



GUÍA

# salud



## Evite la fluorosis dental

>4-5



LA 'OBESIDAD SALUDABLE'  
no existe para las mujeres.

>7



LA FDA aprueba el primer  
iris artificial.

>8

DISFRUTE LO QUE COME

# Alimentos con muchas calorías que caben en una dieta

La clave para incluirlos es controlar con cuidado el tamaño de las porciones.

## HEALTHDAY NEWS

**N**o todo alimento que coma tiene que tener pocas calorías cuando quiere perder peso.

Hay muchos alimentos nutritivos y sabrosos que pueden ayudarle a sentirse satisfecho, y no privado, y

eso es importante cuando se enfrenta a las restricciones de calorías día sí y día no. La clave para incluirlos es controlar con cuidado el tamaño de las porciones.

Los frutos secos son saludables para el corazón, sobre todo las almendras, las nueces y las avellanas, pero tienen unas 180 calorías por onza (28 gramos), así que haga que ese

sea su límite de frutos secos al día. Con frecuencia verá una porción que se describe como un "puñado", pero eso es un modo demasiado subjetivo de medirlas. Use una balanza de alimentos.

Las batatas o boniatos tienen 120 calorías por cada media taza, pero cuando se asan lentamente, no necesitan ningún aderezo, especial-



Los frutos secos son saludables para el corazón, sobre todo las almendras, las nueces y las avellanas. FOTO: THINKSTOCK.

mente nada de mantequilla, que podría fácilmente duplicar la cantidad de calorías. Estas potentes fuentes de vitamina A son sustanciosas y están llenas de muchos otros nutrientes, lo que las hace ser una verdura que merece mucho la pena entre los almidones.

Sí, el aceite de oliva es una grasa. Pero es una grasa monosaturada, que no aumentará su nivel de colesterol, a diferencia de las grasas saturadas, como la mantequilla y la grasa de cerdo. Aunque son 120 calorías por cucharita, todo lo que necesita son unas

gotas de aceite para el aderezo de la ensalada o para saltear las verduras o una pechuga de pollo. Para ser muy juicioso al usarlo, utilice un aerosol de aceite.

## Frutos secos ofrecen fibra, poca grasa saturada.

Los aguacates son ricos en una variedad de nutrientes y también tienen un delicioso sabor, lo que es importante cuando intenta comer me-

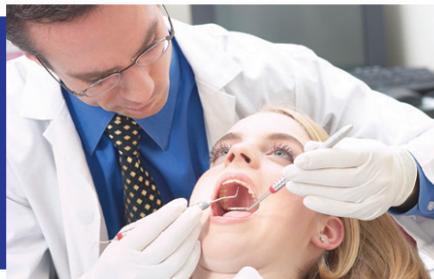
nos. Media taza de aguacate Hass tiene unas 100 calorías. Elija uno maduro y haga un puré con él junto con cebolla roja, cilantro, jalapeños picados y jugo de lima para hacer un gran guacamole, o simplemente añada trozos a la ensalada. También puede hacer puré con un trozo para reemplazar a la mayonesa en un sándwich.

Recuerde que cuando hace dieta, es importante disfrutar de lo que come. Siempre y cuando tenga cuidado con el tamaño de las porciones, esos alimentos pueden estar en el menú.

**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



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



SIENDO EL MÁS MORTÍFERO EN HOMBRES Y MUJERES

# Análisis de sangre detecta el cáncer de pulmón en una etapa inicial

Las tasas de supervivencia se disparan cuando los tumores se detectan en las primeras etapas.

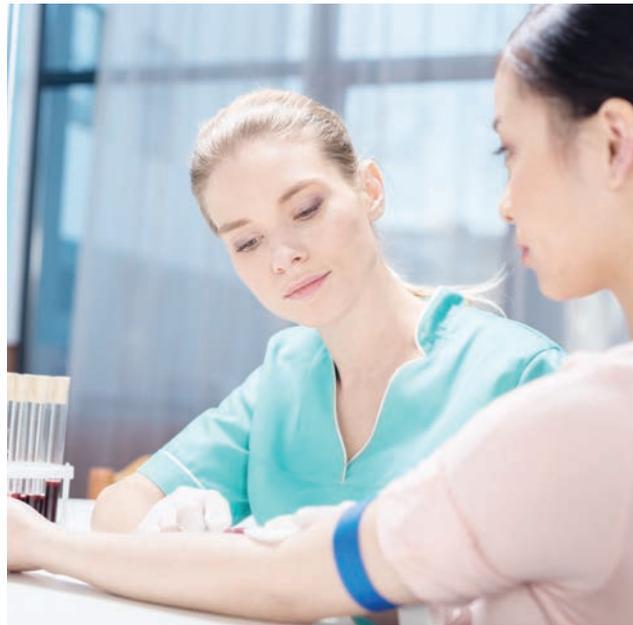
## HEALTHDAY NEWS

Un análisis genético sanguíneo muestra potencial como medio de detección de algunos cánceres en etapa inicial, informan unos investigadores.

Por ejemplo, un panel de tres análisis genéticos distintos fue capaz de detectar el cáncer de pulmón en etapa inicial más o menos la mitad de las veces en personas que ya habían sido diagnosticadas con la enfermedad.

Las pruebas también detectaron los cánceres de pulmón en etapa avanzada más o menos 9 de cada 10 veces, señalaron los investigadores.

Los hallazgos fueron presentados en la reunión anual de la Sociedad Americana de Oncología Clínica (American Society of Clinical Oncology, ASCO), en Chicago.



Contar con un análisis sanguíneo que pueda detectar los cánceres en las etapas iniciales salvaría una cantidad incontable de vidas.

FOTO: THINKSTOCK.

“Se trata de una prueba de principio de que una secuen- ción de todo el genoma tiene la capacidad de encontrar

el cáncer, y a veces un cáncer curable en etapa temprana”, planteó el autor principal del estudio, el Dr. Geoffrey Oxnard, profesor asociado de medicina en el Instituto Oncológico Dana-Farber y en la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, ambos en Boston.

“Esto crea una oportunidad de un mayor desarrollo como prueba de detección o de evaluación de un cáncer”, dijo.

Las tasas de supervivencia al cáncer se disparan cuando los tumores se detectan en las primeras etapas, apuntaron los investigadores en las notas de respaldo. Contar con un

análisis sanguíneo que pueda detectar los cánceres en las etapas iniciales salvaría una cantidad incontable de vidas.

Los tumores desprenden regularmente fragmentos de ADN que circulan en el torrente sanguíneo.

Esos fragmentos, llamados ADN libre de células, ya se analizan para ayudar a los médicos a elegir las terapias genéticas dirigidas para las personas con un cáncer de pulmón avanzado, indicaron los investigadores.

Oxnard y sus colaboradores desean dar un paso más, al desarrollar un análisis que utilice el ADN libre de células para detectar los cánceres lo

antes posible.

Por ejemplo, una de las mutaciones más comunes relacionadas con el cáncer se encuentra en un gen llamado KRAS, dijo Johnson.

“Si se detecta el KRAS en el torrente sanguíneo, no se puede estar seguro de si viene de los pulmones, o del páncreas, o del colon”, dijo Johnson, director de investigación clínica en el Instituto Oncológico Dana-Farber.

“Es otro adelanto, pero en realidad todavía no llega a ser específico para poder detectar un cáncer en etapa inicial”, advirtió Johnson. “Es otro paso adelante, pero le falta mucho”.

## 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**

**Disponibles horarios en la noche y fines de semana**

**703-642-8306**

## 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  
30 de junio**  
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/>



# El exceso puede ocasionarle desagradables manchas

## Evite la fluorosis dental

Los padres deben asegurarse de que los niños no ingieran la pasta dental o el enjuague bucal, que contienen cantidades más concentradas de este mineral.

sis aparecen como marcas blancas similares al encaje sobre el esmalte del diente y son difíciles de ver con un ojo no entrenado.

Hay pocos casos de fluorosis que se clasifican como moderados. La fluorosis moderada tiene el mismo aspecto que la leve pero cubre una mayor parte del diente.

En casos poco comunes, la fluorosis se describe como grave. Cuando la fluorosis es grave, el esmalte puede tener picaduras y manchas marrones.

La fluorosis dental es un cambio en el aspecto de la superficie esmaltada del diente. Los tipos más comunes no afectan la función del diente y no causan dolor. La mayor parte de la fluorosis dental es muy leve o leve. Las formas leves de la fluorosis

en la boca. Esto sucede antes de los 8 años de edad. Para evitar esta posibilidad, supervise el cepillado dental de manera que los niños no usen demasiada pasta dental o enjuague bucal y aprendan a escupir, no ingerirlos.

**¿Cuánto fluoruro debe recibir mi hijo para proteger sus dientes sin correr riesgo de fluorosis?**

**1,3**  
miligramos por día en los niños pequeños.

Los niños que consumen una dieta típica, beben agua fluorada y usan productos dentales con fluoruro de forma correcta recibirán el fluoruro que necesitan para tener dientes sanos. No es necesario controlar el consumo de agua o alimentos, ya que su hijo ingiere bajos niveles de fluoruro de estas fuentes.

**Causas:** La fluorosis dental es causada por el consumo de una cantidad excesiva de fluoruro durante el período en que los dientes se están formando pero antes de que aparezcan



**NORMAL**

Cuando la fluorosis es grave, el esmalte puede tener picaduras y manchas marrones.



**LEVE**



**MODERADA**



**GRAVE**

FOTO: THINKSTOCK

**¿Cómo saber si su hijo tiene fluorosis dental?**

Dado que hay muchas causas posibles de cambios en el aspecto de los dientes, probablemente quiera consultar a un dentista profesional para que examine los dientes de su hijo y determine si tiene fluorosis u otros problemas. American Academy of Pediatrics recomienda que todos los niños comiencen con visitas regulares al dentista cuando cumplan su primer año de edad.

**Fuentes de fluoruro**

- Bebidas, incluida agua de grifo fluorada

- Alimentos procesados con agua fluorada
- Pasta dental y otros productos para el cuidado bucal
- Suplementos de fluoruro y fluoruro tópico

**Tres cosas que puede hacer:**

- Los niños menores de 3 años deben usar muy poca cantidad de pasta dental con fluoruro.
- Limite el cepillado dental a 2 veces por día para este grupo de edad.
- Los niños de entre 3 y 6 años deben usar una cantidad un poco

más grande de pasta dental con fluoruro, del tamaño de un guisante.

- Supervise y ayude a los niños pequeños a cepillarse los dientes. Como la mayoría de los niños pequeños ingieren agua por instinto, debe alentarlos a escupir el exceso de pasta dental, pero no enjuagarse con agua.
- Mantenga todos los productos dentales fuera del alcance de niños pequeños para evitar la ingestión accidental.
- Determine si su principal Fuente de agua está fluorada.
- La mayor parte del agua

embotellada en los Estados Unidos no contiene un óptimo nivel de fluoruro.

- Si el agua que consume no está fluorada, hable con el médico o el dentista de su hijo sobre las maneras de asegurarse de que su familia esté recibiendo la cantidad suficiente de fluoruro de otras fuentes.
- Comience las visitas regulares al dentista cuando su hijo cumpla 1 año de edad. Si aún no tiene un dentista, el médico de su hijo puede remitirlo a un centro odontológico. El médico también puede exa-



minar los dientes de su hijo, hablar con usted sobre cómo cuidar la salud bucal de su hijo y asegurarse de que esté recibiendo la cantidad suficiente de fluoruro.

**¡No todos los azúcares son dulces!**

Los alimentos con almidón, que incluyen bocadillos que a los niños les encantan

como pretzels, galletas saladas y papitas fritas, contienen azúcares y los azúcares contribuyen a la formación de caries dentales.

Limite los refrigerios dulces y salados, y ofrezca agua en lugar de bebidas endulzadas como gaseosas y jugos.

**Tratamiento:**

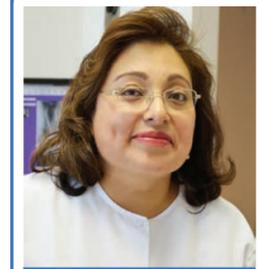
Los tratamientos pa-

ra la fluorosis dental o para las manchas blancas de los dientes suelen variar según la gravedad y severidad de la mancha. Normalmente, se suele usar una técnica llamada microabrasión dental para los casos más leves. En casos de mayor severidad de fluorosis dental, se indica el tratamiento del blanqueamiento o carillas dentales.

En algunos casos, el tratamiento blanqueador puede aclarar el color de los dientes de manera tan satisfactoria que no sean necesarias las carillas dentales. No obstante, en los casos más severos que no posible eliminar todas las pigmentaciones blanquecinas mediante la microabrasión o el blanqueamiento dental, una buena alternativa son las carillas dentales como las carillas lumineers, las microcarillas de porcelana o las carillas sin tallado dental, para mejorar la sonrisa del paciente y su autoestima.

**REDACCIÓN**  
WASHINGTON HISPANIC

El fluoruro es un mineral importante para todos los niños. En la boca hay bacterias que se combinan con los azúcares de los alimentos que comemos y las bebidas que tomamos.



**Dra. Verónica Enriquez**

**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

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

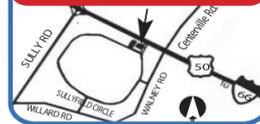
**Horas de atención:**  
Lun 8-7 pm • Mar 8-5 • Mier 12-7  
Juev 8-5 • Vier 8-5 • Sab 8-1

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

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



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



**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](http://www.nei.nih.gov/diabetes)  
1-877-569-8474

**¡¡¡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 viven 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**

**VIAGRA O CIALIS GRATIS** \* Con consulta

**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

Mary's Center

EXPERTOS OFRECEN UNA SERIE DE CONSEJOS

# Prevenga las lesiones en el básquetbol

Las tobilleras o poner cinta en el tobillo pueden estabilizar más el tobillo, especialmente si ha tenido un esguince antes

## HEALTHDAY NEWS

**E**l básquetbol proporciona un gran ejercicio de cuerpo entero. Pero hay medidas que debe tomar para reducir su riesgo de lesión de rodilla, tobillo y pie, afirma un especialista ortopédico.

En 2016, más de 60,500 personas recibieron tratamiento por lesiones de pie

relacionadas con el básquetbol en los departamentos de emergencias, los consultorios médicos y en las clínicas de EE. UU. Más de 355,000 buscaron ayuda para las lesiones de tobillo relacionadas con el básquetbol, y más de 186,000 personas sufrieron lesiones de rodilla relacionadas con el básquetbol, según la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor.

“Las lesiones de pie y de tobillo son las más habituales en el básquetbol”, apuntó el Dr. Matthew Matava, cirujano ortopédico de medicina del deporte en la Universi-

60,500  
personas  
recibieron  
tratamiento por  
lesiones de pie.

dad de Washington, en St. Louis, y también vocero de la Academia Americana de Cirugía Ortopédica (American Academy of Orthopaedic Surgery).

“Las lesiones de torceduras sin que haya contacto en la rodilla y el tobillo mientras se corre hacia la pelota, al caer de un salto tras un rebote, o al defender a un jugador rival pueden llevar a la rotura del ligamento y el cartílago de la rodilla y a esguinces de tobillo”, señaló Matava en un comunicado de prensa de la academia.

Simplemente llevar un calzado deportivo diseñado para el básquetbol puede reducir algunos de estos riesgos, comentó. “El calzado ade-



La vacaciones están a la vuelta de la esquina y con estos consejos podrá evitar una lesión mientras juega al aire libre.

FOTO: THINKSTOCK.

cuado con un respaldo para el tobillo y una buena tracción para las superficies de la pista de básquetbol es algo esencial”, añadió.

Matava también ofreció otros consejos para prevenir las lesiones:

- Mantener un programa de ejercicio equilibrado durante la pretemporada. Siempre hacer un calentamiento y

estiramientos antes de jugar un partido con actividades como los saltos en tijera, la bicicleta estática o correr o caminar en el sitio durante entre 3 y 5 minutos.

- Aprender y seguir una técnica adecuada. Jugar en la posición que tenga asignada y saber dónde están los otros jugadores en la pista para reducir las probabilidades de colisiones. Conocer las reglas del juego y evitar el contacto ilegal que implique agarrar, bloquear, empujar o cargar a los rivales.

- Usar un equipamiento apropiado. La mayoría de calzados para el básquetbol tienen un respaldo alto para el tobillo, lo que puede reducir el riesgo de torcerse el tobillo. Los calcetines de algodón absorbentes reducen el riesgo de ampollas. Use un protector bucal para proteger sus dientes.

- Compruebe el estado de la pista antes de jugar. Las pistas en exteriores y en interiores deberían tener un mantenimiento adecuado y estar libres de piedras, agujeros, grietas, escombros y agua.



## OMS se retracta de plan para gravar bebidas azucaradas

Un panel independiente de la Organización Mundial de la Salud se apartó de la recomendación hecha por la misma agencia de la ONU hace dos años de gravar las bebidas azucaradas, en un nuevo informe sobre enfermedades como cáncer, obesidad y diabetes que según algunos expertos es “notablemente blando”.

Los expertos internacionales de la salud afirmaron que la decisión es desconcertante, en particular cuando ha aumentado la crisis de obesidad a nivel mundial y frente a los propios intentos previos de la OMS para frenar el consumo de azúcar. En 2016, la agencia de salud de la ONU solicitó a los países que aplicaran impuestos a las bebidas azucaradas, tanto gaseosas como deportivas, como una forma de combatir la obesidad y la diabetes. En esa fecha, la OMS dijo que un aumento de precio de 20% en esas bebidas reduciría dramáticamente el consumo.

## TOTAL DENTAL CARE

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

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,  
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,  
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,  
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

ORTODONCIA:  
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS  
SERVICIO DE EMERGENCIAS  
Aceptamos la mayoría de seguros  
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses  
sin intereses con crédito aprobado.

703-256-1183  
5017-B Backlick Rd.  
Annandale, VA 22003

PACIENTES NUEVOS  
Limpieza  
\$49

Incluye: Exámen y consulta.  
Chequeo del cancer bucal  
4 Rayos X (bitewing)  
Precio Regular \$200.  
Sólo pago en efectivo.  
No válido con seguro para terceros.

Abrimos hasta tarde  
los sábados y domingos.



EXPERTOS AFIRMAN QUE ES UN TERMINO CONFUSO

# La 'obesidad saludable' no existe para las mujeres

Explican que, además del IMC, el tipo de grasa, su distribución corporal, y el estilo de vida, afectan al perfil metabólico.

## HEALTHDAY NEWS

Las mujeres obesas que han estado sanas durante décadas de cualquier forma podrían estar en camino de problemas cardíacos.

“Si es obesa, pero está libre de enfermedades como la diabetes o la hipertensión, eso no significa que esté libre del riesgo de enfermedad cardiovascular”, señaló el investigador líder, Matthias Schulze. “Sigue teniendo un riesgo cardiovascular más alto, en comparación con las mujeres sanas con un peso normal”.

Schulze, del Instituto Alemán de Nutrición Humana

en Potsdam-Rehbruecke, en Nuthetal, advirtió que este estudio no puede probar que la obesidad provoque los problemas cardíacos, solo que hay una asociación.

La hipertensión, el colesterol alto y la diabetes podrían duplicar el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular (ACV), pero hasta un tercio de las mujeres obesas no sufren de esas enfermedades metabólicas, señalaron los investigadores.

Además de medir su salud metabólica (si tenían hipertensión, colesterol alto o diabetes), el equipo de Schulze tomó en cuenta la edad, la dieta, el tabaquismo, el ejerci-

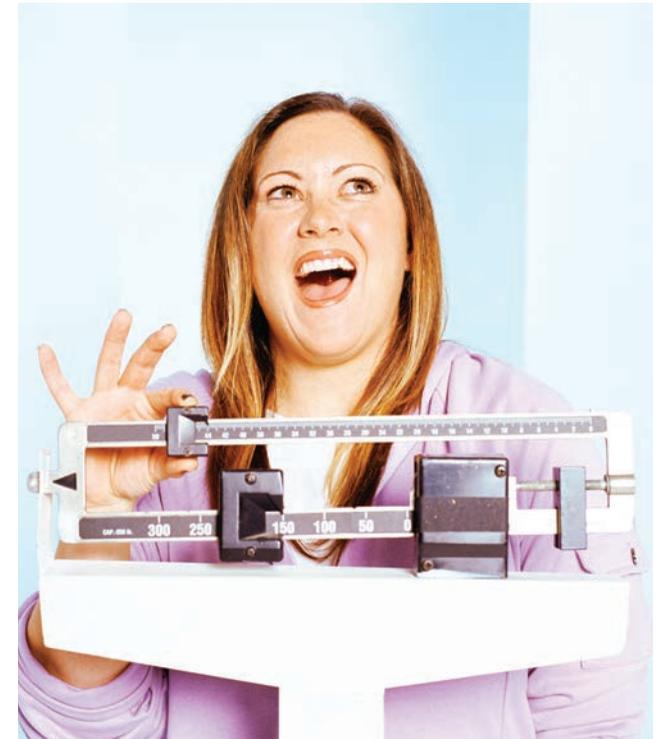
cio, el consumo de alcohol, la raza, el nivel educativo, el uso de aspirina y los antecedentes familiares de ataque cardíaco o diabetes. A lo largo de un promedio de 24 años, 6,300 de las mujeres desarrollaron una enfermedad cardiovascular, lo que incluyó a 3,300 que tuvieron ataques cardíacos y 3,000 que sufrieron ACV.

El riesgo de enfermedad cardiovascular fue alto en las mujeres con hipertensión, colesterol alto o diabetes, independientemente del peso, apuntaron los investigadores.

Las mujeres que tenían una enfermedad metabólica pero que de cualquier forma tenían un peso normal presentaban

alrededor de 2.5 veces más probabilidades de desarrollar una enfermedad cardiovascular, en comparación con las mujeres que tenían un peso normal y no tenían ninguna anomalía metabólica, según el informe.

“La mejor forma de garantizar una buena aptitud física es mediante la actividad física regular, incluso más con el ejercicio que aumenta la frecuencia cardíaca”, añadió Lavie.



Aunque la obesidad raras veces es sana, mantenerse físicamente en forma puede reducir los riesgos asociados con la misma.

FOTO: THINKSTOCK.

## 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**



## Ofrecemos el mejor cuidado dental para su familia



- Coronas, puentes, dentaduras, parciales y rellenos blancos
- Extracciones, Implantes y tratamientos de raíz
- Limpieza regular y profunda
- Invisalign • Whitening

**Dra. Aicha Lyazidi**

**Dra. Maria Salnik**

**Dr. Abril Edison**  
(Periodontist)

**Dra. Patricia Solarte**  
(ortodoncista) Falls Church

**Dr. Charanpreet**  
Ashtakala

**Dr. Tareq**  
Salameh

**Dr. Randa Shakashiro**  
(ortodoncista) Woodbridge

Blancamiento gratis después de tratamiento  
Consulta cosmética gratis  
(Rayos X no incluidos)

- Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid para niños menores de 21 años.
- Ortodoncia (Braces) para niños y adultos con excelentes planes de pago mensuales.

105 N. Virginia Ave. Suite 103/105,  
Falls Church, VA. 22046

**703-533-7285**

1392 Old Bridge Road, Woodbridge, VA

**703-490-9094**

American Dental Care

Occoquan Dental

**HABLAMOS  
ESPAÑOL**

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

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



(Guardería para Adultos)

6860 Commercial Drive, Springfield, VA 22151

lunes-viernes 8:00 a.m.-2:00 p.m.

Tel.: 703-506-3333 • Servicio de 24 horas 571-297-4747



Sillas de masaje, máquinas de ejercicio, comida de calidad gratis, Bingo, amistades, actividad de agilidad, karaoke...



Servicio de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

- Servicio por beneficio de Medicaid y Long Term Care (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)

Curso PCA  
06/15/18 - 06/29/18 (MD, VA)

### Ayuda en la vida diaria:

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

(atención en la comunidad y servicios a domicilio)

### Si alguien en su familia necesita ayuda de salud?

VA: 7620 Little River Turnpike, Suite 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

## EN BUSCA DE LA VISIÓN



# La FDA aprueba el primer iris artificial

## FDA

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) aprobó el primer iris protésico autónomo en los Estados Unidos, un dispositivo implantado quirúrgicamente para tratar a adultos y niños cuyo iris (la parte coloreada del ojo, alrededor de la pupila) está completamente ausente o dañado debido a una enfermedad congénita llamada aniridia u otra afectación del ojo.

“Los pacientes con defectos del iris pueden experimentar problemas graves de la vista, así como insatisfacción con la apariencia de sus ojos”, explicó la Dra. Malvina Eydelman, M.D., directora de la Sección de Dispositivos Oftálmicos y Otorrinolaringológicos del Centro de Dispositivos y Salud Radiológica de la FDA. “La aprobación del primer iris artificial proporciona un método novedoso para tratar los defectos del iris

que reducen la sensibilidad al resplandor y a la luz brillante. También mejora la apariencia cosmética del ojo en los pacientes con aniridia”.

La aniridia congénita es un trastorno genético poco común en el que el iris está total o parcialmente ausente. Afecta a aproximadamente 1 de cada 50,000 a 100,000 personas en los Estados Unidos.

El iris controla la cantidad de luz que entra al ojo, y quienes tienen aniridia son sensibles a la luz y padecen otros problemas graves de la vista. Además de la aniridia congénita, el Iris Artificial CustomFlex está indicado para tratar defectos del iris debidos a otras razones o padecimientos, tales como el albinismo, lesiones traumáticas o la extirpación quirúrgica a causa de un melanoma.

El Iris Artificial CustomFlex está hecho de una silicona de calidad médica delgada y plegable, y de un color y tamaño a la medida de cada paciente individual. Un cirujano realiza una pequeña incisión, inserta el dispositi-

vo por debajo de la incisión, lo despliega y alisa los bordes empleando instrumentos quirúrgicos. El iris protésico se mantiene en su lugar aprovechando las estructuras anatómicas del ojo o, de ser necesario, con suturas.

La seguridad y eficacia del Iris Artificial CustomFlex quedó demostrada principalmente en un ensayo clínico no aleatorio en el que participaron 389 pacientes adultos y pediátricos con aniridia u otros defectos del iris.

El estudio midió la disminución de la sensibilidad severa a la luz y al resplandor después del procedimiento de la que informaron los propios pacientes, la calidad de vida en relación con su salud, y la satisfacción con la mejora cosmética o de la apariencia de la prótesis.

Más del 70 por ciento de los pacientes informó de una disminución significativa en la sensibilidad a la luz y al resplandor, así como una mejora de la calidad de vida en relación con su salud después del procedimiento.