



Reduzca el riesgo
de CÁNCER DE COLON

>2

SUPLEMENTO Viernes 18 de marzo del 2016

GUIA

salud



Proteja sus riñones

>4-5



Beber más agua
AYUDAR A SU DIETA

>6



LA TUBERCULOSIS puede
estar presente sin saberlo.

>7

En el mes de concientización

Reduzca el riesgo de cáncer de colon

La dieta, el peso y la actividad física tienen roles significativos.

HEALTHDAY NEWS

La mitad de los casos de cáncer de colon en Estados Unidos podrían prevenirse si las personas cumplieran seis pasos que se ha probado que reducen el riesgo, afirma una experta en cáncer y nutrición.

El cáncer de colon es la segunda causa principal de muerte por cáncer, y el tercer tipo de cáncer más común en Estados Unidos. Este año habrá más de 134,000 casos de cáncer de colon, estima el Instituto Nacional del Cáncer de EE. UU.

“La investigación sugiere ahora que, cada año, el 50 por ciento de los cánceres colorrectales de Estados Unidos son prevenibles a través de la dieta, el peso y la actividad física. Se trata de unos 67,200 casos al año”, dijo Alice Bender, directora de los programas de nutrición del Instituto Americano para la Investigación

del Cáncer (American Institute for Cancer Research), en un comunicado de prensa del instituto.

Bender describió seis medidas basadas en las evidencias que se pueden tomar para intentar reducir el riesgo de desarrollar cáncer de colon:

■ Mantenga un peso saludable y controle la grasa abdominal, que se ha vinculado con un mayor riesgo de cáncer de colon independientemente del peso corporal.

■ Haga una actividad física moderada con regularidad, lo que puede abarcar desde limpiar la casa hasta correr.

■ Coma bastantes alimentos ricos en fibra. Por cada 10 gramos de fibra (poco menos de una taza de habichuelas) en la dieta diaria, el riesgo de cáncer de colon se reduce en un 10 por ciento, apuntó Bender.

■ Reduzca el consumo de carne roja y evite las carnes procesadas, como los perritos calientes,

la tocineta, las salchichas y los fiambres. La misma cantidad de carne procesada que de carne roja aumenta el riesgo de cáncer de colon el doble.

■ Evite el alcohol o limite el consumo a no más de dos copas estándar al día para los hombres y una copa para las mujeres, aconsejó Bender.

■ Consuma mucho ajo. Las evidencias sugieren que una dieta rica en ajo reduce el riesgo de cáncer de colon, apuntó Bender.

Marzo es el mes nacional de concienciación sobre el cáncer de colon, y la Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society) recomienda que las personas de a partir de 50 años de edad hablen con el médico sobre las pruebas de detección del cáncer de colon. Las pruebas de detección pueden encontrar el cáncer antes de que se desarrollen síntomas, cuando es más fácil de tratar y las tasas de supervivencia son más favorables.



Las pruebas de detección o colonoscopia pueden encontrar el cáncer antes de que se desarrollen síntomas. FOTO: THINKSTOCK

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



POTOMAC REGION
MEDICAL ASSOCIATES

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.



LIMPIEZA INTERIOR DE SU CASA PUEDE AYUDARLE

Prevenga alergias de primavera

Los meses de primavera son un problema para los jóvenes y ancianos que son sensibles a las esporas de moho y ácaros del polvo.

REDACCIÓN

WASHINGTON HISPANIC

La limpieza de primavera, además de ayudar a deshacerse de aquellos objetos innecesarios, podría reducir la exposición a alérgenos de interiores que provocan alergias, de acuerdo con la Academia Americana de Alergias, Asma e Inmunología (AAAAI).

Más de 40 millones de personas en Estados Unidos padecen de alergias de interiores y una limpieza profunda puede ayudar a aliviar los síntomas, según AAAAI.

Para reducir la exposición a los alérgenos de interiores, los expertos aconsejan enfocar los esfuerzos en eliminar aquellos que pueden desencadenar una reacción alérgica,

como el polvo, el moho, la caspa animal y desechos de cucarachas y ácaros.

Otros de los factores que provocan alergias de interiores son el humo de tabaco y los químicos que emiten vapores u olores fuertes como aerosoles, pinturas, perfumes y productos de limpieza, señalan los expertos de la organización.

Los síntomas más frecuentes de la alergia de interiores son la sibilancia, los estornudos y la tos, los cuales pueden desencadenarse rápidamente y aumentar en intensidad después de ocho a doce horas del contacto con un alérgeno, aseguran los expertos.

Por lo que la tradicional limpieza de inicios de primavera podría ayudar a eliminar más que el desorden acumu-

lado durante los meses de invierno para dar paso a un ambiente con menos agentes alergénicos y más saludable para toda la familia, aseguran.

Empezar por deshacerse de los objetos que no utilice es la mejor forma de empezar con la limpieza de primavera, sugiere AAAAI.

Asimismo, recomiendan sacudir el polvo acumulado en las ventanas, estantes de libros y rejillas del sistema de aire acondicionado para eliminar el polvo y moho adherido.

Además de desempolvar estos conductos como parte de la limpieza de primavera, los expertos recomiendan limpiar y cambiar el filtro del sistema de aire acondicionado y calefacción una vez al mes.

Guardar las colchas, abrigos o almohadas que utilizó

durante el invierno en recipientes de plástico sellados, podría evitar que se llenen de polvo en un estante y provoquen reacciones alérgicas.

Limpiar a fondo aquellas superficies mohosas, como las esquinas de la ducha o el lavabo, con una solución desinfectante es importante para evitar que se acumule el moho, uno de los alérgenos de interiores más dañinos.

La AAAAI también aconseja arreglar cualquier fuga de agua para eliminar los posibles focos de desarrollo del moho.

Los residuos que dejan



Los síntomas más frecuentes son la sibilancia, los estornudos y la tos, los cuales pueden desencadenarse rápidamente.

FOTO: THINKSTOCK

las cucarachas y los ácaros también suelen ser potentes alérgenos que deben elimi-

narse para evitar un episodio de estornudos y tos, según los expertos.

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



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



Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:

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

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

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

Trabajamos
con una gran
variedad
de seguros!

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

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





CDC/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

La diabetes y la presión arterial alta son causas frecuentes de enfermedad del riñón o enfermedad renal; sin embargo, la mayoría de las personas que padecen de esta enfermedad no saben que la tienen.

La enfermedad renal daña los riñones y evita que limpien la sangre como deberían. Este daño puede causar que se acumulen desechos en su cuerpo que llevan a otros problemas de salud, como enfermedades

del corazón, de los huesos y anemia. Con el tiempo, si la enfermedad renal crónica no se trata, puede causar insuficiencia o fallo renal.

Si usted tiene esta enfermedad, es importante que reciba un diagnóstico temprano. El tratamiento puede desacelerar el avance de la enfermedad y prevenir o retrasar el fallo renal en el futuro. Debido a que con frecuencia la enfermedad renal crónica avanza muy lentamente y presenta muy pocos síntomas, muchas personas con esta afección no saben que la tienen hasta que la enfermedad está avanzada y se requiere diálisis.

La diabetes y la presión arterial alta aumentan su riesgo

Proteja sus riñones

La enfermedad renal es la novena causa principal de muerte en los Estados Unidos.

Mantenga sus riñones saludables

Entre las medidas a tomar para mantener sus riñones saludables están:

- Mantener la presión arterial a menos de 130/80 mm/Hg.

- Mantener el colesterol dentro de los niveles recomendados.

- Consumir menos sal o sustitutos de la sal.
- Comer alimentos saludables.

- Mantenerse activo físicamente.

- Tomar los medicamentos de acuerdo a las instrucciones médicas.

Si tiene diabetes, siga estas medidas:

- Mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de los límites recomendados, tanto como se pueda.

- Hacerse una prueba de hemoglobina A1c por lo menos dos veces al año, aunque lo ideal es hacerla cuatro veces al año. Esta prueba mide el nivel promedio de azúcar en la sangre en los tres meses anteriores.

Si su presión arterial es alta, revíesela regularmente y manténgala bajo control para asegurarse de que sus riñones permanezcan saludables. Consulte con su médico acerca de los medicamentos para bajar la presión arterial.

Tratar de prevenir la diabetes tipo 2 es otra medida importante para prevenir la enfermedad renal. En estudios recientes se ha demostrado que las personas con sobrepeso y riesgo alto de contraer diabetes tipo 2 pueden prevenir o retrasar la aparición de la enfermedad si pierden entre un 5 a 7 por ciento de su peso corporal, lo que equivale a entre 10 y 14 libras en una persona que pese 200 libras. Usted puede lograrlo con una alimentación más sana y con 150 minutos de actividad física a la semana.



¿Quién tiene más probabilidad de presentar enfermedad renal?

Además de la diabetes y la presión arterial alta, hay otras afecciones y condiciones que aumentan el riesgo de enfermedad renal, como las enfermedades del corazón, la obesidad, la edad avanzada, el colesterol alto y los antecedentes familiares de enfermedad renal crónica. Una lesión física también puede causar enfermedad renal.

Más de 20 millones (10%) de adultos en los EE. UU. tienen enfermedad renal crónica y la mayoría no saben que tienen esta afección (3,4).

Más del 35% de adultos con diabetes tienen enfermedad renal crónica (3). El alto nivel de azúcar en la sangre (glucosa en la sangre) y la presión arterial alta aumentan el riesgo de enfermedad renal crónica, lo que con el tiempo llevará a fallo renal. Si tiene diabetes, controlar el nivel de azúcar en la sangre y la presión arterial reduce el riesgo de enfermedad renal o puede disminuir su avance (1,3).

Atención médica

Llame a su proveedor de atención médica si tiene alguno de los siguientes síntomas de una infección de la vejiga:

- Orina opaca o con sangre.
- Dolor o ardor al orinar.
- Necesidad urgente y frecuente de orinar.

También hable con su proveedor de atención médica si tiene alguno de los siguientes síntomas de una infección de los riñones:

También hable con su proveedor de atención médica si tiene alguno de los siguientes síntomas de una infección de los riñones:

- Dolor en la espalda.
- Escalofríos.
- Fiebre.



La nefropatía diabética avanza de manera lenta y silenciosa, por lo que puede que no sienta nada malo sino hasta que sobrevengan complicaciones graves.



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

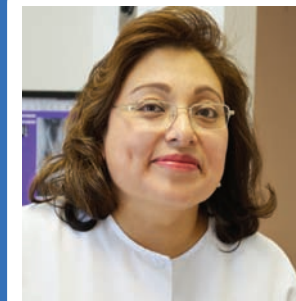
Consulta por nuestro Plan de
Financiamiento
sin intereses

- 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



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. 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 8:30am-7:00pm, Mart., Juev., Vier. 8:30am-5:00pm,
Mier., 1:00pm-7:00pm, Sab., 8:00am-12:00pm

“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. Heidi Sampang
Dr. Jacqueline Hoang

Los mejores Pediatras en el área

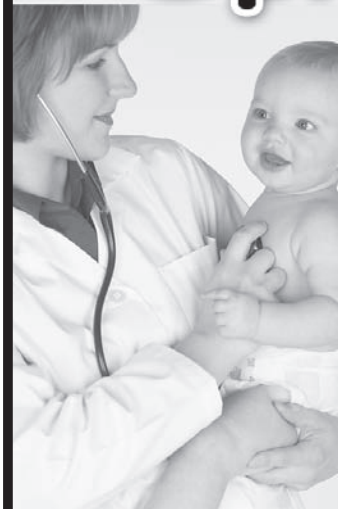
Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

- 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

Disponible horarios en la noche y fines de semana



6 SALUD

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

Beber más agua ayudar a su dieta

OTRO BENEFICIO

Los investigadores afirman que es probable que se reduzca el consumo de azúcar, sal y el total de calorías.

HEALTHDAY NEWS
 WASHINGTON HISPANIC



Las personas que desean reducir calorías y mejorar su dieta quizá deban plantearse beber más agua. FOTO:THINKSTOCK

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

GERMANTOWN **Se habla español**
Urology Center

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.

CITAS EL MISMO DIA DISPONIBLES LLAMANDO PRIMERO.

VIAGRA O CIALIS 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. FARSAII **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

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.
- Examen 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

Woodbridge
 4001 Prince William Parkway, Suite 201, VA, 22193 • Phone: (703) 730-1735

Falls Church
 2946 Sleepy Hollow Road, Suite 2-C, VA, 22044 • Phone: (703) 533 7647

La modesta agua potable podría ser la mejor bebida de dieta disponible, afirman unos científicos. Las personas que desean

reducir calorías y mejorar su dieta quizá deban plantearse beber más agua, según los investigadores de la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign. Hallaron que los

adultos que aumentaron su consumo de agua en apenas un 1 por ciento también redujeron ligeramente su consumo diario de azúcar, sal, grasa saturada y colesterol.

“El impacto de la ingesta de agua pura sobre la dieta fue similar independientemente de la raza y la etnia, los niveles de educación e ingresos, y el estatus de peso corporal”, afirmó la universidad el autor del estudio, Ruopeng An, profesor de kinesiólogía y salud comunitaria.

El consumo de azúcar también fue más bajo entre los que bebían más agua. Su consumo de azúcar se redujo en entre 5 y casi 18 gramos, y su ingesta de colesterol se redujo en hasta 21 gramos. Los efectos beneficiosos de un aumento en el consumo de agua fueron más notables en los hombres, y en los adultos jóvenes y de mediana edad. Los investigadores anotaron que esos grupos tienden a comer más calorías al día, lo que podría ayudar a explicar esa discrepancia.

El estudio, aparece en la edición marzo de la revista Journal of Human Nutrition and Dietetics.

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

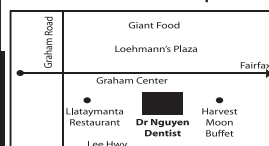
DENTISTA Y COSMÉTICA FAMILIAR

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



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

ATENCIÓN DE EMERGENCIAS
571-230-6550

La tuberculosis puede estar presente sin saberlo

HEALTHDAY NEWS

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. recomienda que se hagan pruebas de tuberculosis (TB) a los adultos con un riesgo más alto de tener una infección latente de la enfermedad.

“El grupo de trabajo recomienda que los profesionales clínicos de atención primaria

evalúen a los adultos con un riesgo más alto de [TB latente] para ayudar a evitar que progrese hasta una TB activa”, comentó en un comunicado de prensa del grupo de trabajo uno de los miembros del comité, el Dr. Francisco García. García es director y jefe médico del Departamento de Salud del Condado de Pima, en Arizona.

Cualquier persona que esté en contacto cercano con

alguien con tuberculosis podría exponerse a la bacteria. Se propaga a través del aire cuando una persona infectada tose o estornuda, según el comité de salud.

Usualmente la TB ataca los pulmones, pero la bacteria puede atacar cualquier parte del cuerpo, como los riñones, la espina dorsal y el cerebro. Si no se trata adecuadamente, la enfermedad puede resultar letal, según los Centros para

el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

Aproximadamente el 30 por ciento de las personas expuestas a la bacteria desarrollarán una tuberculosis latente. Estas personas tienen la infección, pero no muestran ningún síntoma, explicó el comité del grupo de trabajo.

Las personas con una TB latente no pueden propagar la



infección a otras, pero hasta un 10 por ciento de ellas finalmente desarrollan una TB activa si la afección se deja sin tratar, según el grupo de trabajo.

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: Examen 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.

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 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



BUSCAN UNA ALTERNATIVA MÁS SANA

Advierten sobre los peligros de los analgésicos

AGENCIAS

Los analgésicos de receta no deben ser lo primero que recomiendan los médicos en casos de dolor de espalda o artritis, según nuevas directrices de las autoridades de Estados Unidos, en medio de un aumento de los índices de adicción a esos medicamentos.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC por sus siglas en inglés) recomiendan primero recetar fisioterapia, ejercicio o analgésicos simples antes de recetar fármacos como OxyContin o Vicodin.

Esos medicamentos con-

tienen narcóticos como morfina y oxycodona, incluso heroína.

Las directrices, que no son de cumplimiento obligatorio, son un esfuerzo por revertir el aumento de las píldoras contra el dolor, que según los expertos ha llevado a un enorme aumento de las sobredosis. En 2014, los médicos en Estados Unidos emitieron casi 200 millones de recetas para analgésicos potentes, mientras que las muertes ligadas a esas drogas aumentó a unas 19.000, una

cifra sin precedente.

“Estamos tratando de hallar una alternativa más sana para el dolor crónico”, declaró el

40
personas mueren
cada día
debido
por sobredosis.

doctor Tom Frieden, director de los CDC, en entrevista con la AP. “Los riesgos de adicción y muerte a raíz de estos medicamentos son muy conocidos”.

Más de 40 estadounidenses mueren cada día debido a sobredosis de analgésicos, una cifra que Frieden atribuyó a la excesiva cantidad de recetas entregadas por los

médicos.

Bajo las nuevas directrices, los médicos podrán recetar analgésicos solo después de intentar tratamiento con píldoras no adictivas, cambios en el estilo de vida y otras opciones. Los CDC además recomiendan que, en caso de tener que recetar un analgésico, se debe recetar la dosis más leve posible. Las recetas se deben prorrogar solo si hay una evidente mejoría.

Para dolores que duran pocos días, lo mejor es recetar los opioides para un máximo de tres días, dijo la CDC.

Las directrices no abarcan a médicos que están tratando casos de dolores graves como los asociados con cáncer u otras enfermedades debili-



Un frasco del analgésico OxyContin. FOTO: AP PHOTO/TOBY TALBOT.

tantes.

Aunque el cumplimiento de los lineamientos es solo voluntario, podrían ser adoptados por hospitales, compañías aseguradoras y sistemas de atención médica a nivel estatal y federal.

El gobierno ha intenta-

do ya varias estrategias para contrarrestar el uso excesivo de los analgésicos. La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés) limitó la cantidad de veces que una receta se puede prorrogar.

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



Visionary Eye Doctors

Para su conveniencia, nuestra oficina satélite está abierta ahora en Van Ness, DC!



Los doctores Friedman, Moanie y Saeed estarán disponibles para atender pacientes.

Para usted, significa el mismo cuidado de la vista profesional y asequible, además de acceso a tecnología de punta, eficiencia y cuidado amoroso.

Llame al 301-896-0890 para averiguar si su Visionary Eye Doctor puede verlo en DC o en Maryland.

SEDE: ROCKVILLE
11300 Rockville Pike,
Oficina 1202
Rockville, MD 20852

Invitamos a todos a que vengan y vean nuestras nuevas instalaciones, localizadas convenientemente sobre la estación del Metro de Van Ness.
SEDE: VAN NESS-DC
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 Moanie 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.