



LA FALTA de sueño
aumenta deseos de comer.

>2

GUIA

salud



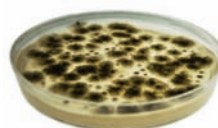
**Prevención
del VIH/ SIDA
en mujeres y niñas.**

>4-5



CAMBIO DE HORA aumenta el
riesgo un accidente cerebrovascular.

>3



SÚPER BACTERIAS causan
más infecciones en hospitales.

>6

PROVOCA EL DESEO DE COMIDAS MALSANAS

La falta de sueño aumenta deseo de comer

HEALTHDAY NEWS

La privación del sueño parece fomentar los niveles de una sustancia que hace que comer resulte más placentero, de forma similar que los efectos de la marihuana, señalaron los investigadores, de la Universidad de Chicago.

“Hallamos que la restricción del sueño aumenta una señal que podría incrementar el aspecto hedonista de la ingesta de comida, el placer y la satisfacción que se derivan de comer”, comentó de la universidad Erin Hanlon, asociada de investigación en endocrinología, diabetes y metabolismo.

Este estudio encontró que la falta de sueño aumenta los niveles sanguíneos de una sustancia llamada endocannabinoide 2-araquidonilglicerol (2-AG). Aumenta el gozo al comer, en particular refrigerios dulces, salados y grasos, según las notas de respaldo del estudio.

“La restricción del sueño parece aumentar al sistema endocannabinoide, el mismo sistema al que se dirige el ingrediente activo de la marihuana, lo que aumenta el deseo de ingerir comida”, apuntó Hanlon.

“Pero si se ha privado de sueño, el impulso hedónico por ciertos alimentos aumenta, y la capacidad de resistirse podría quedar afectada. Así que es más probable

que se la coma. Y si sucede una y otra vez, se aumenta de peso”.

Cuando se vieron privados del sueño, los niveles de 2-AG en sangre de los voluntarios subieron y se mantuvieron elevados durante toda la noche. Cuando tuvieron acceso a los refrigerios, no pudieron resistirse a las galletas, los dulces y las papitas, aunque apenas dos horas antes habían consumido una comida que proveyó el 90 por ciento de sus necesidades calóricas diarias. También consumieron el doble de grasa que cuando habían dormido bien de noche, dijeron los investigadores.

El estudio, que aparece en la edición del 29 de febrero de la revista Sleep.



La falta de sueño se vincula con comer de más, elegir comida malsana y aumentar de peso.

FOTO: THINKSTOCK



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



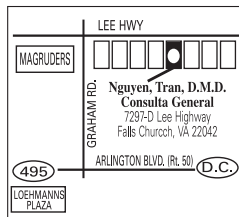
OFRECEMOS:

- 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

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

GERMANTOWN

Se habla español

Urology Center

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

CENTRO DE ALTA CALIDAD

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

CITAS EL MISMO DIA
DISPONIBLES
LLAMANDO PRIMERO.

**VIAGRA
OCTALIS
GRATIS**
* Con consulta

Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.

Tratamos la eyaculación precoz

DR. ALLEN A. FARSAI

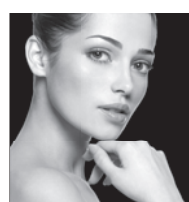
Atendemos Sábados de 8am - 2pm

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



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 Fisico

Planificación Familiar
Enfermedades Venéreas
Infecciones Vaginales

Sonogramas
Dolor pelvico
Sangrado Irregular

Cirugía Ginecológica

- Incontinencia urinaria y fecal
- Reparación de la relajación vaginal y libiaplasty
- 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



Por alterar el proceso fisiológicos Cambio de hora aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular

El 13 de marzo es el día en que se ha de adelantar la hora en la primavera de este año.

HEALTHDAY NEWS

Cambiar la hora para aprovechar mejor la luz del sol podría provocar un aumento breve en el riesgo de algunas personas de sufrir un accidente cerebrovascular (ACV), según sugiere un estudio preliminar.

Al examinar los datos sobre los ACV recogidos durante una década, los investigadores finlandeses hallaron que la incidencia nacional de ACV tendía a aumentar ligeramente en los dos días siguientes a las transiciones del cambio horario, tanto si se adelantaba la hora como si se retrasaba.

Los hallazgos no demuestran que el cambio de hora sea el responsable.

Por otra parte, es difícil imaginar otros factores que explicarían ese patrón específico, dijo el Dr. Jori Ruuskanen, investigador y neurólogo en el Hospital de la Universidad de Turku.

Además, dijo, hay un vínculo conocido entre las alteraciones en los ritmos circadianos del cuerpo y el riesgo de ACV. Los ritmos circadianos se refieren a los cambios en los procesos biológicos del cuerpo que se producen cada 24 horas, y que en gran medida se dan en respuesta a la luz y la oscuridad.

Esos ritmos pueden alterarse de distintas formas, dijo Ruuskanen. El trabajo por turnos y el insomnio son dos ejemplos, señaló, y ambos se han vinculado con un aumento del riesgo de afecciones cardíacas, incluyendo el ACV.

Ruuskanen presentará los hallazgos en abril en la reunión anual de la Academia Americana de Neurología (American Academy of Neurology)



Las personas pueden intentar acostarse y levantarse 15 minutos antes de lo normal para evitar cualquier alteración del sueño.

FOTO: THINKSTOCK

en Vancouver, Canadá

El Dr. Andrew Lim, neurólogo en el Centro de Ciencias de la Salud Sunnybrook, en Toronto, que estudia el sueño y los ritmos circadianos, se mostró de acuerdo en que es plausible que el cambio horario podría afectar al riesgo de ACV.

“El sueño se asocia con muchos cambios fisiológicos que normalmente se creen que ejercen una protección relativa contra el ACV, como una presión arterial más ba-

ja”, explicó Lim, que no participó en el estudio.

Cuando se altera el sueño, dijo, quizá también se produzcan cambios en esos procesos biológicos protectores.

Los ACV isquémicos son provocados por un coágulo sanguíneo en una arteria que suministra sangre al cerebro, y conforman el 87 por ciento de todos los ACV, según la Asociación Americana del Accidente Cerebrovascular (American Stroke Association).

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.

ESCUADOR 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

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

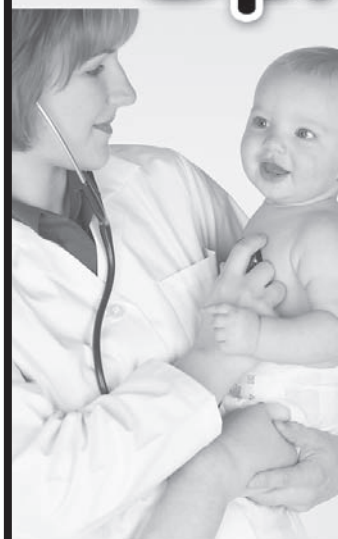
CENTRO DE CIRUGÍA COSMÉTICA Y PLÁSTICA

Shlomo Widder, M.D., P.A. (703)506-0300

8230 Leesburg Pike #630, Vienna, VA 22182

www.widderplasticsurgery.com

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





CLÍNICAS HISPANAS DE
MEDICINA FAMILIAR Y PEDIATRÍA

EZRA MORGAN M.D.P.C.



ESPECIAL PARA PERSONAS SIN SEGURO MÉDICO

- Consulta. • Examen Físico.
- Exámenes de Laboratorio:

Conteo sanguíneo completo. • Azúcar. • Función renal y Hepática. • Panel de Colesterol y Triglicéridos.

- Examen de orina.

Todo por \$150 Dólares.

ESPECIAL DE SALUD PARA LA MUJER

- Consulta. • Examen Físico.
- Exámen de Citología (Papanicolaou)
- Exámenes de Laboratorio:

• Conteo sanguíneo completo • Azúcar
• Función renal y Hepática • Panel de Colesterol y Triglicéridos • Examen de orina

Todo por \$240 Dólares

La infección del VIH puede afectar a personas de cualquier raza, etnia, edad u orientación sexual.

REDACCIÓN WH
OWH

La Oficina para la Salud de la Mujer quiere empoderar a las mujeres y niñas a tomar las mejores decisiones posibles en cuanto al sexo. La abstinencia es la manera más segura de evitar el VIH, pero si usted decide tener sexo, existen pasos sencillos y efectivos para protegerse de la infección del VIH (y prevenir la transmisión del VIH a su pareja).

Los términos de VIH y SIDA pueden ser confusos. Pero se pueden aprender cómo mantenerte salva y sa-

na —además de ayudar a sus amigos y familiares. Recuerda que la mejor defensa contra el VIH es una buena ofensiva. Ámese, infórmate y cuídase. Aquí le presentamos alguna información para niñas:

El VIH es un tipo de enfermedad de transmisión sexual (ETS), también conocido como una infección de transmisión sexual (ITS). Las ETS son transmitidas durante la actividad sexual con alguien que esté infectado.

Las ETS como la clamidia, aumentan su riesgo de contraer el VIH. Una de cada cuatro adolescentes (14-19 años de edad) tiene una ETS. Si sospechas que podrías tener



En esta semana que se conmemora el Día Internacional de la Mujer, La Oficina para la Salud de la Mujer busca crear conciencia en el cuidado un prevención del VIH/ SIDA.

FOTO: THINKSTOCK

una ITS, consulta a un médico.

Concientizando la prevención en mujeres y niñas

Día de concientización del VIH/ SIDA

VIH no causa síntomas, sigue causando problemas con su sistema inmunológico lo cual debe ser tratado lo antes posible.

Su riesgo de infección por el VIH se basa en cosas que quizás estén fuera de su control —como el historial sexual de su pareja. Sé valiente, haga preguntas y háganse la prueba juntos.

Protégase usando correctamente el condón cada vez que tengas sexo vaginal, anal u oral, y evita el contacto con los fluidos y la sangre de tu pareja. Otras cosas que le ayudaran a mantenerte segura son tener una sola pareja sexual que sólo tenga sexo contigo y que no tenga VIH.

Necesita ayuda:

¿Necesitas ayuda para hacer la prueba del VIH? Po-

dría hacerse la prueba y tener asesoría gratuita gracias a la Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio.

Ayude a combatir el estigma asegurándose que todos sepan que el VIH no se contrae por medio del aire, los asien-

tección. Compartir esto con una persona infectada aumenta su riesgo de contraer la infección.

Si tiene duda, hable con sus padres o con un adulto de confianza. No tengamiedo de ser abierta y sincera con ellos

226,000
mujeres — 80% de ellas en edad reproductiva (15 a 44) son seropositivas.

tos del baño o los abrazos.

Evite el consumo de alcohol o drogas. Al consumir alcohol o drogas es más probable que tomes riesgos, como no usar condón.

Nunca comparta agujas, jeringas u otro equipo de in-

acerca de sus inquietudes al respecto.

Si piensa que fuiste expuesta al VIH, habla con su doctor inmediatamente. su doctor puede decidir si debe tomar profilaxis posexposición (PEP, por sus siglas en

inglés). Las PEP son medicamentos que pueden reducir su riesgo de contraer VIH después de estar expuesta al virus.

Si eres seropositiva, puedes vivir una vida más larga y saludable, y evitar que el VIH se convierta en SIDA. Procura tener una alimentación sana, tome su medicina y consulte a su doctor.

Bajo la Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio, puede hacerse la prueba del VIH y recibir asesoría sin costo alguno. visite www.cuidadodesalud.gov.

Una mujer con VIH/SIDA necesita apoyo, familia, amigos y diversión. Ayude a combatir el estigma asegurándose que las personas sepan que el VIH no se contrae por medio del aire, los asientos del baño o los abrazos.



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

Estamos aceptando nuevos paciente. Trabajamos con la mayoría de los seguros en nuestras oficinas de Virginia y Maryland. Hablamos Español



Horario: Lunes a Viernes de 9am a 5pm y Sábados alternados de 8:30am a 12:30pm

Medicina Familiar:

- Citas para el mismo día
- Exámenes físicos Generales
- Visita por Enfermedad
- Vacunas para Viajes
- Programa de Pérdida de Peso
- Exámenes Ginecológicos
- Lesiones personales y los accidentes labores.
- Vacunas (Formularios Disponibles)

Por Favor llamar al **(301) 805 4348** Oficina de Maryland

(703) 418 1870 Oficina de Virginia para pautar su próxima cita.

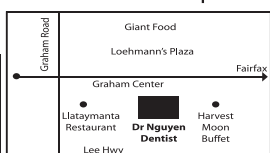


6 SALUD

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

703-206-9202Lunes, 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

Súper bacterias causan más infecciones en hospitales

AGENCIAS

Las súper bacterias ocasionan una de cada siete infecciones adquiridas en hospitales.

Entre éstas se encuentra el estafilococo dorado resistente a la meticilina (MRSA, por sus siglas en inglés) y otras cinco bacterias resistentes a muchos tipos de antibióticos, reportaron los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC en inglés).

Esto deja a hospitales con pocos medicamentos —o ninguno— para combatir infecciones peligrosas en pacientes



ya enfermos. “Eso es lo que asusta”, dijo Tim Landers, un experto en infecciones resistentes a antibióticos en la Universidad Estatal de Ohio.

Las infecciones propagadas en hospitales han sido un problema desde hace mucho tiempo. Los CDC calculan que

en cualquier día dado, uno de cada 25 pacientes adquiere una infección en el hospital. Las autoridades han estado presionando a los hospitales a que hagan más para prevenir infecciones, y el programa gubernamental Medicare —para la atención de ancianos— ha recortado pagos a los peores hospitales.

Los CDC analizaron datos de miles de hospitales estadounidenses de 2008 a 2014, enfocándose en infecciones vinculadas a ciertos procedimientos quirúrgicos y uso de catéteres.

Encontraron que bacterias resistentes a antibióticos ocasionaron una de cada siete infecciones adquiridas en hospitales generales, pero en una de cada cuatro personas en hospitales especializados de larga estancia.

Combatir el problema exige un uso más cuidadoso y bien ponderado de los antibióticos.

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS*Culmore Pediatric Dentistry and Orthodontics***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.

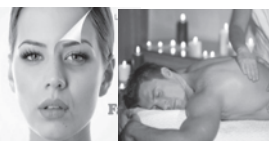
Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

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**
\$49Incluye: Exámen y consulta.
Chequeo del cancer bucal
4 Rayos X (bitewing)
Precio Regular \$200.
Sólo pago en efectivo.
No válido con seguro para terceros.**NOVA-DERM AESTHETIC CLINIC****CONSULTAS EN CIRUJIA Y AGRANDAMIENTO DE GLUTEO**

LASER FACIAL LIFTING/ ESTIRAMIENTOS D E LA PIEL SIN CIRUJIA. USA ENERGIA DE PULSOS ELECTRICOS QUE REGENERAN COLAGENO / ROSTRO / GLUTEO / PANZA Y BRAZOS

- Laser para manchas de la piel y acne
- Cicatrices del rostro y cuerpo
- Remoción de lunares con laser
- Maquillaje permanente natural.
- Reduccion de medidas con laser
- Y medicina homeopatica.

**MASSAJES Y AROMATERAPIA**

HYDRAFACIAL, PEELINGS, DERMAL ROLLERS DISPONIBLES SEGUN CONSULTA

OFERTA FACIAL AROMATERAPEUTICO \$50**PARA HOMBRE Y MUJERES**
REJUVENECIMIENTO INMEDIATO !!**571-287-0788**

consultanos!

MONICA ZAHEER
LIC. MASTER MEDICA
AESTHETICIAN**25% descuento**
con su primera cita

LOCACION EN DC Y VA, ESPECIALES EN MASAJES Y COORPORALES EN HERNDON.

**Vinh Tran, DDS****NUESTROS SERVICIOS:**

- Exámenes completos y Emergencias
- Limpieza Regular y Profunda
- Rellenos y Blanqueamiento
- Tratamientos de Conductos
 - Coronas y Puentes
- Dentaduras completas y Parciales



Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!

Trabajamos con una gran variedad de seguros!

6329 ARLINGTON BLVD SUITE C
FALLS CHURCH VA 22044
(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com

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



Dr. Kenneth Woo

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

UN MENSAJE DEL DR. WOO

Queridos amigos,

Este mes volvamos a lo básico. Vamos a hablar de la placa bacteriana.

La placa es una película pegajosa, incolora, que se forma continuamente en el medio y en la superficie de los dientes. A menudo no se detecta, y los ataques a la placa de los dientes y las encías con el ácido se produce a partir de bacterias en la boca. La bacteria utiliza los azúcares de los alimentos y bebidas, junto con la saliva, para prosperar y multiplicarse. Ataques repetidos de los ácidos erosionan cada vez más el esmalte, causando finalmente las caries dentales.

Cuando la placa se acumula debajo de la línea de las encías, la acumulación asociada de bacterias y sarro puede causar irritación e inflamación de la encía y puede conducir al desarrollo de la enfermedad de la gingivitis y la encía.

Encías irritadas e inflamadas lucen rojas e incluso pueden

sangrar. La continua acumulación de placa puede contribuir al daño estructural a los dientes y el hueso que sostiene los dientes y las encías, así como otros problemas de salud.



Dental Plaque Tartar

La placa se puede controlar por el cepillado y uso de hilo dental todos los días en casa y con la limpieza dental regular. Si la placa dental se acumula y no se elimina, puede endurecerse y convertirse en sarro.

Para evitar la acumulación de placa en exceso entre visitas al dentista, mantenga las siguientes sugerencias en la mente:

- Evitar alimentos azucarados y con almidón.
- Coma una dieta balanceada.
- Abstenerse de usar productos de tabaco.
- Limite el número de bocadillos que come durante todo el día.
- Cepille sus dientes dos veces al día usando una pasta de dientes a base de fluoruro.
- Use hilo dental todos los días.

Es un hecho bien documentado que la enfermedad periodontal y enfermedades sistémicas (como el

accidente cerebrovascular, ataque al corazón, diabétes, etc.) pueden estar relacionados, y las personas que mantienen su hilo dental y las encías sanas viven al menos seis años más que las personas que no usan hilo dental y tienen sangrado de las encías.

Para vivir una vida más larga y saludable, por favor asegúrese de que usted va a mantenerse al día con las visitas regulares al dentista y el uso del hilo dental todos los días.

Sinceramente,

El Dr. Woo

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



Mantengase alerta puede ser glaucoma o degeneración macular

Pérdida de visión o puntos ciegos

La visión cambia a medida que se envejece; sin embargo, algunos cambios pueden indicar un problema más grave.

FAMILY FEATURES

El glaucoma y la degeneración macular relacionada con la edad son las dos afecciones oculares más comunes en los estadounidenses de edad avanzada. Según BrightFocus Foundation, organización sin fines de lucro dedicada a la salud ocular y cerebral, cerca de 11 millones de personas en los Estados Unidos padecen algún tipo de degeneración macular, y más de 3 millones padecen algún tipo de glaucoma.

Degeneración macular relacionada con la edad

La degeneración macular relacionada con la edad es la destrucción irreversible del área central de la retina del ojo, la mácula, que conduce a la pérdida de visión directa, detallada y aguda, necesaria para llevar a cabo actividades tales como leer, conducir, reconocer rostros y ver el mundo en colores. Es la principal

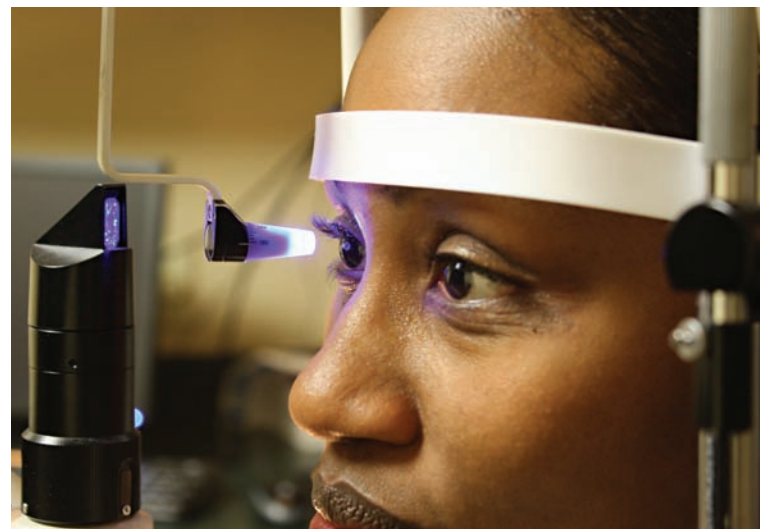
causa de pérdida de visión en los estadounidenses de 60 años o más, y la segunda causa de ceguera irreversible en todo el mundo.

Glaucoma

El glaucoma es un grupo de trastornos oculares. Presenta algunos síntomas en las primeras etapas, pero finalmente se daña el nervio óptico, que conduce a la pérdida de la visión lateral o a la ceguera completa. El glaucoma es la principal causa de ceguera entre los afroamericanos y los hispanos de Estados Unidos. Entre los 45 y 64 años, el glaucoma tiene quince veces más probabilidades de causar ceguera en los afroamericanos que en las personas de raza blanca.

Exámenes oculares que debe realizar

Los exámenes oculares regulares son de vital importancia para mantener la salud ocular y detectar los signos de advertencia en forma tem-



prana. Resultan particularmente importantes para determinadas formas de glaucoma, ya que es posible que los pacientes afectados no sientan ni vean problemas hasta que la enfermedad alcance etapas con pérdida de

visión. Los exámenes integrales deben incluir los siguientes tres análisis:

- Agudeza visual: se prueba su vista a diversas distancias con una gráfica optométrica.
- Dilatación de pupilas: se en-

sancha la pupila con gotas en los ojos a fin de que el médico observe los signos de la enfermedad.

■ Tonometría: prueba la presión de los fluidos dentro del ojo.

Síntomas de advertencia

- Pérdida de visión
- Visión opaca o borrosa en forma repentina
- Puntos ciegos o “lagunas” en su visión
- Sombras en el centro de su visión
- Dolor en el ojo o alrededor de éste que pudiera estar acompañado por náuseas o vómitos
- Aureolas alrededor de las luces de noche
- Sensibilidad dolorosa o intensa a la luz
- Distorsión u ondulación de la visión, en especial, de la visión central
- Pérdida de visión lateral o sensación de estar viendo por un túnel.

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



Visionary Eye Doctors

Ahora en Van Ness, DC abre sus puertas



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 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.