



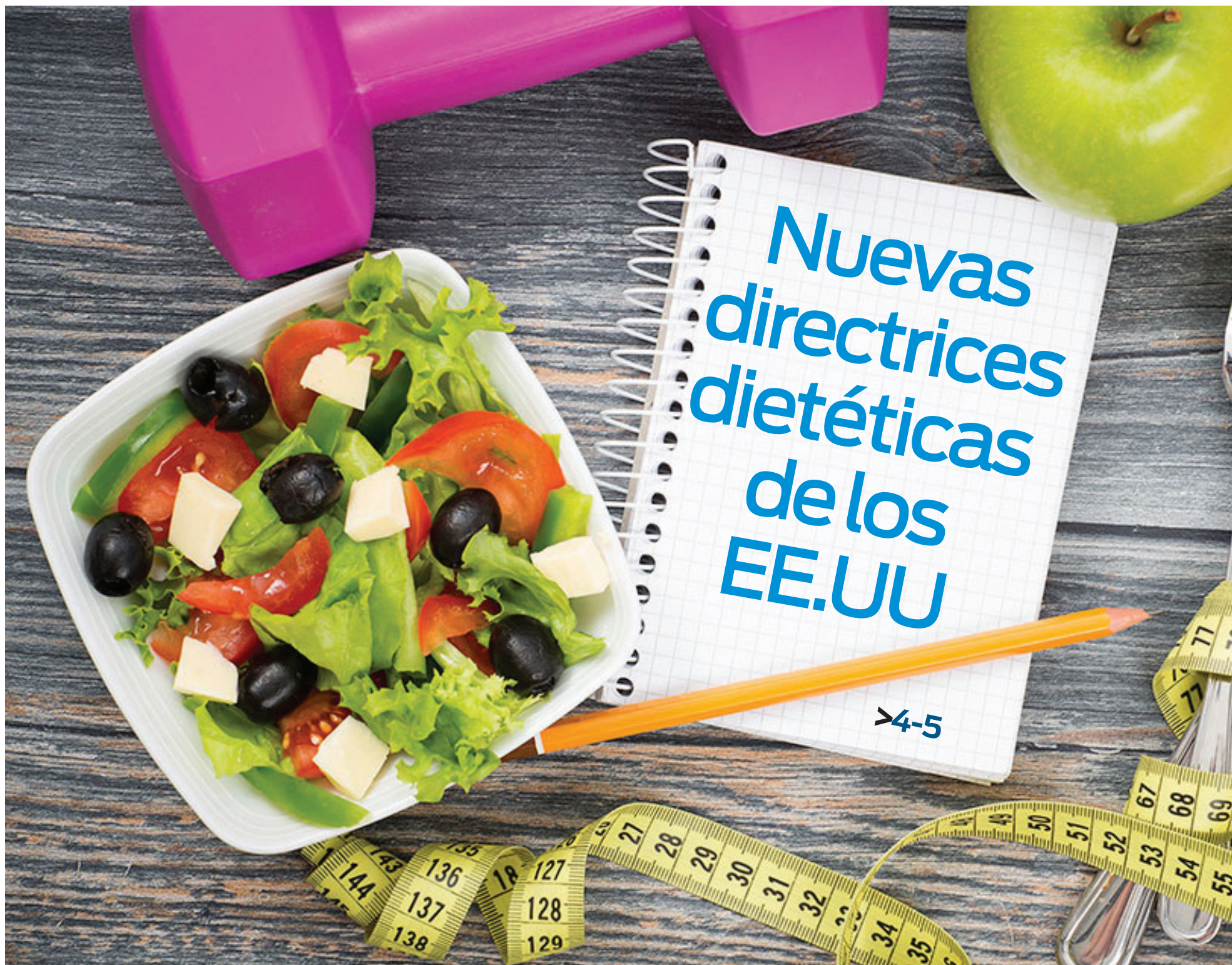
Ejercicio alivia el
DOLOR DE ESPALDA.

>3

SUPLEMENTO Viernes 15 de enero del 2016

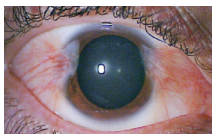
GUIA

salud



Aspirina reduce la mortalidad
por el CÁNCER DE PRÓSTATA.

>6



EL PTERIGION
el enemigo del ojo.

>8

En mujeres mayores

Realizar mamografías con regularidad salva vidas

Afecta a 1 de cada 8 durante el transcurso de su vida y acaba con la vida de 1 de cada 25 mujeres.

HEALTHDAY NEWS

Las mamografías realizadas con regularidad son beneficiosas para las mujeres mayores.

Las investigaciones anteriores han mostrado que las mamografías reducen las muertes por cáncer de mama en las mujeres de hasta 74 años, pero hay poca información sobre las mujeres mayores de 74, sobre todo de las mujeres pertenecientes a minorías, explicaron los investigadores de la Universidad del Atlántico, en Florida.

Analizaron los datos de Medicare

desde 1995 a 2009 de más de 4,800 mujeres negras y más de 59,000 mujeres blancas, todas ellas con una edad de 69 años o más.

Entre las mujeres de 75 a 84 años de edad, las que se sometían a mamografías anuales tenían menos probabilidades de fallecer de cáncer de mama en un periodo de 10 años que las que lo hacían de forma irregular o no lo hacían.

Las pacientes con cáncer de mama de entre 69 y 84 años que realizaron mamografías cada año en los cuatro años anteriores a su diagnóstico tenían unas tasas de mortalidad a 5 y a 10 años más bajas que las que lo hicieron de forma irregular o no lo

41%
de las muertes
fueron mujeres
entre
65 años.



hicieron.

Las tasas de mortalidad a 10 años entre las mujeres de 69 a 84 años de edad eran tres veces más altas en las mujeres blancas y dos veces más altas en las mujeres negras que se sometieron a las mamografías de forma irregular o no lo hicieron, en comparación con las tasas de las que lo hacían anualmente.

Se recomienda a las mujeres de 65 a 74 años que realicen una mamografía de forma regular, según la Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society) y el Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU.

El estudio aparece en la edición de la revista American Journal of Medicine.

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: Examen y consulta.
Chequeo del cancer bucal
4 Rayos X (bitewing)
Precio Regular \$200.
Sólo pago en efectivo.
No válido con seguro para terceros.

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

Bright 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



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



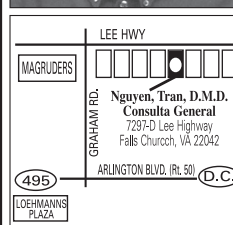
Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

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 1 pm



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

COMO UNA TERAPIA COMPLEMENTARIA

Ejercicio alivia el dolor de espalda

Una revisión de ensayos clínicos muestra que el ejercicio del control motor es útil para la espalda baja.

HEALTHDAY NEWS

Un programa de ejercicio destinado a mejorar la coordinación de los músculos que controlan y hacen de soporte de la columna vertebral puede ayudar a reducir el dolor en la región lumbar, según un estudio reciente.

Este tipo de programa (llamado ejercicio de control motor) empieza con la práctica de los pacientes del uso normal de estos músculos en tareas sencillas, normalmente con la guía de un terapeuta o experto. El ejercicio se vuelve gradualmente más exigente e incluye actividades que los pacientes normalmente ha-

cen en el trabajo o en su tiempo libre.

Los investigadores analizaron los datos de 29 ensayos clínicos que contaron con más de 2,400 personas, de 22 a 55 años de edad, que sufrían de dolor en la región lumbar. Los ensayos compararon la efectividad del ejercicio del control motor con otros tipos de ejercicio o con no hacer nada.

Los pacientes que hicieron el ejercicio de control motor presentaron una mayor mejora, con menos dolor y un menor nivel de discapacidad, que los no hicieron nada. Al comparar el ejercicio de control motor con otros tipos de ejercicio después de entre 3 y 12 meses, se observaron unas mejoras parecidas en el grupo



La mayoría de estadounidenses experimentarán dolor de la espalda baja en algún momento de sus vidas y los masajes benefician ese dolor.

FOTO: THINKSTOCK

del control motor.

El estudio apareció el 7 de enero en la revista Cochrane Library.

“El hecho de dirigirse a la fuerza y la coordinación de los músculos que soportan la columna vertebral median-

te la realización del ejercicio de control motor ofrece un método alternativo para el tratamiento del dolor en la

región lumbar”, dijo el autor principal, Bruno Saragiotto, fisioterapeuta en el Instituto George de la Universidad de Sídney, en Australia.

“Podemos tener la seguridad de que son tan efectivos como otros tipos de ejercicio, de modo que durante la elección del ejercicio se deberían tener en cuenta factores como las preferencias del paciente o el terapeuta, el costo y la disponibilidad”, afirmó en un comunicado de prensa de la revista.

“En el momento actual, realmente no sabemos hasta qué punto se puede comparar el ejercicio del control motor con otras formas de ejercicio a largo plazo. Es importante que veamos más investigaciones en este campo para que los pacientes puedan tomar decisiones disponiendo de más información sobre la persistencia del tratamiento”, añadió.

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

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



HEALTHDAY NEWS
WASHINGTON HISPANIC

Los estadounidenses deben reducir los azúcares añadidos, las grasas saturadas y la sal si desean consumir una dieta que pueda mejorar su salud, según la más reciente versión de las Directrices dietéticas del gobierno federal.

Las directrices, publicadas, abren un nuevo terreno al

recomendar específicamente que las personas limiten los azúcares añadidos a menos de un 10 por ciento de sus calorías diarias.

La última versión de las directrices, publicada en 2010, solo decía que las personas debían reducir su ingesta de azúcares añadidos, sin mencionar una meta específica. Las directrices se actualizan cada cinco años para mantenerse al día con la ciencia actual.

Limitar el azúcar y consumir más frutas son algunas de las recomendaciones Nuevas directrices dietéticas de los EE.UU

Las recomendaciones, que se revisan cada cinco años, están diseñadas para fomentar unos estilos de vida más saludables

Las nuevas recomendaciones, denominadas Directrices dietéticas para los estadounidenses 2015-2020, también piden a la gente que limiten el consumo de grasas saturadas a menos de un 10 por ciento de sus calorías diarias, y consumir menos de 2,300 miligramos de sal al día. Eso es un poco menos de una cucharadita de sal.

En general, las directrices enfatizan la adopción de un patrón saludable de alimentación que se adapte al estilo de vida de una persona, en lugar de recomendar cantidades específicas de distintos alimentos, como verduras o carnes.

“Estos patrones pueden adaptarse a las preferencias personales de un individuo, permitiendo a los estadounidenses elegir la dieta adecuada para ellos”, señala el informe.



Proponen plan:

Las directrices incluso ofrecen tres ejemplos de un plan de alimentación saludable que las personas pueden adoptar: una dieta estadounidense saludable, una dieta de estilo mediterráneo y una dieta vegetariana.

El énfasis en un plan de alimentación saludable busca ser más cómodo para los consumidores, facilitando que la gente use las directrices, señalaron los expertos.

“Las directrices dietéticas de 2015 se enfocan en unos hábitos saludables de alimentación, y menos en incluir o eliminar nutrientes individuales”, señaló en un comunicado de prensa de la Universidad de Duke Elisabetha Politi, directora de nutrición del Centro de Dieta y Aptitud Física de la universidad. “Esto es esencial, porque la dieta entera influye en la salud y en el riesgo de enfermedad”.

“Los estadounidenses deben modificar sus dietas e incluir más alimentos vegetales, como las verduras y las frutas, como se hace en la popular dieta mediterránea, que incluye muchas grasas saludables y granos integrales”, añadió.

“Las directrices enfatizan el valor de hacer comidas y refrigerios desde cero, en lugar de usar alimentos procesados. Con atajos como las verduras congeladas, o los productos frescos prelavados y empacados, preparar comidas saludables para la familia puede en realidad ser más fácil de lo que la mayoría de personas piensan”.

Disminuya grasas saturadas:

Las grasas saturadas conforman el 11 por ciento de las calorías en una dieta típica de EE. UU., y menos de un tercio de los estadounidenses li-

mitan su ingesta de grasa saturada a la nueva meta de menos de un 10 por ciento de las calorías diarias, señalan las directrices.

Alrededor del 35 por ciento de las grasas saturadas provienen de la comida preparada, sobre todo la que

contiene queso o carne. Esto incluye a las hamburguesas, los sándwiches, los tacos y la pizza. Las grasas saturadas también se encuentran en refrigerios y dulces, los alimentos ricos en proteínas y los productos lácteos, anotó el informe.



Disminuya los azúcares:

Los azúcares añadidos conforman en promedio más del 13 por ciento de las calorías por día en la dieta estadounidense, según el informe federal.

Las bebidas son la principal fuente del azúcar añadido, conformando el 47 por ciento de todos los azúcares añadidos consumidos por los estadounidenses. Éstas incluyen refrescos, bebidas de frutas, el café y el té endulzados, las bebidas energéticas, las bebidas alcohólicas y las aguas con sabores, según el informe.

La mayor parte del resto de los azúcares añadidos en la dieta estadounidense promedio se encuentran en los refrigerios y en los dulces (un 31 por ciento), aunque también pueden ocultarse en alimentos como los granos (un 8 por ciento) y las comidas preparadas (un 6 por ciento).

Combatiendo la obesidad:

“Ya era hora”, comentó el Dr. Mitchell Roslin, jefe de cirugía para la obesidad del Hospital Lenox Hill en la ciudad de Nueva York. “Tanto la comunidad médica como el gobierno tienen cierta responsabilidad por la epidemia de obesidad y diabetes”, dijo.

“En un esfuerzo por prevenir la enfermedad cardíaca, proliferó la idea de que si simplemente elimináramos el colesterol de la dieta, se podían prevenir las enfermedades del corazón”, explicó Roslin. “[El] problema es que la mayor parte del colesterol del organismo es producido por el cuerpo, y si se reduce el colesterol y las grasas, la gente tiende a reemplazarlos con carbohidratos. Y así hemos desarrollado una sociedad de adictos a los carbohidratos”.

Según las nuevas directrices, un patrón de alimentación saludable incluye:

- Cualquier tipo de verdura, sobre todo si se come una amplia variedad.
- Frutas, sobre todo frutas enteras.
- Granos, de los cuales al menos la mitad sean granos integrales.
- Lácteos sin grasa o bajos en grasa, entre ellos leche, yogurt, queso y/o bebidas fortificadas de soja.
- Proteína de una variedad de fuentes,



como mariscos y pescados, carnes magras y aves, huevos, frijoles y guisantes, frutos secos y semillas, y productos de soja. Aceites.

■ Si se consume alcohol, debe ser con moderación: hasta una bebida al día para las mujeres, y hasta dos bebidas al día para los hombres, señalan las directrices.

“Los estadounidenses pueden cumplir con estas recomendaciones siguiendo unos consejos sencillos: comer más alimentos no procesados (sobre todo frutas, verduras y granos enteros), y al eliminar el azúcar no deseado de la dieta, reemplazar esos alimentos por alimentos vegetales, como granos integrales, frutas y verduras”, comentó en un comunicado el presidente del Colegio Americano de Cardiología (American College of Cardiology), el Dr. Kim Allan Williams.



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

MEDICINA GENERAL

DR. ANTONIO RIVERA

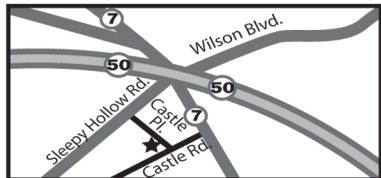
COLESTEROL • HIPERTENSIÓN • DOLOR DE ESPALDA
DIABETES • FLU • ASMA • VACUNAS • DERMATOLOGÍA

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**





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

GERMANTOWN CLINIC

Medicina Familiar Económica

Tratamiento de enfermedades respiratorias, digestivas, urinarias, artríticas, y de la piel.



Chequeo Médico General.

Realizamos Masajes Terapéuticos

Control de embarazo, anemia.

HABLAMOS ESPAÑOL.

Llámenos para hacer una cita:

301-512-6537

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

DENTISTA Y COSMÉTICA FAMILIAR

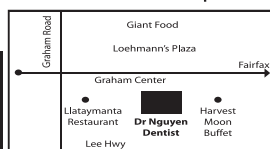
Cuidado dental de calidad para adultos y niños

- 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 REDUCIR EL RIESGO

La aspirina reduce la mortalidad por el cáncer de próstata

Según la reunión anual de la Sociedad Americana de Oncología Clínica.

HEALTHDAY NEWS

Los hombres que toman aspirinas de forma regular podrían tener un riesgo más bajo de morir de cáncer de próstata, sugiere un estudio reciente.

“Encontramos que el consumo regular de aspirina tras un diagnóstico de cáncer de próstata reducía el riesgo de morir por la enfermedad en casi un 40 por ciento”, señaló el investigador líder, el Dr. Christopher Allard, urólogo oncológico de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, en Boston.

Pero, añadió, “es prematuro recomendar la aspirina para la prevención del cán-



Los hombres que piensen tomar aspirina regularmente deben consultar al médico para hablar sobre los riesgos.

FOTO: THINKSTOCK

cer de próstata letal, pero los hombres con cáncer de próstata que ya podrían beneficiarse de los efectos car-

diovasculares de la aspirina quizá tengan un motivo más para considerar el uso regular de la aspirina”.

Dado que se trató de un estudio observacional, nadie puede deducir un vínculo causal directo entre el uso de aspirina y el riesgo de muerte por el cáncer de próstata, apuntó el Dr. Sumanta Pal, experto de la ASCO y oncólogo del City of Hope en Duarte, California.

Aún así, Allard especuló que la capacidad de la aspirina de suprimir las plaquetas en la sangre (que es el motivo de que la aspirina pueda pro-

vocar sangrado como efecto secundario) podría ayudar a explicar cómo el fármaco podría prevenir la letal progresión del cáncer de próstata.

En el estudio, los hombres sin un diagnóstico de cáncer de próstata que tomaban más de tres pastillas de aspirina por semana tenían un riesgo de contraer un cáncer de próstata letal un 24 por ciento más bajo. Pero la aspirina no afectó a las probabilidades generales de ser diagnosticado con un cáncer de próstata, ni siquiera con un cáncer de próstata de alto grado, dijo Allard.

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

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

Virginia
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031
703-876-6200

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

GERMANTOWN

Urology Center

Se habla español

Los resultados médicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.

CENTRO DE ALTA CALIDAD

- Eliminación de piedras en el Riñón 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.

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

VIAGRA
OCIALIS
GRATIS
* Con consulta

CITAS EL MISMO DIA
DISPONIBLES
LLAMANDO PRIMERO.

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



**¿U. SE SIÉNTE ASÍ
O SABE 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



Dr. Kenneth Woo

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

¿Son sus dientes sensibles? Desde los alimentos ácidos hasta ciertas pastas de dientes, existe una serie de causas que podrían ser las culpables.

¿El comer yogur helado le hace decir "Ay" - o se encuentra haciendo una mueca al cepillarse o usar el hilo dental? Usted podría tener lo que se conoce como la sensibilidad dental.

He aquí el por qué usted podría estar experimentando esta enfermedad de la boca - y qué pasos debe tomar para aliviar el "Ay":

1) Usted se cepilla con demasiado entusiasmo. A veces la sensibilidad dental viene del cepillado con demasiada fuerza o con demasiadas cerdas duras. Con el tiempo, puede desgastar las capas protectoras de los dientes y exponer los tubos huecos microscópicos o canales que conducen a los nervios dentales. Cuando estos tubos están expuestos a los alimentos ácidos o pegajosos calientes o fríos, la sensibilidad dental y el malestar pueden ser el resultado. La solución más sencilla es cambiar a un cepillo de dientes con cerdas suaves y cepillarse de manera mas suave.

2) Come alimentos ácidos. Si se exponen las vías para acceder a los nervios, los alimentos ácidos, como la salsa de tomate, limón, pomelo, kiwi, y encurtidos pueden causar dolor. Use el sentido común: Adhiera a los alimentos que no le causan dolor.

3) Usted es un Moedor de Dientes. Rechinar los dientes puede desgastar el esmalte, aunque es la sustancia más fuerte en su cuerpo. Al hacerlo, se expone la dentina, la capa media del diente, que contiene los tubos huecos que conducen a los nervios. Hable con su dentista sobre la búsqueda de un protector bucal que le puede impedir la molienda. Los mejores protectores son hechos a medida para adaptarse a su mordedura, dice el Dr. Seldin.



4) Usted esta escogiendo la pasta de dientes para blanquear los dientes. Muchos fabricantes agregan productos químicos para blanquear los dientes a sus fórmulas de pasta de dientes, y algunas personas son más sensibles a ellos que otros. Si su pasta de dientes pudiera ser la culpable de su sensibilidad dental, considere cambiar sus pastas de dientes.

5) Usted es un adicto al enjuague bucal. Para blanquear, algunas pastas de dientes y enjuagues que se venden sobre el mostrador, contienen alcohol y otras sustancias químicas que pueden hacer los dientes más sensibles - sobre todo si expone su dentina. Solución: Pruebe enjuagues de fluoruro neutrales - o simplemente omita el enjuague y sea más diligente en el uso del hilo dental y el cepillado.

6) Usted tiene enfermedad de las encías. El retroceso de las encías, que son cada vez más comunes con la edad (especialmente si no se ha mantenido al día con su salud dental), pueden causar sensibilidad dental. Si la enfermedad de las encías o gingivitis es el problema, su dentista puede sugerir un procedimiento para sellar los dientes junto con el tratamiento de la propia enfermedad de las encías

7) Usted tiene la placa excesiva. El propósito de usar el hilo dental y el cepillado es para eliminar la placa que se forma después de comer. Una excesiva acumulación de placa puede provocar que el esmalte se desgaste. Una vez más, los dientes pueden ser más sensibles, ya que pierden su protección esmalte. La solución es practicar un buen cuidado dental diariamente y visitar a su dentista para una limpieza cada seis meses - o con mayor frecuencia si es necesario.

8) Ha tenido un procedimiento dental. Los dientes a menudo se vuelven más sensibles después de haber estado en la silla del dentista. Es común tener cierta sensibilidad después de un tratamiento de conducto, una extracción, o la colocación de una corona. Si su sensibilidad no desaparece después de un breve periodo de tiempo, otra visita a su dentista será necesaria - podría ser una infección.

9) Su diente está roto. Un diente astillado o roto puede causar un dolor que va más allá de la sensibilidad dental. Su dentista tendrá que evaluar su diente y decidir el curso correcto de tratamiento, como una cobertura o una extracción.

10) Existen caries alrededor de los bordes de rellenos. A medida que envejece, los rellenos pueden debilitarse y fracturarse o crear fugas en los bordes. Es fácil para que las bacterias se acumulan en estas pequeñas grietas, lo que provoca la acumulación de ácido y la descomposición del esmalte. Consulte a su dentista si observa este tipo de sensibilidad dental entre las visitas; en la mayoría de los casos, los rellenos pueden ser reemplazados fácilmente.

La sensibilidad dental es tratable. De hecho, es posible encontrar que el uso de pasta dental hecha específicamente para los dientes sensibles ayuda. Sin embargo, estas fórmulas no funcionan para todo el mundo.

Si su sensibilidad es extrema y persiste sin importar lo que haga, consulte a su dentista para una evaluación. Entre otros posibles tratamientos, él o ella puede ser capaz de aplicar un gel de flúor en las zonas de los dientes donde se tiene la mayor sensibilidad, para fortalecer el esmalte dental y reducir las sensaciones que se sienten. Y, por supuesto, sólo una visita al consultorio puede determinar la causa más probable de su sensibilidad dental y la mejor solución para su situación particular.

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

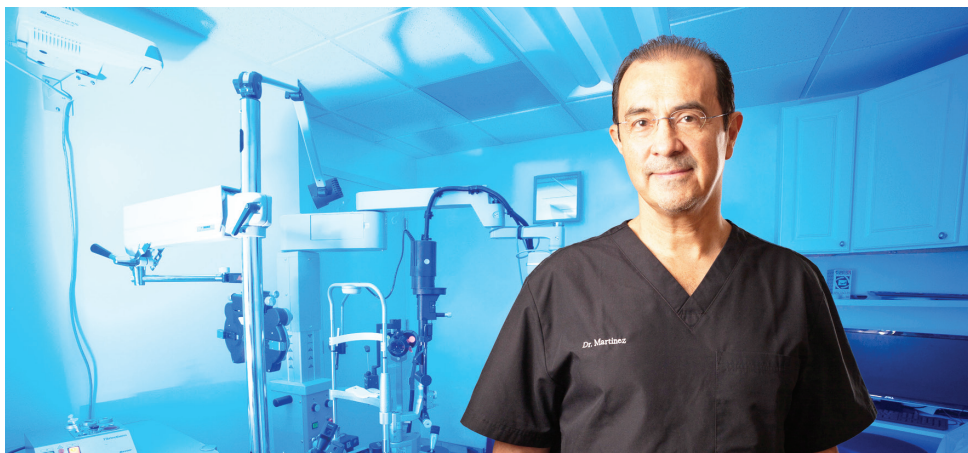


Kensington Dental Center:
301-933-1833
3704 Perry Ave.
Kensington, MD

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



Doctor Alberto Martínez, Mejor cirujano de Pterigiión



Confirmado: el Dr. Alberto Martínez es el cirujano que hace el más alto número de cirugías de pterigiión en el mundo!

El Dr. Alberto Martínez ha creado un centro de excelencia para la cirugía de pterigiión. Durante los últimos 15 años ha realizado alrededor

de 500 cirugías de pterigiión anuales con un impresionante porcentaje del 1 por ciento de recurrencia. Este bajo porcentaje de recurrencia ha sido estudiado y reconocido a nivel

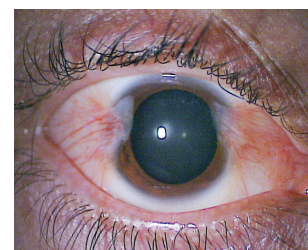
internacional, posicionando al Dr. Martínez como "Mejor cirujano de pterigiión".

¿Cómo consiguió este reconocimiento?

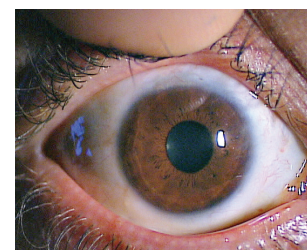
La razón principal es un profundo respeto por sus pacientes y esta enfermedad. Esta actitud se traduce en una continua búsqueda de mejores resultados. Su técnica actual está evolucionando sin cesar, buscando la perfecta fórmula para la cirugía de pterigiión que incluya: ninguna recurrencia, un procedimiento sin dolor y bellos resultados cosméticos.

¿Que es pterigiión?

También conocido como nube o carnosidad, es un crecimiento benigno en el ojo que sobresale de la conjuntiva, la membrana delgada y húmeda sobre la superficie del ojo, y poco a poco se extiende a la córnea. Por norma general crece a lo largo del tiempo y en casos avanzados,



Antes de cirugía y **Después** de cirugía



puede seguir creciendo hasta el momento en que cubre la pupila del ojo e interfiere con la visión. Normalmente un pterigiión no es una enfermedad grave. No obstante puede ocasionar síntomas molestos, como la sensación de tener un cuerpo extraño en el ojo.

"Nuestra misión es ofrecerle a nuestros pacientes la más alta tecnología, eficiencia y cariño"

DR. ALBERTO MARTÍNEZ

El pterigiión afecta a las personas que pasan bastante tiempo al aire libre. La mayor parte de los especialistas piensan que los factores de riesgo principales son la exposición prolongada a la luz ultravioleta. El riesgo es considerablemente mayor entre

las personas que viven cerca del ecuador. El pterigiión se observa con una mayor frecuencia en adultos jóvenes de veinte a cuarenta.

Si usted o alguien que usted conoce tiene pterigiión, llame a hacer una cita a **VISIONARY EYE DOCTORS**. El equipo liderado por el Dr. Martínez es de 7 doctores oftalmólogos y optometristas especializados en el cuidado de los ojos

- Atendemos todos los sábados y en horarios extendidos.

- Todo el personal habla en español

- Aceptamos la mayoría de seguros incluyendo Medicaid y seguros de gobierno

- Para pacientes sin seguro: Financiamos nosotros mismos a personas sin crédito, sin interés alguno.

¡Gran apertura!



Ahora en Van Ness, DC abre sus puertas

Febrero 15 del 2016.

Ven y visita nuestra nueva oficina donde encontrarás a los mejores doctores de los ojos del área metropolitana que hablan tu idioma. Allí te ofreceremos la mejor tecnología, eficiencia y cariño. Visítanos pronto.

**4301 Connecticut Avenue, NW, oficina 125
Washington, DC 20008**



Atendemos todos los sábados y en horarios extendidos.

Todo el personal habla español.

Aceptamos la mayoría de seguros incluyendo Medicaid y seguros de gobierno.

Para pacientes sin seguro: Financiamos nosotros mismos a personas sin crédito, sin interés alguno.

SEDE ROCKVILLE
11300 Rockville Pike,
Oficina 1202
Rockville, MD 20852

SEDE VAN NESS-DC
APERTURA FEBRERO 15, 2016
4301 Connecticut Avenue, NW,
Oficina 125
Washington, DC 20008

Teléfono: **301-896-0890** • **www.voeyedr.com**

Visionary Eye Doctors



EN ORDEN DE IZQUIERDA A DERECHA:

▶ **Los doctores Maliha Saeed y Babak Hosseini** son optometristas especializados en examen de ojo básico, medida de gafas y/o lentes de contacto y asisten a los oftalmólogos en el manejo de antes y después de cirugías de ojos.

▶ **La doctora Lorena Riveros** nacida en Colombia, es optometrista especializada en examen de ojo básico, medida de gafas y/o lentes de contacto y asiste a los oftalmólogos en el manejo de antes y después de cirugías de ojos. La Doctora Riveros habla español.

▶ **El doctor Fritz Allen** de origen haitiano, no solo habla francés sino también habla un impecable español. El Dr. Allen le brindará un examen completo médico de los ojos. Él se especializa en exámenes de la retina, cirugías de cataratas y glaucoma, entre otros servicios.

▶ **El doctor Alberto Martínez** nacido en Colombia, se especializa en cirugías de cataratas, pterigiión y trasplantes de córnea.

▶ **La doctora Sandra Cremers** de nacionalidad boliviana, le ofrece examen completo médico de los ojos y cirugía de cataratas. La Dr. Cremers también se especializa en el tratamiento de ojos secos y Rosácea ocular.

▶ **Los doctores Leonard Friendman y Nima Moainie** se especializan en brindarles exámenes completos médico de los ojos. Ellos también son cirujanos de cataratas y glaucoma. Ellos verán pacientes en la nueva sede de Visionary Eye Doctors en Van Ness DC.