



GUIA

salud

Cómo vivir con artritis

>4-5



Vinculan enfermedad de las
encías con CÁNCER DE MAMA. >6



EL VIRUS ZIKA causaría
malformaciones congénitas. >8

2 SALUD

ASÍ SENTIMOS LAS MUJERES LOS INFARTOS.

(DOLOR INUSUAL EN LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO O MALESTAR EN UNO O AMBOS BRAZOS, LA ESPALDA, LOS HOMBROS, EL CUELLO, LA MANDÍBULA O LA PARTE ALTA DEL ESTÓMAGO)



Otros síntomas de infarto a los que debe estar atenta:
Dolor de pecho, malestar, sensación de presión, como si tuviera una tonelada de peso encima suyo • Falta de aire • Náusea • Mareo o aturdimiento repentinos • Fatiga inusual • Sentir un sudor frío

Si siente cualquiera de estos síntomas, no ponga excusas. Haga La Llamada. No Pierdas Tiempo!

Para aprender más visite:
WomensHealth.gov/ataquedelcorazon



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

DENTISTA Y COSMÉTICA FAMILIAR

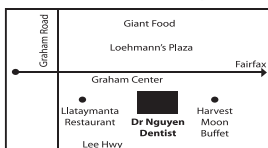
Cuidado dental de calidad para adultos y niños

- 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

SE HABLE ESPAÑOL

703-206-9202

Lunes, martes, miércoles y viernes de 10am a 5pm
sábado de 9am a 3pm



ATENCIÓN DE EMERGENCIAS
571-230-6550



7244 Arlington Blvd.
Falls Church, VA 22042.
Estamos frente a Loehmann's Plaza

HEALTHDAY NEWS

Los bebés son igual de susceptibles a las intoxicaciones accidentales que los niños pequeños, sobre todo cuando se trata de errores con los medicamentos, informa una investigación reciente.

Las llamadas realizadas durante una década a centros de control de intoxicaciones de Estados Unidos mostraron que el acetaminofén (por ejemplo, el Tylenol) era responsable del error con medicamentos más común en el caso de los bebés. A esto le siguieron los bloqueadores H2 (para el reflujo ácido), los fármacos gastrointestinales, los productos combinados

Por ingestas accidentales

Acetaminofén encabeza lista intoxicaciones infantiles

Este medicamento estuvo involucrado en más de 22,000 exposiciones a los medicamentos y en casi 5,000 exposiciones generales.



Los medicamentos para la tos y el resfriado, el ibuprofeno y las cremas para la irritación del pañal representan peligros dentro del hogar. FOTO: THINKSTOCK

para la tos y el resfriado, los antibióticos y el ibuprofeno

(como Motrin o Advil).

Las exposiciones no farmacológicas más comunes fueron a los productos para la irritación del pañal y el sarpullido, a las plantas y a las cremas, a las lociones y al maquillaje, encontraron los investigadores.

“Me sorprendió la gran cantidad de exposiciones incluso en este grupo de edad tan corta”, dijo la autora líder, la Dra. A. Min Kang, toxicóloga del Centro Médico de la Universidad de Banner en Phoenix, Arizona.

“Por lo general, los pediatras no comienzan la educación sobre la prevención de intoxicaciones hasta los 6 meses de edad, dado que el peligro tradicional en el que pensamos es la ingesta exploratoria, que es cuando los niños comienzan a explorar su ambiente y hacen cosas que no deberían”, añadió Kang.

Los hallazgos aparecen en la edición en línea del 13 de enero y en la edición impresa de febrero de la revista Pediatrics.

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



Consultorio Dental de Nguyen, Tran, D.M.D.

OFRECEMOS:

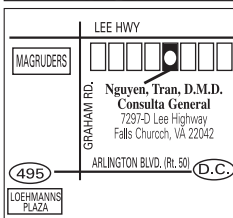
- Limpieza y rellenos
- Tratamiento cosmético (Bondings o revestimiento)
- Puentes y coronas
- Terapia de canales
- Tratamiento para la encías
- Extracciones
- El Dr. Nguyen coloca implantes e implantes en coronas



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

¡¡¡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 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

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

VIAGRA Ocialis GRATIS
* Con consulta



CUANDO HAGA MUCHO FRÍO, TENGA CUIDADO

Evite la hipotermia

Un experto ofrece consejos para evitar reducciones peligrosas de la temperatura corporal.



Las personas mayores y los niños pequeños son los que tienen un mayor riesgo de hipotermia.

FOTO:PHOTOS.COM

HEALTHDAY NEWS

Mientras unas temperaturas gélidas congelan la mitad norte de Estados Unidos, los médicos señalan que las personas deben tomar medidas para evitar unas reducciones peligrosas en la temperatura corporal, o hipotermia.

“Es importante tomar medidas para permanecer calientes, prestando especial atención a la cabeza y al cuero cabelludo [además de la nariz, el cuello y las orejas], que con frecuencia están expuestos al aire frío y en riesgo de perder calor en las temperaturas frías”, señaló en Dr. Robert Glatter, médico de emergencias del Hospital Lenox Hill en la ciudad de Nueva York.

“En tiempo de frío, es importante mantener la cabeza, la cara y la nariz cubiertas, pero lo más importante es vestirse con capas para evitar la pérdida de calor”, añadió. Glatter también aconsejó usar “unas botas fuertes y aisladas

con calcetines gruesos de lana para mantener los pies y los dedos de los pies calientes cuando la temperatura sea fría, sobre todo cuando limpie la nieve con pala”.

Se puede desarrollar una hipotermia en tan solo 15 o 20 minutos a temperaturas por debajo del punto de congelación si no se usan las capas adecuadas, si la ropa está húmeda o la piel está expuesta. Beber alcohol también reduce la sensibilidad al frío y puede aumentar el riesgo de hipotermia, anotó Glatter.

Tiritar, estar confundido y el mareo son algunos de los síntomas de la afección, que puede conducir a la insuficiencia cardíaca y a la muerte, sobre todo en personas con alguna enfermedad cardíaca, diabetes e hipertensión, advirtió Glatter.

“Es fundamental llamar al 911 y llevar a la persona a un lugar interior si sospecha que está desarrollando hipotermia. Quitar la ropa mojada y cubrir a la persona con mantas tibias es esencial”, dijo.

Glatter también advirtió que la combinación del tiem-

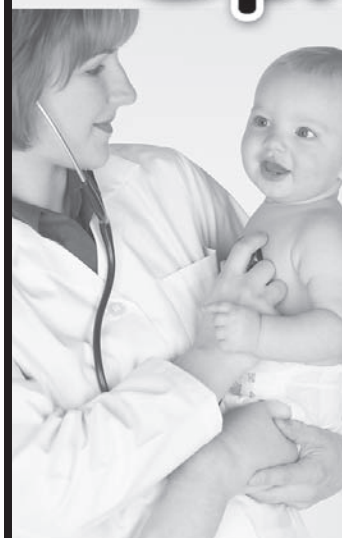
po frío y quitar nieve con la pala puede aumentar de forma significativa el riesgo de ataque cardíaco, sobre todo en personas con afecciones crónicas de salud como hipertensión o diabetes, y los que tienen antecedentes de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

“Es bastante importante hacer descansos frecuentes cuando se quita la nieve con pala, pero también mantenerse bien hidratado tanto antes como después de hacerlo. Si le duele el pecho, tiene dificultades para respirar, [o] un dolor en el brazo o la espalda mientras quita la nieve con la pala, pare y llame al 911”, aconsejó Glatter.

“Recomiendo usar una pala para nieve más pequeña, o pensar en usar un quitanieves si tiene que limpiar la nieve. Levantar la nieve pesada podría aumentar la presión arterial de forma marcada a medida que se alza la pala.

Es más seguro alzar unas cantidades más pequeñas con una mayor frecuencia, o si no puede alzarla, simplemente empuje la nieve”, sugirió.

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



REDACCIÓN/NIH
WASHINGTON HISPANIC

Con el paso del tiempo, muchas personas comienzan a sentir dolor y rigidez en el cuerpo. A veces les duelen las manos, las rodillas o los hombros y les cuesta trabajo moverlos, ya que pueden llegar a inflamarse. Estas personas podrían tener artritis. La artritis puede ser causada por la inflamación del tejido

que cubre las articulaciones o coyunturas. Algunas señales de inflamación incluyen enrojecimiento, calor, dolor e hinchazón.

La palabra artritis significa inflamación de las articulaciones. Este término se usa para describir más de 100 enfermedades y trastornos reumáticos que afectan las articulaciones, los tejidos que las rodean y otros tipos de tejido conectivo. Las características, gravedad y localización

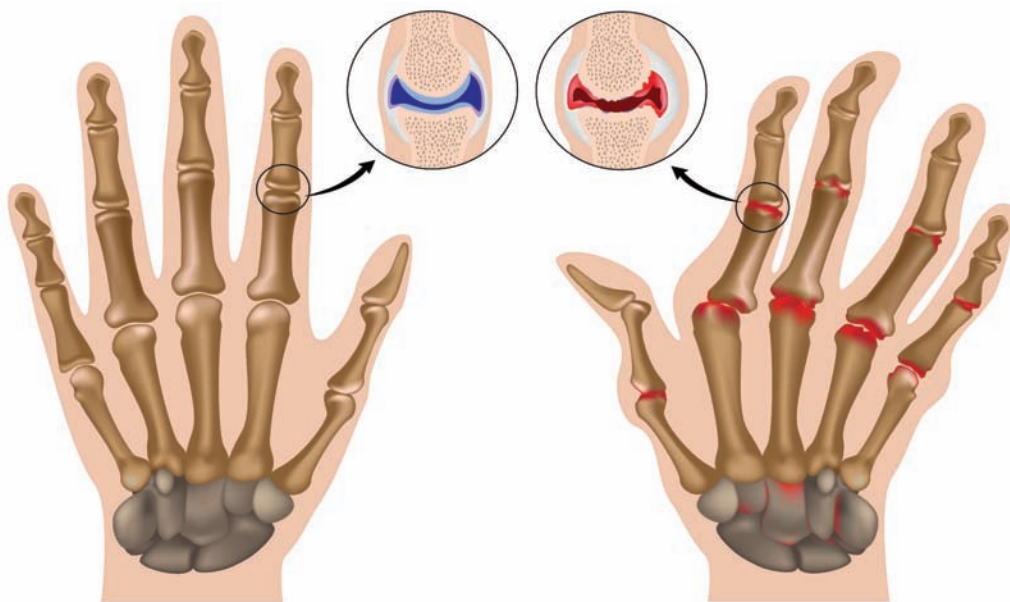
de los síntomas varían según la forma específica de la enfermedad.

Por lo general, las enfermedades reumáticas se caracterizan por dolor y rigidez dentro y alrededor de una o más articulaciones. Los síntomas pueden manifestarse de manera gradual o repentina. Algunas enfermedades reumáticas también pueden implicar alteraciones en el sistema inmunitario y varios órganos internos.

¡Usted puede sentirse mejor!

Cómo vivir con artritis

El dolor y las limitaciones en la actividad son más frecuentes en los hispanos con artritis que en las personas de raza blanca.



Normal

Rheumatoid Arthritis

Factores de riesgo

Algunos de estos factores de riesgo se pueden modificar, otros no.

Factores de riesgo no modificables

- Edad: El riesgo de padecer la mayoría de los tipos de artritis aumenta con la edad.

- Sexo: La mayoría de los tipos de artritis son más comunes en las muje-

res; el 60% de las personas con artritis son mujeres. Sin embargo, la gota es más común en los hombres.

- Factores genéticos: Ciertos genes específicos se asocian a un mayor riesgo de padecer ciertos tipos de artritis, como la artritis reumatoide (AR) y el lupus eritematoso sistémico (LES).

Tipos de artritis

Hay varios tipos de artritis. Los dos tipos más comunes son la osteoartritis y la artritis reumatoide.

La osteoartritis es el tipo más común de artritis. La osteoartritis usualmente comienza con la edad y afecta los dedos, rodillas y caderas. A veces este tipo de artritis se desarrolla en el lugar donde hubo una lesión o golpe. Por ejemplo, un joven podría golpearse una rodilla jugando fútbol, o al caerse o lastimarse en un accidente de tránsito. Luego, años después de que la rodilla aparentemente había sanado, pueden aparecer síntomas de artritis.

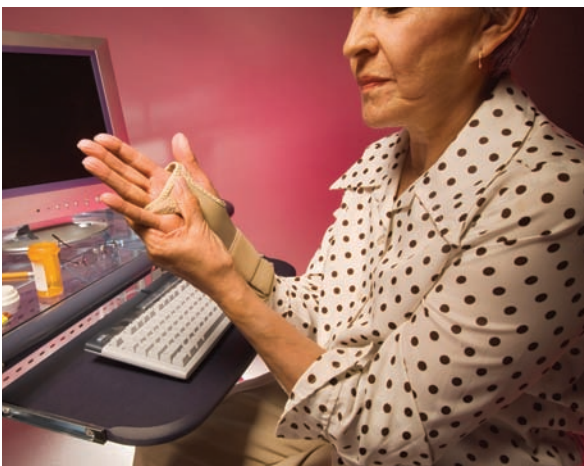
La artritis reumatoide ocurre cuando el sistema de defensa del cuerpo no funciona bien. Afecta las articulaciones y los huesos (a menudo los huesos de las manos y de los pies) y puede afectar también los órganos y sistemas internos. Usted podría sentirse enfermo o cansado, y hasta podría tener fiebre.

Otro tipo común de artritis es la gota. Esta enfermedad resulta cuando cristales se acumulan en las articulaciones. Usualmente afecta el dedo gordo del pie, pero muchas otras articulaciones pueden verse afectadas.

La artritis puede ocurrir junto con muchos otros problemas de salud, tales como:

- el lupus, una enfermedad donde el sistema de defensa del cuerpo puede dañar las articulaciones, el corazón, la piel, los riñones y otros órganos

- una infección que entra en una articulación y destruye el tejido entre los huesos.



Factores de riesgo

- Sobrepeso y obesidad: El exceso de peso puede contribuir tanto a la aparición como al avance de la osteoartritis de rodilla.

- Lesiones en las articulaciones: El daño a una articulación puede contribuir a la aparición de osteoartritis en esa articulación.

- Infección: Diversos agentes microbianos pueden provocar una infección en las articulaciones y el posible desarrollo de diversos tipos de artritis.

Ocupación: Ciertas ocupaciones que requieren doblar las rodillas de forma repetitiva se asocian a la osteoartritis de rodilla.

¿Qué puedo hacer?

Vaya al médico. Dígale a su médico si usted toma algunos de éstos. Sólo un médico le podrá decir si tiene artritis o algún problema de salud relacionado y lo que debe hacer. Es importante no esperar para ver al médico.

Usted necesitará decirle al médico cómo se siente y dónde le duele. El médico lo examinará y tal vez le tome rayos x (radiografías) de los huesos o las articulaciones. Los rayos x no causan dolor ni son peligrosos. Además, tal vez le saquen un poco de sangre para hacer análisis que ayudarán al médico a determinar el tipo de artritis que usted tiene.

Ejercicios

Estudios científicos han demostrado que el ejercicio puede reducir el dolor y mejorar las funciones, el estado de ánimo y la calidad de vida de los adultos con artritis.

¿Cuánto ejercicio necesitan los adultos con artritis?

- 2 horas y 30 minutos (150 minutos) de ejercicios aeróbicos de intensidad moderada por semana o

- 1 hora y 15 minutos (75 minutos) de ejercicios aeróbicos vigorosos por semana o

- una combinación equivalente * de actividad moderada y vigorosa.

- Ejercicios para fortalecer los músculos 2 días o más por semana.
- Ejercicios para el equilibrio 3 días por semana, si se tiene riesgo de caídas.

El ejercicio aeróbico es cualquier tipo de actividad física que acelere los latidos y que dificulte la respiración más que cuando se está sentado, de pie o acostado.

Los ejercicios para fortalecer los músculos deben cubrir todos los grupos de músculos principales (p. ej., piernas, caderas, espalda, pecho, abdomen, hombros y brazos).

¿Qué tipos de ejercicios son adecuados para la artritis?

- Ejercicios aeróbicos de bajo impacto, como caminata a paso rápido, andar en bicicleta, natación, ejercicios aeróbicos acuáticos, actividades de jardinería, clases de gimnasia grupal y danza.

Ejercicios para fortalecer los músculos, como calistenia, entrenamiento con pesas y ejercicios con bandas de resistencia. Se pueden practicar en la casa, en clases de educación física o en un gimnasio.

Ejercicios para el equilibrio, como caminar hacia atrás, mantenerse parado en un solo pie y tai chi. Si usted tiene riesgo de sufrir caídas, muchas clases de gimnasia incluyen ejercicios para el equilibrio.

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

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

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

Map showing location near Castle Rd and Wilson Blvd.

EN LAS MUJERES POSTMENOPÁUSICAS

Vinculan la enfermedad de las encías y el riesgo de cáncer de mama

La enfermedad de las encías podría ser un signo de un mal estado general de salud.

HEALTHDAY NEWS

La enfermedad de las encías podría aumentar el riesgo de cáncer de mama en las mujeres postmenopáusicas, sobre todo en las fumadoras.

Las mujeres con la enfermedad de las encías parecían tener un riesgo general de cáncer de mama un 14 por ciento más alto que las mujeres sin dicha enfermedad. Y el aumento del riesgo pareció subir a más del 30 por ciento si también fumaban o si ha-

bían fumado en los últimos 20 años, dijeron los investigadores.

“Estos hallazgos son útiles a la hora de proporcionar nuevas perspectivas sobre lo que provoca el cáncer de mama”, dijo la autora principal, Jo Freudenheim, profesora de epidemiología en la Facultad de Salud Pública y Profesiones Sanitarias de la Universidad de Buffalo, en Nueva York. “Pero hay buenas evidencias de que una atención dental buena es importante en cualquier caso y de que el tratamiento de la enfermedad

periodontales importante para la salud de la boca”, dijo.

Pero se necesitan más estudios antes de que haya suficientes evidencias como para afirmar que la enfermedad de las encías causa el cáncer de mama u otras enfermedades, dijo Freudenheim. Este estudio no demostró que hubiera un vínculo de causalidad entre ambas cosas, algo que señalaron varios expertos que no participaron en el estudio.

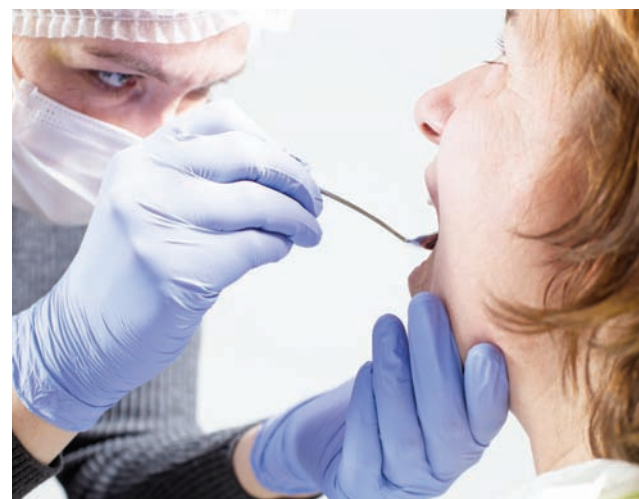
Varios estudios han encontrado una asociación entre la enfermedad de las encías y otras enfermedades crónicas,

como el accidente cerebrovascular, el ataque cardíaco y otros cánceres, dijo Freudenheim.

“Hay mucho que aprender sobre por qué observamos estas asociaciones”, afirmó. “En concreto, no sabemos todavía si tratar la enfermedad de las encías reduciría el riesgo de estas otras enfermedades”.

El informe aparece en la edición de la revista Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention.

El Dr. Ashish Sahasra, ortodontista con sede en Garden City, Nueva York, comentó



Las mujeres con la enfermedad de las encías parecen tener un riesgo general de cáncer de mama.

FOTO: THINKSTOCK

que “esto va a abrir los ojos a muchas personas al posible vínculo entre la enfermedad de las encías y el cáncer de mama”.

La enfermedad periodontal puede causar muchos problemas de salud, dijo. “La

enfermedad de las encías es muy habitual, y a veces no se diagnostica o se diagnostica erróneamente, y muchas personas no le prestan atención, pero es una enfermedad grave que requiere de tratamiento inmediato”, añadió.

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 ENCÍAS.



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

Brigh 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 ayudarlo 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

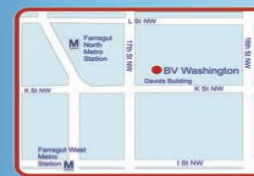
Jueves, Viernes, Sabados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1 pm



¿D. SE SIENTE ASÍ
O SABÉ 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

¿Qué sabe usted de azúcar?

El azúcar juega un papel nefasto en las caries dentales. Las bacterias que se juntan para convertirse en placa usan el azúcar como una forma de energía.

Se multiplican más rápido y la placa crece en tamaño y espesor. Algunas de las bacterias convierten el azúcar en una especie de pegamento que utilizan para sí mismos para adherirse a la superficie del diente.

Esto hace que sea más difícil que las bacterias se lavan con su saliva. Cada vez que comes un bocadillo que contenga azúcar o almidón (hidratos de carbono), el ataque de ácido resultante en los dientes puede durar hasta 20 minutos, y un montón de aperitivos y bebidas contienen azúcar. ¿Cuánta azúcar? Una sola lata de refresco contiene hasta 10 cucharaditas de azúcar, y si usted piensa o cree que el azúcar natural (como el azúcar de uvas pasas u otras frutas) es mejor para sus dientes, la verdad no lo es.

¿Cómo se puede derrotar a el molesto azúcar?

Venza al Reloj - Los alimentos que se comen durante una comida por lo general representan una amenaza menor a



los dientes debido a la saliva adicional producida durante la hora de comer la comida. La saliva ayuda a lavar las partículas de comida de la boca y disminuir el daño causado por el ácido.

El Cepillo y el Hilo Dental para sus Dientes - El cepillado dental es

importante, y usted debe cepillarse dos veces al día. ¿Sabía usted que si usted no usa el hilo dental, se olvida de limpiar hasta el 35% de cada diente? Si no estás seguro de cómo usar el hilo dental, pregunte a su dentista.

Abastecerse de los Productos Lácteos - El yogur y el queso, la leche y los productos lácteos contienen cosas que son buenas para los dientes. Todo lo que está hecho con leche es una buena fuente de calcio - un nutriente esencial para el desarrollo de sus huesos y dientes. Algunos estudios científicos han demostrado que el consumo de queso en realidad podría ayudar a proteger a los dientes de las caries mediante la prevención de algo llamado desmineralización (la pérdida de calcio importante en los dientes).

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!**

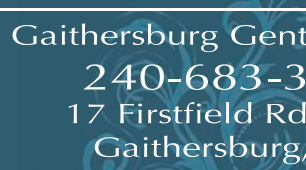
- ☛ Atención personalizada y de Calidad - en cada vez
- ☛ Implantes para los dientes que faltan para estabilizar dentaduras
- ☛ Visitas de emergencia - el mismo día - disponibles
- ☛ Endodoncia en Sesión de un Solo Día & Invisalign®
- ☛ Citas convenientes por la tarde y los sábados
- ☛ Opciones de pago 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

8 SALUD

POR EL DOCTOR
ELMER HUERTADirector Preventorium del Cáncer
Washington Hospital CenterEL VIRUS ZIKA CAUSARÍA MALFORMACIONES
CONGÉNITAS

El virus Zika ha pasado del anonimato absoluto a las primeras páginas de los diarios más importantes del mundo, entre ellos el influyente Washington Post. La más reciente noticia es que, debido a que el virus zika estaría relacionado a un inexplicable aumento en el número de casos de microcefalia en Brasil, los Centros para la Prevención y Control de las Enfermedades de Atlanta (CDC) acaban de lanzar una alerta provisional para los viajeros estadounidenses que planean visitar alguno de 14 países en las Américas.

Las alertas para viajeros del CDC son de tres tipos: nivel 1, que recomienda viajar pero cuidándose de una infección viral practicando medidas regula-

res de higiene; el nivel 2 significa que si viaja, debe intensificar las precauciones para no infectarse; y el nivel 3, que recomienda no viajar, a no ser que sea estrictamente necesario. La reciente alerta contra el virus zika es de nivel 2 y los países nombrados en la lista son Brasil, Colombia, El Salvador, Guatemala, Guayana Francesa, Haití, Honduras, Martinica, México, Panamá, Paraguay, Puerto Rico, Surinam y Venezuela. Sin duda que esta situación complica a Brasil, que celebrará las olimpiadas a mitad de año.

Esta advertencia contra el zika no hubiera pasado de una alerta de nivel 1, como la que existe para el dengue y otras enfermedades infecciosas, si no fuera por la grave complicación que estaría causando el virus en

las mujeres embarazadas. Tal como se menciona en la alerta, las autoridades estadounidenses se han visto obligadas a lanzar esta rara medida preventiva porque hay indicios muy fuertes de que la infección por el virus zika durante el embarazo causa microcefalia, una malformación congénita en la que los bebés nacen con cabezas pequeñas y que puede causar la muerte del feto.

De acuerdo a las autoridades brasileñas, durante los últimos años, en Brasil ocurrían aproximadamente 200 casos de microcefalia por año, el año pasado sin embargo, ese número ha explotado a casi 4.000. Eso es sin duda alarmante.

Es de mucha preocupación también que se ha documentado un caso de transmisión sexual. De



Los síntomas de la infección por el virus zika son muy parecidos a los del dengue: fiebre menor de 38.5 C, dolores e hinchazón pasajeros de las articulaciones de las manos y los pies, erupción de la piel parecida a la del sarampión en la cabeza, se extiende al pecho y vientre, ojos muy rojos pero sin lagañas o pus y síntomas no específicos como debilidad, malestar de cuerpo, dolores de cabeza y cansancio."

comprobarse este hecho, la posibilidad de que la enfermedad se extienda sería mucho más alta.

Virus teratogénicos

Se denomina virus tera-

togénico a aquel virus que al infectar a una hembra embarazada (incluyendo al ser humano), causa malformaciones congénitas en el feto en desarrollo (teratos significa monstruo). El virus llega al embrión o al feto a través de la placenta (transmisión vertical) y al infectarlo causa una serie de alteraciones en su desarrollo, por lo que si logra nacer, el recién nacido muestra una serie de malformaciones. En casos graves, se produce la muerte del feto dentro del útero o si las malformaciones son muy graves, después del nacimiento. El virus también puede infectar al bebé al momento del nacimiento (por la sangre o las secreciones vaginales) e incluso después del nacimiento, a través de la leche materna por ejemplo.

Tradicionalmente, se aceptaba que los virus más teratogénicos eran el virus de la varicela, el herpes simple y el de la rubeola. En la actualidad, se aceptan muchos otros virus como el parvovirus B19, el de la varicela, del sarampión, los adenovirus, los enterovirus, el virus de la encefalitis equina venezolana, el virus del Nilo occidental y el VIH. Parece que el virus zika es ahora un miembro más de esa lista.

Dado que es muy difícil luchar contra los mosquitos, estoy seguro que las autoridades sanitarias de la Organización Mundial de la Salud están considerando recomendar el desarrollo de una vacuna contra el virus zika, por lo pronto, Brasil ya anunció que financiará el desarrollo de dicha vacuna.

¡Gran apertura!



Visionary Eye Doctors

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



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, pterigión 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.