



EL EJERCICIO REDUCE
el riesgo de cáncer.

>2

SUPLEMENTO Viernes 27 de mayo del 2016

GUIA

salud

Prevenga
el cáncer
de piel. >4-5



APRUEBA FÁRMACO
para cáncer de vejiga.

>6



EVITE la enfermedad
de Lyme.

>7

A más actividad, más beneficio

El ejercicio reduce el riesgo de cáncer



Alrededor de la mitad de los adultos no cumplen con la recomendación federal mínima de ejercicio.

FOTO: THINKSTOCK

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

GERMANTOWN

Urology Center

Se habla
español

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

CITAS EL MISMO DIA
DISPONIBLES
LLAMANDO PRIMERO.

**VIAGRA
O CIALIS
GRATIS**
*Con consulta



HEALTHDAY NEWS

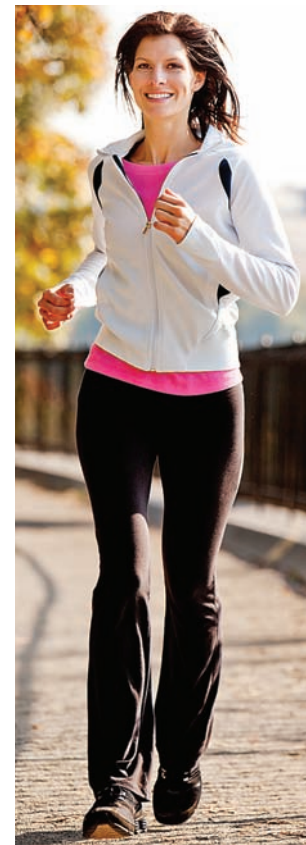
El ejercicio podría reducir significativamente el riesgo de muchos tipos de cáncer, incluso algunas de las formas más letales de la enfermedad.

Hacer ejercicio, incluso un par de horas por semana, parece reducir el riesgo de cáncer de mama, de colon y de pulmón, apuntaron los investigadores, que observaron a 1.4 millones de adultos.

“Esos son tres de los cuatro tipos más importantes de cáncer que afectan a los estadounidenses hoy día”, apuntó Marilie Gammon, profesora de epidemiología de la Facultad de Salud Pública Gillings de la Universidad de Carolina del Norte, en Chapel Hill.

Y los aficionados a estar en forma deben animarse: el riesgo de cáncer parece seguir declinando a medida que se aumentan las horas de actividad física, sin un tope aparente, comentó el autor del estudio, Steven Moore, investigador del Instituto Nacional del Cáncer de EE. UU.

“A más actividad, más beneficio”, dijo Moore. “A me-



dida que la gente hacía más, su riesgo siguió bajando”.

Pero hay que anotar que el estudio solo encontró una asociación entre el ejercicio y

un riesgo más bajo de cáncer, no probó una relación causal.

En el estudio, el ejercicio regular terminó vinculándose con un riesgo reducido de 13 tipos de cáncer en total, apuntaron los investigadores. Los otros fueron la leucemia, el mieloma y los cánceres de esófago, hígado, riñón, estómago, endometrio, recto, vejiga, y cabeza y cuello.

Las directrices federales actuales sobre el ejercicio (150 minutos de actividad de intensidad moderada a la semana, o 75 minutos de actividad vigorosa) se dirigen a la salud cardíaca, pero también funcionan bien para la prevención del cáncer, señaló Moore.

El ejercicio de intensidad moderada consiste en actividades como caminar a paso vivo o jugar al tenis, mientras que el ejercicio de intensidad vigorosa conlleva actividades que pongan al corazón a latir, como correr o nadar largos, según la Oficina de Prevención de la Enfermedad y Promoción de la Salud de EE. UU.

Los hallazgos aparecen en la edición en línea del 16 de mayo de la revista JAMA Internal Medicine.

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



Dr. Richard W. Pei, MD, PhD, FACOG

Dr. Anna Le, FACOG

Dr. Divya Sridharan

Obstetricia, Ginecología e Infertilidad

Cuidado Prenatal y Partos
Papanicolaou y Examen Físico

Planificación Familiar
Enfermedades Venéreas
Infecciones Vaginales

Sonogramas
Dolor pélvico
Sangrado Irregular

Cirugía Ginecológica

- Incontinencia urinaria y fecal
- Reparación de la relajación vaginal y libioplasty
- Reparación de ligadura de trompas para lograr un embarazo

**“Precio
Económico”
para pacientes
sin seguro**



Fairfax Hospital Location
3301 Woodburn Road, Suite 102
Annandale, VA 22003
Woodburn: (703) 698 9668

Annandale Location
4208 Evergreen Ln., Suite 213
Annandale, VA 22003
Evergreen: (703) 642 7522

Herndon Location
106 Elden St., Suite 13
Herndon, VA 20170
Herndon: (703) 436 2433

www.starcareobgyn.com

EN LOS ALIMENTOS EMPAQUETADOS



Los consumidores puedan tomar decisiones mejor informadas sobre su alimentación.

FOTO: THINKSTOCK

FDA moderniza etiquetas nutricionales

Su diseño renovado e información ayudará a los consumidores a tomar decisiones de alimentación saludables.

REDACCIÓN
FDA

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) dio un paso importante para asegurarse de que los consumidores cuenten con información nutricional actualizada en la mayoría de los alimentos empaquetados o envasados que se venden en los Estados Unidos, lo cual ayudará a las personas a tomar decisiones informadas sobre los alimentos que consumen y ofrecen a su familia.

“Estoy muy contenta de que la FDA haya finalizado una nueva y mejorada etiqueta de información nutricional que estará en los productos alimenticios de todo el país”, dijo la primera dama Michelle Obama. “Esto va a ser un cambio notable para proporcionarles a las familias en todo el país la información que necesitan para tomar decisiones saludables”.

“Por más de 20 años, los estadounidenses han dependido de la etiqueta de información nutricional como una fuente

primordial de información en cuanto a las calorías, la grasa y otros nutrientes que los ayude a entender más acerca de los alimentos que consumen en un día”, explicó el Dr. Robert Califf, M.D., comisionado de la FDA.

“La etiqueta actualizada hace mejoras a este valioso recurso, de modo que los consumidores puedan tomar decisiones mejor informadas sobre su alimentación, uno de los pasos más importantes que una persona puede dar para reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y obesidad”.

Cambios Importantes

La nueva etiqueta de información nutricional incluirá lo siguiente:

- Un diseño actualizado para resaltar las “calorías” y las “porciones”, dos elementos importantes para tomar decisiones bien informadas en la selección de alimentos.

- Requisitos para el tamaño de las porciones que reflejarán más exactamente las cantidades de alimentos que la gente consume en la actualidad.

- Una declaración de los

gramos y el porcentaje del valor nutricional diario (%VD) de las “azúcares añadidas”, de modo que los consumidores sepan cuánta azúcar se le ha agregado al producto.

- Etiquetas con “columnas paralelas” para indicar la información calórica y nutricional “por porción” y “por paquete” de ciertos productos con más de una porción de alimento que podrían consumirse en una sola o en varias raciones servidas.

- Valores diarios de nutrientes tales como sodio, fibra y vitamina D actualizados y acordes con las recomendaciones del Instituto de Medicina y la Guía de Alimentación para los Estadounidenses de 2015-2020.

- Se eliminarán “Calorías de la grasa”, pero se deja la “Grasa total,” la “Grasa saturada” y la “Grasa trans” seguirán siendo obligatorias.

La mayoría de los fabricantes de alimentos deberán poner en uso la nueva etiqueta para el 26 de julio de 2018, pero aquellos cuyas ventas de alimentos sean menores de 10 millones de dólares anuales tendrán un año adicional para cumplir con el requisito.

EL DOCTOR DE NALGAS



ANTES



DESPUÉS

También especialistas en:

- Liposucción • Estiramiento de rostro • Aumento, reducción o elevación de senos • Reducción de abdomen • Remodelación de nariz • Cirugía de los párpados
- Implante de barbilla y mejillas • Implante de glúteos • Aumento de pantorrillas • Implante de pectorales para hombres • Inyecciones para las arrugas • Botox • Restylane.

SE HABLA ESPAÑOL

WIDDER

CENTRO DE CIRUGÍA COSMÉTICA Y PLÁSTICA

Shlomo Widder, M.D., P.A. (703)506-0300

8230 Leesburg Pike #630, Vienna, VA 22182

www.widderplasticsurgery.com

Porque Usted es Valiosa y Merece Respeto...
No Permita que la Maltraten!

85% de las víctimas de violencia doméstica son mujeres y niños testigos de violencia doméstica quienes desarrollarán una alta posibilidad de abusar de sus compañeras e hijos cuando crezcan.

Diga NO a la Violencia Doméstica!

Usted No Está Sola!
Mary's Center Puede Ayudarle:

- **Consejería**
- **Referencias para Asesoría Legal**
- **Grupos de Apoyo**
- **y más...**



Nuestros servicios son
GRATIS y CONFIDENCIALES.

**Para hacer una cita con el departamento
de Servicios Sociales llame al: 202-420-7078**

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

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





FDA/REDACCIÓN
WASHINGTONHISPANIC

Durante los últimos 30 años se ha hecho más evidente la necesidad de protección solar. Los estudios muestran que la exposición al sol puede causar cáncer de la piel. Los dañinos rayos del sol, y de las lámparas solares y camas de

bronceado, también pueden causar problemas, debilitar su sistema inmunológico y causarle manchas en la piel, arrugas o piel que parece de «cuero».

El daño que le causa el sol al cuerpo lo ocasiona la radiación ultravioleta invisible (UV). Las personas reconocen que las quemaduras solares son un tipo de daño a la piel causado por el sol. El broncearse también es un signo de

la piel reaccionando a la radiación ultravioleta potencialmente dañina al producir pigmentación adicional que le da algo, pero casi siempre no suficiente, protección contra las quemaduras solares.

Para recordarles a todos que protejan su piel y su salud mientras disfrutan las actividades al aire libre, el Consejo Nacional sobre Prevención del Cáncer de la Piel (National Council on Skin Cancer Prevention - NCSCP) designó al 25 de mayo como el «Día de no Quemarse». La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) y la Agencia de Protección Ambiental, miembros consultores del consejo, están ayudando a correr la voz sobre la protección solar.

Quienes deben tener más cuidado al exponerse al sol

- piel pálida
- cabello rubio, café claro o son pelirrojos
- tratamiento previo contra el cáncer de la piel
- un familiar que ha tenido cáncer de la piel
- Si toma medicamentos, pregúntele a su médico sobre las precauciones para la protección solar pues algunos medicamentos pueden aumentar la sensibilidad al sol

Con el inicio del verano

Prevenga el cáncer de piel

La protección solar nunca pasa de moda. La llegada del verano significa que es hora de picnics, excursiones a la piscina y la playa, y un aumento en las quemaduras solares.



Vístase con cuidado

Vista ropa que proteja su cuerpo. Si usted tiene planeado estar al aire libre en un día soleado, cúbrase la mayor parte del cuerpo que pueda. Póngase un sombrero de ala ancha, mangas largas y pantalones. Existe ropa que protege contra el sol. Sin embargo, la FDA sólo regula esos productos si el fabricante quiere hacer una afirmación médica. Considere usar una sombrilla que le brinde sombra.

Protección solar en serio

Lea las etiquetas de los productos para asegurarse que obtenga

- un «factor de protección solar» (SPF) de 15 o más. El SPF representa el grado de protección que ofrece para evitar que se quemela piel.

- protector solar de “amplio espectro” (broad spectrum) le protege contra todo tipo de daño a la piel causado por la luz solar.

- protector solar resistente al agua se queda en la piel más tiempo, aunque se moje. Aplique nuevamente protectores solares resistentes al agua según lo indica la etiqueta.

Consejos para aplicar el protector solar

Aplique la cantidad recomendada de manera uniforme a toda la piel expuesta, especialmente en los labios, la nariz, las orejas, el cuello, las manos y los pies.

- Si usted no tiene mucho pelo, aplíquese el protector solar en la cabeza o lleve un sombrero.

- Aplique nuevamente cada dos horas.

- Proteja aun más a los bebés y niños en el sol. Pregúntele a un profesional de la salud antes de aplicar protector solar a un niño menor de 6 meses.

- Aplíqueles protector solar a los niños mayores de 6 meses cada vez que salgan.



Reduzca el tiempo que pasa bajo el sol

Es importante que limite la exposición al sol entre las 10 a.m. y las 2 p.m. cuando los rayos solares son más fuertes. Aun en días nublados hasta el 80 por ciento de los rayos UV del sol pueden traspasar las nubes. Permanezca en la sombra el mayor tiempo posible durante el día.

Proteja los ojos

La luz solar se refleja en la nieve, la arena y el agua, lo que aumenta aun más la exposición a la radiación UV y aumenta el riesgo de contraer problemas de los ojos.

Los consejos para la protección solar de los ojos incluyen:

- Cuando compre anteojos solares busque una etiqueta que ofrezca específicamente de 99 a 100 por ciento de protección UV.

- El que los anteojos solares sean más costosos no significa que brinden mayor protección UV.

- Pregúntele a un oculista que le haga una prueba a sus gafas o anteojos solares para saber qué nivel de protección UV ofrecen.

- Las personas que usan lentes de contacto que ofrecen protección UV deben usar anteojos solares de todas maneras.

- Los anteojos solares que cubren los lados de la cara ofrecen la mayor protección.

- Los niños deben usar anteojos solares reales (¡no anteojos solares de juguete!) que indiquen el nivel de protección UV.

Proteja su piel ahora y todos los días

El Consejo Nacional declaró el viernes antes del Memorial Day como el “Día de no quemarse”, que busca aumentar la concientización para protegerse del sol y ayudar a reducir el aumento de las tasas de cáncer de piel por la sobreexposición a la radiación ultravioleta (UV) del sol, de tal manera que recomienda a cada uno a proteger su piel mientras disfruta del aire libre.



La Sociedad Americana del Cáncer calcula que cada hora muere una persona en los Estados Unidos a causa del cáncer de la piel.



LA BELLEZA NO DEBE SER PRIVILEGIO DE UNOS...

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

thesiger
Plastic Surgery

CENTRO DE CIRUGÍA
Plástica & Estética

Consulta por nuestro Plan de
Financiamiento
sin intereses

- LIPOSUCCIÓN CON LASER
- AUMENTO DE GLUTEOS, IMPLANTES E INYECCIONES DE GRASA
- RINOPLASTÍA Y RECONSTRUCCIÓN
- ABDOMINOPLASTÍA (TUMMY TUCK)
- LEVANTAMIENTO E IMPLANTE DE MAMAS
- REJUVENECIMIENTO FACIAL NO QUIRÚRGICO - LIFTING
- TRATAMIENTO PARA ESTRIAS Y CELULITIS
- CONTORNO CORPORAL (CARBOXITERAPIA)

WWW.THESIGERPLASTICSURGERYMD.COM

Consultas en Español: (301) 951-8122

5530 Wisconsin Ave Suite 1235
Chevy Chase MD 20815



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

“Hablamos español”
703-378-4004
14102 Sullyfield Circle, #500
Chantilly, VA 20151

Horas de atención:
Lun 8:30am -7:00pm, Mart., Juev., Vier. 8:30am-5:00pm,
Mierc., 1:00pm-7:00pm, Sab., 8:00am-12:00pm

¡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)



CLÍNICAS HISPANAS DE
MEDICINA FAMILIAR Y PEDIATRÍA

EZRA MORGAN M.D.P.C.

ESPECIAL PARA PERSONAS SIN SEGURO MÉDICO

- Consulta. • Examen Físico.
- Exámenes de Laboratorio:

Conteo sanguíneo completo. • Azúcar. • Función renal y Hepática. • Panel de Colesterol y Triglicéridos. • Examen de orina.

Todo por \$150 Dólares.

Woodbridge
4001 Prince William Parkway, Suite 201,
VA, 22193 • Phone: (703) 730-1735

Falls Church
2946 Sleepy Hollow Road, Suite 2-C,
VA, 22044 • Phone: (703) 533 7647

ESPECIAL DE SALUD PARA LA MUJER

- Consulta. • Examen Físico.
- Examen de Citología (Papanicolaou)
- Exámenes de Laboratorio:

• Conteo sanguíneo completo • Azúcar
• Función renal y Hepática • Panel de Colesterol y Triglicéridos • Examen de orina

Todo por \$240 Dólares

*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 láser.

ESCUADOR DE CUERPO CON O SIN CIRUGÍA

• Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local (recuperación en menos de tres días)
Cirugía 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, venas y
rejuvenecimiento
vaginal**

Virginia
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031
703-876-6200

EL PRIMER AVANCE EN DÉCADAS

Aprueba fármaco para cáncer de vejiga

REDACCIÓN AGENCIAS

Reguladores federales estadounidenses aprobaron la venta del primer fármaco para cán-



Pacientes que recibieron Tecentriq en pruebas están vivos tres años después de comenzar el tratamiento.

FOTO: THINKSTOCK

cer de la vejiga que utiliza el sistema inmunológico del paciente. Es el primer avance en décadas en el combate contra la forma más común y fatal de cáncer de la vejiga.

Tecentriq fue aprobada para tratar a enfermos con carcinoma urotelial avanzado una vez que la quimioterapia deja de ayudarles.

El fármaco, producido por



la unidad Genentech de Roche Group, bloquea una proteína hallada en numerosas células de tumores que desactiva importantes células inmunitarias que matan células cancerosas.

Aunque la mayoría de los enfermos con cáncer de la vejiga mueren seis meses después de cesar la quimioterapia, Genentech dice que algunos pacientes que recibieron Tecentriq en pruebas están vivos tres años después de comenzar el tratamiento. El precio de lista es de unos 12.500 dólares por mes.

Una droga similar producida por Bristol-Myers Squibb fue aprobada para tratar linfoma de Hodgkin.



Consultorio Dental de Nguyen, Tran, D.M.D.



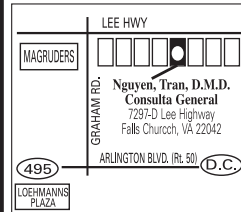
OFRECEMOS:

- Limpieza y rellenos
- Tratamiento cosmético (Bondings o revestimiento)
- Puentes y coronas
- Terapia de canales
- Tratamiento para la encías
- Extracciones
- El Dr. Nguyen coloca implantes e implantes en coronas

BENEFICIOS:

- Consulta GRATIS
- Atendemos niños a partir de los 4 años de edad
- 18 años de experiencia
- Precios razonables
- Planes de Pagos Disponibles

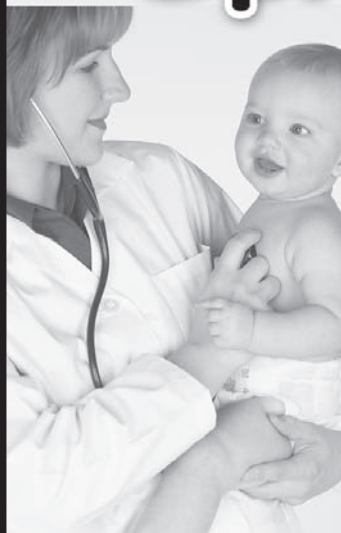
7297-D Lee Highway
(Esq. con Graham Road)



(703) 536 9886

Falls Church, VA 22042

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

Hung M. Nguyen, D.D.S., P.C.

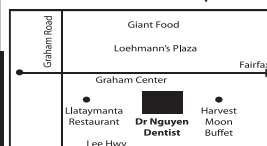
DENTISTA Y COSMÉTICA FAMILIAR

Cuidado dental de calidad para adultos y niños

- Chequeo Gratis
- Emergencias y pacientes sin cita son bienvenidos
- Aceptamos la mayoría de planes de seguro y todos los seguros PPO
- Precios especiales para personas sin seguro
- Hacemos Implantes de dientes faltantes
- Servicios en el mismo día para dentaduras rotas, coronas y puentes

SE HABLA ESPAÑOL
703-206-9202

Lunes, martes, miércoles y viernes de 10am a 5pm
sábado de 9am a 3pm



7244 Arlington Blvd.
Falls Church, VA 22042.
Estamos frente a Loehmann's Plaza

ATENCIÓN DE EMERGENCIAS
571-230-6550

Maneras de evitar las garrapatas

Evite la enfermedad de Lyme

No se convierta en el próximo manjar de este parásito que trasmite enfermedades graves.

HEALTHDAY NEWS

Aunque solamente unas pocas especies de garrapatas transmiten enfermedades a las personas, la creciente popularidad de muchas actividades al aire libre y la proliferación de proyectos residenciales han incrementado las probabilidades de que uno de estos parásitos repulsivos se le pegue a la piel.

“Afortunadamente, las garrapatas no vuelan, ni saltan ni caen del cielo”, comentó Stephen Wikel, experto en enfermedades transmitidas por vectores y profesor emérito de ciencias médicas en la Facultad de

Medicina Frank H. Netter M.D. de la Universidad de Quinnipiac en North Haven, Connecticut.

“Generalmente pasan de la hembra a un huésped vivo, y se arrastran hacia arriba, en busca de un área caliente y húmeda en la que alimentarse.

Medidas preventivas:

■ Proteja sus tobillos. Lleve pantalones largos por dentro de los calcetines cuando trabaje en el patio. Envuelva con cinta adhesiva (con la parte adhesiva hacia fuera) la zona donde se juntan los pantalones y los calcetines para que las garrapatas que se arrastren se queden pegadas en la cinta.

■ Vístase adecuadamente. Use ropa, tiendas de campaña y otras herramientas tratadas con repelente, como por ejemplo, la permetrina. Este repelente mata las garrapatas, los mosquitos, las niguas y los ácaros. Estos productos están disponibles en internet o en las tiendas de artículos deportivos.

■ Lleve repelente. Aplíquese un repelente de insectos tóxico que contenga menos de un 40 por ciento de DEET. Los niños deberían usar un repelente que contenga no más del 30 por ciento de DEET, dijo Wikel.

■ Compruebe si tiene garrapatas. “Las picaduras de las garrapatas no duelen, de modo que si está en una zona con garrapatas, haga una revisión



a fondo para ver si tiene garrapatas y quítelas inmediatamente”, aconsejó.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. aconsejan que vaya al médico si desarrolla síntomas en las

siguientes semanas después de una picadura de garrapata.

Los síntomas, que oscilan entre leves y graves, podrían incluir: fiebre y escalofríos, dolor de cabeza, fatiga y dolor muscular.

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS

Culmore Pediatric Dentistry and Orthodontics

Nueva Oficina

Servicios:

- Pediatría dental
- Ortodoncia (frenillos)
- Oxido nitroso (gas de la risa)
- Sedación moderada consciente
- Anestesia General para niños con Medicaid

6066 Leesburg Pike Suite 101, Falls Church, VA 22041

Phone (703) 938-1415 Fax (703) 255-0295

www.culmorepd.com

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS

Brigh Smile Pediatric Dentistry and Orthodontics

Servicios:

- Pediatría dental
- Ortodoncia (frenillos)
- Oxido nitroso (gas de la risa)
- Sedación moderada consciente
- Anestesia General para niños con Medicaid

410 Pine St. SE Suite #100 Vienna, VA 22180

Phone (703) 938-1415 Fax (703) 255-0295

www.brightsmiles-children.com

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.

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



¿U. SE SIENTE ASÍ
O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ..?

Emociones Anónimas
B.V. Washington

1629 K St NW #300 Washington, DC 20006
Teléfono: 571-451-7672
washingtondc@mbvna.org



Sesiones:
Lunes y Miércoles
6:00 a 8:00 p.m.

AYUDA
GRATUITA

www.neutricosanonimosbv.org.mx

EVITE UN RIESGO

La mitad de los ataques cardíacos son 'silenciosos'

Los cambios en el estilo de vida incluyen llevar una dieta más saludable, hacer ejercicio, perder peso y dejar de fumar

HEALTHDAY NEWS

Hasta la mitad de todos los ataques cardíacos podrían ser "silenciosos", sin los síntomas típicos de dolor demoledor en el pecho, falta de aliento y sudor frío, sugieren los hallazgos de un nuevo estudio.

"Los ataques cardíacos silenciosos son casi tan comunes como los ataques cardíacos con síntomas, e igual de malos", advirtió el autor principal del estudio, el Dr. Elsayed Soliman, director del centro de investigación sobre epidemiología cardíaca de la Facultad de Medicina de la Universidad de Wake Forest

en Winston-Salem, Carolina del Norte.

Los ataques cardíacos reducen o paran el flujo sanguíneo que llega al músculo cardíaco. Dado que con frecuencia los ataques cardíacos silenciosos no se diagnostican, las personas no obtienen la atención médica necesaria para prevenir otro ataque cardíaco, o incluso la muerte, explicaron los autores.

Los síntomas de un ataque cardíaco silencioso son tan leves que apenas se notan, o

no se notan en lo absoluto, señaló Soliman. La mayoría se descubren de forma accidental cuando el daño aparece en un electrocardiograma (ECG) administrado durante un examen regular o antes de una cirugía, apuntó.

Según la Dra. Suzanne Steinbaum, directora de salud cardíaca de las mujeres del Hospital Lenox Hill en la ciudad de Nueva York, "cuando los ataques cardíacos son silenciosos, es menos probable que las personas reciban

tratamiento. Y ese ha sido el problema con las mujeres. A veces los síntomas son más sutiles que el dolor abrumador en el pecho".



Aunque los ataques cardíacos silenciosos son más comunes en los hombres, son más letales para las mujeres.

FOTO: THINKSTOCK



Toda consulta médica debe tener algún componente de prevención".



Para su conveniencia, nuestra oficina satélite está abierta ahora en Van Ness, DC!



Los doctores Friedman, Moainie y Saeed estarán disponibles para atender pacientes.

Para usted, significa el mismo cuidado de la vista profesional y asequible, además de acceso a tecnología de punta, eficiencia y cuidado amoroso.

Llame al 301-896-0890 para averiguar si su Visionary Eye Doctor puede verlo en DC o en Maryland.

SEDE: ROCKVILLE
11300 Rockville Pike,
Oficina 1202
Rockville, MD 20852

Invitamos a todos a que vengan y vean nuestras nuevas instalaciones, localizadas convenientemente sobre la estación del Metro de Van Ness.
SEDE: VAN NESS-DC
4301 Connecticut Avenue, NW,
Oficina 125, Washington, DC 20008

Teléfono: 301-896-0890 • www.voeyedr.com



EN ORDEN DE IZQUIERDA A DERECHA:

Los doctores Maliha Saeed y Babak Hosseini son optometristas especializados en examen de ojo básico, medida de gafas y/o lentes de contacto y asisten a los oftalmólogos en el manejo de antes y después de cirugías de ojos.

La doctora Lorena Riveros nacida en Colombia, es optometrista especializada en examen de ojo básico, medida de gafas y/o lentes de contacto y asiste a los oftalmólogos en el manejo de antes y después de cirugías de ojos. La Doctora Riveros habla español.

El doctor Fritz Allen de origen haitiano, no solo habla francés sino también habla un impecable español. El Dr. Allen le brindará un examen completo médico de los ojos. Él se especializa en exámenes de la retina, cirugías de cataratas y glaucoma, entre otros servicios.

El doctor Alberto Martínez nacido en Colombia, se especializa en cirugías de cataratas, pterigión y trasplantes de córnea.

La doctora Sandra Cremers de nacionalidad boliviana, le ofrece examen completo médico de los ojos y cirugía de cataratas. La Dr. Cremers también se especializa en el tratamiento de ojos secos y Rosácea ocular.

Los doctores Leonard Friedman y Nima Moainie se especializan en brindarles exámenes completos médico de los ojos. Ellos también son cirujanos de cataratas y glaucoma. Ellos verán pacientes en la nueva sede de Visionary Eye Doctors en Van Ness DC.