



Prevenga la Fascitis plantar



>4-5



ÓRGANOS DE VÍCTIMAS de
sobredosis son útiles.

>6



NO CONFIE solo en la vitamina D
ejercicio previene las caídas.

>7

CINCO CONSEJOS PARA PROTEGERSE

Alivie los síntomas de las alergias

Con estas medidas logrará menos incidencia de la tos y los estornudos.

ESPECIAL BPT

Las cosas no tienen que ser así. Si bien la primavera acarrea sus propias preocupaciones para los alérgicos en todas partes, hay remedio al padecimiento. Ahora es el momento perfecto de planificar para aliviar los síntomas de alergia antes de que hagan su aparición.

“Las personas creen que están haciendo todo lo posible para combatir las alergias primaverales”, afirma el alergista Bradley Chipps, MD, presidente del American Co-

llege of Allergy, Asthma and Immunology (ACAAI). “Pero muchas se siguen encontrando bajo asedio del polen y

75 %
de los asmáticos también sufren de alergias.

otros alérgenos, que aparecen en cuanto el tiempo comienza a ser más cálido”.

Cuando comience a planificar su protección contra la

alergia primaveral, tenga en mente estos cinco consejos de ACAAI. 1. Tal vez haya otras causas aparte de las alergias. En algunos casos, probablemente los síntomas que padece no son provocados por las alergias solamente, sino por otras complicaciones como el asma. Varios estudios revelan que el setenta y cinco por ciento de los asmáticos también sufren de alergias, y los síntomas empeoran durante la primavera. Si entre sus síntomas está una tos persistente o siente rápidamente una falta de aire, entonces el asma podría ser el causante del problema. Si esto le pare-



Algunas reglas sencillas pueden lograr que la vida sea mucho más agradable, y sus alergias más tolerables.

FOTO: CORTESIA

ce conocido, consulte con su alergista, quien puede ayudarle a identificar la fuente de su asma, y darles tratamiento a las alergias para controlar los síntomas.

2. Haga una profunda limpieza de primavera. Una limpieza minuciosa puede eliminar alérgenos como los ácaros del polvo y el moho, así como

purificar el aire.

3. Comience a aliviarse a tiempo. Debe empezar a tomar esos medicamentos al menos dos semanas antes del comienzo de la primavera, para que estén presentes en su organismo cuando los necesite realmente.

4. Purifique el aire con efectividad. Elija un purifica-

dor de aire HEPA para habitaciones con calificación Clean Air Delivery Rate.

5. No caiga en la tentación de dar entrada al aire fresco. Después de estar meses encerrado, seguramente quiere disfrutar de una brisa fresca, pero, tenga cuidado antes de abrir las ventanas, pues esto permitiría la entrada de polen.



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



AFECTA A LAS MUJERES

Asocian medicinas para la presión arterial con un riesgo de cáncer de páncreas

Antes de dejar o añadir cualquier medicamento debe consultar con su médicos.

HEALTHDAY NEWS

Ciertos medicamentos recetados para tratar la hipertensión podrían aumentar el riesgo de que una mujer desarrolle un cáncer de páncreas después de la menopausia, según una nueva investigación.

En un estudio de gran tamaño de mujeres postmenopáusicas, las que habían tomado alguna vez un bloqueador de los canales de calcio (BCC) de acción corta experimentaron un aumento en el riesgo de cáncer de páncreas

de un 66 por ciento.

Y las mujeres que habían usado un BCC de acción corta durante 3 años o más se enfrentaron a un riesgo de más del doble de cáncer de páncreas, en comparación con los que habían tomado otro tipo de medicamentos para la presión arterial.

Este tipo de medicamentos incluye la nifedipina (de las marcas Procardia y Adalat CC), la nicardipina (Cardene IV), y el diltiazem (Cardizem), todos ellos de acción corta.

Los BCC de acción corta fueron los únicos medicamentos para la presión arterial

asociados con un aumento del riesgo de cáncer de páncreas, según el autor principal del estudio, Zhensheng Wang.

Pero, las personas que toman este tipo de medicamentos no deberían entrar en pánico, porque su riesgo absoluto de desarrollar un cáncer de páncreas sigue siendo muy bajo. Según el Instituto Nacional del Cáncer de EE. UU., solo un 1.6 por ciento de los estadounidenses sufrirán ese cáncer en su vida. Eso significa que, incluso después de tener en cuenta un aumento en el riesgo por tomar un BCC, las probabilidades de un indi-

viduo de sufrir la enfermedad siguen siendo mínimas.

Aun así, el nuevo hallazgo fue inesperado, dijo Wang, asociado postdoctoral en el Colegio de Medicina Baylor, en Houston.

Las investigaciones anteriores han sugerido que los BCC podrían incluso proteger del cáncer de páncreas al aumentar los niveles de una proteína (RAGE) que se sabe que mantiene la inflamación a raya, dijo Wang.

La reducción de la inflamación se asocia por lo general con un riesgo más bajo de una variedad de cánceres.



Dejar de tomar los medicamentos para la hipertensión puede ser peligroso, sobre todo si tiene antecedentes de hipertensión.

FOTO: THINKSTOCK

Entonces, ¿qué podría explicar los resultados actuales?

Wang indicó que los BCC de acción corta son el medicamento para la presión arterial "menos efectivo" que hay disponible. Eso podría significar que muchas de las

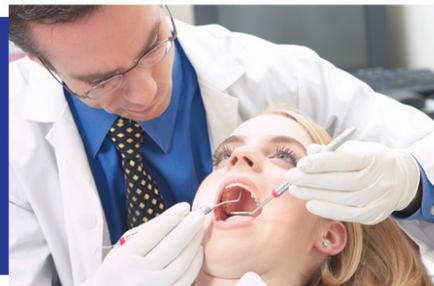
mujeres del estudio no han alcanzado un buen control de la presión arterial de entrada, lo que podría haber aumentado su riesgo de diabetes.

Y la diabetes es un factor de riesgo conocido de cáncer de páncreas.

San José Centro Dental
San Miguel

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



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

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



¡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)



El síntoma principal es un dolor agudo en la zona interna del talón. FOTO: THINKSTOCK.

La inflamación es la causa del dolor Fascitis Plantar

Cuanto antes comience el tratamiento, mejores resultados obtendrá en el corto y medio plazo.

AMERICAN ORTHOPAEDIC FOOT & ANKLE SOCIETY

Si los primeros pasos que da cuando sale de la cama por la mañana le provocan dolor intenso en

el talón del pie, es posible que tenga fascitis plantar, una lesión por uso excesivo que afecta la planta del pie. Un diagnóstico de fascitis plantar significa que tiene inflamada la banda de tejido fuerte y fibroso (fascia) que conecta el hueso del talón con la base de

los dedos del pie. Si usted es mujer, tiene sobrepeso o tiene un trabajo que le exige caminar o pararse en superficies duras con mucha frecuencia, tiene más probabilidades de desarrollar la afección. También corre el riesgo si sale a caminar o co-

rrer, en especial si los músculos de la pantorrilla son tensos y limitan cuánto puede flexionar los tobillos. Las personas con pies muy planos o que tienen arcos muy altos están más propensas a una fascitis plantar.

La afección normalmente comienza de manera gradual con dolor leve en el hueso del talón, que a menudo se lo denomina contusión plantar. Es más probable que lo sienta después de realizar ejercicios (no durante). El dolor típicamente aparece justo después de levantarse

por la mañana y después de un periodo de estar sentado.

Si la fascitis plantar no es tratada, se puede convertir en una afección crónica. Es posible que no pueda seguir con el mismo ritmo de actividades y puede desarrollar los síntomas de un problema de pie, rodilla, cadera y espalda porque la fascitis plantar puede modificar la manera que camina.

Causas

La inflamación ocurre cuando la banda gruesa de tejido en la

planta del pie (fascia) se estira o se sobrecarga demasiado. Esto puede ser doloroso y hacer más difícil el hecho de caminar.

Síntomas

El dolor generalmente es peor:

- En la mañana cuando usted da los primeros pasos.
- Después de pararse o sentarse por un rato.
- Al subir escaleras.
- Después de actividad intensa.
- Al caminar, correr o saltar

cuando practica deportes.

El dolor puede aparecer de manera lenta con el tiempo o aparecer repentinamente después de una actividad intensa.

Tratamiento:

El estiramiento es el mejor tratamiento para la fascitis plantar. Puede ser útil tratar de no soportar peso con el pie hasta que desaparezca la inflamación inicial. También puede aplicar hielo en la zona adolorida durante 20 minutos tres o cuatro veces al día para aliviar los sín-

tomos. Generalmente, el médico recetará un medicamento antiinflamatorio no esteroideo, como ibuprofeno o naproxeno.

Los ejercicios en el hogar para estirar el tendón de Aquiles y la fascia plantar son los pilares del tratamiento y reducen las probabilidades de que reaparezca la afección.

Ejercicios:

En uno de los ejercicios, debe inclinarse hacia adelante contra una pared con una rodilla

derecha y el talón sobre el piso. Debe doblar la otra rodilla. El tendón de Aquiles y el arco del pie se estiran a medida que se inclina. Mantenga esta posición por 10 segundos, relájese y enderécese. Repita el ejercicio 20 veces para cada talón adolorido. Es importante mantener la rodilla totalmente extendida del costado que se está estirando.

En otro de los ejercicios, debe inclinarse hacia adelante sobre una encimera, separando los pies uno frente al otro. Flexione las rodillas y póngase



Si la fascitis plantar no es tratada, se puede convertir en una afección crónica. FOTO: THINKSTOCK

en cuclillas, manteniendo los talones sobre el piso la mayor cantidad de tiempo posible. Los tendones de Aquiles y arcos de los pies se estirarán a medida que se suben los talones durante el estiramiento. Mantenga esta posición por 10 segundos, relájese y enderécese. Repita el ejercicio 20 veces. Es posible que le aconsejen usar calzado con suelas amortiguadoras o con plantillas ortopédicas listas para usar, como una almohadilla de talón de goma. Es posible que deba vendarse el pie en una posición específica.

Si aún tiene síntomas, posiblemente deba usar una bota de yeso por dos a tres semanas o una tablilla posicional cuando duerme. En muy pocos casos, es necesario realizar una cirugía para el tejido contraído en forma crónica.

Programa de estiramiento específico de la fascia plantar:

- Cruce la pierna afectada por encima de la otra pierna.
- Con la mano del lado afectado, tómeselo el pie afectado y tire los dedos del pie hacia atrás en dirección a la pantorrilla.

Esto crea tensión o estiramiento en el arco del pie o fascia plantar.

- Controle la posición adecuada de estiramiento rozando ligeramente el dedo gordo del lado afectado de izquierda a derecha sobre el arco del pie afectado. La fascia plantar debería sentirse firme, como la cuerda de una guitarra.

Realice al menos tres series de estiramiento por día. No puede realizar el estiramiento demasiado seguido.

Los horarios más importantes para estirar son antes de realizar el primer paso por la mañana y antes de ponerse de pie luego de un periodo prolongado en que estuvo sentado.

Medicamento antiinflamatorio

Los medicamentos antiinflamatorios pueden ayudar a disminuir la inflamación en el arco y el talón del pie. Estos medicamentos incluyen Advil®, Motrin®, ibuprofeno y Aleve®.

Las plantillas de venta libre (Spenco® Cross Trainers®) ofrecen un mayor soporte para el arco y una almohadilla suave.

Sobre la base de las necesidades individuales de su pie, es posible que necesite almohadillas hechas a medida.

LA BELLEZA NO DEBE SER PRIVILEGIO DE UNOS...

thesiger
Plastic Surgery

DR. PAUL S. THESIGER M.D. P.C.
experiencia - garantía

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

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

Blancamiento gratis despues de tratamiento
Consulta cosmética gratis (Rayos X no incluidos)

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 1392 Old Bridge Road, Woodbridge, VA

703-533-7285 **703-490-9094**

American Dental Care Occoquan Dental **HABLAMOS ESPAÑOL**
www.americandentalva.com www.occuquansmiles.com

¿UD. SE SIENTE ASÍ O SABE QUIÉN LO ESTÁ..?

Emociones Anónimas
B.V. Arlington

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA
Teléfono: 571-451-7672
arlington@mbvna.org

SeSIONES:
Lunes a Viernes
6:00 a 10:00 p.m.
Sábados y Domingos
11:00 a.m. a 3:00 p.m.

AYUDA GRATUITA
www.neutricosanonimosbv.org.mx

LOS DONANTES PUEDEN SER DE TODAS LAS EDADES Y ORÍGENES

Órganos de víctimas de sobredosis son útiles

Los especialistas dicen que los órganos de una persona donante pueden salvar o ayudar hasta 50 personas



La donación de órganos toma órganos y tejidos sanos de una persona para trasplantarlos en otras. FOTO: THINKSTOCK.

WASHINGTON
AP

Las donaciones de órganos están aumentando debido a las sobredosis letales de drogas, y los pacientes a los que se los trasplantaron tuvieron en general una evolución similar a la de quienes los recibieron de donadores convencionales, informaron investigadores.

Los hallazgos podrían alentar un mayor aprovechamiento de órganos de víctimas de sobredosis. Los investigadores de la Universidad Johns Hopkins encon-

traron que esos trasplantes han aumentado casi 24 veces desde 2000. Eso fue antes de que las sobredosis acapararan titulares de prensa y de que la mayoría de los centros de trasplantes consideraran aceptar tales órganos.

En 2016 hubo 3.533 trasplantes en los que se aprovecharon órganos de personas que murieron por sobredosis, un aumento en comparación

con sólo 149 trasplantes de ese tipo en 2000, halló el estudio.

Las muertes por sobredosis van en aumento y la mayoría ocurren fuera de los hospitales, lo que obstruye la donación de órganos. Sin embargo, ese tipo de fallecimientos representan ahora aproximadamente 13% de los donadores muertos, un incremento en comparación con el 1% en 2000, según los

expertos.

“Esta no es una solución ideal ni sostenible a la escasez de órganos”, escribió la principal investigadora, la doctora Christine Durand, en la publicación *Annals of Internal Medicine*.

Sin embargo, como hay casi 115.000 personas en la lista nacional de espera para un trasplante, el equipo de Hopkins concluyó que el aprovechamiento de órganos de fallecidos por sobredosis “debería ser optimizado” porque muchos pacientes podrían morir mientras aguardan otra alternativa.

En el estudio difundido, los investigadores utilizaron un registro federal para comparar los resultados de casi 338.000 pacientes que recibieron un trasplante de 2000 a 2016 de donantes fallecidos por enfermedad, trauma o sobredosis.

En general, la supervivencia de los recipientes de trasplantes fue similar con el órgano de una víctima de sobredosis. De hecho, en comparación con quienes recibieron órganos de personas que fallecieron por enfermedad

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.

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.

703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

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

Disponibles horarios en la
noche y fines de semana

703-642-8306

Vinh Tran, DDS



NUESTROS SERVICIOS:

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

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

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

Trabajamos
con una gran
variedad
de seguros!

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

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





Dr. Kenneth Woo

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

Consejos del Dr. Woo & Asociados

¿Tiene un diente roto debido a un relleno faltante, o tiene un diente ligeramente agrietado?

Si sus problemas dentales son simples, y su sonrisa no requiere un trabajo dental extenso, podría ser un candidato perfecto para una corona el mismo día. En una sola visita, nuestro equipo puede ofrecerle una corona dental que se vea tan bonita y natural como una orona fabricada en laboratorio, por la que tendría que esperar días o semanas.

La tecnología CEREC alivia la carga de programar visitas dentales múltiples

PLACA | SABÍAS QUE?

La placa de los caramelos se convierte en un problema cuando se queda en los pliegues y grietas de la boca, generalmente entre los dientes. Con el tiempo, esta acumulación de placa conduce a caries y mas caries. Para mantener limpios sus dientes y reducir la probabilidad de que la placa se aloje en esos lugares difíciles de alcanzar, es importante cepillarse con frecuencia.



La placa contiene bacterias, que producen ácidos que atacan el esmalte dental y pueden dañar las encías y crear caries. Si no se trata, el daño podría volverse permanente. Cuando la placa se acumula y no se elimina, puede mineralizarse, atrapando manchas y convertirse en sarro. La placa es la causa principal de muchos problemas de salud oral. La bacteria de la placa también puede contribuir a la enfermedad de las encías, como la gingivitis. El cepillado y el uso del hilo dental con regularidad son sus herramientas más efectivas en la lucha contra la placa, por lo que recomendamos utilizar un cepillo de dientes eléctrico. Si no se elimina a diario, la placa eventualmente se acumula y se endurece en sarro.

Queridas familias y amigos:

¿Sabía que Abril es el Mes de Concientización sobre el Cáncer Oral? Es importante saber sobre el cáncer oral porque a casi 50,000 estadounidenses se les diagnosticará cáncer oral o de garganta este año. La tasa de supervivencia de 5 años a los diagnosticados es solo un poco más del 64%. Lo que es esperanzador en medio de esta horrible enfermedad es que cuando se detecta el

cáncer y se trata temprano, se reducen los problemas de salud relacionados con el tratamiento.

La Asociación Dental Americana (ADA) se ha unido a la Oral Cancer Foundation (OCF) en su campaña para recordar a todos que los exámenes dentales regulares de sus profesionales dentales son los mejores métodos para detectar el cáncer oral en sus primeras etapas. Las visitas dentales regulares pueden mejorar las posibilidades de que cualquier cambio sospechoso en su salud oral sea detectado temprano, en un momento en que el cáncer puede tratarse más fácilmente.

Entre las visitas dentales, es importante que los pacientes estén al tanto de los siguientes signos y síntomas, y que consulten a su dentista si no desaparecen después de dos semanas.

- una llaga o irritación que no desaparece
- parches rojos o blancos
- dolor, sensibilidad o entumecimiento en la boca o los labios
- un bulto, engrosamiento, mancha áspera, costra o área pequeña erosionada
- dificultad para masticar, tragar, hablar o mover la mandíbula o la lengua
- un cambio en la forma en que se juntan los

dientes cuando cierra la boca

Tu boca es uno de los sistemas de alerta temprana más importantes de tu cuerpo. No ignore ningún bulto o úlcera sospechosa que dure más de dos semanas. Si descubre algo sospechoso, haga una cita para un examen rápido. El tratamiento temprano puede ser la clave para completar la recuperación.

Recuerde que ofrecemos un examen de detección del cáncer oral durante todas sus visitas de re-atención. Durante este mes de Concientización sobre el Cáncer Oral, ofreceremos la evaluación con Velscope por \$20. Velscope es un dispositivo de detección de cáncer oral no invasivo. Para obtener más información, visite velscope.com.

¿Preguntas? Llámenos al (301) 933-1833.

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, imi 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?

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

**Curso para los Ayudantes (PCA)
5/21/18-5/25/18 (VA y MD)
español en 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

Ayuda en la vida diaria



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

(Atención en la comunidad y servicios a domicilio)

NO CONFIE SOLO EN LA VITAMINA D



Es recomendable hacer de 30 a 40 minutos tres veces por semana y notarán que si hace la diferencia.

FOTO: THINKSTOCK

Ejercicio previene las caídas

El médico para tener una mejor idea sobre qué tipo de ejercicio podría ser el adecuado en su caso.

HEALTHDAY NEWS

Con frecuencia, envejecer conlleva una preocupación por las caídas y las fracturas de huesos que provocan. Ahora, un panel de expertos de EE. UU. tiene nuevos consejos sobre qué ayuda y qué no cuando se trata de mantenerse en pie.

Para comenzar, párese del sofá. Y no confíe en que la vitamina D evitará que se caiga.

En un cambio respecto a sus recomendaciones de 2012, el Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. (USPSTF, por sus siglas en inglés) desaconseja los complementos de vitamina D para los adultos “que habitan en la comunidad” (los que viven en casa) de más de 65 años de edad para prevenir las caídas.

Una revisión de la investigación existente mostró que no hay suficientes evidencias para recomendar un complemento.

Entonces, ¿qué ayuda a las personas a prevenir las caídas? El ejercicio, señaló el grupo de trabajo.

“Las evidencias más fir-

mes son sobre el ejercicio. Si tiene un riesgo de caerse, debería pensar en el ejercicio”, planteó el vicepresidente del grupo de trabajo, el Dr. Alex Krist, de la Universidad Estatal de Virginia, en Richmond. Añadió que más o menos un 20 por ciento de los estadounidenses mayores de 65 años sufren una caída cada año.

Una autora de un editorial publicado junto con las nuevas recomendaciones concurrió en que el ejercicio puede ser beneficioso.

“Esas recomendaciones sugieren que debemos ir más allá de las pastillas para tener un impacto importante en la prevención de las caídas y las fracturas”, comentó la Dra. JoAnn Manson, jefa de medicina preventiva en el Hospital Brigham and Women’s, en Boston.

“El ejercicio regular puede reducir las caídas con lesiones, y también puede reducir la enfermedad cardíaca, el accidente cerebrovascular, la diabetes tipo 2, la demencia y algunas formas de cáncer”, enfatizó Manson.

Las nuevas recomendaciones sugieren que los mé-

dicos deberían ofrecer de forma selectiva intervenciones multifacéticas a las personas mayores con un riesgo alto de caídas.

Éstas podrían incluir: ejercicio individual o grupal, psicoterapia, terapia nutricional, educación, gestión de medicamentos, gestión de la incontinencia urinaria, modificación ambiental, y fisioterapia o terapia ocupacional.

“Las caídas son un problema importante para los adultos mayores, y algunos tienen miedo de salir al aire libre porque temen caerse”, señaló. Esto conduce a un doble golpe: cuando se quedan dentro, sus músculos podrían atrofiarse, quizá no reciban luz solar y podrían desarrollar una deficiencia de vitamina C, y además están perdiéndose unas interacciones sociales importantes, explicó Manson.

“Recomiendo al menos hacer entrenamiento de fuerza en casa, o conseguir una cinta caminadora para usarla en casa. O encuentre un amigo o familiar que pueda salir a caminar, o inicie un club de caminatas en su vecindario”, sugirió.