



MENOS PERSONAS con
sobrepeso buscan perder peso. >2

GUIA

salud



Concientización sobre el cáncer colorectal

>4-5



PERSONAS con hipertensión
consumen sal en exceso.

>6



¿**PUEDEN** usarse las
medicinas vencidas?

>8

SIN MOTIVACIÓN DE EJERCITARSE

Menos personas con sobrepeso tratan de perder peso

El hallazgo del nuevo estudio ocurre al mismo tiempo que los índices de obesidad aumentan.

LINDSEY TANNER
AP

Menos estadounidenses con sobrepeso han estado tratando de perder peso en años recientes, lo cual

ha llevado a investigadores a preguntarse si que la aceptación de la obesidad es una de las razones de este patrón.

El hecho coincide con un aumento de los índices de obesidad.

“El peso corporal normal aceptable está inclinándose

se hacia el sobrepeso. Ahora que la gente que nos rodea vive con unos kilos de más, nosotros simplemente creemos que estamos bien, y no tenemos que hacer nada al respecto”, dijo la autora principal del estudio, la doctora Jian Zhang, investigadora de salud pública en la Universidad del Sur de Georgia.

Otra razón podría ser que la gente está dejando de tratar de bajar de peso, después de intentarlo infructuosamente, agregó Zhang.



A raíz de la negativa de las personas en tratar de perder peso los investigadores si preguntarse si que la aceptación de la gordura es una de las razones de este patrón. FOTO: MARK LENNIHAN/AP

Los investigadores analizaron sondeos de salud del gobierno estadounidense realizados durante casi dos décadas, de 1988 a 2014. Los sondeos tenían información sobre exámenes físicos realizados en persona y cuestiona-

rios sobre salud, en los cuales los participantes respondían si habían intentado perder peso en el último año. Más de 27.000 adultos de entre 20 y 59 años participaron en los sondeos. No se les pidió que entraran en detalles en sus respuestas. En los primeros sondeos, alrededor del 50% de los adultos tenían sobrepeso o eran obesos. Esa cifra subió a 65% para el 2014. Pero la porción de adultos obesos o con sobrepeso que dijo que estaba tratando de bajar de peso bajó de 55% a 49% en el estudio.

El índice de masa corporal, medida de altura y peso conocida por sus siglas en inglés como BMI, determina el estatus del peso. Quienes tienen un IMC de 25 a 29 son

considerados con sobrepeso, con 30 o arriba de esta cantidad son obesos. Un IMC de 30 generalmente refleja que la persona tiene unos 23 kilos (50 libras) sobre su peso ideal.

El doctor Scott Kahan, director de una clínica para bajar de peso en Washington, dijo que el estudio es importante y parecido a investigaciones previas. Reconoció que en algunos círculos se ha vuelto más aceptable tener sobrepeso, pero que muchos pacientes se sienten estigmatizados. Agregó que muchos de sus pacientes llegan a su centro después de haber tratado de bajar de peso varias veces y algunos se frustran y dejan de intentarlo por un tiempo.

TOTAL DENTAL CARE

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



CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,
IMPLANTES, COSMÉTICA 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.

Embellezca su figura

CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS

• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné, Eliminación de vellos, inyección de botox, cirugía a rayo laser

ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA

• Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local o reducción de grasa en laser • Celulitis
• Cirujía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual)
Rejuvenecimiento vaginal.

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE

Dianna Yan, M.D.

American Academy of Cosmetic Surgery

Maryland 8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877

301-963-3669



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

Virginia 8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031

703-876-6200



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

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

GERMANTOWN

Se habla español

Urology Center

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

CENTRO DE ALTA CALIDAD

- Eliminación de piedras en el 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 OCIALIS 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



Cambie su estilo de alimentación

Mucho tocino, pocas frutas secas ocasionan muertes

LINDSEY TANNER
AP

Atragantarse con tocino y comer pocas frutas secas con algunos de los hábitos vinculados alimenticios nocivos, capaces de causar males cardíacos, derrames cerebrales y diabetes, dice un nuevo estudio.

Comer demasiado, o no comer suficiente de los 10 alimentos y nutrientes contribuye a casi la mitad de las muertes provocadas por estas causas en Estados Unidos, indica un estudio publicado recientemente.

Algunos de los alimentos "buenos" que no se comieron lo suficiente son: frutas secas y semillas, pescados y mariscos ricos en grasa Omega-3, como el salmón y las sardinias; frutas y verduras; y granos integrales.

Por el contrario, algunos de los nutrientes "malos" que se comieron demasiado son: sal y alimentos salados, alimentos procesados como



Los filetes de salmón orgánico es uno de los alimentos que deben de ser consumidos regularmente. FOTO: ALEX BRANDON/AP

tocino, mortadela y perros calientes, carnes rojas como hamburguesas y bistec; y bebidas dulces.

La investigación está basada en información del gobierno de Estados Unidos que muestra que en el 2012 hubo unas 700.000 muertes a raíz de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y diabetes, así como en análisis de sondeos nacionales sobre hábitos alimenticios. La mayoría no co-

mió las cantidades recomendadas de alimentos estudiados.

Los 10 ingredientes combinados contribuyeron a un 45% de esas muertes, de acuerdo con el estudio.

Puede sonar como una diatriba familiar contra la típica dieta estadounidense, y la investigación es similar a estudios previos sobre los beneficios de comer alimentos saludables. Pero este examen adentra en detalles

sobre alimentos específicos y los riesgos o beneficios que conllevan, dijo la autora principal del estudio, Renata Micha, investigadora de salud pública y nutricionista de la Universidad Tufts.

Los resultados fueron publicados en la revista especializada de la Asociación Médica Estadounidense.

Micha dijo que los 10 alimentos y nutrientes fueron escogidos porque han sido vinculados a las causas de las muertes estudiadas. Por ejemplo, estudios indican que el exceso de sal puede aumen-

tar la presión sanguínea, agotando las arterias y el corazón. Las frutas secas contienen grasa saludable que puede ayudar a mejorar el nivel de colesterol, mientras que el tocino y otros alimentos procesados contienen grasa saturada que puede aumentar los niveles de colesterol LDL, que no son saludables.



Sergiana Bruno, M.S., MMP
Terapeuta Lipo Certificada
y Terapeuta de Drenaje Linfático Manual

Tratamiento No Quirúrgico-Lypossage
Tratamiento para firmeza y para tonificar
Pierda de pulgadas, Reduzca la Celulitis

Planes de Pago disponibles
Servimos Maryland y el Norte de Virginia

240-283-7045
sergianawellness@gmail.com

\$20 de Descuento en su primera sesión

\$10 MENOS

PARA SU PROXIMA VISITA

* Coupon es valido hasta July 1st 2017 - Un coupon por persona

- ✓ Abierto 7 días a la semana
- ✓ Entrar con cita no es necesario
- ✓ El tratamiento de todas las edades
- ✓ Hacemos las vacunas para viajar
- ✓ Aceptamos la mayoría de seguros, Medicare y Medicaid



Cardiologo
Thien Do,
MD, FACC

Van-Anh Nguyen, MD
Jiho Choi, MD
Roger Ewonkem, MD
Ruth Madden, NP
Beth Bostwick, MD
Lena Tran, PA

(703) 658-7060

7432 Little River Trpk,
Annandale, VA 22003
www.aehealthsystem.com



Entre Petco y Safeway
en Annandale

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

703-642-8306

Disponibles horarios en la noche y fines de semana



Los pólipos mayores a 1 centímetro (cm) tienen un mayor riesgo de cáncer que los de menos de 1 centímetro. FOTO: THINKSTOCK.

CDC/REDACCIÓN WASHINGTON HISPANIC

El cáncer colorrectal es un cáncer que aparece en el colon o en el recto. Algunas veces se llama sim-

plemente cáncer del colon. El recto es el conducto que conecta el colon con el ano.

El cáncer colorrectal es la segunda causa de muerte por cáncer en los Estados Unidos, pero no debería ser así. Si todas las personas mayores de

50 años se hicieran las pruebas de detección con regularidad, por lo menos hasta un 60 por ciento de las muertes causadas por este cáncer podrían evitarse.

Quienes la padecen:

- Tanto los hombres como las mujeres pueden tener cáncer colorrectal.
- El cáncer colorrectal es más común en las personas mayores de 50 años.
- El riesgo de tener cáncer colorrectal aumenta con la edad.

Quienes tienen un alto riesgo:

- Usted o un pariente cercano ha tenido pólipos colorrectales o cáncer colorrectal. Un pólipo es un crecimiento que no debería estar en ese lugar.
- Usted tiene una enfermedad inflamatoria intestinal.
- Usted tiene un síndrome genético, como por ejemplo poliposis adenomatosa familiar (PAF) o cáncer colorrectal hereditario no polipósico.

Las personas con alto riesgo de cáncer colorrectal pueden necesitar pruebas de detección más frecuentemente y más temprano en su vida que otras personas. Pregúntele a su médico cuándo debe empezar a hacerse las pruebas de detección y con qué frecuencia debe hacérselas.

Síntomas

Algunas personas que tienen pólipos o cáncer colorrectal presentan algunos de los siguientes síntomas.

Pueden incluir:

- Sangre en la materia fecal.
- Dolor de estómago o cólicos persistentes.
- Pérdida de peso sin razón conocida.

Si usted tiene cualquiera de estos síntomas hable con

Si usted es mayor de 50 años, hágase la prueba

Concientización sobre el cáncer colorrectal

De los cánceres que afectan a hombres y mujeres, el cáncer colorrectal es el segundo tipo de cáncer que causa más muertes en los Estados Unidos aunque esto no debería ser así.



Si piensa que tiene un riesgo más alto que el promedio de contraer cáncer colorrectal, hable con su médico para hacerse las pruebas de detección más temprano. FOTO: THINKSTOCK.

su médico. Estos síntomas también pueden tener un ori-

gen diferente al cáncer. Sin embargo, la única manera de

conocer la causa es consultando con el médico.

Pruebas de detención:

Si usted es mayor de 50 años, hacerse una prueba de detección para el cáncer colorrectal podría salvar su vida. Aquí le decimos cómo:

- El cáncer colorrectal generalmente empieza con pólipos en el colon o en el recto.
- Con el paso del tiempo algunos pólipos pueden convertirse en cáncer.
- Las pruebas de detección pueden encontrar los pólipos para que sean removidos antes de que se conviertan en cáncer.
- Las pruebas de detección también pueden descubrir el cáncer colorrectal temprano. Cuando se detecta en sus primeras etapas, tiene altas probabilidades de curación.

Tipos de pruebas de detección

Existen diferentes pruebas para detectar los pólipos o el cáncer colorrectal. Cada una de estas pruebas se pueden hacer individualmente. Pero algunas veces se combinan entre sí. El Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos recomienda las siguientes pruebas de detección de cáncer colorrectal para hombres y mujeres entre los 50 y los 75 años de edad: la prueba de alta sensibilidad para la detección de sangre oculta en la materia fecal (FOBT, por sus siglas en inglés), sigmoidoscopia o colonoscopia. Hable con su médico sobre las opciones de detección más apropiadas para usted. La decisión de realizar pruebas de detección después de los 75

años se tomará según las necesidades de cada persona.

FOBT de alta sensibilidad (análisis de material fecal) Existen dos tipos de pruebas para la detección de sangre oculta en la materia fecal: la primera utiliza la sustancia química guaiacol (guaiac) para detectar sangre. La segunda, una prueba inmunológica fecal (FIT o iFOBT), utiliza anticuerpos para detectar una proteína en la materia fecal. Para realizar este examen su médico le da lo necesario para tomar la muestra.

Sigmoidoscopia flexible En este examen, el médico le introduce por el recto un tubo corto, delgado, flexible y con una luz. El médico busca pólipos o cáncer en el recto y en el tercio inferior del colon. Frecuencia: cada 5 años.

Cuando la sigmoidoscopia flexible se realiza conjuntamente con una prueba de sangre oculta en la materia fecal (FOBT), la prueba FOBT debería de repetirse cada 3 años

Colonoscopia Este examen es parecido a la sigmoidoscopia flexible. La diferencia consiste en que el médico utiliza un tubo más largo, delgado, flexible y con una luz para buscar pólipos o cáncer en el recto y en todo el colon. Durante el examen, el médico puede encontrar y sacar la mayoría de los pólipos y algunos cánceres. Frecuencia: cada 10 años.

La colonoscopia también se utiliza como prueba secundaria o cuando se ha encontrado algo extraño en algún otro examen de detección.

Enriquez Dental
Family and Cosmetic Dentistry

Dra. Verónica Enriquez

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

Amparo Lizeth Pinzon, D.D.S.

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

• **Horas de atención:**
Lun 8:30am -7:00pm, Mart., Juev., Vier. 8:30am-5:00pm, Mierc., 1:00pm-7:00pm, Sab., 8:00am-12:00pm

¡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)

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

Diga NO a la Violencia Doméstica!

Usted No Está Sola!
Mary's Center Puede Ayudarle:

- **Consejería**
- **Referencias para Asesoría Legal y Grupos de Apoyo**
- **y más...**

No permita que la violencia destruya su vida y la de sus hijos.

Nuestros servicios son **GRATIS y CONFIDENCIALES.**

Para hacer una cita con el departamento de Servicios Sociales llame al: **202-313-1705**

Patrocinado por el Departamento de Servicios Humanos de DC, Administración de Servicios Familiares

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

Aunque la ingesta es más del doble de lo permitido

Hipertensos siguen consumiendo sal en exceso

El 75 por ciento de la sal que comemos proviene de los alimentos empaquetados y preparados.

HEALTHDAY NEWS

Para los estadounidenses con hipertensión, reducir la sal es una forma importante de ayudar a mantener la afección bajo control. Pero una nueva investigación muestra que esos pacientes consumen más sal en su dieta que en 1999.

Entre 1999 y 2012, el consumo de sal (sodio) aumentó de 2,900 miligramos al día (mg/día) a 3,350 mg/día. Eso es más del doble que el límite superior ideal de 1,500 mg/día de sodio recomendado por la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) para las personas con hipertensión (o presión arterial alta).

La sal también contiene cloruro, pero el sodio es lo que resulta preocupante para los problemas con el corazón y la presión arterial.



El sodio es un nutriente esencial que ayuda a controlar el equilibrio del agua en el cuerpo. Pero un exceso puede

provocar que al agua se acumule, aumentando la presión arterial, y haciendo que el corazón y los vasos sanguíneos se esfuercen, según la asociación cardiaca.

“De verdad hay que vigilar la sal en la dieta, sobre todo si uno tiene hipertensión”, dijo

el autor principal del estudio, el Dr. Sameer Bansilal, profesor asistente de medicina en la Escuela de Medicina Icahn de Mount Sinai, en la ciudad de Nueva York.

“Las personas que comen demasiada sal son más propensas a tener una hiperten-

sión sin controlar, y podrían sufrir complicaciones de la hipertensión, como disfunción del corazón y los riñones, y ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares (ACV)”, advirtió.

Entre los hispanos y los negros, el consumo de sodio aumentó en un 26 y un 20 por ciento, respectivamente. Entre los blancos, el consumo de sodio aumentó en un 2 por ciento, encontraron los investigadores.

Para las personas sin hipertensión, las directrices dietéticas de EE. UU. recomiendan un máximo diario de una cucharadita de sal al día (2,300 mg de sodio), señaló Bansilal.

Entre los alimentos ricos en sodio se encuentran las comidas altamente procesadas, compradas en tiendas y preparadas, como las sopas, la pizza, los panes, las salsas y los fiambres. El sodio también se encuentra en productos como el bicarbonato, la levadura en polvo, el glutamato monosódico (MSG), el fosfato disódico, la sal de ajo, el benzoato de sodio y otros aditivos, dijo.



Lácteos más vitamina D ayudan a los huesos

Una combinación de complementos de vitamina D y ciertos productos lácteos podrían proteger de la pérdida ósea relacionada con la edad. El consumo de leche, yogur y queso se asoció con una densidad mineral ósea mayor en la columna y con una pérdida ósea menor en la cadera en las personas de edad avanzada, pero solo si también tomaban complementos de vitamina D.

La vitamina D estimula la absorción del calcio, lo que ayuda a la creación del hueso y a la prevención de la pérdida ósea, según los investigadores del Instituto Hebrew Senior Life, afiliado con la Universidad de Harvard, y de la Universidad de Massachusetts, en Lowell.

Productos lácteos con la densidad ósea depende de una ingesta adecuada de vitamina D.

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





Dr. Kenneth Woo

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

Limpiarse los dientes con hilo dental es el factor más importante en la prevención de la enfermedad de las encías (periodontal). La gingivitis, una etapa temprana de la enfermedad de las encías y la enfermedad avanzada de las encías, afecta a más del 75 por ciento de la población de los Estados Unidos.

Usar Hilo Dental cada 24 horas es tan importante como cepillarse porque ayuda a eliminar la placa y los desechos que se adhieren a los dientes y las encías entre los dientes. El hilo dental también ayuda a pulir la superficie del diente y controlar el mal aliento.

Dando a la Placa el Cepillo Correcto

Para prevenir las caries, usted necesita quitar la placa, la capa transparente de bacterias que recubre los dientes. La mejor manera de hacerlo es cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental al menos una vez al día. El cepillado también estimula las encías, lo que ayuda a mantenerlas sanas y prevenir la enfermedad de las encías. El cepillado y el uso del hilo dental son las cosas más importantes.

Su equipo de atención médica dice que la parte más importante del cuidado dental ocurre en casa. El cepillado y el uso del hilo dental adecuadamente, junto con exámenes dentales regulares, pueden ayudar a prevenir la caries dental y las enfermedades de las encías. Lo que puede hacer para mantener sus dientes y encías saludables.



HAZLO TU MISMO PARA INTENTAR: Broccomole

Ingredientes:

- 3 tazas de brócoli picado
- 1 jalapeño
- 2 cucharadas DE Cebollas verdes, sólo LAS partes verdes
- 2 onzas de queso crema libre de grasa o yogurt griego
- 1 cucharada de cilantro, más 2 cucharadas para decorar
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de lima
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de chile en polvo

Uso de Hilo Dental una vez al Día Ayuda a Combatir las Caries

DELTA DENTAL

Flossing once a day can increase your life expectancy by...

6 Years!



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

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

**POR EL DOCTOR
ELMER HUERTA**

 Director Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center


SI PUEDEN USARSE LAS MEDICINAS VENCIDAS

La fecha de vencimiento o expiración de los medicamentos empezó en 1979, luego que la Administración de Medicinas y Alimentos (FDA) de EE.UU revisara en setiembre de 1978, el Código de Regulaciones Federales (FRC por sus siglas en inglés). La fecha de expiración fue definida como "la fecha, después de la fabricación del medicamento, hasta que el fabricante garantiza su potencia y seguridad". La mayoría de medicinas reciben un tiempo de expiración de uno a cinco años.

El asunto es que la interpretación de esa fecha tiene truco. Como esta definida, la fecha de expiración no dice si el medicamento en cuestión pierde potencia o intoxica a la persona que lo usa después de esa fecha. Lo único que dice es que hasta esa fecha, el medicamento tiene una potencia y seguridad aseguradas. Es como si un entrenador de

fútbol profesional le dijera a la afición que el "garantiza" que el equipo va a tener un buen estado físico "por lo menos hasta los 20 minutos del primer tiempo". Pero lo cierto es que un equipo profesional juega 90 minutos sin problemas, por lo que "la garantía de 20 minutos" no dice nada.

Programa militar de extensión de vida de medicamentos

Cuando el departamento de defensa de los EE.UU. se dio cuenta que, debido a la fecha de expiración, iba a gastar miles de millones de dólares en renovar los millones de medicamentos que tenía almacenados para ser usados en caso de una guerra, decidió estudiar el asunto y le pidió a la FDA que cree el programa de extensión de

vida de medicamentos para estudiar si los medicamentos realmente se pasan de fecha.

El último análisis, publicado por la FDA el 2006, encontró que almacenados en condiciones regulares de humedad y temperatura,

88% de los 122 productos almacenados

en 3,005 lotes estaba en perfecto estado un promedio de 5 años y medio después de la fecha de expiración y el

12% restante estaba todavía bien 4 años después. Algunos productos estaban todavía bien 23 años después de su fecha de expiración. Gracias a esos estudios, solo el 2005, el programa ahorró 295 millones de dólares en medicamentos al departa-

mento de defensa.

Otros estudios

Un artículo de revisión en The Medical Letter del 7 de diciembre del 2015, revela que medicamentos como el captopril (para la presión arterial), la teofilina (para el asma) y el cefoxitin inyectable en polvo (antibiótico de amplio espectro), almacenados a 40 grados centígrados y a una humedad del 75% permanecieron estables 9 años después de la fecha de expiración. En otro estudio, la teofilina permaneció estable 30 años después de la fecha de vencimiento. El anestésico lidocaína, encontrado en Omán almacenado a 57 grados centígrados dos años después de su fecha de vencimiento, funcionó perfectamente. El antibiótico ciprofloxacina, con fecha de vencimiento de solo 3 años, funcionó bien 13 años después. Los antivirales amantadina y rimantadina funcionaron bien 25 años después de su fabricación.

Por otro lado, un estudio publicado en noviembre del 2012 en los Archivos de Medicina Interna, analizó la potencia de ocho medicamentos que contenían catorce diferentes productos y que habían sido encontrados almacenados en sus envases originales 28 a 40 años después de su fecha de fabricación. Doce de los catorce productos (86%) tuvieron más de 90% de la concentración del medicamento, cumpliendo la condición de mínima concentración para su uso. Según los autores, es probable que los otros dos (aspirina y anfetamina) no hayan tenido la cantidad correcta desde su fabricación.

Pocas excepciones

Se acepta que las medicinas líquidas (soluciones y suspensiones) son menos estables que las tabletas, cápsulas y polvos para inyección. Se recomienda que si una ampolla esta turbia o tiene precipita-

ciones, debe ser descartada. Las gotas para los ojos no deben ser usadas después de su fecha de vencimiento porque el preservativo que impide la contaminación bacteriana del medicamento puede evaporarse. Otros medicamentos que no deben usarse son adrenalina (EpiPen), nitroglicerina (para las anginas de pecho), insulina (para la diabetes) y antibióticos líquidos. Obviamente, ante cualquier duda sobre el consumo de un medicamento vencido, debe consultarse con el médico.

Corolario

Según el Medical Letter, con excepción de un discutible caso de intoxicación renal por una tetraciclina que ya no se fabrica, no existe ningún estudio científico que haya reportado daño humano por el uso de medicamentos vencidos. Se concluye que los medicamentos vencidos no son tóxicos y la gran mayoría sigue funcionando después de su fecha de expiración.



Center for Vein
Restoration

**Saque ahora su
Consulta Gratis
Martes
2 de Mayo**

831 University Blvd. East, Suite 24-25
Silver Spring, MD 20903

de 5:00 a 7:00 pm con el

Doctor Eddie Fernández
(el médico habla español).

Si esta interesado haga su cita

1-800-349-5347

Trate el doloroso problemas de las vrices



Si tienen algunos de estos síntomas:

- Dolor intenso o calambres en las piernas
- Picazón y hormigueo
- Dolor que empeora al pararse
- Dolor que mejora al levantar las piernas
- Hinchazón de las piernas
- Enrojecimiento de piernas y tobillos
- Cambios en el color de la piel alrededor de los tobillos
- Venas varicosas superficiales
- Engrosamiento y endurecimiento de la piel en las piernas y en los tobillos (lipodermatoesclerosis)
- Úlceras en las piernas y en los tobillos

Rockville, Maryland

11921 Rockville Pike, Suite 401, Rockville, MD 20852