra. Jill Rabin, codirectora de la división de atención ambulatoria en los Programas de Salud de las Mujeres y los Servicios PCAP, parte de Northwell Health en New Hyde Park, Nueva York.

“La atención previa a la concepción es crucial, y un momento clave en la salud médica y la vida de una mujer para comenzar a hacer una diferencia”, añadió Rabin.

Según el informe de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU., el porcentaje de mujeres que eran obesas al inicio de su embarazo aumentó en un 8 por ciento entre 2011 y 2015.

“Evaluar el IMC durante la atención clínica de rutina ofrece oportunidades para promover un peso normal antes del embarazo”, escribieron los investigadores dirigidos por Nicholas Deputy,



Tener un bebé sano implica cuidarse antes del embarazo. FOTO: THINKSTOCK

miembro postdoctoral de la división de salud reproductiva de los CDC.

Rabin se mostró de acuerdo.

“La atención antes de la concepción [las visitas médicas antes de y entre los embarazos] ofrece una oportunidad exclusiva para hacer una

diferencia en los resultados maternos y fetales”, aseguró.

Un peso sano es un índice de masa corporal (IMC) de 18,5 a 24,9. El IMC es un cálculo de la grasa corporal basado en la estatura y el peso.

Tener sobrepeso o ser obesa aumenta las probabilidades de cesárea, y las tasas altas de esos procedimientos quirúrgicos ya son un problema en Estados Unidos. El exceso de peso también puede conducir a bebés más grandes que el promedio y a la obesidad infantil, advierte el informe.

Tener un peso deficiente antes del embarazo también es riesgoso, con unas mayores probabilidades de un bebé más pequeño de lo normal al nacer, anotaron los investigadores.

Los resultados se publicaron en la revista Morbidity and Mortality Weekly Report de los CDC.

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 CIRUJÍA

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



25% de descuento en tratamientos de botox, relleno facial, venas y reducción de grasa sin cirugía

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.



¿UD. SE SIENTE ASÍ O SABE QUIÉN LO ESTÁ..?

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

REDUZCA EL RIESGO DE CÁNCER DE PULMÓN

Las mejores maneras de dejar de fumar

Su médico puede recomendarle algunos métodos que pueden ayudarle a dejar el hábito.

HEALTHDAY NEWS

Aunque no hay una forma infalible de evitar el cáncer de pulmón, hay pasos que se pueden dar para reducir el riesgo.

Fumar contribuye en entre el 80 y el 90 por ciento de las muertes por cáncer de pulmón, según la Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association).

Los hombres que fuman tienen un riesgo 23 veces más alto de cáncer de pulmón. Y cada año, la exposición al humo de segunda mano provoca aproximadamente 7,330 muertes por cáncer de pul-

món entre los no fumadores en Estados Unidos.

Así que si usted nunca ha fumado, no empiece a hacerlo. Si fuma, intente dejarlo. Hable con su médico sobre los métodos que le ayuden a dejar el hábito.

3,000 menores de 18 años prueban su primer cigarrillo.

Estos incluyen los productos de reemplazo de la nicotina, los medicamentos y los grupos de apoyo, según UPMC Pinnacle, parte del sistema de atención de la salud

del Centro Médico de la Universidad de Pittsburgh.

Para potenciar su decisión de dejar de fumar, el sistema de atención de la salud le recomienda que siga los siguientes pasos:

Establezca una fecha para dejar de fumar a fin de solidificar su compromiso de dejarlo. Haga que sea una fecha significativa, como un cumpleaños o un aniversario.

Prepárese para el día en que lo dejará deshaciéndose de todos los productos de tabaco que tenga en casa, en el coche y en su lugar de trabajo. Piense en las cosas que puede hacer para dejar de pensar en fumar durante el primer mes,



Fumar es la principal causa de muertes prevenibles en todo el mundo.

FOTO: THINKSTOCK

cuando su riesgo de recaída sea alto.

Hágase recordatorios diarios a usted mismo sobre por qué desea dejarlo.

Cree un sistema de respaldo. Encuentre a un amigo que también quiera dejar de fumar. Si eso no es posible, pida a algún familiar o a algún amigo que le ayude a seguir con su propósito. Los grupos de respaldo son otra opción.

Si usted no fuma, evite el

humo de segunda mano. Si vive o trabaja con personas fumadoras, animeles a que lo dejen.

Compruebe periódicamente que en su casa no hay fugas de gas radón, especialmente si vive en un área en que el radón es un problema conocido.

Evite los carcinógenos conocidos. Si trabaja con materiales que provocan cáncer, tome medidas para proteger-

se y siga las precauciones que haya publicado su empresa.

Coma muchas frutas y verduras. Eso es mucho mejor que tomar grandes dosis de vitaminas en pastillas, que pueden hacer más mal que bien.

Haga ejercicio con regularidad. Si no ha sido activo últimamente, empiece poco a poco.

Hágase pruebas de cáncer de pulmón.



Reducen precio de tratamiento para ceguera

Un tratamiento genético para la ceguera único en su tipo costará 850.000 dólares, menos del precio esperado de 1 millón de dólares, pero sigue siendo uno de los medicamentos más caros del mundo.

Luxturna sigue siendo bastante más cara que casi cualquier otro medicamento en el mercado mundial, incluidas otras dos terapias genéticas aprobadas a principios del año pasado en Estados Unidos. Luxturna es la primera terapia genética del país para una enfermedad hereditaria.

Luxturna es una inyección, una para cada ojo, que reemplaza el gen defectuoso en la retina, tejido en la parte trasera del ojo que convierte la luz en señales eléctricas que producen la vista. La terapia cuesta 425.000 dólares por inyección.

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





Si alguien en su familia, su amigo o su vecino, 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

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!

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



NUEVO CURSO PARA PCA

(AYUDANTE PARA CUIDADOS PERSONALES)

MD:

15 de enero a 19 de enero

VA:

29 de enero a 2 de febrero

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

A las personas mayores se les recomienda **Asegúrese de perder grasa sin perder músculo y hueso**

Consulte con su médico o con algún experto en ejercicio para que le brinde consejos de cómo puede lograrlo.



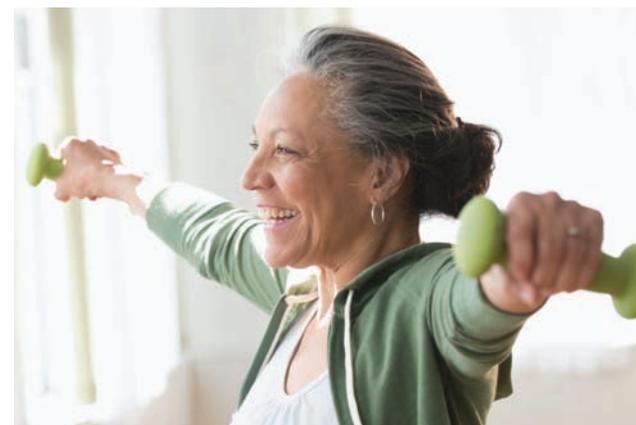
HEALTHDAY NEWS

Si usted es una persona mayor que se ha propuesto perder peso en 2018, asegúrese de perder el exceso de grasa sin perder músculo y hueso.

Perder grasa es bueno para su corazón, pero mantener el músculo y el hueso es crucial para seguir siendo móvil y vivir de forma independiente, dijo Kristen Beavers, profesora de ciencias de la salud y el ejercicio en la Universidad de Wake Forest.

“Todos dicen que quieren perder peso, pero lo que realmente quieren decir es que quieren perder grasa”, indicó. “Y, para las personas mayores en particular, mantener el músculo es una parte vital de cualquier plan para perder peso”.

Para hacerlo, sugiere que se haga un entrenamiento de resistencia, lo que antes se llamaba “entrenamiento con pesas”. En un estudio publicado recientemente en



Entrenamiento con pesas es una buena forma para mantener el músculo FOTO: THINKSTOCK.

la revista Obesity, Beavers mostró que el entrenamiento de resistencia era más efectivo que caminar con respecto a ayudar a las personas mayores a perder peso y a preservar la masa muscular.

También es importante ser realista cuando planifique un programa de pérdida de peso y ejercicio, para no desanimarse y dejarlo a principios de febrero, dijo Beavers. Sugirió que se consulte con un

experto en ejercicio en algún centro comunitario, como un YMCA o un centro de la tercera edad. Ambos ofrecen tarifas reducidas o gratis para las personas mayores.

“No volver a ganar el peso que se pierda es tan importante como la pérdida de peso inicial, especialmente porque las personas mayores son más propensas a recuperar la masa de grasa que la masa muscular u ósea”, añadió.