



PROTEJA sus ojos durante
prácticas deportivas.

>2

GUÍA

salud

Abril mes de concientización sobre el Autismo

>4-5



DORMIR MAL tiene
consecuencias para su salud. >6



IPROTECCIÓN SOLAR:
¡Salve su piel!

>8

OFTALMÓLOGOS INSTAN A PADRES Y ENTRENADORES

Proteja sus ojos durante prácticas deportivas

La Academia Americana de Oftalmología recuerda una serie de medidas sencillas que puede prevenir la mayoría de las lesiones oculares.

PRNEWswire

Un nuevo estudio muestra que alrededor de 30,000 personas en los Estados Unidos acuden a las salas de emergencia cada año con lesiones oculares relacionadas con los deportes, una cifra significativamente mayor de la que se había informado anteriormente.

En abril, durante el Mes de la Seguridad Ocular Deporti-

va, la Academia Americana de Oftalmología recuerda al público que las gafas protectoras adecuadas son la mejor defensa contra las lesiones oculares.

Tres deportes representaron casi la mitad de todas las visitas a la sala de emergencia: el baloncesto, el béisbol y las pistolas de aire / pintura. Las lesiones relacionadas con deporte pueden ir desde las abrasiones corneales y los moretones en los párpados hasta las lesiones internas más

serias que amenazan la visión, como el desprendimiento de la retina y el sangrado interno. Los oftalmólogos médicos que se especializan en la atención médica y quirúrgica de los ojos siguen recordando al público que la mayoría de las lesiones oculares relacionadas con los deportes son evitables.

A continuación se ofrecen algunos consejos para proteger tanto a los atletas profesionales como a las estrellas de las Pequeñas Ligas:

■ Los padres deberían asegurarse de que los niños usen protectores oculares. Con frecuencia, los que sufren lesiones oculares relacionadas con el deporte son niños de 18 años o menos.

■ Los protectores oculares



Los atletas deben usar protección ocular deportiva que cumpla con los requisitos fijados por las organizaciones adecuadas.

FOTO: THINKSTOCK.

lares pueden debilitarse con el tiempo y dejar de proporcionar la protección adecuada. Considere reemplazarlos cuando se dañen o vuelvan amarillentos.

■ Para el baloncesto, los deportes de raqueta, el fútbol

y el hockey de campo, use gafas protectoras con lentes de policarbonato.

■ Los deportistas que usen lentes de contacto o anteojos también deberían usar gafas protectoras adecuadas. Los lentes de contacto no ofrecen

protección y los anteojos no proporcionan la suficiente protección.

■ Los atletas profesionales también deberían usar gafas o antiparras deportivas que cumplan con las normas nacionales.

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: 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

ESCUOTOR 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

OB-GYN

STEVE YU & DIANNA YAN, M.D.

- Embarazos de Alto Riesgo
- Embarazos/Partos
- Sonogramas
- Problemas Hormonales
- Menopausia
- Papanicolaou/Examen Anual
- Disfunción Sexual
- Cirugía invasiva mínima para ovarios, útero, ligación tubal

DESCUENTOS ESPECIALES
PARA PACIENTES SIN SEGURO Podemos Ayudar

8909 Shady Grove Ct.
Gaithersburg, MD 20877
301-963-0900

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

Aceptamos todos los planes de seguro
Aceptamos pacientes sin seguro



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

GERMANTOWN

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.

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

Se habla
español

VIAGRA
OCIALIS
GRATIS
* Con consulta



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

Vinh Tran, DDS



Aunque es uno de los más prevenibles Aumenta casos de cáncer de tiroides

El nuevo estudio sugiere un aumento real, no solo un diagnóstico excesivo.

HEALTHDAY NEWS

La tasa de estadounidenses diagnosticados con cáncer de tiroides ha aumentado en más del triple en las cuatro últimas décadas, y sigue aumentando en un más de un 3 por ciento al año, muestra una investigación reciente.

El aumento no se puede atribuir del todo a una mejor detección o a un “diagnóstico excesivo”, según un equipo liderado por Cari Kitahara, del Instituto Nacional del Cáncer de EE. UU.

Los hallazgos “son coherentes con un aumento real en la incidencia del cáncer de tiroides en Estados Unidos”, re-

portaron los investigadores en la revista Journal of the American Medical Association.

La tiroides es una glándula en forma de mariposa ubicada en la base de la garganta. Aunque la inmensa mayoría de cánceres de tiroides no son potencialmente letales, la tasa de mortalidad de una forma particularmente agresiva de la enfermedad (el cáncer de tiroides papilar avanzado) ha aumentado, encontró el estudio.

Un experto en el cáncer de tiroides dijo que el estudio ayuda a clarificar las tendencias recientes.

“Históricamente, la incidencia del cáncer de tiroides ha aumentado por un diagnóstico excesivo, debido a

una tecnología más fácilmente disponible como los ultrasonidos y la biopsia con aguja fina”, explicó el Dr. Robert Courgi. Pero, añadió, “el aumento que este estudio encontró es mayor de lo que anticipamos”.

Courgi es endocrinólogo en el Hospital Southside de Northwell Health, en Bay Shore, Nueva York. No participó en el estudio.

Para ayudar a resolver el tema, el equipo de Kitahara utilizó datos detallados de una importante base de datos oncológica de EE. UU., y observó las tendencias en la incidencia del cáncer de tiroides y los fallecimientos por la enfermedad entre 1974 y 2013.

Los investigadores encontraron que “la incidencia de



La enfermedad afecta a las mujeres con más frecuencia que a los hombres. FOTO: THINKSTOCK

cáncer de tiroides aumentó, en promedio, en un 3.6 por ciento al año entre 1974 y 2013”, y las tasas de tumores de tiroides papilares aumentaron a un ritmo incluso más rápido, de un 4.4 por ciento al año.

Kitahara y sus colaboradores creen que una mejor

detección no puede explicar estos aumentos. Anotaron que ciertos factores de riesgo conocidos del cáncer de tiroides, sobre todo las crecientes tasas de obesidad, podrían tener algo que ver.

Fumar es otro factor de riesgo potente. Aunque menos

estadounidenses fuman ahora que antes, “se ha estimado que la [obesidad y el tabaquismo juntos] se relacionan con más de un 40 por ciento de todos los casos nuevos de cáncer de tiroides al año en Estados Unidos”, señalaron los autores del estudio.

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



Dra. Verónica Enriquez

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



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



“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)



No se conocen las causas del trastorno del espectro autista, aunque los investigadores sugieren que tanto los genes como los factores ambientales juegan un rol importante. FOTO: THINKSTOCK.

MEDLINEPLU REDACCIÓN WASHINGTON HISPANIC

El trastorno del espectro autista (TEA) es una condición neurológica y de desarrollo que comienza en la niñez y dura

toda la vida. Afecta cómo una persona se comporta, interactúa con otros, se comunica y aprende. Este trastorno incluye lo que se conocía como síndrome de Asperger y el trastorno generalizado del desarrollo no especificado.

Se lo llama “trastorno de

espectro” porque diferentes personas con TEA pueden tener una gran variedad de síntomas distintos. Estas pueden tener problemas para hablar con usted y es posible que no lo miren a los ojos cuando usted les habla. Además, pueden tener intereses limitados y comportamientos repetiti-

vos. Es posible que pasen mucho tiempo ordenando cosas o repitiendo una frase una y otra vez. Parecieran estar en su “propio mundo”.

Síntomas:

Los síntomas de una persona con autismo pueden ser muy diferentes de los de otra persona con autismo. Los médicos consideran al autismo como un trastorno espectral, es decir, que hay una gama de características similares en personas diferentes con el trastorno.

Una persona con autismo

podría tener síntomas leves, mientras que otra podría tener síntomas más graves, pero ambas tienen ASD.

A pesar de la gama de posibles síntomas, hay ciertas acciones y conductas comunes en las personas con ASD que podrían indicar que un niño se encuentra dentro del espectro autista. Los padres y cuidadores que observan estas “señales de advertencia” deberían hablar con el médico del niño sobre el autismo y realizarle al niño las evaluaciones necesarias para determinar si tiene ASD.

Es más frecuente en los niños que en las niñas

Abril mes de concientización sobre el Autismo

Los tratamientos incluyen terapias de comportamiento y de comunicación, desarrollo de habilidades y/o medicamentos para controlar los síntomas.



Durante los chequeos regulares, el doctor debe examinar el desarrollo de su niño. FOTO: THINKSTOCK.

Causas:

Los científicos no conocen las causas exactas del autismo y dado que este trastorno es tan complejo y que no hay dos personas con autismo exactamente iguales, es probable que haya muchas causas del autismo.

Señales de advertencia del ASD

Comunicación
■ No responde a su nombre a los 12 meses.
■ No puede explicar lo que desea.
■ No sigue las indicaciones.

■ A veces parece oír, pero a veces no.
■ No señala o hace “adiós” con la mano.
■ Solía decir unas pocas palabras o balbucear, pero ya no lo hace.

Conducta social

■ No sonríe cuando alguien le sonríe.
■ Hace poco contacto visual.
■ Parece preferir jugar solo.

■ Solamente toma cosas para sí mismo.
■ Es muy independientes para su edad.
■ Parece estar en su “propio mundo”.

■ Parece no prestarle atención a la gente.
■ No le interesan los demás niños.
■ No señala objetos interesantes a los 14 meses.
■ No le gusta jugar al “cu-cú” (peek-a-boo).
■ No trata de llamar la atención de sus padres.

Conducta estereotipada

■ Parece “quedar estan-

TRATAMIENTO:

En la actualidad no hay un tratamiento estándar para el autismo. Para muchas personas con ASD, no es demasiado tarde para que el tratamiento las beneficie, sin importar qué edad tenían cuando recibieron el diagnóstico. Las personas de todas las edades y con todos los niveles de habilidad con frecuencia pueden mejorar luego de intervenciones bien diseñadas. Pero hay muchas formas de ayudar a minimizar los síntomas y maximizar las habilidades. Las personas con ASD tienen más probabilidad de utilizar todas sus habilidades y capacidades si reciben terapias e intervenciones adecuadas. Las intervenciones y terapias más efectivas con frecuencia son diferentes para cada persona. Sin embargo, la mayoría de las personas con ASD responden mejor a programas altamente estructurados y especializados. En algunos casos, los tratamientos pueden ayudar a las personas con autismo a funcionar en niveles casi normales. Las investigaciones muestran que el diagnóstico precoz y las intervenciones tempranas, en la etapa preescolar o incluso antes, tienen más probabilidad de tener más efectos positivos en los síntomas y las habilidades posteriores.

Tipos de terapia para el ASD

■ Terapia de modificación de la conducta
■ Terapia cognitivo-conductual
■ Intervención temprana
■ Terapias educativas y basadas en la escuela
■ Terapia para mejorar la atención conjunta
■ Tratamiento con medicamentos
■ Terapia nutricional
■ Terapia ocupacional
■ Terapia mediada por los padres
■ Terapia física
■ Entrenamiento para el desarrollo de habilidades sociales
■ Terapia del habla y del lenguaje

cado” haciendo lo mismo una y otra vez y no puede pasar a otra cosa.

■ Muestra un apego inusual a los juguetes, los objetos o las rutinas (por ejemplo, sostener siempre una cuerda o tener que ponerse las medias antes que los pantalones).
■ Pasa mucho tiempo poniendo cosas en fila o en un orden determinado.
■ Repite palabras o frases (a veces llamado ecolalia).

Otras conductas

■ No juega a simular o a “hacer de cuenta” a los 18 me-

ses.

■ Tiene patrones de movimiento extraños.

■ No sabe cómo jugar con juguetes.

■ Hace cosas “antes” en comparación con otros niños.
■ Camina en punta de pie.
■ No le gusta treparse a las cosas o subir escaleras.
■ No imita las caras tontas.

■ Parece estar mirando al vacío o deambular sin sentido.
■ Hace rabietas intensas o violentas.
■ Es demasiado activo, poco cooperador o resistente.

■ Parece tener demasiada sensibilidad al ruido.

■ No le gusta hamacarse o rebotar en las rodillas de los padres, etc.

Reaccione pronto

Si está preocupado por el desarrollo de su hijo, no espere. Usted es quien conoce mejor a su hijo por lo que es necesario reaccionar pronto. Además puede prevenir que la frustración, que es tan común en los niños con dificultades comunicacionales, se convierta en comportamientos más difíciles.



TASTE OF PERU DC

DOMINGO, 4 DE JUNIO, 2017 - 10AM TO 6PM

WWW.TASTEOPPERUDC.COM

Descubre los secretos de la gastronomía peruana. Demostraciones de cocina en vivo y participación de restaurantes peruanos locales. LA UNIVERSIDAD DEL DISTRITO DE COLUMBIA (DC) DENNARD PLAZA • 4200 CONNECTICUT AVE NW, Washington, DC 20001



Palmiro Ocampo
Chef
1082 Estero
Lima, Peru



José Luján
Chef
Grupo Mesa, Peru



José Luis Chavez
Executive Chef
Mission Central, NY



Francesco De Sanctis
Sabor Real Bar
Lima, Peru



María Astocondor
Ganador de la Copa Mundial
de la Mujer, Nutricional del Mundo



Nicolás Schmidt
Chef
La Granda



Johnny Schuler
Master Distiller
Force Pottery



Compre sus boletos ahora! **Eventbrite** www.tasteofperudc.com/tickets **(202) 340-5917**

Usted cuida de ella. Ayúdela a cuidar su visión.

La enfermedad diabética del ojo no da señales de aviso y puede causar ceguera. Si tiene algún familiar con diabetes, animelo a que se haga un examen de los ojos con dilatación de las pupilas por lo menos una vez al año.



www.nei.nih.gov/diabetes
1-877-569-8474

\$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



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 Tnpk,
Annandale, VA 22003
www.aehealthsystem.com



Entre Petco y Safeway
en Annandale

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



Evite sufrir futuras enfermedades

Dormir mal tiene consecuencias para su salud

Personas mayores tienen dificultades para dormir de forma profunda y restauradora, lo que se añade a sus problemas de salud.

HEALTHDAY NEWS

La mayoría de personas experimentan cambios en el sueño a medida que envejecen, pero una nueva revisión sugiere que algunos adultos mayores pierden la capacidad de dormir de forma profunda y restauradora.

Y eso puede acarrear consecuencias para la salud, advirtió el autor de la revisión, Bryce Mander, investigador sobre el sueño en la Universidad de California, en Berkeley.

La “fragmentación” del sueño se ha vinculado con varias afecciones médicas, entre ellas la depresión y la demencia, dijo Mander. Las personas con sueño fragmentado se despiertan varias veces por noche, y se pierden las etapas profundas del sueño.

Es verdad que las afecciones médicas, o sus tratamientos, pueden provocar problemas del sueño, según Mander. La investigación sugiere



que hay un vínculo “bidireccional” entre las perturbacio-

nes del sueño y el proceso de la demencia, dijo Joe Winer,

otro investigador de Berkeley que trabajó en la revisión.

Esto significa que con frecuencia la demencia provoca problemas del sueño, y dormir mal podría a su vez acelerar los declives en la memoria y las habilidades de pensamiento. Según Winer, la investigación con animales sugiere que el sueño profundo ayuda a “limpiar” el cerebro de las proteínas beta amiloideas que

se acumulan en las personas con demencia.

Así que podría haber un “círculo vicioso”, planteó Winer, en que la demencia y el hecho de dormir mal se fomentan mutuamente.

Las personas mayores son famosas por su tendencia a “acostarse y levantarse temprano”. Quizá también duerman un poco menos que en su juventud. Y quizá esto

esté bien, dijeron los investigadores.

“No deseamos crear un pánico respecto a que si duermes un poco menos que antes desarrollará demencia”, comentó Mander.

Pero añadió que es importante reconocer al sueño como uno de los factores de estilo de vida que son esenciales para una buena salud, junto con el ejercicio y una dieta saludable.

De hecho, anotó Mander, un motivo por el que el ejercicio regular nos mantiene sanos es que puede respaldar un sueño de mejor calidad.

“¿Por qué algunas personas envejecen ‘con mayor éxito’ que otras?”, preguntó. “Creemos que el sueño es uno de los factores”.

El Dr. Sanjeev Kothare, un especialista en el sueño que no participó en el estudio, dijo que dormir mal “claramente” tiene consecuencias para la salud.

La apnea del sueño es un buen ejemplo, dijo Kothare, del Centro Integral de Epilepsia y Sueño Langone de la NYU, en la ciudad de Nueva York.

La apnea obstructiva del sueño provoca pausas e inicios repetidos en la respiración durante la noche, y se vincula con enfermedades importantes, como la enfermedad cardíaca y la diabetes.



Descubren estructura del virus del Zika

Científicos financiados por March of Dimes han identificado un “punto débil” en una de las proteínas del virus del Zika que proporcionaría un objetivo para nuevos fármacos para combatir la enfermedad.

Jikui Song, Ph.D., profesor asociado de Bioquímica de la Universidad de California, Riverside, y su equipo estudiaron la estructura y la función de la proteína NS5 del Zika, una de las 10 proteínas que constituyen la partícula del virus del Zika. La proteína NS5 es crucial para el ciclo de vida del Zika, pues ayuda al virus a replicarse. El Dr. Song dice que el próximo paso para el equipo es investigar el potencial antiviral contra el Zika de un compuesto químico que se ha demostrado previamente que funciona contra el virus del dengue, pariente cercano del Zika.

ASÍ SENTIMOS LAS MUJERES LOS INFARTOS.

(MAREO O ATURDIMIENTO REPENTINOS)



Otros síntomas de infarto a los que debe estar atenta:

Dolor de pecho, malestar, sensación de presión, como si tuviera una tonelada de peso encima suyo • Falta de aire • Náusea • Dolor inusual en la parte superior del cuerpo o malestar en uno o ambos brazos, la espalda, los hombros, el cuello, la mandíbula o la parte alta del estómago • Fatiga inusual • Sentir un sudor frío

Si siente cualquiera de estos síntomas, no ponga excusas. Haga La Llamada. No Pierdas Tiempo!

Para aprender más visite: WomensHealth.gov/ataquedelcorazon





Dr. Kenneth Woo

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

Prevención del Cáncer Oral



Así es como puede tomar un papel activo en la prevención del cáncer oral o detectarlo en sus primeras etapas:

1. Siempre cepílese y use hilo dental regularmente. Una boca poco saludable reduce su sistema inmunológico e inhibe la capacidad de su cuerpo para combatir posibles cánceres.

2. No fume (o mastique) cualquier tipo de producto de tabaco. Si usted es un fumador, incluso con un hábito casual, tome la decisión de dejar de fumar.

3. Beba alcohol con moderación (una o dos bebidas por día) o nunca beba alcohol. El riesgo de desarrollar cáncer oral aumenta con la cantidad y la cantidad de tiempo que el alcohol y los productos de tabaco se utilizan.

4. Limite su exposición al sol. Todos sabemos que necesitamos usar protector solar, pero ¿recordamos aplicarlo a nuestros labios? Utilice siempre protección contra el sol UV-A / B-bloqueando en sus labios cuando usted está en el sol. La exposición repetida aumenta el riesgo de cáncer en los labios, especialmente en el labio inferior. Hay un montón de tubos de sunscreen de tamaño de lápiz labial que puede llevar en su bolso para uso diario. Algunos incluso

vienen con un tinte de color y sabores para substituir su crema hidratante regular o lapiz de labio.

5. Haga ejercicio con regularidad. Un estilo de vida activo se conoce para impulsar el sistema inmunológico y ayudar a evitar el cáncer.

6. Elija alimentos que combatan el cáncer en su dieta. El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer recomienda comer muchos frijoles, bayas, verduras crucíferas (como col y brócoli), verduras de hoja verde oscura, linaza, ajo, uvas, té verde, soja y tomates para su papel en la prevención del cáncer. "En este momento el efecto de las dietas y la nutrición en la prevención del cáncer es importante", dice el Dr. Lewei Zhang, profesor de ciencias orales y biomédicas en la Universidad de la Columbia Británica.

7. Cómo preparar los alimentos también es importante en la prevención del cáncer. Reemplace la fritura y la parrilla por

hornear, hervir o cocinar al vapor. Utilice las especias sanas como el ajo, el jengibre y el curry en polvo para el sabor agregado.

8. Vea al Dr. Woo & Associates con regularidad (al menos cada seis meses) y pida una prueba de detección de cáncer oral.

Abril | Mes de la Conciencia del Coral

No importa qué edad tenga usted, la prevención es la clave para mantener una buena salud oral. Saber qué problemas dentales en particular está en riesgo de desarrollar y cómo puede reducir esos riesgos le ayudará a decidir los medios más adecuados para prevenir los problemas dentales.

¡El Dr. Woo & Associates le invita a unirse a nosotros en este movimiento nacional para acabar con el cáncer oral y obtener su prueba de cáncer oral hoy mismo! ¡No olvide que estamos abiertos todos los sábados!

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**

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

Prevenga quemaduras y arrugas causadas por el sol

Protección solar: ¡Salve su piel!

FDA/REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

La protección solar nunca pasa de moda. La llegada del brillante sol de primavera-verano, significa que es hora de picnics, excursiones a la piscina y la playa, y un aumento en las quemaduras solares. Las personas que trabajan al aire libre también deben tomar precauciones.

Durante los últimos 30 años se ha hecho más evidente la necesidad de protección solar. Los dañinos rayos del sol, y de las lámparas solares y camas de bronceado, también pueden causar problemas, debilitar su sistema inmunológico causarle manchas en la piel y arrugas.

El daño que le causa el sol al cuerpo lo ocasiona la radiación ultravioleta invisible (UV). Las personas reconocen que las quemaduras solares son un tipo de daño a la piel causado por el sol. El broncearse también es un signo de la piel reaccionando a la radia-

ción ultravioleta potencialmente dañina al producir pigmentación adicional que le da algo, pero casi siempre no suficiente, protección contra las quemaduras solares.

Aunque todos tenemos que tomar precauciones para proteger nuestra piel, los que deben tener aun más cuidado al exponerse al sol son los que tienen piel pálida, cabello rubio, café claro o son pelirrojos, tratamiento previo contra el cáncer de la piel y si usted toma medicamentos.

Vista ropa que proteja su cuerpo. Si usted tiene planeado estar al aire libre en un día soleado, cúbrase la mayor parte del cuerpo que pueda. Póngase un sombrero de ala ancha, mangas largas y pantalones. Existe ropa que protege contra el sol. Sin embargo, la FDA sólo regula esos productos si el fabricante quiere hacer una afirmación médica.

Lea las etiquetas de los productos para asegurarse que obtenga un «factor de protección solar» (SPF) de 15 o más. El SPF representa el grado de protección

que ofrece para evitar que se quemé la piel.

■ protector solar de “amplio espectro” (broad spectrum) le protege contra todo tipo de daño a la piel causado por la luz solar.

■ protector solar resistente al agua se queda en la piel más tiempo, aunque se moje. Aplique nuevamente protectores solares resistentes al agua según lo indica la etiqueta.

Consejos para aplicar el protector solar

■ Aplique la cantidad recomendada de manera uniforme a toda la piel expuesta, especialmente en los labios, la nariz, las orejas, el cuello, las manos y los pies.

■ Aplique el protector solar 15 minutos antes de salir al sol.

■ Si usted no tiene mucho pelo, aplíquese el protector solar en la cabeza o lleve un sombrero.

■ Aplique nuevamente cada dos horas.

■ Aplíquese protector solar a los niños mayores de 6 meses cada vez que salgan.



Sin importar el color de su piel, todos estamos propensos a las quemaduras solares y a otros efectos dañinos de la exposición a la radiación ultravioleta, por lo que es necesario poner protector solar. FOTO: THINKSTOCK



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 várices



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