Washington Hispanic
Washington Maryland Virginia

EXFOLIAR la piel de forma segura. >2

GUIA

salud

La gripe y el asma

>4-5

PROTÉJASE de los coágulos sanguíneos. >6

LAS BEBIDAS dietéticas no son saludables. >8

DE UN BRILLO SANO

Exfoliar la piel de forma segura

Los exfoliantes ásperos podrían dejar a algunos tipos de piel enrojecidos e irritados.

HEALTHDAY NEWS

Muchos productos para el cuidado de la piel prometen mejorar la apariencia mediante la exfoliación (la eliminación de las células muertas) de la capa exterior de la piel.

Pero a veces, exfoliarse puede hacer más mal que bien, según la Academia Americana de Dermatología (American Academy of Dermatology, AAD).

"En algunas personas, la exfoliación puede en realidad empeorar la piel al aumentar el enrojecimiento o los brotes de acné", comentó la Dra. Rebecca Tung, profesora asociada de dermatología en el Centro Médico de la Universidad de Loyola, en Maywood, Illinois. "Si decide exfoliarse, es importante que lo haga de forma segura para no dañar su piel".

Antes de exfoliarse, tenga en cuenta su tipo de piel, aconsejó Tung en un comunicado de prensa de la AAD.

La piel sensible con frecuencia arde o pica tras el uso de productos de cuidado de la piel.

La piel normal es clara y no es sensible.

La piel reseca es escamosa, pica o se siente áspera.

La piel grasa es brillante y aceitosa.

La piel combinada es seca en algunas áreas y aceitosa en otras.

"Entender cuál es su tipo de piel puede ayudarle a elegir un método de exfoliación que se adapte bien a su piel", señaló Tung.

Hay dos formas de exfoliarse en casa. Se puede eliminar la piel muerta con una herramienta mecánica, como un cepillo o esponja.

Un dermatólogo puede evaluar su piel y ayudarle a decidir si exfoliarse será beneficioso para usted.

FOTO: THINKSTOCK.

Estos pasos ayudan a prevenir el daño:

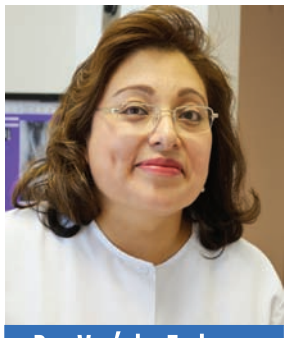
Tenga en cuenta cualquier medicamento y productos de cuidado de la piel que ya utilice. Algunos podrían hacer que su piel sea más sensible, como las cremas recetadas con retinoides o los productos que contienen retinol o peróxido de benzoilo. Exfoliarse mientras usa esos productos puede provocar brotes de acné o sequedad excesiva.

Elija un método adecuado para su tipo de piel. Las personas con piel seca, sensible o que tenga tendencia al acné debe pensar en usar un paño y un exfoliante químico suave. Las que tengan una piel más aceitosa y gruesa quizá prefieran tratamientos químicos más fuertes o la exfoliación mecánica. Los que tienen la piel más oscura quizá no respondan bien a los exfoliantes ásperos.

Sea cariñoso con su piel. Los exfoliantes químicos se deben aplicar suavemente en movimientos circulares pequeños durante unos 30 segundos. Enjuáguese con agua tibia. Nunca se exfolie si su piel está agrietada, cortada o quemada por el sol.

Aplique un humectante inmediatamente tras exfoliarse.

No exagere. En la mayoría de casos, mientras más agresiva es la exfoliación, con menos frecuencia debe realizarse.



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

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

"Hablamos español"
703-378-4004
14102 Sullyfield Circle, #500
Chantilly, VA 20151

- Horas de atención:
Lun 8:30am -7:00pm, Mart., Juev., Vier. 8:30am-5:00pm,
Mierc., 1:00pm-7:00pm, Sab., 8:00am-12:00pm

¡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)

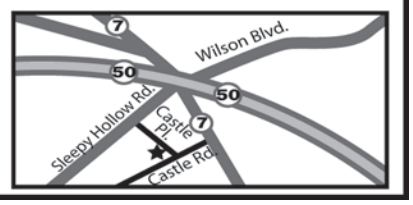
MEDICINA GENERAL
DR. ANTONIO RIVERA

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



Obesidad uno de los factores responsables

La hipertensión está en aumento

Y pueden presentarse riesgos de salud incluso a niveles que antes se consideraban seguros.

HEALTHDAY NEWS

A medida que aumenta la cantidad de personas en todo el mundo con una presión arterial elevada o con hipertensión, también aumenta el número de fallecimientos asociados a esta "asesina silenciosa", según un estudio reciente.

Un análisis internacional de casi 9 millones de personas afirma que la tasa de hipertensión y de presión arterial elevada (prehipertensión) aumentó entre 1990 y 2015.

"Hay casi 900 millones de personas en el mundo con hipertensión, y hay casi 3.5 mil millones de personas con una presión arterial elevada que no cumple completamente con la definición de hipertensión", dijo el autor principal del estudio, Christopher Murray, que dirige el Instituto de Medidas y Evaluación de la Salud de la Universidad de Washington, en Seattle.

La presión arterial está conformada por dos cifras. La cifra superior, llamada presión sistólica, mide la presión en las arterias cuando el corazón bombea la sangre. La cifra inferior, la presión diastólica, mide la presión entre latidos cardiacos. La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mm Hg).

Los autores del estudio dijeron que incluso una presión arterial sistólica dentro de lo que se considera un rango normal (menos de 120/80 mm Hg, según la Asociación Americana del Corazón [American Heart Association]) puede aumentar el riesgo de ataque cardiaco y accidente cerebrovascular.

En el estudio, la presión arterial sistólica de 110 a 115 mm Hg se consideró elevada, y se consideró hipertensión a partir de 140 mm Hg.

Según el coautor del estudio, el Dr. Gregory Roth, los investigadores decidieron observar la presión arterial de 110 a 115 mm Hg (bastante por debajo de la definición clínica de hipertensión) porque aquí es donde empieza el riesgo de hipertensión.

"La definición de hipertensión es que la presión sistólica es mayor de 140 mm Hg. Pero hay evidencias firmes de que el riesgo de tener una presión arterial elevada empieza por encima de 115 mm Hg", dijo Roth, profesor asistente de cardiología en la Universidad de Washington, en Seattle.

Lo que falta son evidencias de que las personas con una presión arterial entre 115 y 140 mm Hg deberían empezar a tomar medicamentos para reducirla. Hay otras maneras de controlar la presión arterial, incluyendo los estilos de vida saludables y mantener un peso normal, dijo Roth.

Un experto en el corazón indicó que las personas no pasan de tener una presión arterial normal a hipertensión de un día a otro.

Virginia & Maryland

CarePeople Home Health, Inc.

Servicios de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

Si alguien en su familia necesita ayuda de salud, llámanos. Te ayudaremos.

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

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

CLASES PARA LOS AYUDANTES

*Clases para PCA:
lunes-viernes 9:30 a.m. – 5:30 p.m.

Oficina Principal:
7620 Little River Turnpike, Suite 500, Annandale, VA
Servicios las 24 horas 571-297-4747 (VA, MD)

Contraer un virus de la gripe empeora el asma y con una vacuna contra la gripe se puede proteger de contraer algunos de los virus con los que estarán en contacto en el invierno. FOTO: THINKSTOCK

Tome medidas con el fin de evitar contraerla

La gripe y el asma

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. Afirman que el ritmo de la actividad gripal continúa acelerándose por todo Estados Unidos, y es probable que aún no haya alcanzado su punto máximo, por lo que es necesario que tome sus medidas.

ZULMA DÍAZ
WASHINGTON HISPANIC

Si tiene asma, debe hacer todo lo que pueda para mantenerse saludable. Con el asma, cualquier infección respiratoria, incluyendo la gripe, puede afectar a los pulmones, causando inflamación y estrechamiento de las vías respiratorias.

Las personas con problemas pulmonares, incluyendo aquellos con asma, tienen un mayor riesgo de problemas respiratorios asociados con la gripe. Una vacuna contra la gripe es la mejor manera de prevenir la influenza y los problemas respiratorios posteriores asociados a ella, incluyendo un empeoramiento de los síntomas del asma.

Síntomas de la gripe y el asma

- Llama a tu médico si experimentas influenza o síntomas de un ataque de asma, incluyendo:
- Aumento en la falta de aliento, dificultad para respirar o sibilancia.
- Tos con crecientes cantidades de moco.
- Mucosidad amarilla o de color verde.
- Fiebre (temperatura de más de 38ºC) o escalofríos.
- Fatiga o debilidad.
- Dolor de garganta, irritación o dolor al tragar.
- Drenaje de los senos paranasales, congestión nasal, dolor de cabeza o sensibilidad a lo largo de los pómulos superiores.

Lo que debe hacer:

Si tienes síntomas de gripe, llama a tu médico para recibir consejos sobre cómo prevenir que los síntomas del asma empeoren. El médico puede prescribir un medicamento antiviral para ayudar a reducir los síntomas de la influenza y hacer cambios a tu plan de acción para el asma.

Asegúrate de seguir las instrucciones de tu plan de acción para el asma y mantener los síntomas del asma controlados. Además, debes continuar revisando tu tasa de flujo máximo para asegurarte de que tu respiración está en la zona de seguridad.

No es muy tarde para vacunarse, según los CDC.

El asma es la afección más común entre adultos y niños hospitalizados con la influenza. FOTO: THINKSTOCK

Prevenga las infecciones:

Hay pasos que puedes seguir para ayudarte a prevenir infecciones que pueden desencadenar los síntomas del asma:

Lávate las manos. Una buena higiene puede reducir tu probabilidad de infecciones virales como la influenza. Recuerda lavarte las manos con frecuencia durante el día para deshacerse de los gérmenes que permanecen en tus manos.

Vacúnate contra la gripe. Consulta con tu médico acerca de recibir una vacuna contra la influenza cada año. Además, discute la posibilidad de contraer una vacuna contra la neumonía. El neumococo es una causa común de neumonía bacteriana, una enfermedad que puede ser particularmente grave en una persona con asma.

Prevenir la sinusitis. Sé consciente de los síntomas de una infección en los senos paranasales y reporta inmediatamente a tu especialista en asma para ayudarte a prevenir los ataques de asma.

No compartas los medicamentos o equipos de asma. No dejes que otros usen tus medicamentos o equipos de asma, incluyendo tu inhalador para el asma, nebulizador y el tubo nebulizador y la boquilla.

Vacunas disponibles:

Existen dos tipos de vacuna contra la gripe, una tradicional y un spray nasal.

Las vacunas contra la influenza no contiene un virus vivo y no pueden causar la influenza. La vacuna nasal contra la gripe, llamada FluMist, contiene virus debilitados y en raras ocasiones, puede causar la influenza. Las personas con asma deben recibir la vacuna contra la influenza, que no sea FluMist. Se recomienda la vacuna nasal contra la influenza sólo para las personas sanas de 2 a 49 años de edad que no tienen problemas médicos crónicos y no están embarazadas.

Beneficios de las vacunas en personas asmáticas

Las vacunas contra la influenza funcionan de la misma manera para todos, incluyendo a las personas con asma. Causan que se desarrollen los anticuerpos en tu cuerpo. Estos anticuerpos te protegen contra la infección de la influenza. Esta reacción anticuerpo puede causar fatiga y dolor muscular en algunas personas.

Cada año, la vacuna contra la influenza contiene varios tipos diferentes de virus de la influenza. Las cepas escogidas son las que los investigadores creen que son más propensas a aparecer ese año.

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

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.
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.
703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

Tiene los ojos rojos, con ardor, secos y amarillentos?
¿Tiene sensación de tener arena en el ojo?
Puede ser que tenga carnosidad o pterigión en los ojos.
Gracias a su trayectoria y reconocimientos internacionales por la recurrencia mas baja reportada en pterigion de menos del 1%, el Dr. Alberto Martinez, Medico Cirujano Oftalmólogo, se ha convertido en uno de los principales Investigadores y Expertos en Pterigion para la Academia Americana de Oftalmología
Dr. J. Alberto Martinez
Antes | Despues
La carnosidad en los ojos o "pterigión" es un tejido que crece sobre la parte blanca del ojo. Se remueve con una cirugía sin mucho dolor, con anestesia local y usted puede regresar a trabajar, después de 4 días.
DEVUELVA LA BELLEZA Y SALUD A SUS OJOS!
No tiene seguro? La evaluación de carnosidad cuesta $250
Para lectores del Washington Hispanic cuesta solo $95
Llame ya y haga su cita para saber si usted es candidato para cirugia de pterigion
Llame ya al
240-200-5402
www.voeyedr.com
- No tiene seguro- No se preocupe! Financiamos directamente a nuestros pacientes
- Estamos abiertos todos los sabados y horas en la tarde
- Aceptamos la mayoria de seguros y planes de vision
Visionary Eye Doctors
Advanced technology with a loving touch
SEDE MARYLAND
One Central Plaza
11300 Rockville Pike
Suite 1202
Rockville, MD 20852
VOEYEDR.COM
SEDE DC
The Van Ness Building
4301 Connecticut Avenue NW
Suite125
Washington D.C. 20008

Evite un riesgo

Protéjase de los coágulos sanguíneos

Estar sentado durante periodos prolongados lo pone en riesgo de trombosis venosa profunda, que es potencialmente letal.

HEALTHDAY NEWS

Estar sentado durante periodos largos en un coche o avión puede limitar la circulación y provocar una afección llamada trombosis venosa profunda (TVP). En la TVP, se forman coágulos en las venas profundas de la parte inferior de las piernas y los muslos.

Un coágulo puede desplazarse a través del torrente sanguíneo y atascarse en el cerebro, los pulmones, el corazón y otras áreas, provocando un daño orgánico grave e incluso la muerte.

Pero la trombosis venosa profunda es fácil de prevenir, según el Dr. Alan Lumsden, jefe de cirugía cardiovascular del centro Cardiaco y Vascular Metodista DeBakey, en Houston.

"Si planifica viajar al extranjero o cruzar el país, asegúrese de ponerse de pie y caminar un poco al menos cada dos horas, e intente no dormir más de cuatro horas de seguido. Beba bastante agua o jugos, use ropa floja, consuma comidas ligeras y limite el consumo de alcohol", dijo en un comunicado de presa del centro cardiaco.

Si usted es una persona mayor o tiene problemas de circulación, también es una buena idea utilizar medias de compresión. Evitan que se formen coágulos, apuntó Lumsden.

Si no es posible ponerse de pie y moverse cada par de horas, sugirió realizar este ejercicio sentado: Extienda ambas piernas y mueva los pies en ambas direcciones con un movimiento circular. Mueva la rodilla hasta el pecho y sostenga ese estiramiento durante al menos 15 segundos. Ponga ambos pies en el suelo y apúntelos hacia arriba, y entonces levante ambos talones todo lo que pueda.

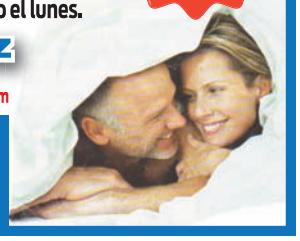
La trombosis venosa profunda afecta a unos dos millones de estadounidenses cada año, y casi 200,000 mueren, según el centro cardiaco.

"Los síntomas incluyen dolor y sensibilidad, inflamación, enrojecimiento y un aumento de la temperatura en una pierna. En algunos casos, un médico podría sugerir que un paciente tome anticoagulantes o simplemente una aspirina antes y durante un viaje largo para evitar la TVP", apuntó Lumsden.

Las personas embarazadas, o con antecedentes de enfermedad cardiaca, cáncer o coágulos sanguíneos siempre deben consultar al médico antes de un viaje largo, aconsejó.

La trombosis venosa afecta principalmente a las grandes venas en la parte inferior de la pierna y el muslo.
FOTO:THINKSTOCK

¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!
GERMANTOWN Urology Center
Se habla español
Los resultados medicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.
CENTRO DE ALTA CALIDAD
▪ Eliminación de piedras en el Riñon y la Vejiga sin cirugía.
▪ Problemas de Próstata: cancer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
▪ Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.
Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.
CITAS EL MISMO DIA DISPONIBLES LLAMANDO PRIMERO.
VIAGRA o CIALIS GRATIS * Con consulta
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



Embellezca su figura
CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS
• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné, Eliminación de vellos, inyección de botox, cirujía a rayo laser
ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA
• Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local o reducción de grasa en laser • Celulitis
Cirujía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual) Rejuvenecimiento vaginal.
FINANCIAMIENTO DISPONIBLE
Dianna Yan, M.D.
American Academy of Cosmetic Surgery
Descuentos Especiales en tratamientos de liposucción, botox, relleno, venas y rejuvenecimiento vaginal
Maryland
8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877
301-963-3669
Virginia
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031
703-876-6200

Vinh Tran, DDS
NUESTROS SERVICIOS:
• Examenes completos y Emergencias
• Limpieza Regular y Profunda
• Rellenos y Blanqueamiento
• Tratamientos de Conductos
• Coronas y Puentes
• Dentaduras completas y Parciales
Arlington Blvd
Aspen Ln
Sleepy Hollow
Leesburg Pike
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

OFICINA MÉDICA EN ARLINGTON
Hablamos español
LUNES- SÁBADO
Tel: 703-671-8444
611 S. Carlin Springs Rd. #309, Arlington, VA 22204
ESPECIALIZADO EN:
•Diabetes, Hipertensión, Colesterol
•Flu, Asma, Vacunas
•Examen Físico
•Examen para Inmigración
•Pruebas para Enfermedades de Transmisión Sexual
•Examen de Sangre y Orina
•Electrocardiograma
•Examen para Deportes
•Prueba de Papanicolaou
•Dolor de Espalda
•Trastornos de la Tiroides y Otras Condiciones Médicas
Aceptamos la mayoría de seguros incluyendo Medicare y Medicaid
*$50 por visita al consultorio cuando no tiene seguro

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

Dental Tips:
Sobreviviendo la Temporada de Gripe y Resfriado

El invierno está oficialmente aquí... y también la temporada de gripe y resfriado. Estar enfermo puede significar que mantener su rutina de cepillado y hilo dental es en realidad aún más importante! Si usted está enfermo, puede que tenga que darle a sus dientes una atención extra para asegurarse de que se mantengan saludables, aunque en realidad no lo estén.

Probablemente ya sabe que una buena salud oral puede hacer mucho más para su cuerpo que simplemente proporcionarle dientes más blancos y una sonrisa brillante. Pero ¿te distecuenta de que 4naa buena salud bucal puede tener un impacto en tu salud en el invierno? Puede ayudarte a mantenerte sano a través de estos meses donde los gérmenes aumentan y te ponen en riesgo durante la estación del resfriado y de la gripe. Aquí hay algunos consejos para tener en cuenta para ayudarle a sobrevivir las locuras de invierno:

Cepillarse los Dientes cuando este Enfermo ayuda a Mantener la "Mala Materia" fuera de sus Dientes!

- Evite las gotas para la tos y los jarabes para la tos cargados de azúcar. Las gotas para la tos sin azúcar son mejores, y si usted toma un jarabe para la tos o un medicamento líquido que contiene azúcar, enjuague bien o cepille después del uso.
- Si tiene la mala suerte de tener una gripe estomacal que causa vómitos, asegúrate de cepillarte bien los dientes. El ácido es malo para los dientes, y aunque no es el tema más bonito para hablar, si usted está vomitando, el ácido está cubriendo sus dientes. Este ácido se desgasta el esmalte, debilitándolo y causando problemas potenciales de salud oral.
- Reemplace el cepillo de dientes después de un resfriado o una enfermedad. Aunque algunos estudios han demostrado que la reinfección es improbable, se ha demostrado que en los cepillos de dientes crecen y se albergan bacterias. ¡Más vale prevenir que curar!

Mantente Hidratado

- Esto no sólo es bueno para su cuerpo, sino que es bueno para su salud oral también. Asegúrese de beber mucha agua para mantenerse hidratado, y tratar de mantener sus pasajes nasales claros. Si está congestionado o deshidratado, disminuye la producción de saliva y puede terminar con la boca seca. Una boca seca tiene un mayor riesgo de caries debido a que la saliva es necesaria para eliminar las partículas de alimento/bebida y las bacterias entre el cepillado.

Desinfectar

- Desinfecte el protector de mordida. Si es necesario, los protectores de mordida de venta libre se pueden reemplazar fácilmente, pero los protectores de mordeduras de remojo o retenedores que están destinados a durar años en un enjuague bucal antiséptico, es una buena idea. Sin embargo, no utilice agua caliente sobre ellos, ya que puede hacer que el plástico se suavice y pierda su forma. También puede ponerse en contacto con nuestra oficina para pedir ayuda para desinfectar retenedores o mordedores con esterilización en frío.

Siempre animamos a nuestros pacientes a reprogramar si están enfermos el día de su cita. Es mejor evitar exponer al personal de la oficina y a otros pacientes a la infección; Además, se recuperará mejor (y espero que más rápido!) al quedarse en casa y descansando.

Esperamos que se mantengan sanos este invierno y todo el año; Pero si no lo hace, esperamos que se sienta mejor pronto ... y cuide de su sonrisa!

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

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

KENSINGTON:
3704 Perry Avenue
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% Dscto.
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

POR EL DOCTOR
ELMER HUERTA
Director Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center

LAS BEBIDAS DIETÉTICAS NO SON SALUDABLES

Diversos estudios han demostrado que el exceso en el consumo de azúcar esta relacionado a una serie de problemas de salud, principalmente obesidad y enfermedades crónicas. Uno de los elementos que contribuye a ese problema (además de falta de actividad física, exceso de comida y alimentos procesados) es el consumo de bebidas excesivamente azucaradas como gaseosas, jugos de frutas artificiales, bebidas energizantes y deportivas.

Ante eso, mucha gente cree que al tener "cero calorías" las bebidas dietéticas, "light" o de dieta son una alternativa saludable al consumo de las bebidas azucaradas. Pero una reciente revisión, publicada en PloS Medicine por investigadores ingleses y brasileños, pone en duda esa aseveración y demuestra que las bebidas dietéticas no tienen nada de saludables.

Magnitud del problema

No hay duda que la obesidad se esta convirtiendo en una epidemia mundial que explica la explosión de enfermedades crónicas como infartos cardiacos, derrames cerebrales, diabetes y cáncer. En EE.UU., estas bebidas proveen el 46% del exceso de azúcar diario que consume la gente.

Tanta es la magnitud del problema, que en marzo del 2015, la Organización Mundial de la Salud publicó sus guías para el consumo de azúcar e instó a los gobiernos a legislar para que sus pobladores obtengan menos del 10% de sus calorías diarias del azúcar.

Respuesta de la industria

Debido a que desde hace mucho tiempo se sabe que el exceso de azúcar esta relacionado a problemas de salud, los investigadores refieren que la industria de bebidas azucaradas reaccionó con diversas iniciativas, entre ellas cabildear por "auto regulación voluntaria", influenciar la investigación científica, promoviendo la actividad física y los deportes, y contribuyendo económicamente a los candidatos a puestos políticos.

En ese sentido, una de sus principales iniciativas fue la reformulación de sus productos y crearon la línea de gaseosas dietéticas o "light" como una alternativa saludable a sus productos azucarados. Actualmente, 25% de las ventas de gaseosas en el mundo son del tipo dietético o "light" y su consumo se ha duplicado en los niños norteamericanos entre el 2000 y el 2008. Impacto de bebidas dietéticas sobre la salud

La revisión que hacen los investigadores sobre el impacto de las bebidas dietéticas en la salud del ser humano es exhaustiva y están encaminadas a responder a la aserción de la industria de que al tener cero calorías, las bebidas dietéticas son una alternativa saludable a las bebidas azucaradas. Lo que encuentran es que diversas investigaciones han demostrado que al engañar al sensorio (gusto dulce en la lengua), las bebidas dietéticas disparan mecanismos compensatorios que hacen que la persona consuma otros productos con alto número de calorías. Al parecer ese efecto es potenciado por el demostrado efecto que tienen los edulcorantes usados en las bebidas dietéticas sobre la composición de la microbiota intestinal, antiguamente llamada flora intestinal.

Con respecto al control del peso, los investigadores encuentran resultados contradictorios, los cuales dependen de quien financió el estudio. En estudios subvencionados por la industria los resultados son favorables, en aquellos estudios independientes, los resultados indican que las bebidas dietéticas pueden incluso hacer que sus consumidores aumenten de peso. Al respecto, un estudio en 81 mujeres obesas con diabetes de tipo 2 a quienes se les dio una dieta idéntica pero un grupo tomó agua y el otro una bebida dietética, demostró que aquellas que tomaron una bebida dietética aumentaron mas de peso que las que tomaron agua.

Los autores concluyen que no existe ninguna evidencia científica que demuestre que las bebidas dietéticas o "light" sean beneficiosas para la salud y al contrario, al alterar la microbiota, podrían ser no saludables.

Corolario

Se dice que aquellos que olvidan la historia, están condenados a repetir los mismos errores del pasado. Al respecto, en los años cincuenta, al sentirse acorralados por la enorme evidencia de que el cigarrillo causaba enfermedad y muerte, la industria del tabaco inventó y promovió el uso de los cigarrillos "light" como una alternativa saludable al cigarrillo regular. Pensamos que estamos ante el mismo escenario, las bebidas dietéticas, promovidas como una alternativa saludable al consumo de bebidas excesivamente azucaradas, no previenen el aumento de peso, no son beneficiosas para la salud y pueden, al contrario, ser no saludables.

Debido a que por alguna razón, probablemente por no haber estado expuestos al agua pura durante nuestra niñez, mucha gente prefiere consumir bebidas azucaradas. Pensamos que además de volver a recuperar el consumo de las bebidas naturales que consumíamos durante nuestra niñez, el enseñarle a los niños a desarrollar el gusto por el agua pura es fundamental.

Lo que si parece ser cierto, en base a las investigaciones científicas, es que las bebidas dietéticas no son una alternativa saludable.

Center for Vein Restoration

Trate el doloroso problemas de las várices

Saque ahora su
Consulta Gratis
Martes 7 de febrero
831 University Blvd. East, Suite 24-25
Silver Spring, MD 20903
de 5:00 a 7:00 pm con el
Doctor Eddie Fernández
(el médico habla español).
Si esta interesado haga su cita
1-800-349-5347

Si tienen algunos de estos síntomas:

- Dolor intenso o calambres en las piernas
- Picazón y hormigueo
- Dolor que empeora al pararse
- Dolor que mejora al levantar las piernas
- Hinchazón de las piernas
- Enrojecimiento de piernas y tobillos
- Cambios en el color de la piel alrededor de los tobillos
- Venas varicosas superficiales
- Engrosamiento y endurecimiento de la piel en las piernas y en los tobillos (lipodermatoesclerosis)
- Úlceras en las piernas y en los tobillos

Rockville, Maryland
11921 Rockville Pike, Suite 401, Rockville, MD 20852