



Controle la acidez estomacal

>4-5



¿TRABAJA AL AIRE LIBRE?
Protéjase del cáncer de piel.

>6



REVISIONES OCULARES detecta una
causa común de pérdida de la vista.

>8

CON LOS ALTOS NIVELES DE POLEN DE LA PRIMAVERA

Aerosoles nasales son más efectivos para las alergias

Son fáciles de conseguir, están disponibles sin receta y son relativamente baratos.

HEALTHDAY NEWS

En un esfuerzo por aliviar ese sufrimiento, los expertos de dos destacados grupos de alergólogos crearon un grupo de trabajo que acaba de publicar unas nuevas directrices de práctica sobre las mejores formas de aliviar los molestos síntomas.

¿Cuál fue el consenso? La mayoría de personas deben recurrir a los aerosoles nasales de esteroides, según la Academia Americana de Alergias, Asma e Inmunología (American Academy of Allergy, Asthma and Immunology, AAAAI) y el Colegio Americano de Alergias, Asma e Inmunología (American Co-

llege of Allergy, Asthma and Immunology, ACAAI).

Los aerosoles son fáciles de conseguir, y muchos están disponibles sin receta. Y son relativamente baratos. Un mes de tratamiento con las versiones sin receta cuesta entre unos 15 y unos 20 dólares. Las marcas de venta libre incluyen a Nasacort, Nasonex, Flonase y Rhinocort, mientras que las marcas recetadas incluyen a Beconase, Qnasl y Veramyst, según la AAAAI.

Pero el motivo más importante por el cual los expertos recomiendan los aerosoles nasales es que en general son más efectivos que otros tipos de medicamentos para las alergias como tratamiento

inicial de las alergias estacionales, según las nuevas directrices.

Además, tienen relativamente pocos efectos secundarios, según la Dra. Punita Ponda, jefa asociada de alergias e inmunología en Northwell Health, en Great Neck, Nueva York.

Pero los aerosoles nasales no son perfectos. "Pueden provocar picazón, reseca y sangrado en la nariz", dijo Ponda. Pero, añadió, usar el aerosol con la técnica adecuada puede ayudar a reducir esos efectos secundarios.

Con frecuencia, las alergias estacionales se denominan fiebre del heno, y abarcan a las estaciones. La Nemours Foundation informa que las

personas pueden ser alérgicas a uno o más tipos de polen o moho, y el tipo determina el momento en que los síntomas atacan.

Las nuevas directrices recomiendan aerosoles nasales de esteroides como tratamiento inicial para las personas de a partir de 12 años de edad, en lugar de un antihistamínico oral como Benadryl, Zyrtec, Claritin y Allegra. El grupo de trabajo no encontró evidencias de una mejora en los resultados si se añadían antihistamínicos orales al tratamiento, y esos fármacos podrían provocar somnolencia.

En las personas de a partir de 15 años, el grupo de trabajo recomienda comenzar el tratamiento con un aerosol nasal



Las alergias estacionales hacen que las vidas de millones de estadounidenses sean un calvario. FOTO: THINKSTOCK

de esteroides en lugar de un antagonista del receptor del leucotrieno (como Singulair o Accolate). Una vez más, el aerosol nasal parece ser más efectivo. Singulair y Accolate son fármacos recetados, de forma que el costo depende del plan de seguro que tenga.

Para las personas con alergias estacionales de mo-

deradas a graves de a partir de 12 años de edad, el grupo de trabajo recomienda añadir un antihistamínico intranasal al tratamiento con el inhalador nasal de esteroides.

Ponda anotó que el grupo de trabajo no recomendó esteroides intranasales para su uso en niños menores de 12 años.

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



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 HABLE ESPAÑOL! ¡ACEPTAMOS MEDICAID!

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

POR PARECERSE A LOS JUGOS Y CARAMELOS

EEUU lanza advertencia sobre paquetes de nicotina líquida

Algunos se asemejan a los cartoncitos de jugos para niños, a los paquetes de caramelos Warhead o a los de las galletitas Nilla Wafers.

MATTHEW PERRONE
AP

Reguladores estadounidenses advirtieron a varios fabricantes de nicotina líquida que sus productos se asemejan demasiado a los paquetes de jugos, caramelos y galletitas para niños.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) indicó que es ilegal usar ese tipo de paquetes para la nicotina líquida, que se usa en los cigarrillos electrónicos. Advirtió que niños pequeños podrían confundirlos e ingerir la sustancia.

8.000
casos de
emergencia por
ingestión de
nicotina líquida.

Cualquier ingestión de nicotina por parte de un niño pequeño, incluso en cantidades ínfimas, podría causar convulsiones, coma e incluso problemas cardíacos fatales.

Algunos de los paquetes se asemejan a los cartoncitos de jugos para niños, a los paquetes de caramelos Warhead o a los de las galletitas Nilla Wafers.

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que

permiten inhalar mediante vapor un líquido saborizado y que usualmente contiene nicotina.

Las llamadas a centros de emergencia por ingestión de nicotina líquida han aumentado en años recientes, según la FDA.

Entre el 2012 y el 2017 hubo 8.000 casos relativos a menores de edad, dice la agencia.

“Estos son accidentes evitables que pueden llevar a daños graves o incluso la muerte”, dijo en un comunicado el comisionado de la FDA, Scott Gottlieb.

“Las compañías que venden estos productos tienen la responsabilidad de asegurarse de que no le hagan daño a los niños, y de que no son promovidos hacia menores”.

Las autoridades emitieron advertencias a 13 fabricantes, distribuidores y vendedores. Varias compañías fueron citadas por vender el producto ilegalmente a menores.

Tales advertencias no son de cumplimiento obligatorio inmediato, pero las empresas pueden ser demandadas si después de un tiempo las órdenes son ignoradas.

Bajo las leyes federales, no se le puede vender cigarrillos electrónicos a menores de 18 años aunque en algunos estados el límite es de 21 años.

La medida ocurre una semana después de que la FDA divulgó que tomaría medidas contra vendedores de cigarrillos electrónicos marca Juul, que se han popularizado enormemente entre adolescentes

E-liquid or food product?



FDA, FTC warn companies to stop misleading kids



TOBACCO PRODUCTS

Los paquetes de nicotina muy parecidos a las cajas de los jugos y caramelos.

FOTO: FDA VIA AP.

en las escuelas.

La agencia emitió advertencias a unas 40 estaciones gasolineras, tiendas de enses y otros comercios por ven-

der esos productos a menores de edad.

Además, el gobierno le pidió a Juul Labs entregar todos sus documentos sobre cómo

disaña y promueve sus productos, del tamaño de una memoria portátil de computadora y que vienen con distintos sabores.

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

703-533-7285

1392 Old Bridge Road, Woodbridge, VA

703-490-9094

American Dental Care
www.americandentalva.com

Occoquan Dental
www.occoquansmiles.com

**HABLAMOS
ESPANOL**

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: Exámen 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.

4 SALUD



**MAYO CLINIC
REDACCIÓN**
WASHINGTON HISPANIC

En esta época de primavera cuando las temperaturas han comenzado a mejorar, las reuniones

familiares y de amigos comienzan a ser más frecuentes, pero es muy común que ciertos alimentos afecten su digestión causándoles el tan conocido acidez estomacal.

La acidez estomacal es una sensación de ardor doloroso en el pecho, justo detrás del

esternón. El dolor generalmente empeora al estar recostado o al inclinarse hacia adelante.

La acidez estomacal que se presenta ocasionalmente es un problema común y no es motivo de alarma. La mayoría de las personas pueden con-

Evite que se desarrolle la enfermedad reflujo gastroesofágico

Controle la acidez estomacal

Limite el consumo de café, bebidas alcohólicas y grasa, son algunas de las medidas preventivas.

trolar por sí mismas el malestar causado por la acidez estomacal al hacer algunos cambios en su estilo de vida y con medicamentos de venta libre.

La acidez estomacal que se presenta con mayor frecuencia o que interfiere con la rutina diaria podría ser el síntoma de una enfermedad más grave que requiere atención médica.

Síntomas:

- Ardor doloroso en el pecho que, por lo general, aparece después de comer y puede producirse de noche.

- Dolor que empeora al estar recostado o inclinado

Cuándo consultar al médico:

Busca ayuda de inmediato si experimentas presión o dolor intensos en el pecho, en especial, cuando se combina con otros signos y síntomas, como dolor en el brazo o en la mandíbula, o dificultad para respirar. El dolor en el pecho puede ser un síntoma de un ataque cardíaco.

Pide una consulta con el médico en los siguientes

casos:

- La acidez estomacal se produce más de dos veces por semana

- Los síntomas persisten, a pesar de consumir medicamentos de venta libre

- Tienes dificultad para tragar

- Tienes náuseas o vómitos constantes

- Adelgazas porque tienes poco apetito o dificultad para comer

Cómo se produce la acidez estomacal:

La acidez estomacal ocurre cuando el ácido estomacal refluye hacia el conducto que transporta los alimentos desde la boca hasta el estómago (esófago).

Cuando se traga, normalmente, un grupo de músculos que rodea la parte inferior del esófago (esfínter esofágico inferior) se relaja para permitir que los alimentos y líquidos bajen al estómago. Luego, los músculos se contraen nuevamente.

Si el esfínter esofágico inferior se relaja de manera anormal

o se debilita, el ácido estomacal puede subir al esófago (reflujo de ácido) y causar acidez estomacal.

Factores de riesgo:

Ciertos alimentos y bebidas pueden causar acidez estomacal en algunas personas, entre ellos:

- Comidas picantes
- Cebolla
- Productos cítricos
- Productos derivados del tomate, como ketchup
- Alimentos fritos o grasos

- Menta
- Chocolate
- Alcohol, bebidas gaseosas, café u otras bebidas con cafeína
- Comidas grasosas o abundantes

Complicaciones:

La acidez estomacal que ocurre frecuentemente e interfiere con la rutina diaria se considera enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE). El tratamiento de la enfermedad por reflujo gastroesofágico puede requerir medicamentos



La acidez es una sensación de ardor dolorosa en el pecho o la garganta.

con prescripción y, a veces, cirugías u otros procedimientos. La ERGE puede dañar gravemente el esófago.

Diagnóstico:

Para determinar si su acidez

estomacal es un síntoma de la ERGE, su médico recomienda lo siguiente:

- Radiografías para ver la forma y el estado del esófago y del estómago.
- Una endoscopia para re-

visar si existen anomalías en el esófago.

- Pruebas ambulatorias con sonda de pH para identificar cuándo y durante cuánto tiempo se acumula el ácido estomacal en el esófago.

- Pruebas de motilidad esofágica para medir el movimiento y la presión en el esófago.

Tratamiento:

- Antiácidos, que ayudan a neutralizar el ácido estomacal. Los antiácidos podrían ofrecer alivio rápido, pero no pueden curar el esófago dañado por el ácido estomacal.

- Antagonistas de los receptores H2, que pueden reducir el ácido estomacal. Los antagonistas de los receptores H2 no actúan tan rápido como los antiácidos, pero podrían ofrecer alivio por más tiempo.

- Inhibidores de la bomba de protones, como el lansoprazol (Prevacid de 24 horas) y el omeprazol (Prilosec de venta libre), que también pueden reducir el ácido estomacal.

Si los tratamientos de venta libre no funcionan o si



dependes de estos con frecuencia, consulta al médico, porque posiblemente necesites medicamentos de venta con receta.

Estilo de vida y remedios caseros

Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a aliviar la

acidez estomacal:

- Mantén un peso saludable.

- Evita las ropas ajustadas, que aprietan el abdomen y el esfínter esofágico inferior.

- Evita los alimentos que le provocan acidez estomacal.

- Evita recostarte después de comer y espera por lo me-

nos tres horas.

- Evita comer tarde.
- Levanta la cabecera de la cama si sueles tener acidez estomacal por la noche o mientras intentas dormir.

Eleva la cabeza con más almohadas, por lo general, no surte efecto.

- Evita fumar.

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

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

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

¿D. SE SIÉNTE 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

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, Sábados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1 pm

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

¿TRABAJA AL AIRE LIBRE?

El cáncer de piel puede cobrarse un precio muy alto

Según la Sociedad Americana Contra El Cáncer el cáncer de piel es una de las enfermedades más comunes.

HEALTHDAY NEWS

Los trabajadores de la construcción, los granjeros y otros que trabajan al sol tienen un riesgo más alto de cáncer de piel, según unos investigadores. Y un nuevo estudio revela que esos cánceres relacionados con el trabajo cuestan a los países millones en gastos médicos.

Los investigadores dijeron que los legisladores deben abordar esta tendencia y tomar medidas para reducir la exposición a los nocivos rayos ultravioletas del sol relacionada con el trabajo.

“Los hallazgos sugieren que los legisladores quizá deban dar una mayor prioridad a

reducir la exposición al sol en el trabajo al asignar recursos para la prevención ocupacional del cáncer en conformidad”, planteó el investigador líder Emile Tompa, científico principal en el Instituto de Trabajo y Salud en Toronto.

Tompa y su equipo analizaron registros del gobierno y encuestas de salud en Canadá. Encontraron que, en 2011, los cánceres de piel que no eran melanomas costaron 34.6 millones en dólares canadienses. (A la tasa de cambio actual, eso equivale a unos 27 millones de dólares estadounidenses).

Estos costos incluían el tratamiento, el absentismo laboral, los gastos de desembolso y la reducción en la ca-

lidad de vida.

Entonces, los investigadores observaron el costo por paciente de los cánceres de piel que no eran melanomas.



La mejor manera de curar el cáncer de piel es detectarlo temprano” afirman los dermatólogos.

Encontraron que los cánceres de piel de las células basales

cuestan 5,760 dólares por persona, mientras que un carcinoma de células escamosas puede superar los 10,500 dólares (en dinero canadiense).

El estudio aparece en la edición de la revista Journal of Occupational and Environmental Hygiene.

“Los resultados pueden también aumentar la concienciación entre los legisladores, empresas, sindicatos y trabajadores sobre la contribución significativa de la exposición al sol en el trabajo a los cánceres de piel”, planteó Tompa en un comunicado de prensa de la revista.

“Ahora, esos grupos pueden plantear argumentos firmes sobre la rentabilidad de las intervenciones baratas



Muchas personas se descuidan y no usan bloqueador solar en el área de la espalda y la dejan desprotegida. FOTO:AP

para reducir la exposición, por ejemplo estructuras que ofrezcan sombra, sombreros y ropa suelta, filtros solares y

una programación de los horarios que reduzca la cantidad de tiempo que los trabajadores se pasan al sol”, añadió.

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qaadir
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



Píldora para neuralgias entra a epidemia de drogas

La historia es conocida: un analgésico de gran venta se convierte en un nuevo medio para drogarse al ser recetado por los médicos.

El fármaco, llamado gabapentin, es una de las medicinas más recetadas en Estados Unidos: fue novena el año pasado de acuerdo con la firma rastreadora de recetas GoodRx. Es una píldora genérica que lleva 25 años en el mercado y que es considerada un medio de bajo riesgo para tratar convulsiones, neuralgias y otros males. Los investigadores atribuyen su auge reciente a las nuevas restricciones sobre los analgésicos opiáceos, que obligan a los médicos a buscar alternativas para sus pacientes. Esos mismos factores provocan los cambios en los fármacos de los que abusan los estadounidenses, dicen los expertos.



Dr. Kenneth Woo

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

Según un nuevo estudio de la Academia de Odontología General (AGD), el queso protege tus dientes de la erosión ácida: la descomposición del esmalte provocado por el café, el té, el vino, los refrescos, etc.

¿Cómo funciona? Bueno, nuestras bocas tienen naturalmente un pH ligeramente ácido (bajo), y cuando consumimos alimentos o bebidas que impulsan ese nivel de pH aún más bajo, el esmalte de nuestros dientes es un éxito. Mientras que la saliva actúa como un agente neutralizante y restablece los niveles de pH en la boca después de comer, algunos alimentos pueden ayudar en el proceso de aumento de pH. Cuando los investigadores de AGD probaron cómo la leche, el yogurt y el queso cheddar afectan los niveles de pH oral, descubrieron que el queso eleva el pH durante 30 minutos después de comer (los efectos protectores de la leche y el yogurt duraron solo 10 minutos).

Los investigadores creen que dos factores hacen del queso una superestrella dental. Primero, es un "sialogogo", un compuesto que causa salivación. El queso también contiene fosfato de caseína fortalecedor de los dientes. La mejor parte: Ningún factor está relacionado con el contenido de grasa del queso, lo que significa que las variedades bajas en grasa son igual de efectivas, dice Jeffrey Cole, DDS, presidente de AGD.

3 Alimentos mas que no arruinarán tus Dientes.

Las Frutas: si anhelas el azúcar, las frutas duras, como las manzanas y los melocotones, son tu mejor opción. Estos dulces no se pegarán a tus dientes. Además, contienen



fructosa (azúcar de frutas), que es más suave en el esmalte que la sacarosa (azúcar de mesa), dice Cole.

Las Verduras: masticar verduras duras, como zanahorias, ayudará a mantener sus dientes fuertes sin dejar un residuo pegajoso.

El Agua: Si bien no es un alimento, el agua es el enjuague bucal de la naturaleza. Un chasquido de agua después de comer ayudará a restaurar el pH natural, dice Cole.

¿SABÍAS QUE? | QUESO

Y 3 Alimentos que atacan el Esmalte Dental.

Soda Dietética: Debido a que la gaseosa dietética tiene un pH extremadamente bajo (entre 2.5 y 3.5), sus efectos de erosión son tan malos como los producidos por el medicamento metanfetamina, según otro estudio reciente de la AGD. "Incluso podría beber vinagre casero blanco, que tiene la misma acidez que la soda de dieta", señala Cole.

Bebidas Deportivas: con grandes cantidades de ácido y azúcar, las bebidas deportivas convierten los dientes en puntos calientes de la cavidad.

Café y Té: la taza de Café de la mañana es esencialmente una taza de ácido, y cuando la tomas lentamente, se rompe el esmalte de los dientes. El té es peor gracias a sus ácidos tánicos, dice Cole. Su mejor opción: opte por un café sin azúcar (y con un chorrito de leche) sobre el té, y trate de no tomarlo durante toda la mañana.

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
- 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)

DESPUÉS DE LOS 50 AÑOS



Los adultos mayores de 50 años deben realizarse una revisión anual para detectar degeneración macular asociada con la edad.

FOTO: THINKSTOCK

Revisiones oculares detecta una causa común de pérdida de la vista

Las personas con hipertensión o colesterol tienen un riesgo más alto de padecerla.

HEALTHDAY NEWS

A medida que la población estadounidense envejece, es probable que aumente la pérdida de la vista provocada por la degeneración macular asociada con la edad, según una oftalmóloga.

Los adultos mayores de 50 años deberían realizar una revisión anual de esta afección, sugirió la Dra. Ingrid Scott, profesora de oftalmología en la Facultad de Medicina de la Universidad Estatal de Pensilvania.

La visión borrosa o distorsionada podría ser un síntoma de degeneración macular asociada con la edad, no solo señales inevitables de estar envejeciendo, dijo.

“Los síntomas de degeneración macular asociada con la edad aparecen a medida que las personas envejecen, y muchas veces las personas

creen que los síntomas se deben a una catarata o que son parte inevitable del envejecimiento, así que no van a realizarse un examen del ojo con dilatación”, dijo Scott en un comunicado de prensa de la facultad.

Pero el trastorno ocular es la causa principal de pérdida severa de vista en las personas de a partir de 50 años de edad en los países desarrollados, señaló.

Junto con el envejecimiento, la afección se asocia con una exposición a largo plazo a los factores de riesgo, como fumar cigarrillos, la luz del sol y una dieta no óptima. La genética también juega un papel.

Aproximadamente 1.7 millones de estadounidenses de a partir de 40 años de

edad sufren de degeneración macular asociada con la edad, según Scott.

Las personas blancas tienen un riesgo más alto que las negras, y las personas con hipertensión o colesterol también tienen un riesgo más alto.

Puede contribuir a salvaguardar su vista si hace ejercicio de forma regular y come una dieta rica en verduras verdes con hojas y pescado, según el

Instituto Nacional del Ojo de EE. UU.

Controlar el colesterol y la presión arterial, evitar fumar y proteger sus ojos del sol también podrían ayudar a prevenir la degeneración macular relacionada con la edad, añadió Scott.

1.7
millones de personas
la sufren a partir
de 40 años.