



GUÍA

salud

Liposucción de alta definición



Dr. Raúl Manzaneda Cipriani
Cirujano plástico y reconstructivo



>4-5



ANTIÁCIDOS y antibióticos
ocasionan alergias en bebés.

>6



LEVÁNTESE siempre con buen
pie, a pesar de la diabetes.

>8

LAS MUJERES SON MÁS PROPENSAS

Asocian la carne roja con un riesgo más alto de cáncer de colon

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

HEALTHDAY NEWS

Otro estudio, esta vez en mujeres británicas, encuentra que las dietas ricas en carne roja se asocian con unas probabilidades más altas de cáncer de colon. De hecho, las directrices del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (American Institute for Cancer Research) y World Cancer Research Fund International, publicadas en septiembre, recomendaban que las personas limitaran su consumo de carne a poco más de una libra (0.45 kilos) a la semana para reducir el riesgo de

cáncer de colon.

En el nuevo estudio, los investigadores examinaron los datos de más de 32,000 mujeres en el Reino Unido a las que se dio seguimiento durante un promedio de 17 años.

Durante ese tiempo, se diagnosticaron 335 casos de cáncer de colon, incluyendo 119 casos de cáncer de colon distal, que se produce en la sección descendiente del colon, donde se almacenan las heces.

Las mujeres que comían

carne roja de forma regular fueron más propensas a desarrollar un cáncer de colon distal que las que no comían carne roja, según el equipo de investigación dirigido por Diego Rada Fernández de Jáuregui, del Grupo de Epidemiología de la Nutrición de la Universidad de Leeds.

Dos expertos de Estados Unidos indicaron que aunque el estudio tuvo sus limitaciones, los hallazgos podrían servir de orientación a las personas preocupadas por el riesgo de cáncer.

La investigación no pudo

demostrar que hubiera causalidad, sino que “varios estudios ya han resaltado que el consumo a largo plazo de carne roja y carnes procesadas se asocia con un riesgo más alto de cáncer colorrectal, particularmente para los tumores ubicados en el lado izquierdo o distales, y este estudio sostiene eso”, señaló la Dra. Elena Ivanina, gastroenteróloga en el Hospital Lenox Hill de la ciudad de Nueva York.

Ivanina dijo que aunque el estudio no controló ciertos factores (como el uso de complementos o de la aspirina para luchar contra el cáncer por parte de las mujeres, por ejemplo), “refuerza de forma positiva la importancia de una dieta sin carne en la preven-



Numerosos estudios han asociado una ingesta alta de carne roja con el cáncer de colon.

FOTO: THINKSTOCK

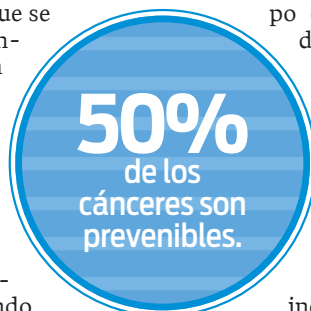
ción del cáncer colorrectal”.

Y un cirujano del colon, el Dr. Nathaniel Holmes, enfatizó que con respecto a la prevención de estos cánceres, “se recomienda una dieta con poca grasa y con mucha fibra”.

Más allá de eso, “fumar, el consumo de alcohol y la obesidad se asocian con un riesgo

más alto de cáncer de colon y cáncer rectal”, dijo Holmes, que ejerce su práctica en el Hospital de la Universidad de Staten Island, en la ciudad de Nueva York.

El estudio aparece en la edición del 2 de abril de la revista International Journal of Cancer.



DENISE NGUYEN ORTHODONTICS

Especialista en ortodoncia para adultos y niños



- Frenos de metal o cerámica
- Tratamiento de dientes torcidos y llenos
- Demasiado espacio entre dientes, extra y dientes perdidos
- Tratamiento para sobremordida, mordida abierta y mordida cruzada
- Tratamiento con técnica Invisalign™ "sin freno"
- Impresiones sin polvo con escaneo digital iTero

Consulta Gratis a las 5:30 p.m. y 6:00 p.m.

CENTENNIAL PLAZA
8298-C Old Courthouse Rd.
Vienna, VA 22182
(703) 847-6544
OrthodonticsVienna.com
OrthodonticsVienna@gmail.com



¡SE HABLA ESPAÑOL!

¡ACEPTAMOS MEDICAID!

Horario de atención por cita. Tarifas de tratamiento competitivos. Seguro aceptado.

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



USTED IMPORTA SU SALUD IMPORTA

Mes de Concientización sobre las Enfermedades de Transmisión Sexual

Identifíquela y trate una infección antes de transmitirla a alguien más.

CDC/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Nohay forma de evitar las estadísticas: la cantidad de casos reportados de enfermedades de transmisión sexual (ETS) ha alcanzado niveles máximos históricos y si usted es sexualmente activo, corre el riesgo de infectarse. Entonces, ¿qué puede hacer? Ármese con los datos sobre las ETS y hable con su proveedor de atención médica: esto es siempre un importante punto de partida.

Cuando se trata de proteger su salud sexual, la mejor ofensiva es una buena defensa. Es fundamental que la

relación entre el paciente y el proveedor de atención médica haga hincapié en el trabajo en equipo y la comunicación: cuando esta relación funciona mejor, la salud sexual funciona mejor.

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son infecciones que transmiten de una persona a otra a través del contacto sexual. Las causas de las ETS son las bacterias, parásitos, hongos y virus. Existen más de 20 tipos de ETS, que incluyen: Clamidia, herpes genital, gonorrea, VIH/SIDA, VPH, sífilis, tri-comamiasis.

La mayoría de las ETS afectan tanto a hombres como a mujeres, pero en muchos casos los problemas de salud

que provocan pueden ser más graves en las mujeres. Si una mujer embarazada padece de ETS, puede causarle graves problemas de salud al bebé.

Los antibióticos pueden tratar las ETS causadas por bacterias, hongos o parásitos. No hay cura para ETS causada por un virus, pero los medicamentos pueden ayudar con los síntomas y mantener la enfermedad bajo control.

El uso correcto de preservativos de látex reduce enormemente, aunque no elimina, el riesgo de adquirir y contagiarse con ETS. La forma más confiable de evitar la infección es no tener sexo anal, vaginal u oral.

Los síntomas de las ETS no siempre son evidentes. Si

cree que tienes síntomas de una ETS o has estado expuesto a una, consulta al médico. Algunas ETS son fáciles de tratar y curar; otras requieren tratamientos más complicados para manejarlas.

Es esencial que se someta a una evaluación, y — en caso de ser diagnosticado con una ITS — comenzar el tratamiento. También es esencial informar a su pareja o parejas para que ellos también puedan ser evaluados y tratados.

Si no se trata, la ETS puede incrementar su riesgo de contraer otra ETS como VIH. Esto sucede debido a que una ETS puede estimular una respuesta inmunitaria en el área genital o provocar úlceras, lo que puede incrementar el



Use protección como el condón, durante las relaciones sexuales, y visite a su médico regularmente para detectar ETS.

FOTO: THINKSTOCK

riesgo de transmisión de VIH. Algunas ETS también pueden provocar infertilidad.

Con frecuencia las ETS no presentan signos ni síntomas

(son asintomáticas). Sin embargo, aunque no presentes síntomas, puede transmitir la infección a sus parejas sexuales.

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



El Dr. Raúl Manzaneda Cipriani es un cirujano reconocido por ser el pionero en esta técnica innovadora de liposucción de alta definición.

FOTO: CORTESÍA.

DR. RAÚL MANZANEDA CIPRIANI
CIRUJANO PLÁSTICO Y RECONSTRUCTIVO

Para el éxito de una cirugía estética es primordial tener resultados lo más naturales posibles, respetando los relieves nativos del cuerpo humano.

Muchas pacientes acuden al consultorio queriendo realizarse una lipoescultura pero entran en duda por el hecho que la lipoescultura tiene el concepto de dejar un

abdomen totalmente plano con un aspecto artificial; pero pasa algo, que el abdomen no es totalmente plano, haciendo una analogía todos hemos vistos en las calles rostros muy estirados, sin expresión, sin relieves, esto se da por no respetar los contornos naturales del rostro; lo mismo pasa con el abdomen, el abdomen consta de unos relieves que son el reflejo de estructuras anatómicas internas y de la disposición de la grasa, siendo el grosor de la grasa diferente en todo el abdomen; si uno como cirujano plástico quiere llegar al éxito quirúrgico debe respetar estas características.

Es así que la técnica que nosotros realizamos, ya hace bastantes años, se basa en una lipoescultura diferencial que respeta la morfología natural

del abdomen.

Siempre explico a mis pacientes que tienen que entender que existen diferentes conceptos, el término liposucción es retirar grasa de una zona del cuerpo, la lipoescultura es retirar grasa en varias zonas del cuerpo logrando armonizar el contorno corporal, la técnica quirúrgica que nosotros realizamos se trata de una lipoescultura diferencial respetando los relieves naturales del cuerpo, si a esta lipoescultura diferencial se agrega la marcación de relieves musculares en el abdomen (six pack), brazos, hueso ilíaco, pectorales, músculo oblicuo mayor y hoyuelos de venus este tipo de cirugía se le llama liposucción de alta definición, que actualmente tiene varios nombres como lipomarcación, liposucción

Información:

rmanzanedacipriani@hotmail.com
www.drmanzanedacipriani.com.pe
www.liposuccion-de-alta-definicion.com

Bienvenidos a una nueva era en contorno corporal

Liposucción de alta definición

Ayuda a realzar la musculatura a los pacientes que quieran obtener un cuerpo atlético y marcado.



La cirugía no sólo se conforma con tener un poco menos de grasa si no con tener un aspecto atlético y no artificial.

FOTO: CORTESÍA.

Seguridad en la cirugía:

Es importante resaltar que en toda cirugía la seguridad del paciente es nuestro objetivo principal, para esto tenemos que tener tres pasos que todo paciente debe de seguir 1. Asegurarse que su cirujano sea cirujano plástico. 2. El paciente tiene el derecho de solicitar el permiso de funcionamiento de la clínica donde se va a realizar el procedimiento 3. Toda cirugía, por mas pequeña que sea tiene que realizarse exámenes pre quirúrgicos y el riesgo cardiológico.

Beneficios:

Los beneficios de la Liposucción de Alta Definición se pueden aplicar gracias a la tecnología avanzada VASER. Este método se basa en el ultrasonido que actúa sobre células grasas, reponiéndola y diluyéndola siendo aspirada al final del proceso de la liposucción de alta definición para hacer el procedimiento menos riesgoso. Pero, el candidato

ideal para esta técnica tiene que encontrarse en estado de salud óptimo ni sobre peso, ya que esta técnica no es para bajar de peso sino para conseguir un cuerpo atlético.

Zonas donde se realiza la cirugía:

La liposucción de alta definición puede aplicarse en diferentes zonas del cuerpo: abdomen, brazos, hombros, espalda, pectorales, glúteos, piernas y pantorrillas siendo una técnica muy funcional y dinámica a comparación de la liposucción tradicional respetando los contornos naturales del cuerpo.

¿Quién es candidato a la lipo HD?

El candidato ideal debe estar físicamente en forma. De preferencia, encontrarse en un estado saludable, sin sobrepeso, pues la lipoescultura no es un método para bajar de peso pero si para dar contorno.

El paciente que reali-



La técnica quirúrgica que el Dr. Raúl Cipriani realiza se trata de una lipoescultura diferencial respetando los relieves naturales del cuerpo.

FOTO: CORTESÍA.

za comúnmente ejercicio y busca este aspecto atlético que armonice con el resto del aspecto corporal es el mejor candidato.

La mejor manera de eva-

luar si se es candidato o no, es programar una consulta y definir las expectativas y metas que se tienen del procedimiento.

Para información puede

comunicarse con el Dr. Raúl Manzaneda Cipriani
Aurelio Miro Quesada 1048
El Golf de San Isidro.
Lima - Perú. Teléfono +51 987727978

Ofrecemos el mejor cuidado dental para su familia

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

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

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

105 N. Virginia Ave. Suite 103/105, Falls Church, VA. 22046
703-533-7285

1392 Old Bridge Road, Woodbridge, VA
703-490-9094

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

Blanqueamiento gratis después de tratamiento de consulta
cosmética gratis (Rayos X no incluidos)

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

Map showing location near Arlington Blvd, Aspen Ln, Sleepy Hollow, Leesburg Pike, and Sully Rd.

4d, lipo hífef vaser; esta cirugía se puede hacer tanto en hombres como en mujeres cada una con diferentes matices.

Es así que tenemos un amplio abanico en la cirugía plástica moderna para satisfacer las expectativas del paciente actual, que no sólo se conforma con tener un poco menos de grasa si no con tener un aspecto atlético y no artificial.

Hoy en día realizamos procedimientos que antes quizás era inimaginables, aumento de pectorales, definición de los músculos del abdomen, aumento de volumen del músculo deltoides en el brazo, músculo trapecio en la espalda, pantorrillas, definición atlética del glúteo, de la mama, de los brazos, del hueso ilíaco (en la zona de la pelvis), etc.

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



Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

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.

Dra. Verónica Enriquez

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

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

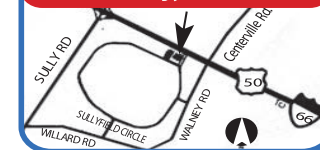
¡Ahorre el 15% en su tratamiento dental!
Solo para pacientes sin seguro

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



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



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

AUNQUE PUEDE CONSIDERARLOS INOFENSIVOS

Antiácidos y antibióticos ocasionan alergias en bebés



El consumo temprano de antibióticos también aumenta la probabilidad de alergias.

FOTO: THINKSTOCK

Las enfermedades alérgicas incluyen la alimentarias, anafilaxis, asma, dermatitis atópica, rinitis alérgica y urticaria.

CARLA K. JOHNSON
ASSOCIATED PRESS

Es más probable que bebés a quienes les dan antiácidos como Zantac o Pepcid desarrollen alergias infantiles, probablemente porque estos medicamentos pueden alterar las bacterias intestinales, según un nuevo estudio.

El consumo temprano de antibióticos también aumentó la probabilidad de alergias en el estudio aplicado a casi 800.000 infantes.

Los investigadores analizaron la historia clínica de ni-

ños nacidos entre 2001 y 2013 con seguro Tricare, un programa para militares activos o retirados y sus familias. Un sorprendente 9% de los menores tomaban antiácidos, lo que refleja la popularidad de tratar el reflujo en la infancia.

A lo largo de cuatro años, más de la mitad de los niños desarrollaron alergias a comidas o medicamentos, salpullido, asma, alergia al polen y otros padecimientos alérgicos. El estudio no demostró las causas, pero la relación con los antiácidos y antibióticos fue impactante.

En los niños que ingirieron un antiácido durante los pri-

meros seis meses, se duplicó la probabilidad de desarrollar una alergia a alimentos; la probabilidad de desarrollar una alergia al polen o una severa reacción alérgica llamada anafilaxis, fue 50% mayor. Para los bebés que recibieron antibióticos, la probabilidad de desarrollar asma se duplicó y fue de al menos 50% más elevada para alergia al polen y anafilaxis.

“Estos medicamentos generalmente son considerados inofensivos y algo para intentar calmar a bebés inquietos que escupen mucho”, dijo el líder de la investigación, el doctor Edward Mitre de

la Universidad de Servicios Uniformados en Bethesda, Maryland. “Debemos ser un poco más cautelosos al recetar estos medicamentos”.

La bacteria intestinal juega un papel importante en el sistema inmunológico. Los antibióticos y antiácidos pueden cambiar la constitución del microbioma de un bebé, probablemente lo suficiente para causar una reacción excesiva en el sistema inmunológico que se presenta como alergia, dijo Mitre. Los antiácidos también cambian la forma en que la proteína se digiere y algunos pueden alterar el desarrollo de las vías inmunes.

Pediatras de Springfield



Dr. Arshia Qadir
Dr. Jacqueline Hoang
Dr. Laurie Moore
Dr. Mirella Marshall
Dr. Sonia Singh

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

703-642-8306

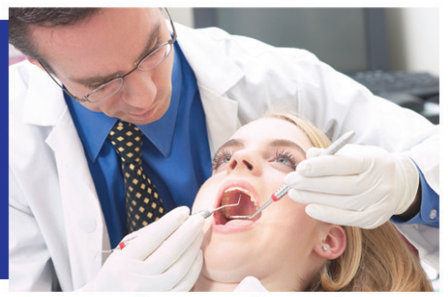
Disponibles horarios en la noche y fines de semana





ATENCION DENTAL EN EL PERU

A BAJOS PRECIOS
APROVECHA TU VIAJE AL PERU
Y SACA CITA EN EL MEJOR CENTRO DENTAL



¡Atención esmerada para tí y tu familia!

☎ 464-2153 / 452 2498

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

Av. Escardó 771 - San Miguel



Dr. Kenneth Woo

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

Abril es el Mes Nacional de la Seguridad Deportiva Juvenil y queremos recordarles a los padres, entrenadores y atletas que deben ir a lo seguro mientras se preparan para los deportes recreativos y organizados.

La boca y la cara de un niño o adulto joven pueden lesionarse fácilmente si no se toman las precauciones adecuadas al participar en deportes o actividades recreativas. Un protector bucal eficaz mantiene los dientes en su lugar, resiste el desgarrar y permite el habla y la respiración normales. Debe cubrir los dientes y, dependiendo de la mordida del paciente, también las encías. Un protector bucal adecuadamente ajustado puede prevenir muchos accidentes y lesiones traumáticas.

Aquí hay algunos consejos importantes para recordar:

- Use un protector bucal cuando practique deportes de contacto. Los protectores bucales pueden ayudar a prevenir lesiones en la mandíbula, la boca y los dientes de una persona y son significativamente menos costosos que el costo de reparar una lesión. Su equipo de atención, el Dr. Woo & Associates puede hacer protectores bucales personalizados, que brindan el mejor ajuste.



- Use un casco. Los cascos absorben la energía de un impacto y ayudan a prevenir daños a la cabeza.
- Use gafas protectoras. Los ojos son extremadamente vulnerables al daño, especialmente cuando se practican deportes.
- Use un protector facial para evitar dañar los delicados huesos alrededor de los ojos, la nariz y la mandíbula. Discos de hockey, pelotas de baloncesto y racquetballs pueden causar daño facial severo a cualquier edad.

Los dentistas estiman que entre el 13 y el 39 por ciento de las lesiones dentales ocurren mientras se practican deportes. Casi el 80 por ciento de todas las lesiones

dentales afectan al menos uno de los dientes frontales, mientras que el daño a la lengua o las mejillas es común.

En caso de emergencia

Si le arrancan un diente de la cavidad, lo mejor que puede hacer es volver a ponerlo en la cavidad.

"Si el diente está sucio, puede lavarse rápidamente con agua", dijo. "Si no puede volver a colocar el diente en el alvéolo, el medio preferido para guardar el diente es una solución para guardar dientes, leche o saliva".

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

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

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

GRATIS Consulta sobre Dentaduras Postizas! (completa o parcial)

Tu Sonrisa debe verse Natural y Hermosa.
Incluso si usas dentaduras postizas o parciales.
Para averiguar... Llámenos hoy!!!



"El Dr. Woo, con su obvia profesionalidad y alto nivel de habilidad, me ha devuelto un tesoro perdido, mi sonrisa!"
- G. Slovik

NO TODAS LAS DENTADURAS SON LAS MISMAS.

- Usamos laboratorios y materiales de primera línea para crear dentaduras postizas que te hacen sonreír.
- Nos tomaremos el tiempo para analizar sus opciones y todas las tarifas antes del tratamiento.
- Descubra cómo los implantes pueden asegurar sus dentaduras sueltas, para darle esa Confianza para poder Sonreír como nunca antes tuvo!



**¡Pregúntenos
sobre nuestro
servicio de
"Coronas el
Mismo Día"!**

**Consultas
GRATIS
de Cosméticos
e Implantes**

10%
descuento en
cualquier
servicio dental

Pacientes nuevos solamente.
Se pueden aplicar algunas
restricciones.

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



Virginia & Maryland

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



SERVICIO DE INICIO SALUD Y HOSPICIO

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



**Después
del alta
del hospital,
le mandamos
un ayudante
personal
a su casa**

(cubierto por el
Beneficio de Medicaid)

¿Busca Trabajo?

**Curso
para los Ayudantes (PCA)
4/23/18-4/27/18 (VA,MD)**

VA: 7620 Little River Turnpike, #500 Annandale, VA 22003
Lunes-Viernes 9:30 a.m. – 5:30 p.m.
Tel: (571) 297 4747 (7 días-24 horas)

MD: 901 Russell Ave., #150 Gaithersburg, MD 20879
Lunes-Viernes 9:30 a.m. – 3:30 p.m.
Tel: (301) 966 7000

**Se necesita una persona para trabajar en South Riding, VA
lunes a sábado-12 horas al día**

Ayuda en la vida diaria



- Alimentación
- El aseo y lavado
- La incontinencia
- Necesidades del baño
- La selección y vestimenta adecuada
- La movilidad, para caminar

(Atención en la comunidad y servicios a domicilio)

UN PAR DE MEDIDAS PUEDEN AYUDARLE



El auto examen de los pies debe incluir la inspección de signos de presión piel enrojecida o blanca u otra decoloración.

FOTO:THINKSTOCK.

Levántese siempre con buen pie, a pesar de la diabetes

La diabetes puede causar daño a los nervios y los vasos sanguíneos de los pies.

HEALTHDAY NEWS

Si tiene diabetes, llegó el momento de pensar en sus pies.

“La diabetes es una enfermedad de múltiples sistemas”, explicó el Dr. Ronald Lepow en un comunicado de prensa del Colegio de Medicina Baylor, en Houston. “La circulación en los pies y en las piernas podría disminuir porque hay problemas con los vasos sanguíneos que se estrechan o se obstruyen como resultado de la diabetes”.

“Una causa importante de los problemas en los pies de los diabéticos es la falta de flujo sanguíneo”, añadió Lepow, profesor de cirugía ortopédica en el Baylor.

Esto puede hacer que las áreas con callos o lesionadas en los pies sanen más lentamente, lo que puede conducir

a úlceras o infecciones.

Otro problema es que el daño nervioso relacionado con la diabetes puede afectar al aceite y a la humedad normal en la piel de los pies. Los resultados son piel reseca y agrietada, lo que permite que las bacterias entren y provoquen infecciones o úlceras, advirtió Lepow.

¿Qué se puede hacer?

Lepow plantea que es importante que todo diabético lave y seque sus pies e inspeccione si tienen arañazos, ampollas, lesiones, cortadas y moretones cada día. Una vez los pies estén secos, aplique una crema que tenga al menos entre un 20 y un 40 por ciento de urea.

El calzado adecuado también es esencial para las personas con diabetes. Dadas sus necesidades especiales, Lepow sugiere pedir ayuda a

un podiatra.

Por ejemplo, el calzado deberá tener una punta ancha y profunda. Esto permitirá que los dedos de los pies tengan movimiento, y reducirá la fricción y la presión.

También es importante que tengan una suela sólida y una buena amortiguación en áreas que los zapatos que se compran en tiendas por lo general no tienen, aseguró.

Los podiatras también pueden recomendar distintos tipos de plantillas de zapatos personalizadas, dijo Lepow.

Además, use calcetines que no provoquen fricción ni presión. Se recomiendan calcetines de algodón.

Las personas cuyos pies sudan mucho deben utilizar calcetines que absorban la humedad. Y Lepow dijo que todo el mundo debe usar unos calcetines más gruesos en invierno.