



COMO TRATAR LA

Rinitis alérgica



>4-5



LESIONES DE RODILLA ocurren de la
misma forma en ambos sexos.

>6



CÓMO HACER que la vida con
demencia sea más soportable.

>8

PROTÉJASE DE LAS PICADURAS DE GARRAPATAS

Prevenga la enfermedad de Lyme

Antes de hacer trabajos de jardinería o jugar al aire libre, incluya la prevención de las picaduras de garrapatas en sus planes.

CDC

Si usted acampa, hace senderismo, trabaja o juega en lugares con muchos árboles o cubiertos de hierba, tome sus precauciones porque lo podría picar una garrapata infectada y transmitirle la enfermedad de Lyme.

Las garrapatas de patas negras (las que causan la enfermedad de Lyme) viven en ambientes húmedos, en particular en áreas con muchos árboles o cubiertas de hierba, o cerca de ellas. Una garrapata se le podría pegar mientras usted hace actividades al aire libre alrededor de la casa o mientras camina entre hojas y arbustos. Para evitar las garrapatas, camine por el centro de los senderos y evite hacerlo entre arbustos altos u otro ti-

po de vegetación.

Use repelente para que las garrapatas no se le peguen en la piel y la ropa. Use un repelente de insectos registrado en la Agencia de Protección Ambiental (EPA) que contenga DEET, picaridina, IR3535, aceite de eucalipto de limón, para-mentano-diol o 2-un-decanona. Siempre siga las instrucciones del producto.

**300 000
infecciones
al año.**

Los padres deben ponerles este producto a sus hijos evitando las manos, los ojos y la boca. Use productos que contengan permetrina en su ropa. Trate la ropa y los equipos (como botas, pantalones, medias y carpas) con produc-

tos que contengan un 0.5 % de permetrina. La ropa y los equipos siguen protegiendo, aunque se laven varias veces. Hay ropa ya tratada que podría ser eficaz durante más tiempo.

Revísese el cuerpo en busca de garrapatas después de haber estado al aire libre, aunque haya sido en su propio jardín. Revísese todo el cuerpo cuando regrese de un área donde pudiera haber garrapatas. Utilice un espejo de mano o de cuerpo entero para verse todas las partes del cuerpo y sacarse cualquier garrapata que encuentre. Revise con particular cuidado estas partes de su cuerpo y del cuerpo de su hijo en busca de garrapatas debajo de los brazos, alrededor de las orejas, dentro del ombligo, detrás de las rodillas, el cabello, las áreas

con vellos, entre las piernas y alrededor de la cintura.

Revise cuidadosamente la ropa y a las mascotas y saque todas las garrapatas que encuentre. Ponga la ropa en la secadora a una temperatura alta para matar las garrapatas.

Saque las garrapatas adheridas a la piel rápida y correctamente.

Si tiene una garrapata adherida a la piel por menos de 24 horas, las probabilidades de contraer la enfermedad de Lyme son extremadamente pequeñas; sin embargo, otras enfermedades pueden transmitirse más rápidamente.

Durante las semanas siguientes, esté pendiente de cualquier signo o síntoma de la enfermedad de Lyme, como sarpullido o fiebre. Vea a un proveedor de atención médica si tiene signos o síntomas.



Usted y su familia pueden prevenir las picaduras de garrapatas y reducir su riesgo de contraer la enfermedad de Lyme.

FOTO: THINKSTOCK.



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



CEPILLADO EN SECO O CREMAS CON CAFEÍNA

Métodos que ayudan con la celulitis

Existen algunas medidas que usted misma puede tomar para hacerla menos notoria.

MAYO CLINIC
REDACCIÓN

No existe ninguna manera de eliminar completamente la celulitis, pero hay algunos tratamientos que pueden reducir su apariencia. A fin de obtener los mejores resultados, recurra a un proveedor de atención médica prestigioso para decidir cuáles son las terapias correctas en su caso.

La celulitis hace aparecer irregularidades (hoyuelos y bultos) en la piel y suele presentarse en los muslos, las caderas y las nalgas. Cuando la celulitis afecta la piel, a veces, se dice que le da una apariencia de cáscara de naranja o de queso cottage. La celulitis se forma bajo la piel cuando se rompe, estira o hala el tejido conectivo fibroso que une la piel con el músculo y, al mismo tiempo, se acumulan allí células grasas que presionan contra la piel.

No es claro por qué algunas personas desarrollan celulitis y otras no. Las mujeres son mucho más proclives que los hombres a tener celulitis y como el problema suele presentarse dentro de una familia, la genética posiblemente desempeñe alguna función. La celulitis es más común entre la gente con exceso de peso y las personas mayores.

La celulitis no plantea ningún riesgo para la salud y tam-

poco necesita tratamiento. Sin embargo, cuando la apariencia de la celulitis molesta, algunas terapias existentes pueden ayudar.

Un procedimiento no quirúrgico y conocido como criolipólisis ha sido autorizado por la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos para reducir la apariencia de la celulitis. El método aplica terapia fría para congelar los lípidos en las células grasas y eliminarlas.

En la liposucción, el cirujano introduce una sonda fina en la piel para succionar las células grasas. Aunque la liposucción puede servir para moldear las zonas del cuerpo afectadas por la celulitis, no

la extrae.

Existen algunas medidas que usted misma puede tomar para hacer menos notoria la celulitis. Por ejemplo, perder peso y hacer ejercicio sirven para mantener el tono muscular y hacer menos obvios los hoyuelos de la piel. Sin embargo, recuerde que cuando la piel se estira, debilita o descansa de una cierta manera sobre el músculo después de perder peso, sea por la cirugía bariátrica o el nacimiento del bebé, la celulitis puede ser igual de notoria, lo cual quizás resulte frustrante después de haberse esforzado tanto por bajar de peso.

No fumar y alimentarse con frutas, verduras, cerea-



Perder peso y hacer ejercicio sirven para mantener el tono muscular y hacer menos obvios los hoyuelos de la piel.

FOTO: THINKSTOCK.

les integrales y fibra también pueden mejorar la apariencia general de la piel.

No se ha comprobado que ningún remedio de venta libre surta efecto para tratar la celulitis, y entre ellos están las

cremas comercializadas para curar la celulitis, las cuales tienen ingredientes como cafeína, antioxidantes y suplementos herbarios.

Tenga cuidado al usar esas cremas porque también pue-

den contener productos que provoquen ronchas u otra reacción de la piel. El cepillado en seco, los masajes y las envolturas para la piel tampoco funcionan como tratamiento contra la celulitis.

NO TIENE SEGURO MÉDICO NO PIERDA ESTA OPORTUNIDAD

NOVA Community Health Center está organizando servicios clínicos para la comunidad latina del área.

FERIA DE SALUD

La cita es el
Sábado
26 de mayo
Atención de
1:00 PM a 2:00 PM.

Servicios en el exámenes de sangre

- Hematología Completa
- Colesterol
- Hepatitis A y B
- Análisis Bioquímico
- Nivel de la hormona estimulante de la tiroides
- Antígeno prostático específico
- Aceptamos una tarifa nominal de \$15 por cada examen para cubrir los gastos administrativos.

Lugar: NOVA Community Health Center
Dirección: 10331 Democracy Ln, Fairfax, Virginia 22030

Más información visite
<http://www.nchcenter.org/>

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUNTES, 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.



FOTO: THINKSTOCK

La fiebre del heno es la forma más común de alergia.

AAAAI/REDACCIÓN WASHINGTON HISPANIC

La rinitis alérgica, también conocida como fiebre del heno, es una reacción alérgica. Tiene una aler-

gia cuando su cuerpo reacciona de forma exagerada a cosas que no causan problemas a la mayoría de las personas. Estas cosas se llaman alérgenos. La reacción exagerada de su cuerpo a los alérgenos es lo que causa los síntomas.

Formas de rinitis alérgica:

■ Estacional (fiebre del heno): Causada por una alergia al polen y/o esporas de moho en el aire. El polen es el polvo fino que proviene del estambre de las plantas con flo-

res. Se puede transportar por el aire y se inhala fácilmente. Los síntomas son estacionales y generalmente ocurren en la primavera, el final del verano y el otoño.

■ Perenne: Causado por otros alérgenos, como ácaros del polvo, pelo o caspa de mascotas, o moho. Los síntomas ocurren todo el año.

SÍNTOMAS:

- Estornudos
- Tos
- Picazón (principalmente ojos, nariz, boca, garganta y piel)
- Goteo nasal
- Congestión nasal
- Dolor de cabeza
- Presión en la nariz y las mejillas
- Oídos tapados y aturdidos
- Dolor de garganta
- Ojos acuñosos, rojos o hinchados
- Ojeras debajo de los ojos
- Problemas al oler
- Urticaria

Síntomas muy parecidos a un resfriado:

La rinitis alérgica puede durar varias semanas, más que un resfriado o la gripe. No causa fiebre. La secreción nasal de la fiebre del heno es delgada, acuosa y clara. La secreción nasal de un resfriado o la gripe tiende a ser más espesa. La picazón (principalmente en los ojos, la nariz, la boca, la garganta y la piel) es común con la fiebre del heno, pero no con un resfriado o la gripe. El estornudo es más prominente con la fiebre del heno. Incluso puede tener ataques severos de estornudo.

Causas:

Tiene una alergia cuando su

La mayoría de los síntomas se pueden tratar

Rinitis alérgica

Controlar los síntomas es importante monitoree las concentraciones de polen para limitar su exposición los días en que las concentraciones son elevadas.



Los síntomas de la fiebre del heno son estacionales, se sentirá peor cuando los pólenes que le afectan estén en sus niveles más altos.

FOTO: THINKSTOCK

cuerpo reacciona de forma exagerada a cosas que no causan problemas a la mayoría de las personas. Estas cosas se llaman alérgenos. Si tiene alergias, su cuerpo libera sus-

tancias químicas cuando está expuesto a un alérgeno. Un tipo de químico que libera su cuerpo se llama histamina. La histamina es la defensa de su cuerpo contra el alérgeno. La

liberación de histamina causa sus síntomas.

La fiebre del heno es una reacción alérgica al polen.

En los días lluviosos, el polen a menudo se lava hasta el suelo, lo que significa que es menos probable que lo respire.

Las alergias que ocurren en la primavera (finales de abril y mayo) a menudo se deben al polen de árboles.

Las alergias que ocurren en el verano (finales de mayo a mediados de julio) a menudo se deben al polen de la hierba y las malezas.

Las alergias que ocurren en el otoño (desde finales de agosto hasta la primera helada) a menudo se deben a ambrosía.

Los alérgenos que pueden causar rinitis alérgica perenne incluyen el moho, caspa de animales y polvo.

Diagnostico:

Si sus síntomas interfieren con

su vida diaria, consulte a su médico de cabecera. Su médico le hará preguntas sobre sus síntomas e historia clínica y le realizará un examen físico. Mantener un registro de sus síntomas durante un período de tiempo puede ayudar a su médico a determinar qué desencadena sus alergias.

Es posible que su médico quiera realizar una prueba cutánea para alergias para ayudar a determinar exactamente a qué es alérgico o hacer un análisis de sangre, como la prueba de radioalergoabsorbencia (RAST, por sus siglas en inglés). Esta prueba identifica anticuerpos en su sangre que determinan a qué es alérgico. Una vez que se identifican sus alérgenos, usted y su médico pueden decidir cuál es el mejor tratamiento.

Prevenga y evite la rinitis alérgica



La rinitis alérgica no se puede prevenir. Puede ayudar a sus síntomas evitando las cosas que le causan alergia, como: Mantener las ventanas cerradas. Lavarse las manos después de acariciar animales. Usar ropa de cama y colcho-

nes a prueba de polvo y ácaros. Usar gafas al aire libre. Ducharse antes de acostarse.

Tratamiento:

Los antihistamínicos ayudan a reducir los estornudos, la secreción nasal y la picazón

de las alergias. Estos vienen en forma de píldora y como aerosoles nasales. Varios son de venta libre. Algunos requieren una receta.

Descongestivos, como la pseudoefedrina y la fenilefrina, ayudan a aliviar temporalmente la congestión nasal.

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, anímelo 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



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

¡¡¡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 Riñón 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. 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

Toda persona es valiosa y merece respeto... Diga NO a la Violencia Doméstica!

Cualquiera puede ser una víctima.

La violencia doméstica no distingue raza, sexo o posición social. Sus consecuencias pueden ser devastadoras tanto en la víctima como en los niños que la presencian.

No permita el maltrato!

En Mary's Center podemos ayudarle:

- Consejería
- Referidos para Asesoría Legal y Grupos de Apoyo
- Navegación de recursos y mucho más

Nuestros servicios son GRATIS y CONFIDENCIALES.

No permita que la violencia destruya su vida y la de sus hijos.

Para más información, llame al:

202-748-2611.

Patrocinado por el Departamento de Servicios Humanos de DC, Administración de Servicios Familiares

EVITE LOS RIESGOS

Lesiones de rodilla ocurren de la misma forma en ambos sexos

Los desgarres en el ligamento de la rodilla, conocidos como LCA, aumentan en la población juvenil.

HEALTHDAY NEWS

Las mujeres son más propensas que los hombres a sufrir una lesión de rodilla llamada desgarramiento del ligamento cruzado anterior (LCA). Pero, sorprendentemente, la lesión ocurre de la misma forma en ambos sexos, revela un nuevo

estudio.

Investigaciones anteriores habían sugerido que las mujeres tienen entre dos y cuatro veces más probabilidades de sufrir desgarramientos del LCA debido a diferencias en la forma en que este tipo de lesión ocurre entre los sexos, anotaron investigadores de la Universidad de Duke en Durham, Carolina del Norte.

Pero esa teoría es errónea, según los resultados de un nuevo estudio con 15 mujeres y 15 hombres con LCA desgarrados. Esos estudios anteriores se basaron en repeticiones a cámara lenta de las lesiones, mientras que el nuevo trabajo utilizó escáneres y otras técnicas avanzadas.

“Basándose en ver videos de lesiones de deportistas,



Consulte con el médico si presenta una inflamación detrás de la rodilla que se vuelve grande o dolorosa.

FOTO: THINKSTOCK

los investigadores anteriores han sugerido que las mujeres podrían tener un mecanismo de lesión distinto que el de los hombres. Pero es difícil determinar la posición precisa de la rodilla y el momento de la lesión mediante metraje”, dijo el líder del estudio, Louis DeFrate, ingeniero biomédico.

“Utilizamos IRM tomadas en un plazo de un mes tras la ruptura del LCA e identificamos los magulladuras en la superficie de los dos huesos grandes que chocan cuando el LCA se desgarró (el fémur y la tibia), y entonces usamos

modelos en 3D y algoritmos computarizados para reconstruir la posición de la rodilla cuando ocurrió la lesión”, explicó en un comunicado de prensa de la Duke.

“Nuestros resultados sugieren que ambos sexos tienen la misma posición de lesión”, dijo DeFrate.

Durante mucho tiempo se creyó que los desgarros del LCA eran provocados cuando la rodilla se desplomaba hacia adentro. Pero un estudio anterior de DeFrate y sus colaboradores concluyó que caer en una rodilla hiperextendida (cuando la rodilla está doblada

hacia detrás) es lo que provoca un desgarramiento del LCA.

“Para desarrollar unas mejores estrategias de tratamiento y prevención, necesitamos una comprensión clara sobre qué movimientos son los más peligrosos para los deportistas”, añadió DeFrate.

Según DeFrate, su trabajo ofrece nuevas evidencias de que caer en una rodilla extendida podría ser una posición peligrosa para los desgarramientos del LCA en ambos sexos.

El estudio aparece en la edición en línea de la revista American Journal of Sports Medicine.



SEGÚN INFORME DE LA RED ADDM DE LOS CDC

Prevalencia del autismo levemente más alta

Aproximadamente a 1 de cada 59 niños de 8 años de edad en 11 comunidades de distintas partes de los Estados Unidos se le detectó autismo en el 2014, según un informe publicado hoy en el Resumen de vigilancia del Informe Semanal de Morbilidad y Mortalidad (MMWR) de los CDC. La última estimación del 1.7 por ciento (1 de cada 59) es más alta que la del informe previo de la Red ADDM publicado en el 2016, el cual halló una prevalencia del 1.5 por ciento o de 1 de cada 68 niños. Parte del cambio en la prevalencia podría deberse a una mejor identificación del autismo en las poblaciones minoritarias, aunque sigue siendo más probable que se identifique el autismo en niños de raza blanca que en los de raza negra o los hispanos. Esta identificación es importante porque los niños a los que se les detecta el autismo temprano y que son vinculados a los servicios tienen más probabilidades de alcanzar su máximo potencial.

¿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.neutricosanonimosbvna.org.mx

BAJO LA ORIENTACIÓN DE SU MÉDICO

Pacientes deciden si se hacen la prueba para el cáncer de próstata

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. recomienda que los hombres de 55 a 69 años decidan por sí mismos si se someten a la prueba o no.

HEALTHDAY NEWS

Más hombres podrían recibir los análisis sanguíneos del APE para el cáncer de próstata según unas directrices revisadas publicadas por el principal panel de medicina preventiva del país.

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. (USPSTF) recomienda ahora que los hombres de 55 a 69 años de edad decidan por sí mismos si se someten o no a la prueba del APE (antígeno

prostático específico), tras hablarlo con su médico.

Esta prueba sanguínea busca una proteína producida por la próstata, una pequeña glándula con forma de nuez que produce el líquido seminal. El tejido prostático canceroso produce unos niveles más altos de APE.

Hasta ahora, el grupo de trabajo ha adoptado una postura dura de que ningún hombre reciba la prueba del APE para el cáncer de próstata.

Esto es porque relativamente pocos hombres diagnosticados con un cáncer de

próstata fallecen de la enfermedad, que con frecuencia avanza con lentitud. Por otro lado, el tratamiento con frecuencia resulta en disfunción eréctil e incontinencia urinaria.

Pero unos nuevos datos muestran que hay más hombres que eligen una "vigilancia activa", y no el tratamiento, de su cáncer de próstata diagnosticado, lo que hace que la evaluación sea potencialmente menos dañina, apuntó el vicepresidente del USPSTF, el Dr. Alex Krist.

Bajo la vigilancia activa,

los médicos no tratan el cáncer sino que lo vigilan para asegurarse de que no se vuelva agresivo, lo que evita a los pacientes los daños provocados por la cirugía o la radioterapia, dijo Krist, profesor de medicina familiar en la Universidad Estatal de Virginia.

"Antes apenas un 10 por ciento de los hombres recibían la vigilancia activa, y ahora en 2018 se acerca más a un 40 por ciento", señaló Krist.

Los resultados recientes de ensayos clínicos en curso también reafirmaron los datos que muestran que de cada



Tomar la decisión de someterse a la prueba del APE depende de una variedad de factores. FOTO: THINKSTOCK

1,000 hombres que reciben la prueba del APE, 1.3 podrían evitar la muerte por el cáncer de próstata, y tres podrían evitar que el cáncer se propague a otros órganos, concluyó la revisión de las evidencias realizada por el panel.

La sociedad oncológica y la Asociación Americana

de Urología indican que los hombres deben tener la opción a partir de los 50 años de edad, mientras que la AUA fija los 55 años como la edad más temprana para la evaluación de rutina. Ambas desaconsejan las evaluaciones en los hombres de a partir de 70 años.

Pediatras de Springfield

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

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

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

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

703-642-8306

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

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

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)

EXPERTOS BRINDAN CONSEJOS



La demencia afecta ahora a un estimado de 4 a 5 millones de adultos en Estados Unidos cada año.

FOTO: THINKSTOCK

Cómo hacer que la vida con demencia sea más soportable

En el mundo alguien desarrolla demencia cada 3 minutos.

HEALTHDAY NEWS

Cuando los seres queridos desarrollan demencia, es difícil saber cómo mejorar sus vidas. Pero ahora los investigadores han detectado modos de ayudar a las personas a que vivan lo mejor posible.

“Aunque muchas investigaciones se centran en la prevención y en la mejora de los tratamientos, es igual de fundamental que comprendamos cómo podemos optimizar la calidad de vida de las 50 millones de personas en todo el mundo que tienen demencia”, señaló la investigadora Linda Clare, profesora en la Universidad de Exeter, en Inglaterra.

Para realizar el estudio, su equipo revisó 198 estudios que incluyeron a más de 37,000 personas. Los investigadores encontraron que una

mala salud mental o física, los problemas como la agitación o la apatía, y las necesidades no satisfechas se asocian con una peor calidad de vida para las personas con demencia.

Los factores asociados con una mejor calidad de vida incluyeron unas buenas relaciones, la implicación social, un mejor funcionamiento diario, una buena salud física y mental, y una atención de alta calidad.

“Ahora debemos desarrollar maneras de poner estos hallazgos en acción para marcar una diferencia en la vida de las personas al respaldar las relaciones, la implicación social y el funcionamiento cotidiano, al abordar la mala salud física y mental, y al asegurarse de que se recibe una atención de alta calidad”, planteó Clare de la Universidad de Exeter.

El sexo, la educación, el estatus marital, los ingresos, la edad y el tipo de demencia

no se asociaron con la calidad de vida.

Según Dough Brown, jefe de políticas e investigación en la Sociedad del Alzheimer (Alzheimer’s Society) en Reino Unido, “mantener una vida social saludable y hacer cosas que disfrute es importante para la calidad de vida de todo el mundo. Tal y como hace hincapié este estudio financiado por la Sociedad del Alzheimer, las personas que viven con demencia no son una excepción”, dijo.

“Alguien desarrolla demencia cada 3 minutos, pero demasiadas personas la enfrentan estando solas y se sienten socialmente aisladas, un factor que los investigadores han detectado que contribuye a reducir la calidad de vida”, añadió Brown.

El estudio aparece en la edición en línea del 8 de mayo de la revista Psychological Medicine.