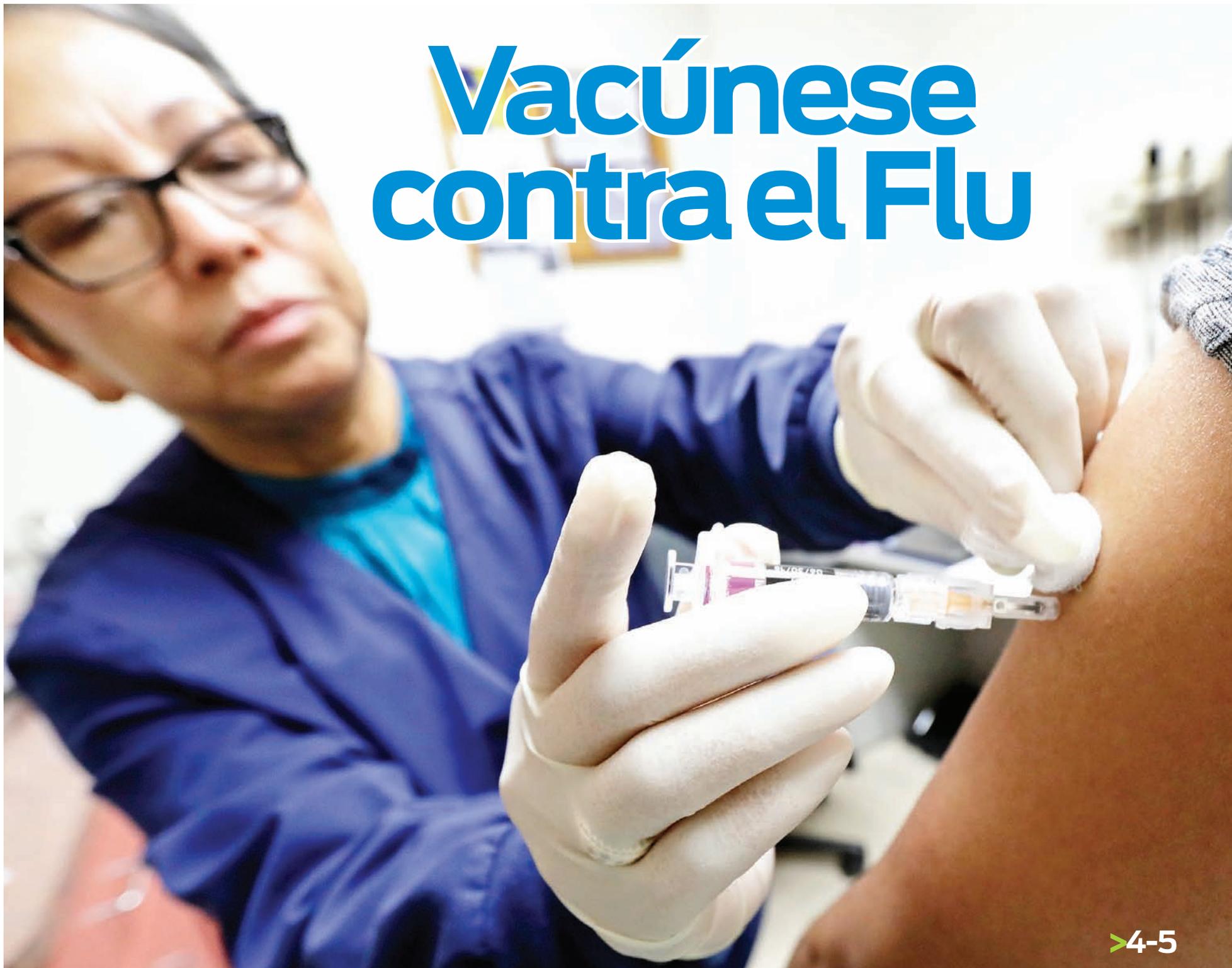




## Vacúñese contra el Flu



>4-5



¿Qué tan seguido debe  
CONTROLAR SU COLESTEROL?

>6



NUEVA ESPERANZA  
para el zumbido en los oídos.

>8

# Evite una sobredosis Medicamentos para el resfriado en los niños

Infórmate sobre los hechos, y entiende las alternativas de tratamiento.

## MAYOCLINIC

Los medicamentos de venta libre para la tos y el resfriado son la mejor forma de ayudar a un niño con resfriado a sentirse mejor, ¿cierto? Piénsalo otra vez. Aquí le presentamos los consejos prácticos del Dr. Jay L. Hoecker, especialista en pediatría y médico emérito de Mayo Clinic en Rochester

(Minnesota).

La función de los medicamentos de venta libre para la tos y el resfriado es tratar esos síntomas, pero no tratan de manera eficaz la enfermedad escondida. Lo más importante aún es que estos medicamentos pueden tener efectos secundarios potencialmente graves, incluso sobredosis mortales, en niños menores de 2 años.

Excepto por los medica-

mentos que reducen la fiebre o alivian el dolor, no le des a un niño menor de 6 años ningún medicamento de venta libre para tratar la tos o el resfriado. Además, considera evitar usar esos medicamentos en los niños menores de 12 años.

¿Qué pasa con los antibióticos?

Los antibióticos sirven para combatir infecciones bacterianas, pero no tienen ningún efecto sobre los vi-



**No le des a un niño** menor de 6 años ningún medicamento de venta libre para tratar la tos o el resfriado. FOTO: THINKSTOCK

rus, que son los que causan los resfriados.

Un analgésico de venta libre, como el paracetamol

(acetaminofén, Tylenol y otros) o el ibuprofeno (Advil, Motrin infantil y otros), pueden reducir la fiebre y calmar

el dolor de garganta. Sin embargo, recuerda que la fiebre generalmente es inofensiva y que el propósito principal de tratar a los niños es ayudarlos a sentirse mejor.

Si le das a tu hijo un analgésico, sigue atentamente las instrucciones de dosificación. No le des acetaminofén a un niño menor de 3 meses de edad hasta que lo haya visto el médico. No des ibuprofeno a un niño menor de 6 meses ni a niños que estén vomitando constantemente o que estén deshidratados. Además, ten cuidado con la aspirina.

Para ayudar a su hijo cuando tiene tos o resfriado:

- Ofrécele líquidos.
- Usa un humidificador de vapor frío.
- Utiliza una perilla de succión.
- Usa solución salina para la nariz.
- Ofrécele comida y bebida fría o congelada.



## 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



## 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.

## Ofrecemos el mejor cuidado dental para su familia



- Coronas, puentes, dentaduras, parciales y rellenos blancos
- Extracciones, Implantes y tratamientos de raíz
- Limpieza regular y profunda
- Invisalign • Whitening

Dra. Aicha Lyazidi

Dra. Maria Salnik

Dr. Abril Edison  
(Periodontist)

Dra. Patricia Solarte  
(ortodoncista) Falls Church

Dr. Charanpreet  
Ashtakala

Dr. Tareq  
Salameh

Dr. Randa Shakashiro  
(ortodoncista) Woodbridge

Blancamiento gratis después de tratamiento de Consulta cosmética gratis (Rayos X no incluidos)

• Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid para niños menores de 21 años. • Ortodoncia (Braces) para niños y adultos con excelentes planes de pago mensuales.

105 N. Virginia Ave. Suite 103/105,  
Falls Church, VA. 22046

**703-533-7285**

1392 Old Bridge Road, Woodbridge, VA

**703-490-9094**

American Dental Care

Occoquan Dental

**HABLAMOS  
ESPAÑOL**

www.americandentalva.com

www.occoquansmiles.com

EL DEJAR DE FUMAR CONTRIBUYE A LA DISMINUCIÓN

# Bajan tasas de mortalidad por el cáncer

Seguir las pruebas de detección de la sociedad oncológica para ayudar a detectar los cánceres en una etapa más temprana.

## HEALTHDAY NEWS

Las mejoras en la detección y los tratamientos para el cáncer, por no mencionar que la gente está dejando de fumar, han fomentado una reducción de 20 años en las muertes por la enfermedad, muestra un informe.

Eso significa que se han salvado más de dos millones de vidas, indican las estadísticas de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society).

“Es bastante asombroso que se hayan evitado 2.4 millones de muertes en los últimos 20 años”, afirmó la Dra. Eva Chalas, directora del Centro Oncológico de Winthrop de la NYU en Mi-

neola, Nueva York.

“Es emocionante ver que las cifras bajen. Logramos avances, y tenemos mucho más que ofrecer a las personas”, añadió Chalas, que no participó en el estudio.

Entre 2014 y 2015, la tasa de mortalidad por el cáncer se redujo en un 1.7 por ciento. El declive en las tasas de mortalidad por el cáncer comenzó en 1991, y desde entonces se han reducido en un 26 por ciento, encontró el estudio.

Pero se prevé que más de 1.7 millones de personas serán diagnosticadas con cáncer en

2018, y casi 610,000 personas morirán de la enfermedad ese año, apuntaron los investigadores.

El declive en las tasas de mortalidad se debió a gran medida a disminucio-

nes en los fallecimientos por cuatro cánceres principales:

Una reducción del 45 por ciento en las muertes por cáncer de pulmón en los hombres de 1990 a

2015.

Un declive del 19 por ciento en las muertes por cáncer de pulmón en las mujeres de 2002 a 2015.

Una reducción del 39 por

ciento en las muertes por cáncer de mama en las mujeres entre 1989 y 2015.

Una reducción del 52 por ciento en las muertes por cáncer de próstata en los hombres de 1993 a 2015.

Una reducción en las muertes por cáncer de colon entre 1970 y 2015.

En los 10 últimos años, las tasas de mortalidad de los hombres se redujeron en más o menos un 2 por ciento al año, pero permanecieron constantes en las mujeres.

El Dr. Ahmedin Jemal, autor principal del estudio y vicepresidente de vigilancia e investigación en servicios de la salud de la Sociedad Americana Contra El Cáncer, dijo que esa diferencia en las tasas de mortalidad según el sexo probablemente se deba



La tasa de mortalidad por el cáncer se redujo en un 1.7 por ciento entre 2014 y 2015. FOTO: AP

a que la reducción en las tasas de tabaquismo sucedió antes en los hombres. Apuntó que anticipa que habrá una reducción más grande en las tasas de mortalidad por el cáncer de pulmón en las mujeres en el futuro.

El estudio se publicó en la edición del 4 de enero de la revista CA: A Cancer Journal for Clinicians.

10%  
de la  
incidencia se  
relaciona con el  
estilo de vida.

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



# Por aumentos en casos de influenza en el país Vacúnese contra el Flu

Las autoridades sanitarias reportan un incremento de personas hospitalizadas debido a la gravedad de sus síntomas.

REDACCIÓN  
WASHINGTONHISPANIC

La temporada de la gripe está aumentando con un número creciente de casos informados en muchas partes del país. La Asociación Americana del Pulmón quiere recordarles a todos que la influenza (la gripe) es una enfermedad grave y contagiosa que puede tener graves consecuencias para la salud, especialmente para personas con enfermedades pulmonares crónicas, como asma y EPOC. No es demasiado tarde para tomar precauciones para ayudar a protegerse y proteger a los que lo rodean de la gripe.

Cada año, aproximadamente del 5 al 20 por ciento de los residentes de EE. UU.

contraen la gripe, es decir unas 16 a 65 millones de personas. Dependiendo de la gravedad del virus de la gripe durante la temporada de influenza, las muertes como resultado de complicaciones de la gripe (como la neumonía) pueden variar de 3,000 a más de 40,000 personas en todo el país.

“La gripe es más que un ‘resfriado’. Es una enfermedad respiratoria grave, que se contagia fácilmente de persona a persona, generalmente cuando la persona con gripe tose o estornuda”, dijo Norman Edelman, M.D., asesor científico principal de la American Lung Association.

“Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, tos, debilidad, dolores y molestias. Los síntomas pueden variar de leves

a potencialmente mortales. Si tiene asma u otras enfermedades pulmonares, tiene un mayor riesgo de desarrollar complicaciones a causa de la gripe”.

La temporada de gripe comienza tan temprano como octubre, por lo general alcanza su punto máximo alrededor de enero y febrero, pero puede no finalizar hasta fines de mayo. La vacuna contra la gripe estacional tiene una vigencia de aproximadamente seis meses, por lo que se recomienda vacunarse lo más pronto posible.

Aquellos en mayor riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con la influenza, incluyen a los adultos mayores y las personas con enfermedades crónicas, como la neumonía, asma, EPOC, diabetes y enfermedades del corazón.



La vacuna antigripal anual es una manera segura y eficaz de ayudarse a protegerse y proteger a su familia contra influenza.



## Síntomas

- Fiebre alta
- Dolor de cabeza, dolores musculares y dolor en las articulaciones
- Tos (usualmente seca)
- Resfriado
- Dolor de garganta
- Congestión nasal y secreción nasal
- Fatiga

## Tres formas para combatir la gripe

### 1. Vacúnate ahora (si aún no lo has hecho)

La efectividad de la vacuna contra la influenza puede variar de un año a otro. Sin embargo, la vacunación sigue siendo una de las mejores formas de protegerse y proteger a quienes lo rodean de la gripe, y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas de 6 meses en adelante se vacunen anualmente contra la influenza. La neumonía puede ser una complicación mortal relacionada con la gripe. Consulte a su médico si también debe considerar vacunarse contra la neumonía.

La vacunación contra la influenza es especialmente importante para las mujeres embarazadas, las personas de 50 años o más y las personas con enfermedades crónicas, como el asma y la EPOC, ya que tienen un

mayor riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con la influenza. Los padres deben saber que los CDC recomiendan que los niños de 6 meses a 8 años de edad que reciban la vacuna contra la gripe por primera vez reciban dos dosis con un intervalo de aproximadamente un mes para obtener una protección óptima.

### 2. Obtenga atención médica inmediata si desarrolla síntomas

Los síntomas de la gripe a menudo aparecen de repente. Las personas con mayor riesgo de complicaciones, como las personas con enfermedad pulmonar crónica, deben buscar atención médica inmediata. El tratamiento puede incluir medicamentos antivirales que pueden reducir los síntomas de la gripe si se comienzan dentro de uno o dos días después de enfermarse.

### 3. Detenga la propagación

Ayuda a evitar que otras personas contraigan la gripe. Siempre cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable o con su codo al toser o estornudar. Lávese las manos con frecuencia y a fondo con jabón y agua tibia; Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca; y limpiar y desinfectar superficies y objetos que pueden estar contaminados con gérmenes como la gripe. Quédese en casa y no vaya al trabajo, a la escuela ni a lugares públicos cuando esté enfermo. El período en que una persona con gripe es contagiosa y puede transmitirlo a otras personas, varía según la edad y la salud de la persona. En general, la mayoría de las personas sanas son contagiosas desde un día antes de que aparezcan sus propios síntomas de gripe, y seguirán siendo contagiosas de cinco a siete días después de enfermarse.

## ¡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](http://www.progressiveurgentcare.com)  
[www.facebook.com/progressiveurgentcare2016](https://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 papanicolau
- Radiografía y laboratorio en casa CON RESULTADOS INMEDIATOS
- Ubicación muy conveniente y con espacioso estacionamiento a espaldas de la clínica



## San José Centro Dental San Miguel

ATENCIÓN 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



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



Dra. Monica Restrepo

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

Horas de atención:  
Lun 8-7 pm • Mar 8-5 • Mier 12-7  
Juev 8-5 • Vier 8-5 • Sab 8-1

**Ahorre el 15% en su tratamiento dental!**  
Solo para pacientes sin seguro

**Limpieza \$79**  
(valor regular \$243)  
(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)  
(Incluye exámen diagnóstico, 4 radiografías y limpieza)



“Hablamos español!”  
**703-378-4004**  
14102 Sullyfield Circle, #500  
Chantilly, VA 20151

**6 SALUD**

*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

**ESCUULTOR 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.

**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, COSMÉTICA 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.

**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

Disponible horarios en la noche y fines de semana

**703-642-8306**

EVITE EL RIESGO DE ATAQUE CARDÍACO

# ¿Qué tan seguido debe controlar su colesterol?

El tratamiento incluye consumir una dieta saludable.

MEDLINEPLUS REDACCIÓN

**S**u cuerpo necesita el colesterol para funcionar bien, pero los niveles demasiado altos pueden ser dañinos para usted.

El colesterol se mide en miligramos por decilitro (mg/dL). El colesterol extra en la sangre se acumula dentro de las paredes de los vasos sanguíneos. Esta acumulación se denomina placa o aterosclerosis. La placa reduce o detiene la circulación. Esto puede causar un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular u otra enfermedad grave del corazón o los vasos sanguíneos.

**Sus números de colesterol**

Todos los hombres deben hacerse examinar los niveles de colesterol en la sangre cada 5 años, comenzando a la edad de 35. Todas las mujeres deben



Reduzca la cantidad de alimentos fritos que consume están fuertemente asociadas con los niveles altos de colesterol. FOTO: THINKSTOCK.

hacer lo mismo, comenzando a la edad de 45 años. Muchas personas deben hacerse examinar sus niveles de colesterol en la sangre a una edad más temprana, posiblemente a los 20 años, si tienen factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardíaca. Procure que le revisen el colesterol con más frecuencia (probablemente cada año) si tiene diabetes, enfermedad cardíaca, problemas de circulación a los pies o las piernas o antecedentes de accidente

cerebrovascular.

Un examen de colesterol en la sangre mide el nivel de colesterol total. Esto incluye tanto colesterol HDL (bueno) como colesterol LDL (malo).

Su nivel de LDL es lo que sus proveedores de atención médica vigilan con mayor atención. Es deseable que esté bajo. Si llega a estar demasiado alto, usted necesitará tratamiento.

El tratamiento incluye consumir una dieta saludable, bajar de peso (si tiene

sobrepeso), hacer ejercicio y es posible que también puede necesitar medicamentos para bajar el colesterol.

Es recomendable tener el colesterol HDL alto. El ejercicio ayuda a elevarlo.

Es importante comer bien, mantener un peso saludable y hacer ejercicio, incluso si: Coma alimentos que sean bajos en grasa. Que incluyan granos enteros, frutas y verduras. El hecho de usar salsas y aderezos bajos en grasa ayudará.

## 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. Kenneth Woo

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

## Chocolate | Consejos y Trucos

Cuando comes chocolate, ¿alguna vez piensas cómo afectará tus dientes? Por mucho que odies pensar en ello, comer chocolate no es bueno para tus dientes. Hay algunas ventajas por comer chocolate, pero las desventajas son muy superiores a ellas.

Necesitamos saber cuán importante es nuestra higiene dental, ya que puede tener un efecto dominó en los diferentes sistemas dentro de nuestro cuerpo.

Primero, como con la mayoría de las cosas que consumimos que son de color oscuro como el café o la soda oscura, el chocolate también puede manchar nuestros dientes. El chocolate negro, especialmente, tiene el potencial de causar manchas profundas, y estos solo son eliminados fácilmente por los profesionales durante las limpiezas programadas. Otra desventaja de comer chocolate radica en cómo apoya el crecimiento bacteriano. El estreptococo, la bacteria comúnmente conocida por causar "faringitis estreptocócica", también causa caries en los dientes. El chocolate tiene un efecto probiótico sobre el estreptococo y lo ayuda a sobrevivir dentro de tu cuerpo. Causa dolor de garganta inicialmente, pero la exposición prolongada a una gran cantidad de estreptococos también puede afectar nuestro sistema inmunológico hasta el punto de desarrollar una tos similar en la bronquitis o incluso desarrollar la incapacidad para caminar.



El chocolate por sí solo es bueno para nuestros dientes. El chocolate negro tiene una gran cantidad de antioxidantes que previenen el crecimiento de ciertas bacterias que producen ácido que deteriora nuestros dientes. Sin embargo, el problema es que el chocolate no se vende como chocolate puro. El chocolate que vemos hoy está adulterado para tener un mejor sabor y se fabrica en productos como chocolate en dulces y chocolate caliente. Es por eso que debemos tomar en serio nuestro consumo de chocolate.

Los dos ingredientes principales del chocolate son la manteca de cacao y el azúcar. La manteca de cacao ayuda a los antioxidantes del chocolate a proteger nuestros dientes. Tiene un efecto de recubrimiento que funciona como una barrera para evitar que la placa se pegue a nuestros dientes, reduciendo así la descomposición. El azúcar, por otro lado, es lo que puede dañar nuestros dientes. Los altos niveles de azúcar no solo aportan un alto nivel de calorías, sino también una probabilidad muy alta de que la placa se pegue a nuestros dientes. El azúcar también aumenta la producción de ácido, lo que hace que el esmalte de nuestros dientes se erosione.

El chocolate, en general, tiene sus buenos y malos efectos, tanto en nuestros dientes como en nuestro cuerpo en general. Sin embargo, estos efectos dependen del tipo de chocolate; el chocolate negro, por ejemplo, tiene más antioxidantes, pero sus manchas son más difíciles de eliminar de los dientes.

La única forma de conciliar este tipo de pros y contras es monitorear cuidadosamente nuestra ingesta. Como dice el refrán, ¡todo con moderación! Cualquier cosa en exceso finalmente te lastimará. Los estudios de los dentistas dicen que una onza de chocolate negro tres veces a la semana sería perfectamente seguro para sus dientes y bueno para su cuerpo. La prevención siempre es mejor que curar. Si bien es posible que no siempre podamos mantenerlo bajo cuando comemos chocolate, siempre podemos evitar los efectos nocivos cepillando los dientes y utilizando un enjuague bucal antibacteriano. Si eres sensible sobre el color de tus dientes, entonces debes abstenerse de comer chocolate negro.

Una buena higiene oral, junto con ser consciente de la cantidad de chocolate que consume, es todo lo que necesita para mantenerse saludable, ¡incluso si es un gran amante del chocolate!

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

**KENSINGTON: 3704 Perry Avenue  
Kensington MD 20895  
(301) 933-1833**

**GAITHERSBURG: 17 Firstfield Road Suite 101  
Gaithersburg MD 20877  
(240) 683-3833**

**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](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



## Virginia &amp; Maryland



CarePeople Home Health, Inc.

Servicios de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

**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**

MEJORANDO SU CALIDAD DE VIDA

# Nueva esperanza para el zumbido en los oídos

HEALTHDAY NEWS

**P**ara las personas con tinnitus, el zumbido persistente en los oídos es, como mínimo, una molestia leve, y en los peores casos deja incapacitado.

Pero un nuevo dispositivo podría ayudar a aliviar el ruido que se percibe, reportan unos investigadores.

El dispositivo experimental usa un sonido programado precisamente y la estimulación cutánea para dirigirse a la actividad neural en el cerebro, según los investigadores de la Universidad de Michigan.

En una persona con tinnitus, las células fusiformes aumentan la actividad, tal y como harían normalmente en presencia de un sonido real, explicó. “Estas señales se transmiten a la parte auditiva del cerebro y se interpretan como sonidos aunque no haya ningún estímulo de sonido”, dijo Shore, profesora de otorrinolaringología, fisiología e ingeniería biomédica.

Aproximadamente el 15 por ciento de los estadounidenses sufren de tinnitus. En torno a 2 millones no pueden trabajar o realizar otras actividades diarias debido al zumbido constante en sus oídos o el estrés resultante que provoca, indicaron los investigadores en las notas



**La pérdida de audición** es uno de los problemas de salud crónicos más comunes, afectando a personas de todas las edades.

FOTO: THINKSTOCK.

de respaldo. El problema con frecuencia procede de la exposición al ruido alto, o a un traumatismo en la cabeza y el cuello.

El nuevo estudio muestra que la actividad de las células fusiformes puede calmarse usando una combinación de sonidos y una estimulación eléctrica leve en la piel.

El dispositivo doméstico que se probó en el estudio suministra la estimulación a través de electrodos y auriculares, dijo Shore.

Los pacientes usaron el dispositivo 30 minutos al día durante 4 semanas. Una se-

mana después, el volumen del tinnitus regresó, pero la mejora en la calidad de vida duró hasta varias semanas, indicó.

El costo del dispositivo no se conoce aun porque el tratamiento todavía está en desarrollo, apuntó Shore.

El tinnitus no tiene cura. Pero algunas personas obtienen un alivio emocional con la terapia cognitivo-conductual o la terapia de sonido, según la Asociación Americana del Tinnitus (American Tinnitus Association).

El informe aparece en la revista Science Translational Medicine.

**¡¡¡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.

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. FARSAII**

Atendemos Sábados de 8am – 2pm

**10%**  
de Descuento  
a clientes que  
vivan en  
Silver Spring.

**10%**  
de Descuento  
en las consultas  
los días  
sábados.

Germantown Urology Center  
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876

**301-428-3040**

