



**MÁS PERSONAS** se ven afectadas de artritis en las manos. >2

GUIA

# salud



## Trastorno de la ansiedad un problema de salud mental

>4-5



**TRES MEDIDAS** para protegerse del sol. >6



**PERDER PESO** puede salvar sus rodillas. >8

A LO LARGO DE LA VIDA

# Más personas se ven afectadas de artritis en las manos

## La obesidad parece aumentar el peligro.

### HEALTHDAY NEWS

**S**i usted tiene las manos y los dedos rígidos y le duelen, no es el único; un nuevo estudio informa que el 40 por ciento de las personas se verán afectadas por la artritis al menos en una mano.

La tasa observada en la nueva investigación “está un poco por debajo del porcenta-

je de osteoartritis observada en las rodillas y es significativamente más alta que la observada en las caderas”, comentó el Dr. Daniel Polatsch, codirector del Centro de Mano y Muñeca de Nueva York en el Hospital Lenox Hill, en la ciudad de Nueva York.

La artritis afecta a la fuerza y al funcionamiento de la mano y provoca dificultades para hacer actividades de la vida cotidiana”, dijo Polatsch.

El equipo de estudio fue dirigido por Jin Qin, del Programa de Artritis de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. concluyó que las mujeres tenían un riesgo más alto que los hombres, ya que casi la mitad de las mujeres (el 47 por ciento) desarrollan artritis en las manos. Solo aproximadamente una cuarta parte de los hombres tenían artritis en las manos, dijo el



La artritis en las manos es más habitual en las mujeres se debe a razones genéticas y hormonales.

FOTO: THINKSTOCK.

equipo de Qin. Las personas blancas eran más propensas a tener este problema que las negras, con unas tasas del 41 por ciento y el 29 por ciento, respectivamente.

El exceso de peso también es un factor de riesgo para la artritis en las manos. El riesgo de por vida para las personas obesas era del 47 por ciento, frente al 36 por ciento para las personas no obesas, encontró el estudio.

El vínculo con la obesidad es más intrigante, dijo el Dr. Steven Carsons, jefe de reumatología en el Hospital de Winthrop de la NYU, en Mineola, Nueva York.

“Aunque siempre se ha asumido que la obesidad es un factor de riesgo de la osteoartritis en las articulaciones que soportan peso, como la rodilla, estos datos revelan la en cierto modo sorprendente asociación de la obesidad con el riesgo

de por vida de desarrollar osteoartritis en las manos”, dijo.

Estudios recientes han sugerido que la obesidad podría provocar una “inflamación sistémica” en el cuerpo, dijo Carsons, lo que podría aumentar las probabilidades de artritis en una articulación que no soporta peso, como es la mano.

Dado que la artritis en las manos puede provocar la discapacidad, dijo Polatsch, “se deben mejorar las opciones de tratamiento y el acceso a los especialistas en las manos para minimizar el impacto de esta afección que puede resultar en la discapacidad en nuestra población que envejece”.

**4**  
de cada 10  
personas  
están en  
riesgo.



**¡SI ALGUIEN EN SU FAMILIA NECESITA AYUDA DE SALUD, LLÁMENOS. LE AYUDAREMOS!**



**CarePeople Home Health & Hospice**

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

**OFRECEMOS:** Servicio de Cuidados Personales  
Servicio de Cuidado del Adulto Mayor durante el Día  
Servicio de Enfermeras Altamente Calificadas  
Servicio de Hospice  
Entrenamiento para Ayudante de Cuidados Personales  
(40 horas de entrenamiento intensivo de 5 días cada mes)

**TENEMOS PERSONAL PROFESIONAL QUE HABLAN ESPAÑOL**

**PAGOS:** Medicare, Medicaid y muchos planes de seguros cubren las visitas al hogar para cuidados de salud, cuando el médico da la orden. Nosotros trabajaremos con su seguro para revisar sus beneficios.

Si usted está en su casa y necesita ayuda o rehabilitación de una enfermera, Medicare paga el 100% de servicios en el hogar calificados, con orden del médico.

Si es elegible para Medicaid, usted puede ser elegible para servicios de cuidados personales por la unidad de cuidados a largo plazo de Medicaid de VA y MD.

MEDICARE Y MEDICAID CUBRIRÁ EL  
100% DE SUS CUIDADOS EN EL HOGAR O SERVICIO DE HOSPICE

\*Oficina Principal: 7620 Little River Turnpike, Suite 500, Annandale, VA  
Oficina en Maryland: 901 Russell Ave. Suite 150, Gaithersburg, 20879  
Servicios las 24 horas 571-297-4747 (VA, MD)

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

**GERMANTOWN**

Urology Center

Se habla  
español

Los resultados médicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.

**CENTRO DE ALTA CALIDAD**

- Eliminación de piedras en el Riñón y la Vejiga sin cirugía.
- Problemas de Próstata: cáncer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

CITAS EL MISMO DIA  
DISPONIBLES  
LLAMANDO PRIMERO.

**VIAGRA  
OCIALIS  
GRATIS**  
\* Con consulta

Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.

**Tratamos la eyaculación precoz**

**DR. ALLEN A. FARSAII**

Atendemos Sábados de 8am - 2pm

**10%**  
de Descuento  
a clientes que  
vivan en  
Silver Spring.

**10%**  
de Descuento  
en las consultas  
los días  
sábados.

Germantown Urology Center  
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876

**301-428-3040**



Investigadores afirman

# Convulsiones 'silenciosas' se asocian con los síntomas de Alzheimer

Los investigadores sugieren que son un objetivo potencial para el tratamiento de la enfermedad.

## HEALTHDAY NEWS

Una convulsión no detectada o "silenciosa" podría contribuir a algunos síntomas asociados con el Alzheimer, como la confusión.

Las convulsiones se producen en el hipocampo, una parte del cerebro implicada en la consolidación de los recuerdos. Los investigadores sospechan que tratar estas convulsiones podría ayudar a gestionar el Alzheimer o quizá a ralentizarlo.

"Aunque no es sorprendente encontrar una disfunción en las redes cerebrales en la enfermedad de Alzheimer,

nuestro nuevo hallazgo de que las redes implicadas en la función de la memoria pueden volverse epilépticas de forma silenciosa podría conducir a la oportunidad de dirigirse a esa disfunción con medicamentos nuevos o ya existentes a fin de reducir los síntomas o quizá alterar el curso de la enfermedad", dijo el autor principal del estudio, el Dr. Andrew Cole.

Cole dirige el Servicio de Epilepsia del Hospital General de Massachusetts (MGH, por sus siglas en inglés).

"Ahora tenemos que estudiar a más individuos a fin de validar este hallazgo y comprender hasta qué punto es prevalente en los pacientes con Alzheimer, si se produce

en otros trastornos neurodegenerativos y cómo responde al tratamiento", comentó en un comunicado de prensa del hospital.

El estudio contó solamente con dos mujeres. Ambas tenían entre 60 y 69 años y tenían síntomas asociados con el Alzheimer.

El estudio encontró que las mujeres tenían una actividad similar a las convulsiones en el hipocampo. Una de las mujeres experimentaba aumentos frecuentes de la actividad eléctrica que normalmente se asocian con convulsiones y que no detectó el EEG en el cuero cabelludo. Mientras dormía se produjeron 3 convulsiones.



Ninguno de estos episodios provocó ningún síntoma apreciable.

"Nuestros hallazgos confirmaron la presencia de dis-

funciones graves en las redes neuronales afectadas por el Alzheimer y confirmaron nuestra hipótesis de que los fenómenos epilépticos son un

componente importante del trastorno", dijo Cole.

El estudio aparece en la edición en línea del 1 de mayo de Nature Medicine.

## ¡GRAN APERTURA!

Centro Médico con Equipo de Última Generación para servir a los residentes de las comunidades de Falls Church, Annandale, Springfield y todo el Norte de Virginia

**7306 Maple Place, Annandale, VA 22003**  
**Teléfono (703) 333 5001**

**Abierto 365 días de 8 a.m. – 10 p.m.**



•Podemos ser su doctor primario si necesita uno. / TAMBIÉN HABLAMOS ESPAÑOL

[www.progressiveurgentcare.com](http://www.progressiveurgentcare.com)  
[www.facebook.com/progressiveurgentcare2016](https://www.facebook.com/progressiveurgentcare2016)



## PROGRESSIVE URGENT & PRIMARY CARE

**Centro de Atención de Cuidados Primarios y Emergencias**

*Equipo de médicos con amplia experiencia en cuidados primarios y de emergencia*

**Dr. Ngoc Ly ● Dr. Tu-Van Tran ● Dr. Khiem Tran**

- Médicos afiliados a la mayoría de seguros, Medicare y Medicaid
- Precios asequibles para pacientes sin seguro médico
- No se requiere cita previa, no tiempo largo de espera
- Brindamos una completa gama de servicios de prevención, cuidados primarios y de emergencia
- Clínica ambulatoria para tratamiento inmediato de heridas menores y enfermedades. Le evitamos costosas visitas a la sala de emergencias
- Tratamientos de hipertensión, diabetes, problemas digestivos, oído, nariz, garganta, articulaciones y dolores de espalda, gota, problemas femeninos, prueba de papanicolaou
- Radiografía y laboratorio en casa **CON RESULTADOS INMEDIATOS**
- Ubicación muy conveniente y con espacioso estacionamiento a espaldas de la clínica





Las mujeres son dos veces más propensas que los hombres a sufrir un trastorno de ansiedad.

**WOMENSHEALTH REDACCIÓN**  
WASHINGTON HISPANIC

La ansiedad es un sentimiento de preocupación, nerviosismo o temor a un evento o situación. Es una reacción normal al estrés. Te ayuda a permanecer alerta ante una situación desafiante

en el trabajo, a estudiar más para un examen o concentrarte en un discurso importante. Generalmente, te ayuda a afrontar problemas.

Sin embargo, la ansiedad puede incapacitarte si interfiere con tu vida diaria, como por ejemplo, hacerte sentir miedo de actividades cotidianas no amenazadoras como viajar en autobús o hablar con un colega. La ansiedad

también se puede presentar como un ataque de terror repentino cuando no hay ninguna amenaza.

**TIPOS:**  
■ Trastorno de ansiedad generalizada (TAG). Las personas con TAG se preocupan de manera excesiva por problemas comunes y cotidianos, tales como salud, dinero, trabajo y familia. Con el

TAG, la mente imagina el peor escenario, incluso cuando no hay casi razón para preocuparse. Las mujeres que sufren de TAG pueden sentir ansiedad simplemente por pasar un día. Pueden sufrir de tensión muscular y otros síntomas físicos provocados por el estrés, tales como insomnio o problemas estomacales. En ocasiones, la preocupación evita que las personas con TAG realicen tareas diarias.

■ Trastorno de pánico. Los trastornos de pánico son más comunes en mujeres que en hombres. Las personas con trastornos de pánico tienen ataques de terror repentinos cuando no hay peligro real. Los ataques de pánico pueden ocasionar una sensación de irrealidad, miedo a una fatali-

dad inminente o miedo a perder el control. El miedo a síntomas físicos inexplicables también es un signo de trastorno de pánico. Las personas que sufren de ataques de pánico a veces creen que están sufriendo un ataque cardíaco, volviéndose locos o muriendo.

■ Fobia social. Fobia social, también denominada trastorno de ansiedad social, se diagnostica cuando las personas se ponen muy ansiosas y se esconden en situaciones sociales cotidianas. Las personas con fobia social sienten un miedo intenso a ser observadas y juzgadas por los demás. Se sientan avergonzadas fácilmente y a menudo sufren los síntomas de un ataque de pánico.

■ Fobia específica. Una fobia específica es un miedo in-

# Una enfermedad mental grave Los trastornos de la ansiedad

En el mes de la salud mental nos enfocamos en esta edición en los trastornos de la ansiedad una enfermedad mental muy común en los Estados Unidos y donde todos estamos expuestos a causa del estrés.



Algunas mujeres descubren que el yoga o la meditación ayudan con los trastornos de ansiedad.

ciento de adolescentes de entre 13 y 18 años tienen un trastorno de ansiedad, cuyos síntomas comienzan a la edad de 6.

Las mujeres tienen más del doble de posibilidades de tener un trastorno de ansiedad durante su vida que los hombres. Además, algunos trastornos de ansiedad afectan más a algunas mujeres que a otras:

■ El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) afecta más a mujeres nativas de Estados Unidos y Alaska que a mujeres de otras razas y etnias. El TAG también afecta más a mujeres blancas e hispanas que a mujeres asiáticas o afroamericanas.

**CAUSAS:**

Los investigadores creen que los trastornos de ansiedad son provocados por una combinación de factores, que pueden incluir:

- Cambios hormonales durante el ciclo menstrual
- Genética. Los trastornos de ansiedad son hereditarios.
- Sucesos traumáticos. Sufrir un abuso, un ataque o abuso

**QUIENES LA PADECEN:**

Los trastornos de ansiedad afectan a cerca de 40 millones de norteamericanos todos los años. Los trastornos de ansiedad también afectan a niños y adolescentes. Cerca de un 8 por

cento de adolescentes de entre 13 y 18 años tienen un trastorno de ansiedad, cuyos síntomas comienzan a la edad de 6.

sexual puede derivar en problemas de salud graves, como ansiedad, trastorno por estrés posttraumático y depresión.

**SIGNOS Y SÍNTOMAS:**

Cada trastorno de ansiedad tiene diferentes síntomas. Todos implican temor y miedo a cosas que podrían ocurrir ahora o en el futuro.

Algunos de los síntomas físicos son:

- Debilidad
- Falta de aire
- Frecuencia cardíaca rápida
- Náuseas
- Molestia estomacal
- Sofocos
- Mareo

**COMO SE DIAGNOSTICA:**

Tu médico o enfermera te hará preguntas acerca de tus síntomas y tu historial médico. También te hará un examen físico u otras pruebas para descartar otros problemas de salud que podrían estar provocándote tus síntomas.

Los trastornos de ansiedad se diagnostican cuando el miedo a situaciones, sucesos, lugares u objetos inofensivos se transforma en excesivo y no puedes controlarlo. También se diagnostican si la ansiedad ha perdurado durante al menos seis meses e interfiere con las actividades sociales, el trabajo, la familia y otros aspectos de la vida cotidiana.

**TRATAMIENTO:**

El tratamiento para los trastornos de ansiedad depende del tipo de trastorno que tengas y de tu historial médico de problemas de salud, violencia o abuso.

- Consultoría psicológica (llamada psicoterapia)
- Medicamentos
- Una combinación de ayuda psicológica con medicina

**MEDICAMENTOS:**

Algunos de estos factores son:

- Ansiolíticos (benzodiazepinas). Este tipo de medicamentos generalmente se receta para períodos cortos de tiempo, ya que son adictivos.
- Beta bloqueadores. Estos medicamentos pueden prevenir los síntomas físicos del trastorno de ansiedad, como el temblor o el sudor.
- Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS). Los ISRS cambian el nivel de serotonina del cerebro.
- Tricíclicos. Los tricíclicos funcionan como los ISRS. Pero a menudo tienen más efectos secundarios que los

ISRS. Pueden provocar mareos, somnolencia, sequedad en la boca, constipación o aumento de peso.

■ Inhibidores de monoaminooxidasa (IMAO). Las mujeres que toman IMAO también deben evitar algunos medicamentos, como algunos tipos de píldoras anticonceptivas, analgésicos y medicamentos para el resfriado y la alergia.

Algunas mujeres dicen que las terapias de medicina alternativa o complementaria (MAC) ayudaron a reducir su ansiedad.

■ Actividad física. La actividad física regular aumenta los niveles de químicos del cerebro que controlan el estado anímico y afectan la ansiedad y la depresión. Muchos estudios muestran que todos los tipos de actividad física, que incluyen yoga y Tai Chi, ayudan a reducir la ansiedad.

■ Meditación. Estudios demuestran que la meditación puede ayudar a mejorar la ansiedad. La meditación regular puede ayudar a impulsar la actividad en el área del cerebro responsable de los sentimientos de serenidad y alegría.








- Aceptamos la mayoría de seguros dentales; incluyendo Medicaid
- Tratamiento con láser sin necesidad de anestesia
- Atendemos citas de emergencias

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

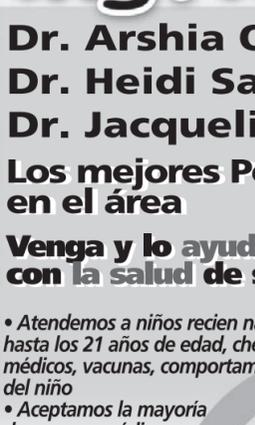
**"Hablamos español"**  
**703-378-4004**  
14102 Sullyfield Circle, #500  
Chantilly, VA 20151



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

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

## Pediatras de Springfield


**Dr. Arshia Qadir  
Dr. Heidi Sampang  
Dr. Jacqueline Hoang**

**Los mejores Pediatras en el área**

**Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo**

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

5502 Backlick Road  
Springfield, VA 22151

Disponible horarios en la noche y fines de semana

**703-642-8306**

Entre Petco y Safeway en Annandale



**AMERICAN**  
EXECUTIVE HEALTH SYSTEM

**AEHS Urgent Care**  
es ahora AEHS Urgent Care



**PROMOCIÓN DE VERANO**  
**\$50 CONSULTA DE URGENCIAS \***

7432 Little River Turnpike, Annandale, VA 22003

**(703) 658-7060**

- ✓ Abierto 7 días a la semana
- ✓ Entrar con cita no es necesario
- ✓ El tratamiento de todas las edades y toda dolencia
- ✓ Hacemos las vacunas para viajeros
- ✓ Aceptamos la mayoría de seguros, Medicare y Medicaid

**Nuestros médicos y enfermeras:**

Van-Anh Nguyen, MD  
Roger Ewonkem, MD  
Marisa Guerette, FNP-BC  
Terra Tucker, FNP-BC  
Madeline Burie, PA-C

**Cardiologo**  
Thien Do, MD, FACC

\* Solo para pacientes de efectivo  
Excluye la visita de seguimiento, Laboratorios/Rayos-X, y procedimientos

[www.aehealthsystem.com](http://www.aehealthsystem.com)

## MEDICINA GENERAL

### DR. ANTONIO RIVERA

**COLESTEROL • HIPERTENSIÓN • DOLOR DE ESPALDA**  
**DIABETES • FLU • ASMA • VACUNAS • DERMATOLOGÍA**

**ATENDEMOS TODOS LOS DÍAS**  
 6319 CASTLE PL. SUITE 1E, FALLS CHURCH, VA 22044  
*(Muy cerca a la Ruta 7 W. Broad St. y Ruta 29)*



**PROMOCIÓN ESPECIAL:**  
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES  
PLANES DE SALUD PARA PERSONAS SIN SEGURO

**ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID**

TEL:



703 532 1222

**La seguridad de los niños durante el verano**

# Tres medidas para protegerse del sol

Un experto en cáncer de piel ofrece consejos para protegerse contra los rayos veraniegos.

**HEALTHDAY NEWS**

Los niños pasan mucho tiempo al aire libre en verano, y los padres deben mantenerse al tanto de su protección solar, aconseja un experto en cáncer de piel.

Gran parte del riesgo de melanoma (la forma más letal de cáncer de piel) de una persona proviene de su exposición al sol en la niñez.

“Los hábitos para la protección solar conllevan tres pasos”, afirmó el Dr. Vernon Sondak, director del departamento de cáncer de piel del Centro Oncológico Moffit, en Tampa, Florida.

“El primero es ponerse ropa que proteja, por ejemplo camisas con mangas largas y pantalones largos con un factor adecuado de protección contra la UV (radiación

ultravioleta)”, dijo Sondak en un comunicado de prensa del centro. El factor de protección UV (FPU) en la ropa es el equivalente al factor de protección solar (FPS) en los protectores solares.

Lo segundo es ponerse un sombrero (no solo una gorra de béisbol) para proteger la cara, la cabeza, las orejas y el cuello. Y no olvide proteger sus ojos con gafas de sol, añadió.

Por último, e igual de importante, hay que untarse protector solar, y usar bastante para cubrir toda la piel expuesta. “Hay que volver a untarse cada pocas horas y después de nadar”, aconsejó Sondak.

El protector solar es el tercer paso de la lista por un motivo, dijo. La mejor protección es evitar el sol durante las horas pico de UV (de 10 a.m. a 3 p.m.) y proteger la piel con un



Ponerse protector solar y usar bastante para cubrir toda la piel expuesta, es una de las medidas para la prevención del cáncer de piel.

FOTO: THINKSTOCK

**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.

**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.

*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

sombrero grande, gafas de sol y ropa protectora cuando se esté al aire libre.

“El filtro solar debe ser la tercera línea de defensa, no la primera”, enfatizó Sondak.

Las escuelas deben asegurarse de que los niños se protejan adecuadamente del sol durante el recreo, la clase de educación física y otras actividades al aire libre, añadió el especialista en cáncer de piel.

Sondak anotó que algunas escuelas requieren la receta de un médico o la nota de uno de los padres antes de que un niño pueda utilizar protector solar o usar un sombrero en la escuela, y que algunas de esas normas podrían ser exageradas.

*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

**ESCULTOR 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



**EXÁMENES MÉDICOS ASEQUIBLES**

**Licencia Comercial (CDL), Escolares, Deportivos, De Empleo Y Otros**

*"Una excelente atención de la salud no tiene que ser costosa, incluso para las personas sin seguro."*

**Dr. Sandra L. O'Brien, CRNP**

¡Ofrecemos citas lo sábados en la oficina de Bowie!

**(301) 363 0997**



## Dr. Kenneth Woo

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

## Soda vs Agua

Mantenerse bien hidratado es muy importante para la salud en general. Como un joven activo, usted pierde dos o más vasos de agua al día, por lo que su cuerpo necesita ser continuamente reabastecido.

Hoy en día, muchos niños y adultos beben bebidas gaseosas de refrescos o bebidas deportivas mientras están en movimiento. Pero, ¿sabía usted que la mayoría de los refrescos contienen azúcar y cafeína que en realidad puede acelerar la deshidratación? Además, beber bebidas azucaradas durante todo el día puede provocar caries. El consumo de mucha soda también se ha relacionado con la diabetes, la obesidad y la osteoporosis. Por lo tanto, la próxima vez que tenga sed, tome una botella de agua fluorada. El agua es refrescante y el fluoruro protege contra la caries dental, reconstruye el esmalte de los dientes y fortalece los huesos.

### Si usted bebe refrescos:

- Beba con moderación y no sorbe durante períodos de tiempo prolongados.
- Use una pajilla para mantener el azúcar alejado de los dientes.
- Después de beber, enjuague su boca con agua para diluir el ácido y el azúcar.
- No beba soda antes de acostarse, ya que el líquido se acumula en la boca y recubre la lengua y los dientes con ácido azucarado.



El refresco y las bebidas deportivas son aceptables como tratamiento ocasional, pero el agua es la mejor manera de refrescarse durante y después de la actividad física. Te sentirás más hidratado y energizado. Y ya que el agua no tiene azúcar, sin ácido y sin calorías, su cuerpo y dientes se lo agradecerán!

### Beneficios del Fluoruro en el Agua

**1. Previene la caries dental.** El fluoruro en el agua es la manera más eficiente de prevenir una de las enfermedades más comunes de la infancia - la caries dental. Un estimado de 51 millones de horas de escuela y 164 millones de horas de trabajo se pierden cada año debido a esta enfermedad dental. La fluoración del agua de la comunidad es tan eficaz en la prevención de la caries dental que los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades lo nombraron uno de los 10 grandes logros en salud pública del siglo XX.

**2. Ahorra dinero.** El costo medio por persona para fluorar un suministro de agua es menor que el costo de un relleno dental. Para la mayoría de las ciudades, cada \$ 1 invertido en la fluoración del agua ahorra \$ 38 en costos de tratamiento dental.

**3. Es natural.** El flúor está naturalmente presente en las aguas subterráneas y en los océanos. Fluoración del agua es el ajuste de fluoruro a un nivel recomendado para prevenir la caries dental. Es similar a fortalecer otros alimentos y bebidas, como fortificar sal con yodo, leche con vitamina D, zumo de naranja con calcio y pan con ácido fólico.

**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](http://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

## Reduzca el riesgo de artritis

# Perder peso puede salvar sus rodillas

La pérdida se vinculó con menos degeneración articular en un estudio, pero todavía hay escépticos.

### HEALTHDAY NEWS

**P**erder algo de peso de encima podría quitarle una carga nociva de las rodillas, informan unos investigadores.

Las personas obesas y con sobrepeso que perdieron un 5 por ciento o más de su peso a lo largo de cuatro años experimentaron menos degeneración del cartílago de la rodilla, en comparación con las personas cuyo peso permaneció estable.

“Nuestro estudio muestra que una intervención del estilo de vida, como perder peso, puede ralentizar el proceso de degeneración de la articulación de la rodilla en los pacientes en riesgo de o con osteoartritis”, comentó la investigadora líder, la Dra. Alexandra Gersing.

“Por tanto, podría ralentizar el empeoramiento de los síntomas, como el dolor y la discapacidad”, dijo Gersing, que trabaja en el de-

partamento de radiología e imágenes biomédicas de la Universidad de California, en San Francisco.

“La osteoartritis es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo”, apuntó.

Más de la mitad de los adultos de EE. UU. de a partir de 75 años de edad tienen osteoartritis, que es la forma de la enfermedad articular de desgaste en que el cartílago se hace más pequeño y se erosiona. Y más de un tercio de los estadounidenses mayores de 20 años son obesos, anotaron los autores del estudio.

El exceso de peso supone un estrés para las rodillas que puede resultar en artritis y, potencialmente, la necesidad de un reemplazo articular, dijeron los autores.

Además, las personas con sobrepeso con frecuencia alteran la forma en que andan, lo que puede afectar a la articulación de la rodilla. También podrían tener unos niveles en sangre más altos de proteínas que provocan inflamación de

las articulaciones, lo que aumenta el riesgo de osteoartritis, dijo Gersing.

En el estudio, Gersing y sus colaboradores recolectaron datos de 640 personas obesas y con sobrepeso que tenían una osteoartritis leve o estaban en riesgo de tenerla. Los pacientes, con una edad promedio de 69 años, formaban parte de la Iniciativa de la Osteoartritis, un estudio nacional de EE. UU. sobre la prevención y el tratamiento de la artritis de la rodilla.

Los participantes fueron asignados a tres grupos: los que perdieron más de un 10 por ciento de su peso corporal, los que perdieron entre un 5 y un 10 por ciento de su peso corporal, y aquellos cuyo peso permaneció estable.

La pérdida de peso también ralentizó la degeneración de los meniscos, las almohadillas de cartílago en forma de media luna que protegen y amortiguan a la articulación de la rodilla, dijo Gersing.



La pérdida de peso protege la articulación de la rodilla. FOTO: THINKSTOCK

**TASTE OF PERU DC**  
DOMINGO, 4 DE JUNIO, 2017 - 10AM TO 6PM  
WWW.TASTEOFPERUDC.COM

Descubra 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

--	--	--	--	--	--	--

PRESENTES:

SUPORTES:

**Compre sus boletos ahora!** [www.tasteofperudc.com/tickets](http://www.tasteofperudc.com/tickets) (202) 340-5917

**PERUVIAN TASTE OF FASHION DAY**  
WASHINGTON DC

La diseñadora peruana de alta moda Carola Solís, creadora de la línea “Carola Solís Designs”, y Mechy Chuquillanqui, una emprendedora del emporio Gamarra y dueña de “Pepuño Designs”, mostrarán lo mejor de su colección, con más de 20 modelos en las pasarelas a un grupo selecto de asistentes.

Un evento exclusivo que no te puedes perder  
Código de Vestimenta: Sport elegante

**Domingo 4 de Junio 3:00 PM**

La Alta Moda se encuentra con el Emporio de Gamarra

**Universidad del Distrito de Columbia**

**Colección Verano 2017**

Tickets disponibles en: [www.tasteofperudc.com/tickets](http://www.tasteofperudc.com/tickets)  
(por favor seleccionar Peruvian Taste of Fashion Day)