



salud

Las olas de calor un peligro para la salud



>4-5

VINCULAN LESIONES en la cabeza
con los patinetes motorizados.

>6



LOS BRACKETS
y la ortodoncia.

>7

PREPARE A SU HIJO A VIAJAR DE MANERA SEGURA

El furor de las bicicletas durante el verano

Los niños exploran, hacen deporte, se mantienen activos en la ciudad, el parque o la naturaleza.

ZULMA DÍAZ
WASHINGTON HISPANIC

En la época de verano, se busca que nuestros hijos disfruten del clima y de sus vacaciones. Muchos optan por clases, otros por los deportes; sin embargo, hay niños que piden bicicletas para pasear con mayor facilidad por su barrio o por la ciudad. Si está pensando en comprarle

una a su hijo o hija, en esta edición le damos ciertos consejos para elegir la mejor.

■ Asegúrese de elegir el tamaño correcto: Muchas veces se ponen de moda bicicletas muy grandes que pueden afectar la espalda de su hijo. El mejor método para elegir la correcta es que el niño debe ser capaz de pararse sobre el pie con una pierna en cada lado de la bicicleta. Además, debería haber de 1 a 3 pulgadas

entre el pequeño y la barra superior. Recuerda que también debe poder sostener el freno de mano.

■ Cómprale un casco que le quede: Un casco es esencial a la hora de montar bicicleta, ya que protege la cabeza de cualquier lesión. Antes de obtener uno, asegúrese de que este tenga una etiqueta que cumpla con las medidas de seguridad estándar. Un dato muy importante que



Montar en bicicleta es una de las actividades que más disfrutan los niños durante el verano.

FOTO:THINKSTOCK.

no todos tienen en cuenta: cómprale uno que tenga una calcomanía que refleje la luz en la parte de atrás, para que los conductores puedan ver a al niño.

■ No se olvide de los demás equipos: Aparte del casco, rodilleras o coderas, no olvide que la bicicleta debería tener reflectores, bocina o campana para avisar, un espejo lateral y luces delanteras y traseras (las LED son las más económicas). Si su hijo nunca ha manejado bicicleta, coloque ruedas de entrenamiento hasta que aprenda.

Ya comprada la bicicleta, verifique que todo esté en orden para que tu hijo pueda manejarla con seguridad. Antes de que salga a la calle, enséñele algunas reglas simples para que siempre las tenga en cuenta:

■ Siempre debe usar casco: Aunque salga a la esquina a jugar, recuérdale que siempre debe usarlo por su propia seguridad.

■ Enséñele las normas de tránsito: Incúlqueselas desde pequeño. Consejos como siempre seguir la corriente del tráfico o ir en el carril indicado

para las bicicletas, son los que debe saber de memoria. También, indícale que debe usar las señas de la mano antes de dar vuelta o detenerse.

■ Que no permita que nadie se suba en los manubrios: El peso extra de una persona podría dificultar el manejo del vehículo.

■ Siempre atento: Dígame a su hijo que esté consciente de lo que pasa a su alrededor.

■ La importancia del paso peatonal: Que no cruce entre carros estacionados y que camine con su bicicleta para cruzar la calle.

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

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306



¿UD. SE SIENTE ASÍ O SABE QUIÉN LO ESTÁ..?

Emociones Anónimas
B.V. Arlington

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA
Teléfono: 571-451-7672
arlington@mbvna.org

Sesiones:
Lunes a Viernes
6:00 a 10:00 p.m.

Sábados y Domingos
11:00 a.m. a 3:00 p.m.

AYUDA GRATUITA

www.neutoricosanonimosbv.org.mx



**POR EL DOCTOR
VINH TRAN, DDS**
(703) 237-6703

EL TRATAMIENTO ENDODÓNTICO (“ROOT CANAL”)

La definición

Inlays y onlays dentales son restauraciones utilizadas para reparar dientes molares con decaimiento de leve a moderado o dientes agrietados y fracturados que no están lo suficientemente dañados para necesitar una corona ni implantes dentales. Son empastes dentales artificiales que son bien parecidos a los dientes reales.

Hay varias maneras de restaurar los daños y la caries de los dientes, incluso los siguientes 3 métodos:

1. El empaste dental: esto es lo más sencillo y rápido si el área afectada es pequeña.
2. El inlay / onlay: restauración de una parte o un lado de un diente dañado, hecho de material artificial que se parece a los dientes reales y se utiliza cuando el área dañada es demasiado grande para el empaste dental.

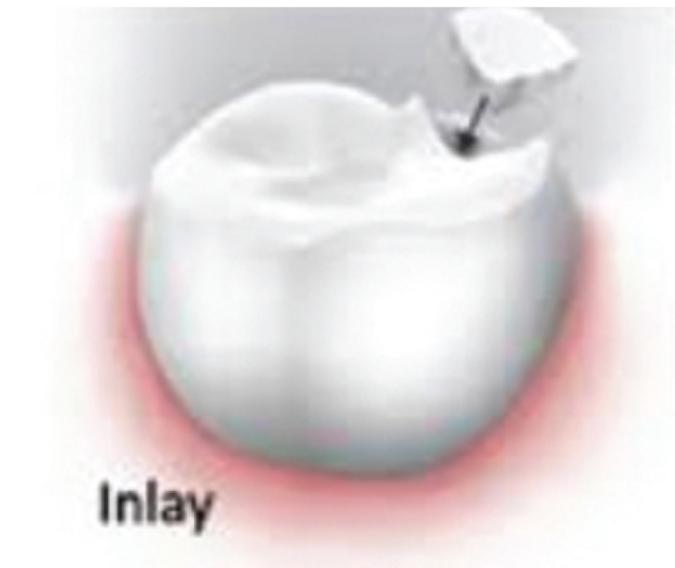
El inlay - cubre sólo el área dentro de los cúspides del diente

El onlay - puede cubrir hasta un lado total del diente

3. La corona dental: cubre la totalidad de la superficie del diente dañado

Cuando se aplica

1. Para restaurar el diente dañado por caries cuando el empaste previo hubiera fallado
2. Para dar soporte a puentes dentales
3. Cuando el paciente aún



Inlay



Onlay



tiene suficiente tejido dental sano

4. Cuando la pulpa dental está pequeña y el diente normal de forma y longitud

5. Cuando el paciente se mantiene bien la higiene dental

6. Si el diente está bien (vivo), debería hacer un inlay. Si

el diente ya había recibido tratamiento de pulpa (lo que significa que el diente ya está muerto), debería hacer un onlay.

Cuando no se aplica

1. Cuando la pulpa dental está grande
2. Cuando el diente está

demasiado corto de forma y longitud

3. Cuando el paciente no es capaz de mantenerse bien la higiene dental

Las ventajas de Inlay / Onlay

1. duradero y estético
2. restaura la forma y fortalece el diente hasta un 75% más fuerte
3. disminuye la sensibilidad dental
4. parece casi igual a los dientes reales
5. puede reemplazar los empastes anteriores fallados

Las desventajas de Inlay / Onlay

1. se necesita buena técnica y precisa (por parte del dentista)
2. se requiere que exista más tejido dental que el empaste dental

El Procedimiento de Inlay / Onlay

1. En la primera consulta dental, se toma imágenes para determinar la posición y el tamaño del área afectada
2. Limpiar el área afectada y preparar el sitio donde se pondrá el inlay / onlay

3. Hacer una impresión de la superficie del diente donde se lo pondrá

4. Se envía la impresión al laboratorio especial para crear el inlay / onlay; lo cual puede ser hecho de porcelana (cerámica), oro o resina compuesta (composite)

5. En el sitio se deja un empaste dental temporalmente

6. En la segunda consulta, se pega firmemente el inlay / onlay al sitio (la superficie del diente afectada).

7. El sitio debe estar seco y dejar que el pegamento (agente adhesivo) que se seque; así para que no se lleve

8. El inlay / onlay puede durar hasta 30 años depende del material hecho, la posición, la higiene dental del paciente y la fuerza de mordida.

Después de hacer el inlay / onlay, hay que seguir manteniéndose la higiene dental incluso el cepillado de dientes diariamente y consultas dentales rutinarias.

Esperemos que todos los lectores del artículo hayan aprendido más de esta manera de restaurar los dientes - un método disponible aunque sea no tanto común.



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



No arriesgue su organismo a las altas temperaturas

Las olas de calor un peligro para la salud

Beba suficiente agua y use aire acondicionado o ventiladores, aconseja un médico.

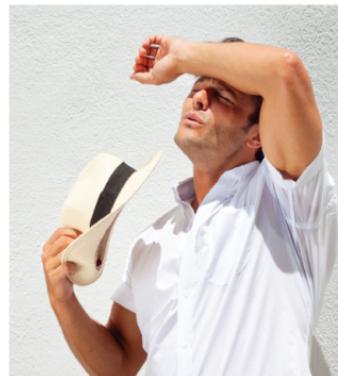
Las olas de calor que se han mantenido los últimos días son alarmantes, no solo son incómodas, sino que pueden resultar letales. El calor extremo se define como temperaturas de verano mucho más altas o condiciones mucho más húmedas de las promedio. Debido a que algunos lugares son mucho más cálidos que otros, esta definición depende de lo que se considere promedio en un lugar y un momento del año



Los adultos mayores, los niños y las personas con problemas crónicos de salud tienen un riesgo más alto de enfermedades y muertes relacionadas con el calor. FOTO: THINKSTOCK



Avigüese con su departamento de salud local si existen albergues de refugio para protegerse del calor en su área. FOTO: THINKSTOCK



Pulso acelerado, dolor de cabeza, mareo y las náuseas son señales iniciales de deshidratación que preceden a una enfermedad relacionada con el calor. FOTO: THINKSTOCK

San José Centro Dental San Miguel

ATENCIÓN DENTAL EN EL PERU

A BAJOS PRECIOS
APROVECHA TU
VIAJE AL PERU
Y SACA CITA EN EL MEJOR
CENTRO DENTAL



¡Atención esmerada para ti y tu familia!

📞 464-2153 / 452 2498

- Odontología estética y restauradora
- Cirugía maxilofacial
- Ortodoncia y Ortopedia maxilofacial
- Endodoncia
- Rehabilitación oral
- Periodoncia e implantes
- Odontopediatría
- Desorden temporal mandibular (ATM)

Av. Escardó 771 - San Miguel

determinado. Las condiciones muy húmedas pueden hacer que parezca que hace más calor de lo que hace en realidad.

Enfermedades relacionadas con el calor:

■ **Golpe de calor:** Una enfermedad peligrosa para la vida en la cual la temperatura corporal puede subir por encima de los 106°F en minutos.

Síntomas: piel seca, pulso

sin suficientes líquidos. Síntomas: sudoración profusa, respiración rápida y pulso rápido y débil. Si no recibe tratamiento, puede preceder al golpe de calor

■ **Calambres por calor:** Dolores o espasmos musculares que ocurren durante el ejercicio intenso. En general, puede sufrirlos en el abdomen, los brazos o las piernas.

■ **Erupciones cutáneas por**

perdidos y limitar el tiempo de exposición al calor.

¿Quiénes están en riesgo?

Las personas mayores, las muy jóvenes y aquellas con enfermedades mentales y enfermedades crónicas son las más susceptibles.

Las actividades que se hacen durante el verano, ya sea que se hagan en un campo deportivo o en una obra de construcción, deben equilibrarse con medidas que ayuden al cuerpo a enfriarse para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor.

Consejos:

■ Use ropa adecuada: Elija ropa liviana, de color claro y holgada.

■ Permanezca en ambientes cerrados y frescos: Quétese en lugares con aire acondicionado tanto como sea posible. Si su casa no tiene aire acondicionado, vaya a un centro comercial o a la biblioteca pública, porque

rápido y fuerte, mareos, náusea y confusión. Es más común en niños pequeños. Puede reducir el riesgo de enfermedades causadas por el calor bebiendo líquidos para evitar la deshidratación, reemplazar la sal y minerales

618 personas mueren cada año a causa del calor.

calor: Irritación de la piel por exceso de sudoración. Es más común en niños pequeños. Puede reducir el riesgo de enfermedades causadas por el calor bebiendo líquidos para evitar la deshidratación, reemplazar la sal y minerales

incluso unas pocas horas en un ambiente con aire acondicionado pueden ayudar a su cuerpo a mantenerse más fresco cuando vuelva al calor.

■ **Recuerde:** Los ventiladores eléctricos pueden proporcionar comodidad, pero cuando la temperatura llega casi a los 100°F (cerca de los 35°C), con los ventiladores no se podrán prevenir las enfermedades relacionadas con el calor.

■ Una mejor manera para mantenerse fresco es ducharse o bañarse con agua fría o trasladarse a un lugar con aire acondicionado.

■ Planifique cuidadosamente las actividades al aire libre: Trate de limitar sus actividades al aire libre a los momentos en los que está más fresco, como en la mañana o el atardecer. Descanse a la sombra con frecuencia de manera que su cuerpo tenga la oportunidad de recuperarse.

ga tanto ejercicio durante los momentos de calor. Si no está acostumbrado a trabajar o a hacer ejercicio en un ambiente caluroso, comience despacio y aumente el ritmo poco a poco.

Si el esfuerzo en un ambiente caluroso acelera su ritmo cardíaco y le dificulta la respiración, DETenga todas las actividades. Vaya a un área fresca, o al menos a la sombra, y descanse, en especial si sufre mareos, confusión, debilidad o pérdida del conocimiento.

■ Use filtro solar: Las quemaduras solares reducen la capacidad del cuerpo para enfriarse y pueden causar deshidratación. Si debe salir al aire libre, protéjase del sol mediante el uso de un sombrero de ala ancha y lentes de sol, y aplíquese filtro solar con factor de protección (SPF) 15 o más alto 30 minutos antes de salir. Aplíquese nuevamente el filtro solar según las indicaciones del envase.

los niños o las mascotas en un automóvil estacionado, aunque las ventanillas estén un poco abiertas.

■ **Manténgase hidratado**

Beba líquidos en abundancia: Beba más líquidos, independientemente de cuánta actividad física haga.

No espere a tener sed para beber.

■ **Advertencia:** Si su médico le limita la cantidad de líquido que puede beber o le ha recetado diuréticos, pregúntele cuánto debería beber cuando hace calor.

■ **No consuma bebidas muy azucaradas o alcohólicas.** Estas bebidas en realidad hacen perder más líquido a su cuerpo. Además, evite las bebidas muy frías porque pueden causar calambres estomacales.

Reponga sales y minerales: La transpiración intensa hace que el cuerpo pierda sales y minerales que deben ser repletos. Las bebidas deportivas pueden reponer las sales y los minerales que pierde al sudar.

■ Si usted mantiene una dieta baja en sal o tiene diabetes, presión arterial alta u otras afecciones crónicas, hable con su médico antes de tomar bebidas deportivas o pastillas de sal.



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 **invisible**
- 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

"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 \$314)
(Solo para pacientes nuevos, sin seguro)
(incluye examen diagnóstico,
4 radiografías y limpieza)

SE ESTIMA UN AUMENTO DE 32,000 EN TODO EL PAÍS

Vinculan lesiones en la cabeza con los patinetes motorizados

Las leyes sobre los cascos varían de un estado a otro.

HEALTHDAY NEWS

Las lesiones en la cabeza por el uso de patinetes motorizados sin casco están en aumento, informa un estudio reciente.

Entre 2008 y 2017, se estima que hubo casi 32,000 lesiones en todo el país, según una revisión de los regis-

tros del Sistema Electrónico Nacional de Vigilancia de Lesiones de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor. Los accidentes se triplicaron, al pasar de unos 2,300 en 2008 a casi 7,000 en 2017.

La mayoría de los lesionados fueron hombres adultos, pero un tercio de las lesiones sucedieron en niños de 6 a 12

años, apuntaron los investigadores.

Los hombres adultos y los niños son los más afectados.

Las lesiones más comunes fueron lesiones cerradas de la cabeza, por ejemplo



Las lesiones en la cabeza por el uso de patinetes motorizados sin casco están en aumento.

FOTO:THINKSTOCK.

conmociones cerebrales, y sangrado o hematomas en el cerebro, encontraron los investigadores. Las cortaduras y abrasiones faciales también fueron comunes.

En los expedientes de los accidentes que anotaron el uso de cascos, un 66 por ciento de los lesionados no usaban uno.

El uso de los cascos au-

mentó con la edad, de un 19 por ciento entre los niños pequeños a un 67 por ciento entre los usuarios mayores. Las leyes sobre los cascos varían de un estado a otro.

Los investigadores enfatizaron que los patinetes eléctricos no son juguetes, y que pueden alcanzar velocidades de hasta 30 mph (48 kph).

“Estados Unidos debe es-

tandarizar las leyes sobre los patinetes eléctricos y se deben considerar requisitos para la licencia, con el objetivo de reducir las conductas riesgosas asociadas con el uso de patinetes motorizados”, planteó el autor principal del estudio, el Dr. Amishav Bresler, residente en el departamento de otorrinolaringología y cirugía de cabeza y cuello de la Facultad de Medicina de Nueva Jersey de la Universidad de Rutgers, en Newark.

“En 2000, Italia implementó una ley que hacía que el uso de cascos fuera obligatorio para todos los tipos de usuarios recreativos de patinetes, una ley que redujo el traumatismo en la cabeza entre los conductores de patinetes de unos 27 por cada 10,000 personas antes de la promulgación de la ley a alrededor de 9 por cada 10,000 personas posteriormente”, señaló Bresler en un comunicado de prensa de la Rutgers.

El informe aparece en una edición reciente en línea de la revista American Journal of Otolaryngology.



Recomiendan píldora para prevenir el VIH

Las personas sanas en riesgo de contraer el VIH deben tomar una píldora diaria para minimizar sus posibilidades de contraer el virus, de acuerdo con las nuevas directrices de un panel de médicos de los EE. UU.

Cualquiera en riesgo de contraer el VIH, incluidos aquellos con parejas seropositivas, personas que tienen relaciones sexuales sin protección con personas en riesgo, y quienes se inyectan drogas ilegales, deben tomar la píldora diaria, llamada Truvada, para prevenir el virus, de acuerdo con las recomendaciones emitidas por la Fuerza de Tareas de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF).

“Esta es la primera vez que el Grupo de trabajo recomienda la PrEP”, dijo el Dr. Paul Volberding, director del Instituto de Investigación del SIDA de la Universidad de California.

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.



ESTUDIO ENCUENTRA UN FUERTE VÍNCULO

¿Cómo afectan los defectos congénitos al riesgo de cáncer pediátrico?

El cáncer infantil es cualquiera de varias formas de cáncer que afecta a los pacientes en edad pediátrica.

HEALTHDAY NEWS

Los niños con defectos congénitos podrían tener un mayor riesgo de cáncer pediátrico, encuentra un estudio reciente.

Los investigadores analizaron datos de más de 10 millones de niños nacidos en Texas, Arkansas, Michigan y Carolina del Norte entre 1992 y 2013.

En comparación con los niños nacidos sin un defecto congénito, los que tenían defectos congénitos presentaban casi 12 veces más probabilidades de haber desarrollado un cáncer a los 18 años. Los que tenían un defecto congénito sin una causa genética conocida, también conocidos como defectos no cromosómicos, presentaban un riesgo 2.5 veces más alto.

Los tipos de cáncer que eran más frecuentes en los

niños con defectos congénitos no cromosómicos incluían al hepatoblastoma, una forma de cáncer de hígado, y al neuroblastoma, que con frecuencia comienzan en las glándulas adrenales.

Científicos del Colegio de Medicina Baylor, en Houston, dirigieron la investigación. Se describió como el estudio más grande hasta la fecha en evaluar el riesgo de cáncer en los niños con defectos congénitos.

“Aunque el riesgo de cáncer con ciertas anomalías cromosómicas como el síndrome de Down está bien establecido, se sabe mucho menos sobre los niños con defectos congénitos sin una causa genética conocida”, comentó el investigador, Philip Lupo, profesor asociado de pediatría/hematología y oncología.

“Los defectos no cromosómicos, como grupo, afectan a más niños, pero una de las



Los niños con más de un defecto no cromosómico tenían un riesgo más alto de cáncer que los que tenían un defecto de ese tipo, según el estudio.

FOTO:THINKSTOCK.

principales dificultades para comprender el riesgo en esos niños es que los tamaños limitados de las muestras hacen que estudiar los defectos específicos, como la espina bífida, resulte más difícil”, señaló en un comunicado de prensa del colegio.

Jeremy Schraw, asociado

postdoctoral, dijo que la investigación tenía dos objetivos.

“Nuestros dos objetivos clave en este estudio eran identificar a los niños que tienen un riesgo más elevado de cáncer, porque unos subgrupos de esos niños podrían algún día beneficiarse

de las pruebas de detección y de una mejor gestión clínica, y descubrir pistas sobre por qué el cáncer ocurre con una mayor frecuencia en esta población”, comentó Schraw.

“Estos hallazgos solidifican nuestra comprensión sobre el riesgo de cáncer en estos niños, y muestran que necesi-

tamos investigación adicional en esta área”, añadió.

Aunque el estudio encontró un fuerte vínculo entre los defectos congénitos y el riesgo de cáncer, Schraw dijo que es importante recordar que tanto los defectos congénitos como el cáncer son poco comunes.

Los investigadores dijeron que ya están enfocados en la próxima meta.

“En el futuro, esperamos identificar los genes específicos que subyacen a estas asociaciones, e investigar de forma sistemática lo que sucede desde el momento del nacimiento hasta el momento en que el cáncer aparece, para también comprender si los factores ambientales podrían estar contribuyendo al desarrollo del cáncer”, planteó Lupo.

El estudio se publicó en una edición reciente de la revista JAMA Oncology.

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



VIRGINIA
ADVANCED
MEDICAL CENTER

Su nueva clínica hispana en FAIRFAX, VA

Ahora podrá tener un médico de cabecera que
HABLA ESPAÑOL

Servicios:

- Especialista en medicina interna
- Graduado de la Universidad de Buenos Aires.
- Investigador de la Universidad Georgetown.

- Medicina general • Alergias
- Análisis completos de sangre (diabetes, anemia, colesterol, tiroide, etc)
- Exámenes de embarazo
- Exámenes físicos • Cuidados de la mujer
- Vacunas • Prueba de la tuberculosis
- Cirugías menores

PRECIOS ACCESIBLES

HORARIO: LUN, MAR, JUE y VIERNES
de 9:00 A.M. a 5:00 P.M.
MIÉRCOLES de 1:00 P.M. hasta 8:00 P.M.

NO NECESITA CITA
ACEPTAMOS A PERSONAS CON O SIN SEGURO

Dr. Chin Oh Kim

3930 Pender Dr # 320 Fairfax, VA 22030
TLF (703) 817-7770 • (703) 817-1011

LOS FRENO DENTALES DEPENDEN DE CADA PACIENTE

Brackets y la ortodoncia

Los ortodoncistas son especialistas en el movimiento dental y en la función que los dientes, la mandíbula y la estética.

HEALTHDAY NEWS

Los brackets y la ortodoncia se utilizan para corregir la “mordedura deficiente” u oclusión dental defectuosa (cuando los dientes están amontonados o torcidos). En algunos casos, los dientes están derechos, pero la mandíbula superior y la inferior no encajan correctamente. Estos problemas de mandíbula o alineación de los dientes pueden ser heredados o podrían ser consecuencia de una lesión, de la pronta o tar-

día pérdida de dientes, o de chuparse el pulgar.

Si tiene una mordedura deficiente, el dentista podría recomendar brackets u otro tipo de ortodoncia para enderezar su sonrisa. Al corregir el problema, se obtiene una bonita sonrisa, pero lo que es más importante, una ortodoncia significa una boca más sana. Si no se corrige una mordedura deficiente, podrían surgir otros problemas de salud bucal, entre ellos: caries dental, enfermedad de las encías, pérdida de dientes, masticación y habla afecta-

das, desgaste inusual del esmalte dental y problemas de mandíbula.

Existen distintas formas de enderezar los dientes. El tipo de tratamiento ortodóntico que siga dependerá de sus preferencias y de las opciones que le proponga su odontólogo u ortodoncista. Por lo general, se trata de pequeños brackets adheridos a los dientes, conectados mediante un alambre, que periódicamente el dentista u ortodoncista aprieta para, de forma gradual, mover los dientes y la mandíbula. Puen-



Los brackets tradicionales realinean los dientes aplicando presión.

FOTO:THINKSTOCK.

den ser de metal o del color de los dientes. A veces se colocan detrás de los dientes. Los alineadores extraíbles son otra opción para el tratamiento de problemas dentales.

El tratamiento ortodóntico puede proporcionárselo el dentista o el ortodoncista, un dentista que se especializa en el diagnóstico, la prevención y el tratamiento de las irregularidades dentales y faciales. Dependerá de la experiencia en ortodoncia del dentista y

de la gravedad del caso.

Puesto que la mordedura deficiente se puede observar entre los 6 y los 12 años, la ortodoncia a menudo comienza entre los 8 y los 14 años. El hecho de iniciar el tratamiento mientras el niño está creciendo contribuye a generar mejores resultados. Eso no significa que los adultos no puedan tener brackets; los dientes sanos se pueden someter a un tratamiento dental a cualquier edad.

Los planes de tratamiento varían en función del caso, pero la mayoría de las personas están en tratamiento de uno a tres años. A continuación, llevarán durante algún tiempo un retenedor que mantendrá los dientes en su nueva posición. Los brackets actuales son más cómodos que nunca. Los nuevos materiales aplican una fuerza suave y constante para mover los dientes y, por lo general, requieren menos ajustes.



Yogurt ayuda evitar el cáncer de colon

El yogurt es un alimento saludable, y también podría ayudar a combatir el cáncer. Los hombres que consumían dos o más porciones de yogurt a la semana tenían un riesgo un 26 por ciento más bajo de desarrollar tumores precancerosos en el colon, informa el nuevo estudio. Pero los investigadores no encontraron el mismo beneficio contra el cáncer en las mujeres. “Estos datos sugieren que otras características del yogurt, como su rol potencial en la alteración de las bacterias naturales en los intestinos, quizá tengan propiedades que previenen el cáncer”, señaló el investigador, el Dr. Andrew Chan, Pero los investigadores advirtieron que el estudio no prueba que el yogurt prevenga el cáncer de colon, solo que parece haber una asociación. En cualquier caso, modificar la dieta para incluir más yogurt es fácil, y podría ser beneficioso.

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 inusual 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 inusual • Sentir un sudor frío

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

Para aprender más visite: WomensHealth.gov/ataquedelcorazon

