



GUIA

salud

Energía nuclear para combatir el

>4-5



Zika



Pastillas anticonceptivas reducen riesgo de CÁNCER DE ÚTERO.

>6



Consejos para elegir SUS LENTES.

>8

Son más peligrosos que lo que piensa

Mitos y realidad del bronceado artificial

La FDA ejecuta regulaciones en el etiquetado de los aparatos.

REDACCIÓN/FTC

Los salones de bronceado artificial, las lámparas y camas solares prometen un bronceado perfecto durante todo el año, pero los expertos en el tema concuerdan en que la radiación ultravioleta (UV) emitida por estos aparatos daña la piel y presenta graves riesgos para la salud. El bronceado intencional, ya sea en interiores o al aire libre, aumenta el riesgo de contraer cáncer de piel del tipo melanoma y no melanoma.

Mitos y realidad

“Consiga un bronceado perfecto sin aumentar el riesgo de contraer

cáncer”

Las lámparas utilizadas en los gabinetes y camas solares emiten dos formas de radiación ultravioleta (UV) – UVA y UVB. Los rayos UVB, penetran en las capas exteriores de la piel y generalmente son los que más quemaduras causan. Los rayos UVA, penetran más profundamente y se los asocia a las reacciones alérgicas como irritaciones. Ambos tipos de rayos ultravioletas dañan la piel y pueden causar cáncer de piel.

“El bronceado artificial es más seguro que el bronceado natural porque la piel no está expuesta a los daños ambientales”

Las lámparas solares pueden ser más peligrosas que el sol porque se pueden usar al mismo nivel de inten-

sidad todos los días del año. La intensidad de la radiación del sol varía de acuerdo a las horas del día, la estación y la nubosidad. Los estudios realizados indican que muchas personas que usan lámparas solares para broncearse padecen quemaduras.

“Los aparatos de bronceado artificial están aprobados por el gobierno”

No hay ninguna agencia del gobierno de EE.UU. que recomiende el uso de aparatos de bronceado artificial. Y la Agencia Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (IARC, por su sigla en inglés), que forma parte de la Organización Mundial de la Salud, también ha llegado a la conclusión de que los aparatos de bronceado artificial que emiten radiación UV.

“El bronceado artificial es una forma



segura de aumentar los niveles de vitamina D”

Usted puede conseguir una dosis

saludable de vitamina D exponiendo su cara y sus manos al sol natural sin protección por 10 o 15 minutos.

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
Bright 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

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.

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.

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

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 1 pm

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

RIESGO PERSISTE AUNQUE SE HAGA EJERCICIO



Estar sentado durante horas aumenta el riesgo de diabetes tipo 2 revela un estudio reciente.

FOTO: THINKSTOCK.

Inactividad produce diabetes tipo 2

La diabetes significa que los niveles de azúcar en sangre son más altos de lo normal.

HEALTHDAY NEWS

Estar sentado por periodos largos podría aumentar el riesgo de diabetes tipo 2, aunque se haga ejercicio.

Investigadores afirman que cada hora adicional en una postura sedentaria, ya sea trabajando en la computadora u holgazaneando en el sillón reclinable, parece aumentar las probabilidades de diabetes tipo 2 en un 22 por ciento, señalaron los autores del estudio.

“Hallamos que las personas con diabetes pasan más tiempo sentadas que las personas sin diabetes, unos 26 minutos más” al día, apuntó la investigadora líder, Julianne van der Berg, de la Universidad de Maastricht en los Países Bajos.

Pero advirtió que el vínculo entre estar sentado y la diabetes es solo una asociación, y no prueba que estar sentado provoque diabetes tipo 2. “No podemos sacar ninguna

conclusión sobre la causalidad”, dijo. Esos hallazgos son independientes de cualquier ejercicio de alta intensidad, como correr o nadar, añadió van der Berg.

“Todos sabemos que la actividad física es importante, pero ahora vemos que estar sentado es malo”, dijo van der Berg. “Cuanto más tiempo pase sentado, mayor es su riesgo [de diabetes tipo 2], independientemente de cuánto ejercicio haga”.

Todavía no se sabe por qué la conducta sedentaria podría tener un rol en el desarrollo de la diabetes tipo 2, comentó.

Pero dada la alta prevalencia de la diabetes tipo 2 en todo el mundo y la gran cantidad de tiempo que la gente pasa siendo sedentaria, estudios como éste son importantes, añadieron van der Berg y sus colaboradores.

El informe aparece en la edición de febrero de la revista Diabetologia.

Si la enfermedad no se trata, puede llevar a enfermedad cardíaca y renal, ceguera y

amputaciones de las extremidades.

El Dr. Joel Zonszein, director del Centro Clínico de Diabetes del Centro Médico Montefiore, en la ciudad de Nueva York, dijo que muchos factores aumentan el riesgo de diabetes tipo 2 de una persona, incluyendo una predisposición genética a la enfermedad.

La inactividad y la dieta son factores de riesgo conocidos que aumentan el riesgo, señaló. “Lo que aumenta el riesgo no es solo el tiempo que pasamos frente a la tele o a la computadora, sino también el tipo de comida o refrigerios que consumimos sentados frente a las pantallas”, advirtió.

“Este estudio muestra que para evitar o retrasar la diabetes, independientemente de la actividad física de alta intensidad, las personas en riesgo deben ser conscientes de, y evitar o reducir, la cantidad de tiempo que pasan siendo sedentarias”, aconsejó Zonszein.

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**

Disponibles 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

Usar la radiación nuclear para eliminar o al menos reducir la población del mosquito que transmite el virus del Zika fue uno de los temas centrales que el director general del Organismo Internacional de Energía Atómica (OIEA) de la

ONU, Yukiya Amano, tratará en una gira en varios países centroamericanos y México. "La tecnología para la esterilización de insectos es muy eficaz en la reducción o la erradicación de la población de mosquitos u otros portadores de enfermedades, explica Amano antes de partir hacia Panamá, la primera escala de su visita de dos semanas por esta región. El virus del Zika ha sido

Nuevas técnicas son utilizadas para eliminar contagios

Energía nuclear para combatir el Zika

Director del OIEA indica que la tecnología nuclear usada para frenar plagas podría usarse para limitar el avance.

relacionado con más de 3.500 casos de microcefalia en recién nacidos en Brasil, y ha puesto en alerta a toda América por el rápido avance del virus en la región. El diplomático japonés recuerda que el OIEA, la agencia de la ONU que vela por el uso pacífico de la tecnología nuclear, tiene mucha experiencia y lleva tiempo investigando esta técnica para el control de plagas. Además, Amano destaca que su organismo tiene la capacidad de reaccionar con rapidez ante crisis de este tipo y pone como ejemplo el brote de ébola en África en el 2014. En ese sentido, Amano recuerda que aún se trabaja en la aplicación de esta técnica sobre los mosquitos transmisores de otras enfermedades, como el Zika, y advierte que

el problema "no puede resolverse de la noche a la mañana". Además, siempre será necesario combinar la esterilización de insectos con otras técnicas y medidas, como productos químicos o el uso de trampas y redes, destaca. Amano visitará durante su viaje a Centroamérica primero Panamá, luego Costa Rica, El Salvador, Nicaragua, Guatemala y al final México, con una intensa agenda de encuentros de alto nivel. "Estamos interesados en esa región. Estamos interesados en países grandes y pequeños, en países que utilizan la energía nuclear para generar energía pero también en los que la usan para pacientes de cáncer o ayudar a pequeños agricultores", indica.



Experiencia previa

El OIEA ha desarrollado técnicas como la mutación de cultivos mediante rayos gamma para lograr nuevas variedades de plantas más resistentes a enfermedades. Por otra parte, el OIEA ofrece tecnología y formación médica para la lucha contra el cáncer, también en Centroamérica.

Síntomas

■ Aproximadamente 1 de cada 5 personas infectadas por el virus del Zika se enferma (es decir, tendrá Zika).
 ■ Los síntomas más comunes del Zika son fiebre, sarpullido, dolor en las articulaciones y conjuntivitis (ojos enrojecidos). Otros síntomas comunes incluyen dolor muscular y dolor de cabeza.
 ■ La enfermedad por lo general es leve y con síntomas que duran desde varios días hasta una semana.
 ■ Son raros los casos graves que requieran que el paciente sea hospitalizado.
 ■ Las muertes por la enfermedad son muy poco frecuentes.

Diagnóstico

■ Los síntomas son similares a los del dengue y del chikunguña, que son enfermedades causadas por otros virus transmitidos por el mismo tipo de mosquitos.
 ■ Si ha viajado recientemente,

dígale a su proveedor de atención médica adónde y cuándo viajó.
 ■ Su proveedor de atención médica podría ordenar pruebas de sangre para detectar el virus del Zika u otros virus similares como el del dengue o el chikunguña.



Trate los síntomas

■ Descanse mucho.
 ■ Tome líquidos para prevenir la deshidratación.
 ■ Tome medicamentos, como acetaminofeno o paracetamol, para aliviar la fiebre y el dolor.
 Se debe evitar tomar aspirina y otros medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE), como ibuprofeno y naproxeno, hasta que se descarte la posibilidad de dengue para reducir el riesgo de hemorragias. Si está tomando medicamentos para otra afección, hable con su proveedor de atención médica antes de tomar otros medicamentos.
 ■ Si tiene Zika, evite las picaduras de mosquitos durante la primera semana de la enfermedad.
 ■ Durante la primera semana de infec-



ción, el virus del Zika se puede encontrar en la sangre y puede pasar de la persona infectada a otro mosquito si el insecto la pica.
 ■ Después, el mosquito infectado pueden transmitir el virus a otras personas.

Prevención para evitar contagio

El mosquito que transmite el virus es una de las especies más resistentes porque vive y se reproduce en desagües, recipientes de alimento para perro, cubetas, macetas y otros lugares dentro de las casas y patios donde vive la gente a la que pican.
 Mark Cothran, director de control de mosquito del condado Gulf, en Florida, dice que combatir a este insecto requiere una labor intensiva y esfuerzos puerta por puerta para hacer que los dueños vacíen agua estancada de contenedores.



No hay vacunas o medicamentos para prevenir o tratar las infecciones por el virus del Zika.

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**

CON UN POTENTE EFECTO PROTECTOR

Pastillas anticonceptivas reducen riesgo de cáncer de útero

El efecto protector parece permanecer durante décadas tras dejar de usarlos.

HEALTHDAY NEWS

Un estudio reciente sugiere que las pastillas anticonceptivas también podrían ayudar a proteger a las mujeres del cáncer de útero.

Tomar pastillas anticonceptivas, incluso durante solo

unos años, ofrece una protección significativa a largo plazo contra el cáncer de útero, también conocido como cáncer de endometrio, dijeron los investigadores británicos. Y cuanto más tiempo toma una mujer pastillas anticonceptivas, mayor es la reducción en el riesgo de la enfermedad, concluyó el equipo, liderado

por Valerie Beral, de la Universidad de Oxford.

De hecho, calcularon que durante los últimos 50 años, las pastillas anticonceptivas han prevenido 400,000 casos de cáncer de endometrio entre las mujeres de menos de 75 años en los países ricos, incluyendo unos 200,000 tan solo entre 2005 y 2014.

“El potente efecto protector de los anticonceptivos orales contra el cáncer de endometrio, que persiste décadas tras dejar de tomar la píldora, significa que las mujeres que los usan en la veinti-

ena o incluso antes seguirán beneficiándose después de los 50 años de edad, cuando el cáncer se hace más común”, señaló Beral en un comunicado de prensa de la revista The Lancet Oncology.

Los niveles de la hormona estrógeno en las pastillas anticonceptivas también se han reducido sustancialmente con el paso de los años. En la década de los 60, las pastillas contenían generalmente más del doble de la cantidad de estrógeno que las pastillas de los 80. Aun así, la reducción en el riesgo de cáncer de útero fue



Las cantidades de estrógeno en las píldoras de dosis más baja siguen siendo suficiente para reducir el riesgo de cánceres de útero. t

FOTO: THINKSTOCK

al menos igual de grande en las mujeres que usaban pastillas anticonceptivas en los 80 que entre las que las usaban en los 60, mostró la investigación.

También encontraron que los antecedentes reproductivos, la cantidad de grasa corporal, el uso de alcohol y

tabaco o la etnia de una mujer tenían poco efecto sobre el nivel de protección que ofrecían las pastillas anticonceptivas contra el cáncer de útero.

El estudio fue financiado por el Consejo de Investigación Médica y Cancer Research U.K.

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

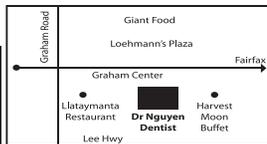
DENTISTA Y COSMÉTICA FAMILIAR

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 HABLA 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

GERMANTOWN CLINIC

Medicina Familiar Económica

Tratamiento de enfermedades respiratorias, digestivas, urinarias, artríticas, y de la piel.



Precios Módicos...!!!!

Chequeo Médico General.

Realizamos Masajes Terapéuticos

Control de embarazo, anemia.

HABLAMOS ESPAÑOL.

Llámenos para hacer una cita:

301-512-6537

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

Virginia
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031
703-876-6200



Descuentos Especiales en tratamientos de liposucción, botox, venas y rejuvenecimiento vaginal

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

GERMANTOWN

Urology Center

Se habla español

Los resultados médicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.

CENTRO DE ALTA CALIDAD

- Eliminación de piedras en el Riñón y la Vejiga sin cirugía.
- Problemas de Próstata: cancer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

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 - 3pm

VIAGRA OCIALIS GRATIS
* Con consulta

CITAS EL MISMO DIA DISPONIBLES LLAMANDO PRIMERO.

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



¿UD. 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

Cómo evitar el dolor de dientes de invierno

Mientras que había sido un invierno suave hasta ahora, este mes pasado nos ha traído más nieve que nunca la cual viene con temperaturas bajo cero. La nieve puede ser divertida - por el trineo, las bolas de nieve, el chocolate caliente y los muñecos de nieve - pero toda esa actividad al aire libre en el frío puede ser dura para la piel, los labios y lo creas o no, incluso sus dientes!

¿Por qué mis dientes duelen en el frío?

Al igual que cualquier otra parte del cuerpo, los dientes están llenos de nervios y son porosos y sensibles. A medida que se respira el aire frío a través de la boca, a veces se pone tan frío que los dientes se contraen, exponiendo los tejidos sensibles a la congelación.

Una vez que se cierra la boca, los dientes se calentarán otra vez y se ampliarán sobre los tejidos de nuevo. Pero esta expansión y contracción constante pueden hacer algún daño a los dientes blancos. Con el tiempo, pueden dar lugar a fisuras en los dientes que pueden plantear problemas mucho más grandes, pero en el corto plazo, a menudo conduce a un dolor de dientes cuando de está afuera, y a el aumento de la sensibilidad dental durante toda la temporada.

¿Cómo se puede combatir el dolor de dientes del invierno?

La primera cosa que debe hacer es tratar de respirar por la nariz tanto como sea posible cuando está fuera en el frío. Esto evitará que los dientes se enfrien, y disminuirá la cantidad de veces que sus dientes se expanden y contraen. También puede considerar el uso de un pañuelo de cuello alrededor de su nariz y boca para mantener esas zonas un poco más calientes mientras estás fuera.



Tener una bebida caliente preparada mientras se está al aire libre. Esta es la temporada para el chocolate caliente, trate de llevarlo con usted! Si eso no funciona para usted, incluso el agua caliente puede mantener sus dientes agradables y calentitos y evitar los dolores de clima frío.

Tomar algunas precauciones dentales. Considere el uso de un enjuague bucal con fluoruro de dos a tres veces a la semana y pensar en cambiar a una pasta para dientes sensibles. El enjuague bucal puede ayudar a sellar los dientes para que no

experimente tantos dolores, la pasta de dientes bloqueará las sensaciones que vienen con su sensibilidad dental.

Recuerde que si sus dolores de dientes son continuos y duran más de tres días, es probablemente una buena idea hablar con su dentista. Es posible que tenga algunos problemas subyacentes que son mucho más urgente que la sensibilidad dental.

Si usted tiene alguna pregunta relacionada con el dolor de dientes de invierno o de otros temas dentales, no dude en llamar al Dr. Woo & Associates al (301) 933-1833, o programar su cita en línea hoy!

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 LA DOCTORA
LORENA RIVEROS**
Optometrista**COMO ESCOGER SUS LENTES**

El uso de lentes se ha convertido en toda una moda, una parte más de nuestra vestimenta y nuestros accesorios que reflejan la personalidad y el sentir del día a día. Pero para algunos, el escoger los lentes, aros, o marcos para exaltar atributos resulta en todo un problema. Estas son las cuatro cosas en que fijarse al momento de comprar sus lentes.

■ 1. ¿Cuál es su estilo de vida?

Piense en sus actividades diarias y las actividades que realizara con sus lentes puestos. ¿Es usted una persona activa, o una persona que trabaja al aire libre y necesita lentes resistentes? ¿O una persona con trabajo de oficina que requiere uso de lentes permanentes y ligeros? Existen marcos o aros de todo tipo y para

toda ocasión, desde marcos deportivos hasta elegantes. Considere también el tener varios pares de lentes para diferentes ocasiones.

■ 2. ¿Cuál es su personalidad?

Si es usted una persona que prefiere ser el centro de atención, entonces piense en escoger marcos o aros de colores vivos, lentes grandes y con formas creativas. O si por el contrario es usted una persona que prefiere no llamar la atención, entonces piense en marcos de colores negros o marrones y con marco delgado. Considere también tener diferentes tipos de lentes para expresar cada parte de su personalidad

■ 3. Tenga en cuenta la forma de su cara

Busque que los lentes añadan simetría, balance y contraste a su cara para realzar su apariencia.

Cara redonda: lentes con



forma cuadrada o rectangular que sean más anchos que su cara le harán ver con una cara

más delgada y larga. Aléjese de los lentes sin marco o pequeños.

Cara ovalada: lentes con formas geométricas, que sean más anchos que su cara y con un puente fuerte. Evite lentes grandes que cubran gran parte de su cara.

Cara cuadrada: lentes con forma redonda u ovalada le suavizaran los rasgos y los ángulos de la cara asíndole ver más delgada. Aléjese de lentes cuadrados.

Cara diamante: una cara con frente y mentón angosto y con pómulos marcados. Lentes en forma de ojos de gato u ovalada resaltaran sus pómulos y añadirán balance a sus rasgos delicados. Aléjese de lentes cuadrados o angostos.

Cara corazón: una cara con frente ancha y mentón angosto. Lentes redondos o cuadrados con líneas curvas y prominentes en la parte inferior del marco mantendrán la atención alejada de la frente para dar un balance a la cara. Aléjese de lentes que atraigan atención a la parte superior de su cara.

■ 4. Tenga en cuenta colores que resalten su color de piel

El tono de su piel resulta aún más importante que el tono de su cabello o sus ojos en el momento de escoger lentes. Seleccione marcos de colores cercanos a su tono de piel.

Tono de piel cálido: Aquellos que tienen un tinte bronceado, dorado o amarillo en su piel. Piense en colores marrones, dorados, miel, beige, o verdes.

Manténgase alejado de colores pasteles o negros o blancos.

Tono de piel frío: aquellos que tienen un tinte blanco, rosado o azulado en su piel. Piense en colores plateados, negros, grisáceos, rosados, o azules.

Recuerde los lentes tanto como su ropa o accesorios reflejan su personalidad, tómese su tiempo al escoger y aproveche de este último grito de la moda.

Si usted sufre de Pterigion, llame para una CONSULTA GRATIS con el Dr. Martínez. Promoción SOLO APLICA PARA PACIENTES NUEVOS.

¡Gran apertura!**Visionary Eye Doctors****Ahora en Van Ness, DC abre sus puertas****Febrero 22 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**



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 Friedman 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.

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**