



Febrero mes del cuidado del corazón

>4-5



ESTUDIAN IMPACTO de los
cigarrillos electrónicos en la salud. >3



INFLUENZA INCREMENTA
el riesgo de sufrir un infarto. >8



¿QUÉ ES LA GINGIVITIS?



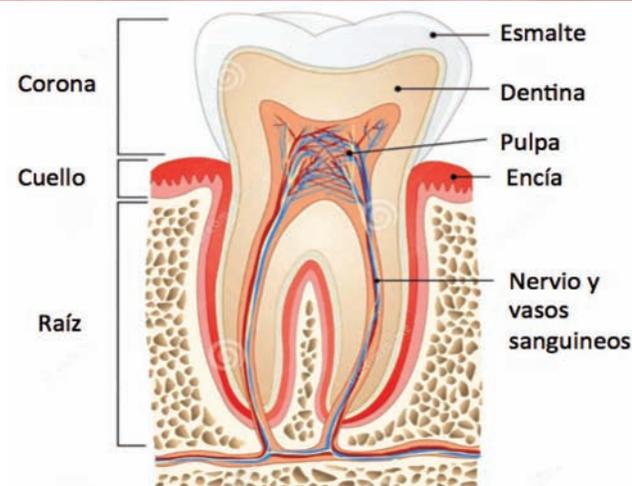
La gingivitis es una enfermedad periodontal común donde se encuentra la inflamación de las encías y los tejidos que rodean los cuellos de los dientes. La gingivitis puede llevar a la destrucción del hueso de los dientes. Sin tratamiento, puede llevar a la periodontitis, una condición en la cual se pierden los dientes y tejidos conectados a la base del diente dañado. Aproximadamente un 90% de la población sufre de gingivitis moderada una vez en su vida.

¿Cómo se presenta?

- La encía saludable tiene un color rosado claro. Cuando la encía se vuelve inflamada, su color cambia a un color rojo oscuro.
- La encía se hincha y fácilmente llega a sangrar.
- Puede haber el dolor de diente después de consumir comida caliente o fría.
- Puede haber el mal aliento.

¿Qué son las causas de la Gingivitis?

1. Una higiene oral inadecuada crea un ambiente ideal para que las bacterias residan en la boca para acumularse y causar las placas dentales.
2. La placa dental, también llamado biofilm bacterial. Se acumula entre las grietas de los dientes, formado por sustancias producidas (e.g., azúcares) por las bacterias. Si una persona no se cepilla los dientes con frecuencia o no limpia con el hilo dental, la placa se sigue pegando a los dientes, madurando a ser el tártaro, el cual se endurece y se vuelve difícil de quitar. Este tipo de placa contiene muchas bacterias destructivas.
3. Las bacterias nor-



malmente viven en armonía con el cuerpo incluso mantienen saludable el cuerpo humano. Sin embargo, existen muchas bacterias dañosas. La boca es un lugar ideal para que ellos vivan y crezcan porque provee temperatura cálida, humedad, y alimentos disponibles. Cuando el sistema inmune es comprometido, las bacterias crecen rápidamente y sin control, tal como atacan las encías y la raíz de los dientes.

Cuando una infección ocurre, el cuerpo humano intrínsecamente responde con maneras de destruirla. El proceso por el cual los químicos son liberados por las células inmunes del cuerpo para atacar las bacterias es llamado inflamación. Estos químicos dañan los tejidos alrededor y la estructura de las encías. Si las bacterias no son eliminadas, el cuerpo sería incapaz de defenderse por sí mismo, resultando en una infección más severa incluso la muerte.

¿Qué son los factores de riesgo?

1. La higiene dental inadecuada o incorrecta

2. El fumar cigarrillos destruye las buenas bacterias orales que protegen los dientes. Cuando el número de estas bacterias disminuyen, las bacterias dañinas se sobrepoblan y sobrepasan las buenas.
3. La Diabetes
4. La Sequedad de boca: debido a la vejez, los medicamentos o las enfermedades asociadas con la reducción de saliva producida.
5. La dieta pobre y anorexia asociada con enfermedades tal como el cáncer, o insuficiencia renal.
6. Los trastornos autoinmunes causados por el SIDA, la terapia de cortisona a largo plazo.
7. Los cambios hormonales, tal como en el embarazo.

¿Qué son las complicaciones?

Sin tratamiento, la gingivitis aguda se convertirá a la gingivitis crónica. Eventualmente, esto resulta en periodontitis, una condición en la cual la encía se encoge, el espacio entre los dientes llega a abrirse, y ocurre un deca-



miento dental y pérdida del diente mientras el hueso del diente y los tejidos conectivos alrededor de las raíces son dañados.

¿Cómo se diagnostica?

1. Los signos y síntomas, a través de una revisión oral y un examen dental
2. Los rayos X dental con un sensor digital: este da una clara y acertada imagen de los dientes para evaluar el grado de inflamación de la encía.
3. Los rayos X dental panorámico: es un procedimiento en el cual la imagen de la dentadura es revelada para ser examinada de cualquier anomalía y cambios negativos en la mandíbula.

¿Cómo se trata?

1. La higiene oral es sumamente importante. Se debe practicar las técnicas correctas del uso de hilo dental, cepillarse los dientes con una pasta

dental que contiene fluoruro, el uso de enjuague bucal que contiene ingredientes que previenen el crecimiento de bacterias oral dañinas tal como Peridex, Listerine, etc.

2. La limpieza de dientes es necesaria. La única manera de eliminar placas dentales y tártaro es de buscar a un dentista para una limpieza dental rutinaria.
3. Si los dientes son dañados y torcidos, tienen que ser examinados y alineados.
4. Se puede usar medicamentos anti-inflamatorios tal como el Ibuprofeno para reducir la hinchazón, enrojecimiento, y dolor de encías.
5. Si es necesario, los antibióticos pueden ayudar a eliminar bacterias dañinas en el caso de una gingivitis severa.
6. Evite fumar cigarrillos. Evite cambios repentinos en la temperatura oral tal como comer comida caliente seguido de tomar agua helada o fría por que esto puede hacer que

el esmalte, la capa exterior del diente, se expanda y luego se achique a un ritmo acelerado. El esmalte puede rajarse, dando una oportunidad para la formación de placa dental, que eventualmente lleva a la gingivitis.

¿Cómo se previene?

1. Acuérdesse que la higiene oral regular y correcta es el método más básico, accesible, y a largo plazo más efectivo. Este enfoque preventivo ayuda a evitar la formación de placa.
 2. Deje de fumar cigarrillos. El dejar de fumar también previene el cáncer oral, de laringe, y pulmonar.
 3. Haga cita regularmente con su dentista para una revisión y limpieza (por lo menos 2 veces al año).
- Esperamos que la información de arriba haya sido útil en enseñarles la importancia de la protección y prevención de la salud dental.



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, Sábados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1pm

ANALIZAN LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS

Estudian impacto de los cigarrillos electrónicos en la salud

Salen a la venta en el 2007.

MATTHEW PERRONE
ASSOCIATED PRESS

El cigarrillo electrónico puede traer beneficios o causar daños a la salud pública, dependiendo de si ayudan a la gente a dejar de fumar o alientan a los jóvenes a consumir los cigarrillos tradicionales, de acuerdo con un informe.

El reporte publicado se pregunta cuáles son los posibles beneficios y daños de los llamados “vapeadores” que salieron a la venta por primera vez hace más de una década. Pero la respuesta podría tardar décadas más en conocerse, debido en parte a la lentitud con que aparecen las enfermedades provocadas por el tabaquismo.

“En algunas circunstancias, tales como el uso por adolescentes y adultos jóvenes

no fumadores, es evidente que sus efectos adversos deben causar preocupación”, dijo David Eaton, quien presidió una comisión de la Academia Nacional de Ciencias que estudió el asunto.

“En otros casos, como el de los fumadores adultos que los usan para dejar de fumar, constituyen una oportunidad para reducir las enfermedades relacionadas con el tabaquismo”.

Los cigarrillos electrónicos calientan una solución líquida de nicotina hasta volverla vapor, y se los promueve como una alternativa menos peligrosa porque no tienen las sustancias químicas, el alquitrán o el humo de los cigarrillos convencionales. Los cigarrillos electrónicos y artefactos similares se han convertido en una industria que factura 4.000 millones de dólares anuales, con variedad



Los cigarrillos electrónicos se promueven como una alternativa menos peligrosa porque no tiene alquitrán de los cigarrillos convencionales.

FOTO: THINKSTOCK.

de sabores y productos disponibles en tiendas especializadas y online.

Existen pocos estudios a largo plazo de sus consecuencias para la salud y no hay consenso sobre si ayudan a los fumadores a dejar el hábito, según el informe elaborado por pedido de la Administra-

ción de Alimentos y Medicamentos (FDA).

La FDA ha indicado su intención de orientar los consumidores estadounidenses de cigarrillos tradicionales a los electrónicos y otros productos alternativos.

Después de analizar más de 800 estudios, la comisión lle-

gó a una serie de conclusiones que coinciden en gran medida con las de otros investigadores. Por ejemplo, hallaron “pruebas contundentes” de que la mayoría de los electrónicos contienen produc-

tos químicos que pueden ser tóxicos.

No obstante, encontraron pruebas igualmente contundentes de que los electrónicos son mucho menos peligrosos que los tradicionales.

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.

¡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

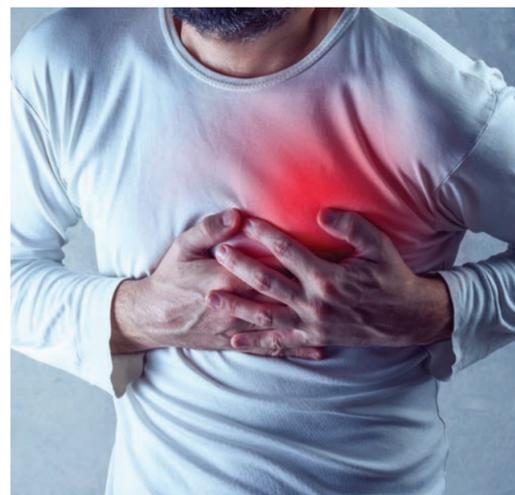
Centro de Atención de Cuidados Primarios y Emergencias

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 papanicolau
- Radiografía y laboratorio en casa
CON RESULTADOS INMEDIATOS
- Ubicación muy conveniente y con espacioso estacionamiento a espaldas de la clínica





Tomar medidas ahora para disminuir su riesgo Febrero mes del cuidado del corazón

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte entre mujeres y hombres en los Estados Unidos.

¿Cómo se desarrolla?

La enfermedad cardíaca se desarrolla cuando los vasos sanguíneos que suministran el corazón se obstruyen con depósitos de grasa o placa. Después de que los vasos sanguíneos se estrechan, se reduce el flujo de sangre al corazón. Eso significa que el oxígeno y los nutrientes no pueden llegar al corazón tan fácilmente. Eventualmente, un área de placa puede romperse. Esto puede causar que se forme un coágulo de sangre en la superficie de la placa.

Un coágulo de sangre puede bloquear la sangre que fluye al corazón. Eso puede causar un ataque al corazón. Un ataque al corazón ocurre cuando un vaso que suministra el corazón está bloqueado y el corazón no puede obtener suficiente oxígeno, lo que lleva a la muerte del músculo cardíaco.



Factores de riesgo

Los tres principales factores de riesgo de enfermedad cardíaca: el tabaquismo, la hipertensión y los niveles altos de colesterol. Estos fueron identificados en el Estudio del Corazón de Framingham de NIH, un estudio a largo plazo de personas en Framingham, Massachusetts. "Si pudiéramos eliminar el tabaquismo, la presión arterial elevada y los niveles elevados de colesterol, podríamos erradicar alrededor de 9 de cada 10 ataques al corazón en nuestro país", dice el Dr. Daniel Levy, un especialista del corazón en NIH que actualmente supervisa el Estudio del Corazón de Framingham.

Hágase la prueba

La enfermedad cardíaca temprana puede no causar ningún síntoma. Es por eso que los chequeos regulares con su médico son tan importantes. "La triste realidad es que la gran mayoría de nosotros tenemos enfermedades cardíacas y no lo sabemos", dice Goff. Los niveles de presión arterial y colesterol pueden proporcionar síntomas tempranos. "Las personas deben consultar a su médico, conocer sus cifras de colesterol y presión arterial, y si es necesario, tomar medicamentos", aconseja Goff.

Hay muchas otras pruebas para detectar enfermedades cardíacas. Un electrocardiograma, también llamado EKG o ECG, mide la actividad eléctrica en su corazón. Puede mostrar qué tan bien está funcionando su corazón y detectar signos de un ataque al corazón previo.

Otra prueba llamada ecocardiograma usa ondas de sonido para detectar problemas. Muestra el tamaño, la forma y las estructuras de su corazón. También puede medir el flujo de sangre a través de su corazón. Aunque la enfermedad cardíaca temprana puede no causar síntomas, la enfermedad cardíaca avanzada puede causar presión en el pecho, dificultad para respirar o fatiga. Algunas personas pueden sentirse aturdidas, mareadas o confundidas. Informe a su médico si está experimentando algún síntoma.

Síntomas

Para algunas personas, tener un ataque al corazón es el primer signo de enfermedad cardíaca. El dolor o la incomodidad en su pecho o parte superior del cuerpo, sudor frío o dificultad para respirar son síntomas de un ataque al corazón.



Tome decisiones saludables

Hable con su médico sobre su riesgo de enfermedad cardíaca y qué puede hacer para mantener su corazón saludable. "Lo más importante que todos deben hacer para mantener su corazón saludable, para mantener su cuerpo saludable, es llevar una dieta saludable, realizar mucha actividad física, mantener un peso corporal sin grasa y evitar fumar y exponerse al humo indirectamente", dice Goff. S

Seguir un plan de alimentación saludable para el corazón es importante para todos. "Cuando alguien pone comida en su plato, aproximadamente la mitad del plato debe ser frutas y verduras. Alrededor de un cuarto del plato debe ser integral. Y aproximadamente una cuarta parte debería ser proteína magra, como carne magra o mariscos", dice Goff.

Busque ayuda

Si siente alguno de estos síntomas, busque ayuda médica de inmediato. Actuar rápido puede salvarle la vida y evitar daños permanentes. Las enfermedades cardíacas y los ataques al corazón son los principales factores de riesgo de paro cardíaco, que es cuando el corazón deja de latir repentinamente. La sangre deja de fluir al cerebro y a otras partes del cuerpo. Si no se trata en minutos, el paro cardíaco puede causar la muerte. Las enfermedades cardíacas y los ataques al corazón también pueden dificultar el funcionamiento del sistema eléctrico de su corazón. Como resultado, puede ocurrir una arritmia.

Tips

- Mantenga una dieta equilibrada y saludable.
- Controle su tensión arterial.
- Duerma lo suficiente
- Practique deporte a diario
- Luche contra el estrés
- Evite el cigarrillo.
- Disminuya el consumo de alcohol.
- Compruebe su Índice de Masa Corporal (IMC)
- Revise sus niveles de colesterol
- Reduzca los azúcares

NIH/REDACCIÓN WASHINGTON HISPANIC

Cada momento del día, su corazón bombea sangre por todo su cuerpo. En momentos de silencio, puede escuchar el ruido de su exigente trabajo. Y siendo febrero, el mes de concientización del cuidado del corazón, los profesionales de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés)

nos invitan a tomar conciencia sobre los cuidados que debemos tener para evitar ser víctima de problemas cardíacos. "Aproximadamente 1 de cada 3 personas en los Estados Unidos morirá de enfermedades cardíacas", dice el Dr. David C. Goff, Jr., experto en enfermedades cardíacas de NIH. "Y aproximadamente 6 de cada 10 de nosotros tendrá un evento importante de enfermedad cardíaca antes de morir".

Embellezca su figura

CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS
• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné, Eliminación de vello, Inyección de botox, cirugía a rayo laser

ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUGÍA
• Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local o reducción de grasa en laser • Celulitis

Cirujía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual)
Rejuvenecimiento vaginal.

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE
Dianna Yan, M.D.
American Academy of Cosmetic Surgery

Maryland 8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877 301-963-3669
Virginia 8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031 703-876-6200

25% de descuento en tratamientos de botox, relleno facial, venas y reducción de grasa sin cirugía

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

Ofrecemos el mejor cuidado dental para su familia

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

Dra. Aicha Lyazidi | Dra. Maria Salnik
Dr. Abril Edison (Periodontist) | Dra. Patricia Solarte (ortodoncista) Falls Church
Dr. Charanpreet Ashtakala | Dr. Tareq Salameh | Dr. Randa Shakashiro (ortodoncista) Woodbridge

Blancamiento gratis despues de tratamiento de Cosmética gratis (Rayos X no incluidos) Consulta

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

105 N. Virginia Ave. Suite 103/105, Falls Church, VA. 22046 703-533-7285
1392 Old Bridge Road, Woodbridge, VA 703-490-9094

American Dental Care | Occoquan Dental | **HABLAMOS ESPAÑOL**
www.americandentalva.com | www.occoquansmiles.com

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

Av. Escardó 771 - San Miguel

6 SALUD



Dra. Verónica Enriquez

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

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

Enriquez Dental
Family and Cosmetic Dentistry

- Aceptamos la mayoría de seguros dentales; incluyendo Medicaid
- Tratamiento con láser sin necesidad de anestesia
- Atendemos citas de emergencias



Dra. Monica Restrepo



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



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

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

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



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

AQUI LO TENEMOS TODO

Cada **viernes** el
mejor periódico hispano
le trae **más...**

Washington Hispanic
Washington Maryland Virginia



Dr. Kenneth Woo

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

Deterioro de la Dentadura Infantil | Consejos y Trucos

Los dientes de leche de su hijo corren el riesgo de sufrir caries tan pronto como aparecen por primera vez, lo que generalmente ocurre alrededor de los 6 meses de edad. La caries dentales en bebés y niños pequeños a menudo se conoce como caries dentales de biberón. Con mayor frecuencia ocurre en los dientes frontales superiores, pero otros dientes también pueden verse afectados. En algunos casos, los bebés y los niños pequeños experimentan caries tan severas que sus dientes no pueden salvarse y deben ser removidos.

La buena noticia es que la carie dental se puede prevenir! La mayoría de los niños tienen un conjunto completo de 20 dientes de leche cuando tienen 3 años. A medida que su hijo crece, sus mandíbulas también crecen, dejando espacio para sus dientes permanentes.

Limpieza de los Dientes de su Hijo

• Comience a limpiar la boca de su bebé durante los primeros días después del nacimiento frotando las encías con una gasa limpia y húmeda o toallita húmeda. Tan pronto como aparecen los dientes, puede ocurrir la descomposición. Los cuatro dientes del frente de un bebé usualmente atraviesan las encías aproximadamente a los 6 meses de edad, aunque algunos niños no tienen su primer diente hasta los 12 o 14 meses.

NATIONAL
Children's
Dental Health
MONTH



• Hasta que sienta que su hijo puede cepillarse por sí mismo, continúe cepillándole los dientes dos veces al día con un cepillo de dientes del tamaño de un niño y una cantidad de pasta de dientes con fluoruro del tamaño de un chícharo. Cuando su hijo tiene dos dientes que se tocan, debe comenzar a limpiarse los dientes a diario

• Para los niños menores de 3 años, los cuidadores deben comenzar a cepillarse los dientes de los niños tan pronto como comienzan a entrar en la boca usando pasta dental con flúor en una cantidad que no sea más que una mancha o el tamaño de un grano de arroz.

Cepille bien los dientes dos veces al día (mañana y noche) o según las indicaciones de un dentista o médico. Supervise el cepillado de los niños para asegurarse de que usen la cantidad adecuada de pasta de dientes.

• Para niños de 3 a 6 años de edad, use una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante. Cepille bien los dientes dos veces al día (mañana y noche) o según las indicaciones de un dentista o médico. Supervise el cepillado de los niños y recuérdelos que no traguen la pasta de dientes.

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

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

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

USTED HA PERDIDO O TIENE UN DIENTE CAIDO O ROTO? Descubra cómo los implantes dentales son la solución permanente.

IMPLANTE DENTAL

a sólo **\$890**

No incluye el pilar y la corona. No se puede combinar con otras ofertas.

Especial para Pacientes Nuevos!

GRATIS
Exámenes &
Rayos X necesarios

GRATIS
Consulta para
Implantes, Extracciones,
Dentaduras y Frenillos.

10% Dcto.

En cualquier
procedimiento dental
(Sólo a pacientes nuevos)

*Algunas restricciones pueden aplicar.

Kenneth M. K. Woo, DDS, LLC

Implantes & Consulta de Ortodoncia GRATIS... **Llamenos hoy mismo!**

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



www.MyBestDentalCare.com



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

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



(Servicio de Cuidado para personas mayores y personas con enfermedades)

**Servicios de Home Health & Hospicio**

- Servicio por beneficio de Medicaid y Long Term Care (Para VA, MD EDCD WAIVER, DD WAIVER)
- Les Ayudamos a aplicar para Medicaid y Long Term Care



Después del alta del hospital, le mandamos un ayudante personal a su casa (cubierto por el Beneficio de Medicaid)

¿Busca Trabajo?**Nuevo Curso para los Ayudantes (PCA)**

02/12/18 – 02/16/18, 02/26/18 – 03/02/18 (VA)

Clase de CPR - MD

02/10/18, 02/24/18

VA: 7620 Little River Turnpike, #500 Annandale, VA 22003

lunes-viernes 9:30 a.m. – 5:30 p.m.

Tel: (571) 297 4747 (7 días-24 horas)**MD:** 901 Russell Ave., #150 Gaithersburg, MD 20879

lunes-viernes 9:30 a.m. – 3:30 p.m.

Tel: (301) 966 7000**¡Le Ayudaremos! Llámanos,**

Si alguien en su familia, su amigo o su vecino necesita ayuda de salud.

DESCONFIÉ DEL VIRUS DE LA GRIPE

Influenza incrementa el riesgo de sufrir un infarto**Para protegerse** durante la temporada de gripe, aún no es tarde para vacunarse.

FOTO:AP

MIKE STOB
ASSOCIATED PRESS

Como si la influenza no fuera suficientemente mala, los investigadores confirmaron que incrementa mucho el riesgo de que los ancianos sufran un ataque cardíaco.

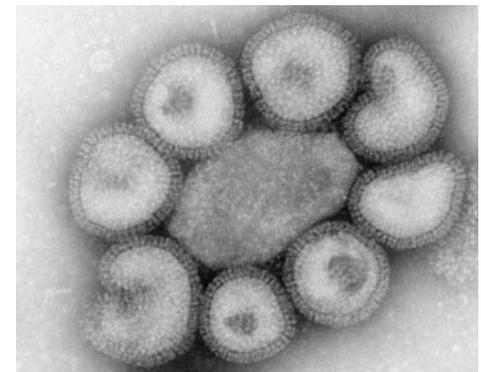
Desde hace tiempo los médicos saben que la influenza puede generar problemas cardíacos, una de las razones por las que se recomienda que prácticamente todos se vacunen contra ella.

Un nuevo estudio canadiense halló que el riesgo es seis veces más elevado en la primera semana posterior al diagnóstico de la influenza, comparado con el del año previo y del año posterior a la infección. A diferencia de estudios anteriores, los investigadores utilizaron exámenes de laboratorio para asegurarse de que las personas sospechosas de tener influenza realmente la tuvieran.

“Es un estudio mucho más riguroso que nos permite hacer una vinculación mucho más específica entre una infección de influenza y los problemas del corazón”, dijo Richard Webby, destacado investigador de la influenza en el Hospital St. Jude de Investigaciones Infantiles en Memphis.

Los investigadores revisaron más de cinco años de registros de laboratorio y del hospital en Ontario. Hallaron que a 332 personas, en su mayor parte de edad avanzada, se les detectó influenza en un examen y sufrieron un ataque al corazón en un período máximo de un año. Fue posible ver un patrón muy notorio: 20 tuvieron un infarto a la semana de enfermarse de influenza. Seis murieron.

¿Cómo es que la influenza una enfermedad respiratoria acompañada de fiebre, tos y otras molestias desata un ataque al corazón?



Puede provocar hinchazón o inflamación de las arterias coronarias, y ello a su vez puede desprender placa depositada allí por el colesterol, lo que suele generar bloqueos e interrumpir el flujo sanguíneo.

“Ese es el principal culpable”, dijo el doctor Mohammad Madjid, cardiólogo e investigador sobre la influenza en el Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Texas en Houston.

A eso hay que agregarle la tensión que la influenza y otras infecciones virales generan en corazones ya debilitados. Las infecciones pulmonares dificultan que la gente respire, por lo que el corazón tiene que trabajar más duro para lograr que la sangre oxigenada llegue a todas las partes del cuerpo.

La influenza no es la única infección viral que actúa dentro del mismo patrón de una semana, señaló el estudio. Los investigadores detectaron que el riesgo de padecer un ataque al corazón fue aproximadamente 3½ veces más elevado en las personas infectadas con el virus respiratorio sincicial, y casi 3 veces mayor para una serie de gérmenes, entre ellos el resfriado común.

Los resultados fueron publicados en la revista New England Journal of Medicine.