

GUIA

salud



La presión arterial afecta sus riñones

>4-5



DEMASIADO tiempo en el celular
señal de ansiedad y depresión.

>6



CONFÍE en profesionales de salud
el cuidado de su adulto mayor.

>8

LE AYUDARÁ A ESCOGER ALIMENTOS MÁS SALUDABLE

Lea las etiquetas para controlar las porciones y las calorías

Le informan los datos nutricionales de los alimentos que usted compra.

HEALTHDAY NEWS

Las etiquetas de los “datos nutricionales” requeridas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. hacen que sea más fácil saber qué es lo que hay dentro de los alimentos envasados.

Pero la información no siempre es fácil de descifrar, especialmente dado que los porcentajes de “valor diario” se basan en una dieta de mantenimiento, no en una dieta

para perder peso.

Empiece buscando la cantidad la cantidad de porciones en el envase y las calorías en cada una de esas porciones. Tenga en cuenta que si el con-

te de calorías es bajo porque el tamaño de la porción es muy pequeño, una porción quizá no le satisfaga.

Luego, averigüe los nutrientes. Los gramos de grasa proporcionan el doble de

grasa trans, un paso que deberán haber hecho los fabricantes de comida a mediados de 2018.

Muchas personas obtienen sus proteínas de fuentes como el pollo y el pescado que no

Muchos paquetes contienen más de una porción.



Leerlas le ayudará a hacer elecciones saludables al hacer las compras.

FOTO: THINKSTOCK

tienen etiquetas de nutrición. Si usted es vegetariano, preste mucha atención a los gramos de proteína cuando escoja los granos y las legumbres. También compruebe los gramos de fibra: una mayor cantidad de fibra llena más y mejora la salud digestiva.

Aunque las vitaminas y los minerales no influyen en las calorías, asegúrese de que está

obteniendo la suficiente cantidad de vitamina A y C, y de los minerales hierro y calcio, nutrientes que con frecuencia faltan en la dieta estadounidense.

La FDA tiene un diseño aprobado y actualizado de la etiqueta de nutrición estándar que hace que sea más fácil ver el tamaño de la porción, el conteo de calorías y la canti-

dad de porciones en los productos envasados.

Pero la agencia retrasó recientemente la fecha de cumplimiento de las nuevas etiquetas de 2018 a 2020 para los grandes fabricantes de comida y 2021 para los pequeños.

Así que, hasta entonces, tendrá que estar más atento a leer entre líneas en las etiquetas actuales.

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

Padres no descuiden la alimentación durante la escuela

Las loncheras deben aportarles la nutrición necesaria a los niños

Necesitan carbohidratos, proteínas, lípidos, grasas y bebidas que no contengan azúcar.

HEALTHDAY NEWS

Preparar la lonchera de sus hijos, la cual se convierte, habitualmente, en un dolor de cabeza al no saber qué alimentos mandarlos, que sean nutritivos y que además, los disfruten.

Las loncheras aportan la energía y los nutrientes que necesita el organismo de los niños, con el fin de que tengan un adecuado desarrollo y crecimiento y un excelente desempeño escolar. Se caracterizan por llevar alimentos fáciles de preparar y consumir, que complementan, más no reemplazan, las comidas principales como el desayuno y el almuerzo.

¡Más proteínas, menos carbohidratos!

Las loncheras deben estar equilibradas, deben incluir carbohidratos, proteínas, lípidos, grasas y una bebida que no contenga azúcar.

Para lograr una lonchera saludable es pertinente saber en qué etapa se encuentran sus hijos. Al ser menores de cinco años, su cerebro se está desarrollando, por lo cual la alimentación debe ser balanceada, para que su crecimiento sea óptimo.



Menos de una tercera parte de las comidas hechas en casa cumplen con los estándares federales para las comidas servidas en la escuela FOTO: THINKSTOCK



Desde los cinco hasta los diez años, las proteínas se pueden enmascarar en alimentos que a ellos les gusten como una hamburguesa, un perro caliente, o una salchicha con

queso, ya que contienen todo lo que ellos necesitan. Desde los 10 años en adelante y al entrar en la adolescencia, se debe cuidar aún más la ingesta de calorías, ya que al estar en la

segunda etapa de crecimiento, donde sus hormonas cambian, sienten más hambre, por lo que tienden, a “buscar comida que no satisfice lo que el cuerpo necesita, pues comen muchos carbohidratos, pero no comen suficiente cantidad de proteína, entonces son adolescentes que no crecen, pero que sí suben de peso”.

Sin embargo, es pertinente mencionar que no existen alimentos que deban ser restringidos de las loncheras de los pequeños, desde que éstos se complementen y estén equilibrados, se pueden comer de manera controlada. No obstante, productos con altas dosis de azúcar deben brindarse en bajas cantidades, e incluso evitarse.

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qadir
Dr. Jacqueline Hoang
Dr. Laurie Moore
Dr. Mirella Marshall
Dr. Sonia Singh

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306



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



La presión arterial alta es una de las causas principales de insuficiencia renal. FOTO: THINKSTOCK.

Cada año se reportan 25.000 casos nuevos de insuficiencia renal

La presión arterial afecta la salud de los riñones

La enfermedad renal crónica afecta a más de 20 millones de estadounidenses, y es la novena causa de muerte en Estados Unidos.

por todo el cuerpo. Si los vasos sanguíneos de los riñones se dañan, es posible que dejen de eliminar los desechos y el exceso de líquido del cuerpo. Entonces, puede que el exceso de líquido en los vasos sanguíneos aumente aún más la presión arterial. Es un ciclo peligroso.

La presión arterial alta es una de las causas principales de insuficiencia renal, también llamada enfermedad renal en estado terminal (ESRD por sus siglas en inglés). Las personas con insuficiencia renal deben recibir un trasplante de riñón o someterse a tratamientos de

diálisis; es decir, tratamientos regulares para purificar la sangre.

Signos y síntomas de la presión arterial alta:

La mayoría de las personas con presión arterial alta no presenta síntomas. La única forma de saber si la presión arterial de una persona está alta es hacer que un profesional médico se la mida con un tensiómetro.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la insuficiencia renal crónica (CKD)?

La insuficiencia renal crónica

en las primeras etapas, es un problema "silencioso"; es decir, como la presión arterial alta, no da ningún signo ni síntoma. Es posible que una persona tenga CKD sin saberlo, porque no se siente enfermo. La tasa de filtración glomerular (GFR por sus siglas en inglés) de una persona es la medición de lo bien que los riñones pueden filtrar los desechos de la sangre. La GFR se calcula con una medición de rutina del nivel de creatinina en la sangre.

El resultado se llama tasa estimada de filtración glomerular (TFGe por sus siglas en inglés).

La creatinina es un producto de desecho formado por la descomposición normal de las células musculares. Los riñones sanos sacan la creatinina de la sangre y la pasan a la orina para eliminarla del cuerpo. Cuando los riñones no están funcionando bien, se acumula creatinina en la sangre.

Un resultado TFGe de menos de 60 mililitros por minuto (mL/min) sugiere la presencia de cierto daño renal. El puntaje

significa que los riñones de una persona no funcionan con toda su capacidad.

Otro signo de CKD es la proteinuria, o proteína en la orina. Los riñones sanos eliminan los desechos de la sangre pero dejan las proteínas. Puede que los riñones dañados no logren separar los desechos de una proteína en la sangre llamada albúmina.

Al principio, puede que sólo pase a la orina pequeñas cantidades de albúmina; esta afección se conoce como microalbuminuria, un signo de fallos en la función renal.

Al empeorar la función renal, aumenta la cantidad de albúmina y otras proteínas en la orina, una afección que se llama proteinuria. Hay indicación de CKD cuando se excretan en la orina más de 30 miligramos de albúmina por

gramo de creatinina, con o sin indicación de la TFGe disminuida.

Prevenga el daño renal

El Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre (NHLBI por sus siglas en inglés), uno de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH por sus siglas en inglés), recomienda que las personas con CKD reciban cualquier tratamiento que sea necesario para mantener su presión arterial por debajo de los 130/80, incluidos cambios de estilo de vida y medicamentos.

Medicamentos pueden ayudar a controlarla

Muchas personas necesitan tomar medicinas para controlar la presión arterial alta. Hay disponibles varias medicinas efectivas para tratar la presión



La presión arterial alta es una de las causas principales de insuficiencia renal. FOTO: THINKSTOCK.

arterial alta. Los tipos de medicinas para la presión arterial que los médicos recetan más comúnmente son diuréticos, inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ACE por sus siglas en inglés), bloqueadores de los receptores de la angiotensina (ARB por sus siglas en inglés), betabloqueadores y bloqueadores del canal de calcio. Dos de esos medicamentos, los inhibidores de ACE y los ARB, surten un efecto adicional de protección sobre los riñones. Los estudios han demostrado que los inhibidores de ACE y los ARB reducen la proteinuria y retrasan la evolución

del daño renal. Los diuréticos ayudan a las personas a orinar y a eliminar el exceso de líquido del cuerpo. Puede que sea necesario tomar una combinación de dos o más medicinas para la presión arterial a fin de mantener la presión por debajo de 130/80.

Controle la presión arterial

El NHLBI recomienda cinco cambios de estilo de vida que ayudan a controlar la presión arterial. Las personas con prehipertensión o presión arterial alta deberían

■ limitar el consumo diario de sal (sodio) a 2,000 miligramos.

■ hacer suficiente ejercicio, al menos 30 minutos de actividad moderada como caminar, andar en bicicleta o nadar, la mayoría de los días de la semana.

■ evite tomar demasiado alcohol. Los hombres no deberían consumir más de dos tragos por día. Las mujeres no deberían consumir más de una porción por día, porque las diferencias en la manera de descomposición de los alimentos.



¡GRAN APERTURA!

Centro Médico con Equipo de Última Generación para servir a los residentes de las comunidades de Falls Church, Annandale, Springfield y todo el Norte de Virginia

7306 Maple Place, Annandale, VA 22003
Teléfono (703) 333 5001
Abierto 365 días de 8 a.m. – 10 p.m.



•Podemos ser su doctor primario si necesita uno. / TAMBIÉN HABLAMOS ESPAÑOL

www.progressiveurgentcare.com
www.facebook.com/progressiveurgentcare2016

PROGRESSIVE URGENT & PRIMARY CARE

Centro de Atención de Cuidados Primarios y Emergencias

Equipo de médicos con amplia experiencia en cuidados primarios y de emergencia

Dr. Ngoc Ly • Dr. Tu-Van Tran • Dr. Khiem Tran

- Médicos afiliados a la mayoría de seguros, Medicare y Medicaid
- Precios asequibles para pacientes sin seguro médico
- No se requiere cita previa, no tiempo largo de espera
- Brindamos una completa gama de servicios de prevención, cuidados primarios y de emergencia
- Clínica ambulatoria para tratamiento inmediato de heridas menores y enfermedades. Le evitamos costosas visitas a la sala de emergencias
- Tratamientos de hipertensión, diabetes, problemas digestivos, oído, nariz, garganta, articulaciones y dolores de espalda, gota, problemas femeninos, prueba de papanicolaou
- Radiografía y laboratorio en casa CON RESULTADOS INMEDIATOS
- Ubicación muy conveniente y con espacioso estacionamiento a espaldas de la clínica



MEDICINA GENERAL

DR. ANTONIO RIVERA

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

ATENDEMOS TODOS LOS DÍAS
 6319 CASTLE PL. SUITE 1E, FALLS CHURCH, VA 22044
 (Muy cerca a la Ruta 7 W. Broad St. y Ruta 29)

PROMOCIÓN ESPECIAL:
 CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES
 PLANES DE SALUD PARA PERSONAS SIN SEGURO
 ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL: 703 532 1222

DENISE NGUYEN ORTHODONTICS

Especialista en ortodoncia para adultos y niños

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

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

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

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

Una alerta para los padres

Pasar demasiado tiempo en el celular señal de ansiedad y depresión

Los investigadores consideran que los jóvenes lo utilizan como una forma de escaparse de la realidad.

HEALTHDAY NEWS

Algunos adultos jóvenes que recurren constantemente a sus smartphones podrían estar ansiosos o deprimidos, sugiere una investigación.

Un estudio de más de 300 estudiantes universitarios encontró que un uso más empedernido de la tecnología se vinculaba con un riesgo más alto de ansiedad y depresión, sobre todo entre los que usaban los dispositivos como “objeto de seguridad”, para evitar afrontar experiencias o sentimientos desagradables.

Pero el riesgo no estaba elevado entre los jóvenes que usaban los smartphones simplemente para “escapar del aburrimiento” o para entretenerse, señalaron los investigadores, de la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign. Tampoco se encontró que los dispositivos en sí causaran problemas de salud mental.

“Los dispositivos portátiles, con sus incontables aplicaciones y opciones de entretenimiento y su presencia constante al alcance de la mano, hacen que sea más fácil que nunca antes desconectarse de los problemas [y] es-

tres de la realidad, y evitar afrontarlos de forma activa”, anotó la coautora del estudio, Tayana Panova.

“Pero con el tiempo, recurrir al dispositivo siempre que surja una situación o un sentimiento incómodo puede convertirse en un patrón de conducta escapista, y podría hacer a las personas más vulnerables a los factores estresantes debido a un ‘ejercicio’ emocional insuficiente”, advirtió.

“Quizá los individuos con más ansiedad/depresión usen los dispositivos [teléfonicos] de forma más intensa”, dijo, “o usar los dispositivos con más intensidad pueda al final conducir al desarrollo de la ansiedad/depresión. O puede significar que hay una relación cíclica”.

Casi 5 mil millones de personas utilizan teléfonos celulares en todo el mundo, mientras que 3 mil millones de usuarios acceden a inter-

Celulares
servían como
“objeto de
seguridad”



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

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

Maryland

8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877

301-963-3669

Virginia

8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031

703-876-6200



TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL.
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.

ORTODONCIA:

FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses
sin intereses con crédito aprobado.

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

PACIENTES NUEVOS
Limpieza

\$49

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

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

GERMANTOWN

Se habla
español

Urology Center

Los resultados medicos 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
O CIALIS
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



Usar los celulares con más intensidad pueda al final conducir al desarrollo de depresión
FOTO: THINKSTOCK

net, señalaron los investigadores en las notas de respaldo.

Los investigadores concluyeron que los teléfonos celulares servían como un tipo de “objeto de seguridad” con “exclusivas capacidades de consuelo”.

Panova sugirió que depender de los teléfonos celulares para aliviar la ansiedad podría al final socavar el desarrollo de habilidades de afrontamiento más efectivas.

Los hallazgos se publicaron en la revista Computers in Human Behavior.

GENERALMENTE NO SUELE PRESENTAR SÍNTOMAS

Evite la prediabetes

La inactividad y el exceso de grasa, en especial la grasa abdominal, son algunas de las causas.

REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Prediabetes significa que su nivel de azúcar en sangre es mayor que el normal, pero no lo suficientemente alto como para ser diabetes tipo 2. Sin cambios en el estilo de vida, las personas con prediabetes tienen muchas probabilidades de que su enfermedad evolucione a diabetes tipo 2. Si tiene prediabetes, es posible que el daño a largo plazo ocasionado por la diabetes, especialmente al corazón, los vasos sanguíneos y los riñones, ya esté comenzando.

Sin embargo, hay buenas noticias.

La evolución de la prediabetes a diabetes tipo 2 se

puede evitar. Consumir alimentos saludables, incorporar actividad física en tu rutina diaria y mantener un peso saludable pueden ayudarte a regularizar el nivel de azúcar en sangre.

La prediabetes afecta a adultos y a niños. Los mismos cambios en el estilo de vida que pueden ayudar a prevenir la evolución de esta enfermedad a diabetes en adultos también pueden ayudar a normalizar los niveles de azúcar en sangre en niños.

Un posible signo de que puede estar en riesgo de tener diabetes tipo 2 es el oscurecimiento de la piel en ciertas partes del cuerpo. Las áreas afectadas pueden incluir el cuello, las axilas, los codos, las rodillas y los nudillos.

Los signos y síntomas

clásicos que sugieren la evolución de la prediabetes a la diabetes tipo 2 comprenden los siguientes: aumento de la sed, necesidad de orinar a menudo, fatiga y visión borrosa en sangre.

Cuándo consultar al médico

Consulte con su médico si le preocupa padecer diabetes o si notas algún signo o síntoma de diabetes tipo 2. Consulte con su médico para realizarte un análisis para la detección de glucosa en sangre si presentas algún factor de riesgo asociado con la prediabetes.

Causas

Se desconoce la causa exacta de la prediabetes. Sin embargo, los antecedentes familiares y la genética pa-



Elegir un estilo de vida más saludable puede ayudarle a prevenir la prediabetes y su evolución a diabetes tipo 2.

FOTO: THINKSTOCK.

recen desempeñar un papel importante.

Lo que está claro es que las personas con prediabetes no procesan el azúcar (glucosa) adecuadamente. Como resultado, el azúcar se acumula en el torrente sanguíneo en lugar de realizar su función normal de alimentar las células que constituyen los músculos y otros tejidos.

El azúcar ingresa al torrente sanguíneo cuando digieres

los alimentos. El traslado del azúcar desde el torrente sanguíneo hasta las células del organismo requiere de una hormona (la insulina).

La insulina proviene de una glándula ubicada detrás del estómago (páncreas). El páncreas segrega insulina al torrente sanguíneo cuando te alimentas.

Mientras la insulina circula, permite que el azúcar ingrese a las células y reduce

la cantidad de azúcar en el torrente sanguíneo. A medida que el nivel de azúcar en sangre baja, lo mismo sucede con la secreción de la insulina proveniente del páncreas.

Cuando sufres de prediabetes, este proceso comienza a funcionar incorrectamente. En lugar de alimentar las células, el azúcar se acumula en el torrente sanguíneo. Se genera un alto nivel de azúcar en sangre.



AVANCES MÉDICOS

Análisis de sangre detectará cáncer

Científicos en la Universidad John Hopkins de Estados Unidos (JHU) han reportado progreso en el desarrollo de un análisis de sangre para detectar ocho tipos de cáncer en una etapa inicial, incluyendo algunos de los más mortales que actualmente son difíciles de detectar con los actuales análisis. En muestras de sangre de más de 1.000 pacientes, el análisis detectó aproximadamente el 70% de casos de cáncer.

Los científicos han estado centrados en análisis de biopsias líquidas que busca ADN mutado que flota libremente en la sangre y proteínas relacionadas al cáncer, para tratar de encontrar el cáncer antes de que se expanda y cuando hay una mejor chance de curar la enfermedad.

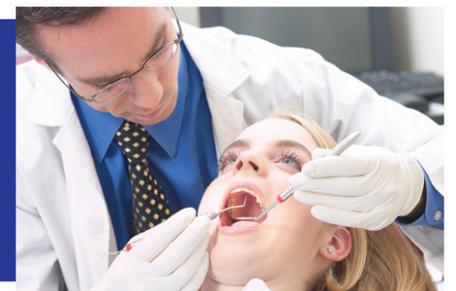
El cáncer de ovario fue el más fácil de detectar, seguido por los de hígado, estómago, páncreas, esófago, colon, pulmón y el cáncer de mama.

El análisis tiene que ser validado en un estudio mayor.

San José Centro Dental
San Miguel

ATENCION DENTAL EN EL PERU

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



¡Atención esmerada para tí y tu familia!

☎ 464-2153 / 452 2498

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

Av. Escardó 771 - San Miguel



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

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

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!

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

La tranquilidad que necesita Confíe en profesionales de salud el cuidado de su adulto mayor

La atención personal van desde la alimentación hasta terapias para caminar.



En CarePeople Home Health, Inc se especializan en proporcionar servicios de cuidados para personas mayores. FOTO: THINKSTOCK.

ZULMA DÍAZ
 WASHINGTON HISPANIC

Casi todas las personas tenemos amigos o familiares adultos mayores que en alguna etapa necesitarán de cuidados esenciales de salud y puede ser que por las obligaciones del trabajo, usted no podrá hacerlo, entonces surge la interrogante en quien confiar ante tal necesidad.

CarePeople Home Health, Inc. se especializan en proporcionar servicios de cuidados para personas mayores y personas con enfermedades dentro del hogar. Su misión es convertirse en un líder número uno y reconocido en el mercado de comunidades hispanas, asiáticas y árabes en brindarles tan importante atención.

Los profesionales de salud,

afirman que ellos son la ayuda necesaria en la vida diaria de estas personas, ofrecen los servicios a domicilio de alimentación, necesidades de ir al baño, aseo, lavado, la selección de la vestimenta adecuada, la incontinencia y las terapias para movilidad.

Lo importante para CarePeople Home Health, Inc. es ofrecerle una atención personalizada de acuerdo a su necesidad específica, ya que cada persona tiene una situación diferente, ellos harán lo mejor para encontrar la ayuda que requiere.

“Cualquier persona que necesite de un ayudante de cuidados personales en el hogar, nos puede llamar al 301-966-7000. Si usted es elegible para Medicaid, puede ser elegible para los servicios de cuidados personales pagado por MD Medicaid Long Term Care Unit. Si tiene seguro de

cuidados a largo plazo, su póliza posiblemente pague los Servicios de Cuidados Personales. Revise su póliza para la cobertura. Nosotros trabajaremos con su seguro para revisar sus beneficios”, expresa los profesionales de salud CarePeople Home Health brinda los servicios de cuidados personales en los estados de Virginia y Maryland, así como servicios de Cuidados del Adulto Mayor durante el día (Virginia), servicios de Enfermería Calificados (Virginia), Terapia física, terapia ocupacional, terapia de lenguaje, Manejo de Casos RN, Servicio de Hospice (Virginia) y Hospice en el hogar, adicionalmente ofrece entrenamiento para Ayudante de Cuidados Personales (Virginia y Maryland) los cuales se realizan de lunes a viernes de 9:30 a.m. a 5:30 p.m.