



**MENOS PERSONAS** se hacen pruebas de prevención del cáncer. >2

GUIA

# salud

## Hipocalcemia >4-5



**INACTIVIDAD FÍSICA** afecta la salud. >6



**PREVENGA** enfermedades relacionadas con las piscinas. >8

AUNQUE SE REDUCEN LOS ÍNDICES

# Menos personas se hacen pruebas de prevención del cáncer

El nuevo informe de la Sociedad Americana Contra El Cáncer dio detalles sobre noticias promisorias en su prevención del cáncer.

**HEALTHDAY NEWS**

**M**uchos estadounidenses siguen sin recibir unas pruebas de detección del cáncer que salvan vidas porque carecen de seguro, revela un informe reciente.

Las personas sin seguro tienen las tasas más bajas de mamografías, frotis de Papanicolaou y pruebas del cáncer de colon en Estados Unidos, según investigadores de la Asociación Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society).

“El informe subraya las crecientes disparidades en la

prevención del cáncer entre grupos de la población estadounidense según la raza, la etnia y el estatus socioeconómico”, lamentó el Dr. Paolo Boffetta, director asociado de prevención del cáncer en el Instituto Oncológico Tisch en Mount Sinai, en la ciudad de Nueva York.

Pero otro estudio publicado encontraron que se han detectado más cánceres en las etapas iniciales desde la aprobación de la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio (Affordable Care Act, ACA), probablemente porque la ley obliga a las aseguradoras a ofrecer una cobertura completa de ciertas pruebas de detección del cáncer.

El informe de la Sociedad Americana Contra El Cáncer encontró que:

Apenas la mitad de las mujeres de a partir de 40 años de edad recibieron una mamografía en el año anterior, y dos tercios recibieron una mamografía en los dos años anteriores. La tasa más baja de mamografías en los dos años anteriores se produjo entre las mujeres sin seguro (un 31 por ciento).

Solo cuatro de cada cinco mujeres adultas recibieron un frotis de Papanicolaou, que detecta el cáncer cervical, en los tres años anteriores. Las mujeres que carecían de seguro (un 61 por ciento) y las inmigrantes que habían llega-

do recientemente (un 68 por ciento) eran incluso menos propensas a haber realizado la prueba.

Tan solo un 63 por ciento de los adultos de a partir de 50 años de edad se habían sometido a una prueba de detección para el cáncer de colon. Una vez más, los que carecían de seguro (un 25 por ciento) y los inmigrantes recientes (un 34 por ciento) se quedaron rezagados.

“Lo que destaca es el descenso en las pruebas de detección y la prevención, y está bastante claro que gran parte de la disparidad se relaciona con los ingresos”, señaló Buckner.

Los estadounidenses tam-



**El informe muestra** que las personas sin seguro tenían las tasas más bajas de mamografías, frotis de Papanicolaou y colonoscopias.

FOTO: AP

poco están aprovechando otro medio de prevención del cáncer: la vacuna contra el VPH, que protege del virus del papiloma humano.

Esta vacuna puede prevenir casi todos los casos de cáncer cervical, además de muchos casos de cáncer oral y anal, pero solo un 63 por ciento de las chicas y un 50 por ciento de los chicos habían re-

cibido al menos una dosis de la vacuna contra el VPH en 2015. Alrededor de un 52 por ciento de las chicas y un 39 por ciento de los chicos completaron dos o más dosis.

La obesidad también aumenta el riesgo de cáncer de los estadounidenses, añadió el informe.

El exceso de peso se ha vinculado con un riesgo más alto de 13 formas distintas de cáncer, entre ellas el cáncer de mama, de ovarios, de estómago, de riñón, de hígado, de páncreas y colorrectal, según el informe.

Siete de cada 10 adultos tienen sobrepeso, y un 38 por ciento son obesos, señala el informe. En los adolescentes, la obesidad se triplicó entre 1976 y 2002.

Lamentablemente, los estadounidenses no están tomando las medidas necesarias para ayudar a controlar su peso:

solo la mitad de los adultos y un 27 por ciento de los estudiantes de secundaria cumplían con los niveles recomendados de actividad física.

**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.

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: Exámen 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



**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

**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



*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**

Virginia  
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031

**703-876-6200**

**Descuentos Especiales en tratamientos de liposucción, botox, relleno, venas y rejuvenecimiento vaginal**



**ASÍ SENTIMOS LAS MUJERES LOS INFARTOS.**

(MAREO O ATURDIMIENTO REPENTINOS)



**Otros síntomas de infarto a los que debe estar atenta:**

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

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

Para aprender más visite: [WomenHealth.gov/ataquedelcorazon](http://WomenHealth.gov/ataquedelcorazon)

## Un estudio observa el efecto de la enfermedad cerebral

# Parkinson y la esperanza de vida

Observan una diferencia de dos años entre las personas con enfermedades cerebrales degenerativas y sus pares sanos.

### HEALTHDAYNEWS

Las personas con enfermedades cerebrales como el Parkinson y la demencia con cuerpos de Lewy mueren unos dos años antes, en comparación con las personas que no sufren de estas afecciones, sugiere un nuevo estudio.

El informe ofrece pistas sobre la supervivencia de los pacientes con enfermedades cerebrales degenerativas, afirmaron investigadores de la Clínica Mayo.

“Nuestros resultados podrían ser útiles para orientar a los profesionales clínicos que aconsejan a los pacientes y a los cuidadores”, escribieron el Dr. Rodolfo Savica y sus colaboradores en el informe, publicado en la revista JAMA Neurology.

El estudio observó inicial-

mente a todos los residentes del condado de Olmsted, en Minnesota.

Los participantes del estudio con enfermedades cerebrales degenerativas fueron diagnosticados entre 1991 y 2010. Pocos más de 300 tenían enfermedad de Parkinson, 55 tenían demencia de la enfermedad de Parkinson, y 81 tenían demencia con cuerpos de Lewy. Además, 16 fueron diagnosticados con atrofia multisistémica con parkinsonismo, una afección que comparte muchos síntomas del Parkinson, dijeron los investigadores.

La enfermedad de Parkinson provoca temblores, rigidez en las extremidades y el tronco, lentitud de movimiento y problemas de equilibrio, según el Instituto Nacional de Enfermedades Neurológicas y Accidentes Cerebrovasculares (NINDS)



de EE. UU. Algunas personas con Parkinson también desarrollan problemas con la memoria y el pensamiento. Esto se conoce como demencia de la enfermedad de Parkinson.

La demencia con cuerpos de Lewy presenta el mismo tipo de depósitos de proteínas en el cerebro que la enfermedad de Parkinson. Pero en la demencia con cuerpos de

Lewy esos depósitos están más ampliamente distribuidos por el cerebro, según el NINDS.

La atrofia multisistémica afecta al sistema nervioso central y autónomo, que controla

las funciones automáticas, como la respiración y la presión arterial. Las personas con este trastorno pueden tener síntomas de Parkinson y muchos más, como habla poco clara, estreñimiento y problemas para tragar, señala el NINDS.

Durante el periodo del estudio, casi un 69 por ciento de los pacientes con enfermedades cerebrales degenerativas fallecieron. Alrededor de un 49 por ciento de las personas en el grupo de control murieron en el mismo periodo.

Las personas con atrofia multisistémica con parkinsonismo tuvieron el mayor riesgo de fallecer durante el periodo del estudio, seguidas de las que tenían demencia con cuerpos de Lewy, demencia de la enfermedad de Parkinson y enfermedad de Parkinson, reportó el equipo de Savica en un comunicado de prensa de la revista.

## ¡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





La hipocalcemia aumenta el riesgo de sufrir fracturas óseas.

FOTO: THINKSTOCK

**REDACCIÓN**  
WASHINGTON HISPANIC

La hipocalcemia se produce cuando los niveles de calcio en sangre están bajos. El calcio es una sustancia imprescindible para que se produzca la contracción de los músculos, la transmisión de los impulsos nerviosos, la activación de los sistemas de coagulación de la sangre y la

formación de los huesos.

La hipocalcemia es un problema que puede afectar a todo tipo de personas, desde niños hasta gente de edad avanzada, aunque es especialmente frecuente en ciertos grupos de población como ancianos, embarazadas, mujeres posmenopáusicas, personas en tratamiento prolongado con corticoides o vegetarianos. También aquellos pacientes que han

sido sometidos a una cirugía de la glándula tiroidea o la paratiroides tienen un riesgo importante de desarrollarla

**Causas:**

Se puede decir que el calcio en sangre puede estar bajo por dos motivos:

Por que se produzca una pérdida de calcio mayor de lo normal al aumentar su eliminación a través del riñón, o bien porque dicho mineral

se acumule en diferentes zonas del cuerpo en las que no puede ser aprovechado, disminuyendo así su concentración en la sangre (el calcio puede precipitar y acumularse tanto fuera como dentro de los vasos sanguíneos).

El segundo motivo o causa por el que el nivel de calcio en sangre puede ser bajo es por una falta de aporte al organismo de este mineral, que puede deberse no solo a un consumo deficiente de calcio o de vitamina D (la cual es fundamental para que el calcio sea aprovechado), sino también a enfermedades en las que se afecta

la glándula paratiroides, que es la se encarga de regular el metabolismo del calcio en el organismo.

**Síntomas:**

Los síntomas van a depender de su intensidad (es más grave cuanto más bajos son los niveles de calcio) y de la rapidez con la que aparece.

Cuando la hipocalcemia es leve o aparece de forma lenta y progresiva puede no producir ningún síntoma. Sin embargo, cuando los niveles de calcio en sangre disminuyen de forma brusca, el paciente sí suele desarrollar síntomas.

Las manifestaciones más frecuentes de la hipocalcemia son los síntomas neuropsiquiátricos y neuromusculares. El más característico de todos ellos es la tetania, que aparece cuando los niveles de calcio en sangre son muy bajos. Este trastorno, causado por una hiperexcitabilidad muscular, se caracteriza por la aparición de espasmos musculares dolorosos e involuntarios en cara, manos y pies. Las situaciones de estrés, ansiedad, fiebre, vómitos o algunos fármacos como los diuréticos pueden favorecer el desarrollo de hipocalcemia y desencadenar

# Una enfermedad silenciosa que debe conocer

# Hipocalcemia

Produce síntomas neuromusculares y neuropsiquiátricos, que pueden llegar a ser graves si no se tratan a tiempo.



Una dieta equilibrada, debe incluir productos, pescados y vegetales de hojas verdes.

espasmos musculares e incluso tetania. En situaciones graves de hipocalcemia se puede pasar de la irritabilidad y la confusión a las crisis convulsivas y el coma.

Antes de que aparezcan manifestaciones tan importantes los enfermos suelen presentar síntomas más leves como parestesias (sensación de acorchamiento u hormigueo) en las extremidades o alrededor de la boca. También pueden aparecer calambres musculares o entumecimiento de los dedos.

**Diagnostico:**

La prueba diagnóstica que permite al especialista determinar si hay o no hipocalcemia es la analítica de sangre. Se considera que existe hipocalcemia cuando la cantidad de calcio en sangre es inferior a 8.5 mg/dl. Sin embargo, pa-



La sensación de hormigueo en la boca, las manos o los pies, y palpitaciones, piel seca, desorientación o incluso delirios y alucinaciones son algunos de los síntomas.

FOTO: THINKSTOCK

ra interpretar correctamente el resultado de la analítica, el médico debe comprobar en primer lugar los niveles de albúmina, ya que niveles bajos de ésta pueden producir una hipocalcemia falsa (descensos de 1 g/dl de albúmina disminuyen 0.8 mg/dl de calcio). Por tanto, para que los resultados de la analítica sean válidos, el calcio total debe haber sido corregido siempre en función de la albúmina.

Si mediante esta medida no queda claro si existe o no hipocalcemia, se pueden mirar los niveles de calcio iónico, si este es menor de 4.75 mg/dl se puede diagnosticar el trastorno.

Una vez que se establezca la presencia de hipocalcemia verdadera, es importante que el paciente le explique al médico todos sus síntomas. Así, el doctor realizará una histo-

ria clínica detallada con el fin de buscar causas que hayan desencadenado el problema.

Para confirmar el diagnóstico de hipocalcemia se podrán realizar otras pruebas complementarias electrocardiograma, radiografía, ecografía si se considera oportuno para completar el estudio. Cuando se diagnostica una hipocalcemia, la rapidez con la que hay que iniciar el tratamiento va a depender de la gravedad de la hipocalcemia (más grave cuanto más bajos sean los niveles de calcio en sangre) y de los síntomas que ésta produzca en el paciente.

En el tratamiento es muy importante considerar la posibilidad de que exista hipomagnesemia (niveles bajos de magnesio en sangre), sobre todo si los niveles de calcio no se normalizan con las medidas descritas anteriormente. Cuando se sospecha que esto ocurre, se debe extraer una muestra de sangre.

**Tratamiento:**

El tratamiento de la hipocalcemia aguda (de rápida aparición), sintomática o con cifras de calcio muy bajas (por debajo de 7 mg/dl) consiste en la administración de calcio

por vía intravenosa. Mientras se está poniendo éste, es importante mantener al paciente monitorizado, es decir, registrar de forma continua en el tiempo sus constantes vitales (tensión arterial, frecuencia cardíaca, cantidad de oxígeno en sangre, frecuencia respiratoria) para mantenerlo lo más vigilado posible. Y es que la administración de calcio intravenoso puede producir arritmias cardíacas que pueden tener consecuencias importantes.



**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

**Dra. Verónica Enriquez**

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

**Amparo Lizeth Pinzon, D.D.S.**

**"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 exámen 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

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

**703-642-8306**

## 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**

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

## GERMANTOWN

Urology Center

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: cancer, 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.

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



Aunque nunca es tarde para iniciar

# Inactividad física afecta la salud

Una actividad diaria constante es esencial para una salud óptima, enfatiza una experta en el estilo de vida.

## HEALTHDAY NEWS

**T**omarse un descanso breve de un estilo de vida activo podría hacer más daño de lo que la mayoría de gente cree, advierte un nuevo estudio.

Apenas dos semanas de conducta sedentaria pueden hacer que personas jóvenes y sanas comiencen a perder músculo y a desarrollar gra-

sa alrededor de los órganos. Y esto puede aumentar el riesgo de afecciones como la enfermedad cardíaca y la diabetes tipo 2, que podrían al final conducir a una muerte prematura, informan investigadores.

“Lo alarmante de este estudio es que se realizó con voluntarios sanos. No eran pacientes, ni tenían sobrepeso ni riesgos de diabetes tipo 2”, dijo la investigadora líder, Ke-

lly Bowden-Davies, del Instituto del Envejecimiento y las Enfermedades Crónicas de la Universidad de Liverpool.

“En 14 días, vemos cambios pequeños pero significativos en los marcadores que predisponen a las personas al riesgo”, advirtió.

En el estudio, se pidió a las personas que limitaran su actividad física durante dos semanas. Esto incluyó usar el elevador en lugar de las esca-



personas se hacen cada vez más inactivas debido a la tecnología, el transporte público, las escaleras eléctricas y los elevadores, y las máquinas que hacen lo que antes hacíamos a diario”, comentó Bowden-Davies.

La buena noticia es que tras volver a un estilo de vida activo, todos esos cambios se revirtieron y volvieron a la normalidad en un plazo de dos semanas, dijo.

“El efecto negativo de un estilo de vida inactivo se puede revertir cuando nos hacemos activos de nuevo”, aseguró Bowden-Davies.

Pero ir al gimnasio un par de veces por semana no revierte las tendencias de una vida por lo demás sedentaria, dijo. El ejercicio es bueno, pero hay que ser activo todo el día, lo que incluye estar de pie y hacer pausas para caminar, planteó Bowden-Davies.

Pero nunca es demasiado tarde para cambiar de estilo de vida y observar mejoras en la salud.

leras, tomar el autobús en lugar de caminar, y quedarse en casa más de lo usual, explicó Bowden-Davies.

Tras dos semanas de vida sedentaria, los participantes perdieron casi una libra de masa muscular magra y la grasa corporal aumentó. El aumento en la grasa corporal tendió a ser en el vientre, un importante factor de riesgo del desarrollo de enfermedades crónicas.

Además, los niveles de

aptitud física se redujeron de forma marcada, y los participantes fueron incapaces de correr durante el mismo tiempo o con la misma intensidad que antes, encontraron los investigadores.

La función de la mitocondria, que es la capacidad de las células de regular la energía, también se redujo, pero el cambio no fue estadísticamente significativo, anotaron los autores del estudio.

“En todo el mundo, las

## Virginia & Maryland



CarePeople Home Health, Inc.

Servicios de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

**Si alguien en su familia necesita ayuda de salud, llámanos. Te ayudaremos.**

**Después del alta del hospital, nosotros le mandamos un ayudante personal a su casa**

### Ayuda en la vida diaria

(Atención en la comunidad y servicios a domicilio)

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

### Servicios de Home Health y Hospicio

- Servicio por beneficio de Medicaid y Long Term Care (VA, MD EDCD WAIVER)
- Les ayudamos a aplicar para Medicaid y Long Term Care

**¡Cubierto por el Beneficio de Medicaid!**

### CLASES PARA LOS AYUDANTES

\*Clases para PCA:  
lunes-viernes 9:30 a.m. – 5:30 p.m.



## Beba agua para luchar contra la grasa

Si elige un vaso de agua en lugar de una cerveza o un refresco endulzado con azúcar al menos una vez al día puede reducir su riesgo de obesidad, según un estudio reciente. Los que sustituyeron la cerveza por el agua también experimentaron un ligero descenso en el peso promedio de 0.7 libras a lo largo de 4 años. Los investigadores también encontraron que reemplazar otro tipo de bebidas con agua no redujo el riesgo de obesidad. Las otras bebidas incluían: la leche entera, la leche semidesnatada, la leche desnatada, el vino, licores, refrescos de dieta, el café, el jugo de naranja y otros jugos. Dado que la obesidad conlleva un riesgo más alto de desarrollo de otras enfermedades como la diabetes o la enfermedad cardiovascular, los posibles efectos de sustituir estas bebidas por el agua es un objetivo importante a tener en cuenta.



## Dr. Kenneth Woo

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

# 6 MANERAS DE MANTENER LOS DIENTES DEL NIÑO SANOS DURANTE TODO EL VERANO

### 1. Planear desayunos saludables.

Los horarios se facilitan en el verano con niños levantándose más tarde en la mañana y atendiendo a sus propios desayunos. Asegúrese de que hay fruta fresca de temporada disponible para que los niños puedan elegir en lugar de cereales azucarados. Los huevos duros son un gran aperitivo y una buena fuente de proteína sin los azúcares que contienen tantas comidas para el desayuno.

### 2. Observe la ingesta de gaseosas.

Los calurosos meses de verano y los atractivos comerciales de gaseosa pueden desencadenar una campaña de los niños para que lleven a casa la cola. Trate de resistir y alentar el agua con hielo con una rodaja de limón u otra fruta infundida para endulzar la bebida. La gaseosa es la peor pesadilla para la salud dental de su hijo. Haga todo lo posible para mantenerlas fuera de la casa.

### 3. ¿Va de viaje?

Empaque bocadillos y bebidas saludables. Si usted va en un viaje de un día a la piscina o unas vacaciones más largas, puede ser difícil encontrar opciones de alimentos saludables sobre la marcha. Máquinas expendedoras, el hombre helado y la cabaña de alimentos rara vez ofrecen alimentos no grasos o bocadillos de bajo contenido de azúcar que son buenos para el cuerpo y los dientes. Traiga las cosas buenas con usted. Las fresas frescas pueden satisfacer los antojos dulces mientras que hay azúcar natural en ellas también - es mejor con una bayeta sobre un cono de la nieve.



### 4. Cepillo, cepillo, cepillo.

Las noches de verano también pueden venir con tiempos de cama más tardíos. Los días activos afuera en el sol los cansan a todos y los padres necesitan cerciorarse de que sus cabezas soñolientas atiendan sus dientes antes de desparramarse en la noche. Asegúrese de que sus hijos se cepillen después de la cena. Si tienen un bocadillo antes de acostarse, lo último en sus bocas debe ser sus cepillos de dientes. El azúcar tiene un día de campo durante la noche en una boca y es importante para los niños cepillarse y enjuagar las comidas del día y aperitivos antes de golpear la almohada.

### 5. Practique la regla 3-2-1.

Coma 3 comidas saludables, cepílese 2 veces y use hilo dental 1 vez al día.

### 6. Programe un chequeo dental.

Aproveche este tiempo cuando su hijo no tendrá que faltar a la escuela para obtener ese examen dental necesario. Durante el chequeo de verano de su hijo, el equipo dental probablemente realizará una limpieza, revisará si hay cavidades u otros problemas de salud bucal y aproveche la oportunidad para reforzar la importancia de un buen cepillado y hábitos de uso del hilo dental. Los niños deben hacerse un chequeo dental cada seis meses.

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... **Llámenos 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

## Ahora que se acerca el verano

# Prevenga enfermedades relacionadas con las piscinas

La criptosporidiosis puede provocar que se sufra de diarrea acuosa durante semanas, advierten los CDC.

REDACCIÓN  
WASHINGTONHISPANIC

**H**ay pocas cosas más tentadoras que una piscina fresca y limpia en un caluroso día de verano. Pero un nuevo informe federal hará que haya que pensárselo dos veces antes de lanzarse al agua.

El 58 por ciento de las muestras de filtros de piscinas tomadas de piscinas del área de Atlanta el verano pasado contenían *E. coli*, una bacteria que se halla en las heces humanas.

El informe es una señal de que los nadadores con frecuencia contaminan el agua de las piscinas cuando tienen un "incidente fecal" dentro del agua, o cuando las heces humanas se desprenden de sus cuerpos porque no se duchan bien antes de lanzarse al agua, según el informe de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades

(CDC) de EE. UU.

Y aunque el estudio solo se enfocó en las piscinas de la región de Atlanta, los investigadores dijeron que es probable que la contaminación fecal provocada por los nadadores sea un problema en las piscinas públicas de todo el país.

"Nadar es una forma excelente de realizar la actividad física necesaria para permanecer sano", aseguró Michele Hlavsa, jefa del Programa de Natación Segura de la agencia. "Sin embargo, los usuarios de las piscinas deben ser conscientes sobre cómo prevenir las infecciones cuando nadan".

Añadió que "hay que recordar que el cloro y otros desinfectantes no matan los gérmenes de inmediato. Por eso es importante que los nadadores se protejan al no tragar agua cuando nadan y que protejan a los demás manteniendo las heces y los gérmenes fuera de

la piscina mediante una ducha antes de nadar y al no nadar cuando tengan diarrea".

Según los CDC, todos los nadadores deben dar los siguientes pasos para evitar que las heces contaminen las piscinas y para prevenir las infecciones:

- No nade si tiene diarrea.
- Dúchese con jabón antes de nadar.
- Enjuáguese en la ducha antes de volver a entrar al agua.
- Vaya al baño cada 60 minutos.
- Lávese las manos con jabón tras usar el sanitario o cambiar pañales.
- No trague agua cuando nade.
- Llevar a los niños al baño cada 60 minutos o revisar los pañales cada 30 a 60 minutos.
- Cambie los pañales en el baño o en el área destinada a ello, y no al lado de la piscina, donde los gérmenes pueden contaminar el agua.



Las personas no deben nadar si están enfermas con diarrea, y deben evitar que los niños con diarrea vayan a la piscina para no infectar a los demás. FOTO: THINKSTOCK



THE FIFTH ANNUAL  
**tasteofperu**  
WASHINGTON DC  
una mezcla de sabor!

## 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 in vivo y participación de restaurantes peruanos locales.  
LA UNIVERSIDAD DEL DISTRITO DE COLUMBIA (DC) DENNARD PLAZA • 4200 CONNECTICUT AVE NW, Washington, DC 20001



Palmira Ocampo  
Chef  
1087 Bistro  
Lima, Peru



José Luján  
Chef  
Grupo Mesa, Perú



José Luis Chavez  
Executive Chef  
Mission Ceviche, NY



Francisco De Sanctis  
Sibaris Resto Bar  
Lima, Peru



Marín Astocondor  
Ganador de la Copa Mundial  
al mejor Pan  
Nutricional del Mundo



Nicolás Schmidt  
Chef  
La Grande



Johnny Schular,  
Master Distiller  
Pisco Porton



Compre sus boletos ahora!

Eventbrite [www.tasteofperudc.com/tickets](http://www.tasteofperudc.com/tickets)  
(202) 340-5917

### RELACION DE ESTABLECIMIENTOS EN DONDE PUEDE COMPRAR SU TICKET

RESTAURANT EL CARBONAZO 9627 Lost Knife Rd Gaithersburg, Md 20877 (301) 869-5234	DON CHURRO RESTAURANT 13905 Metrotech Dr Chantilly, VA 20151 (703) 378-1211	DELICIAS ALFAJOR 6317 Cidal Barrel Circle Centreville, VA 20121 (571) 438-2492	WASHINGTON HISPANIC 8701 Georgia Ave. Suite 700 Silver Spring, MD 20910 (240) 450-1779	PICCA POLLO A LA BRASA 13000 Middlebrook Road Germanstown, MD 20874 (301) 540-6500
--	---	---	---	--

PERUVIAN  
TASTE OF  
FASHION  
DAY  
WASHINGTON DC

**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**

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

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