



GUIA

salud



Vacune a su hijo preadolescente este verano

>4-5



Fumar aumentar el riesgo de una
ARRITMIA CARDIACA.

>6



UN PLAN en tres frentes para
reducir el riesgo de diabetes tipo 2.

>8

AUNQUE PUEDE SER ALGO COMÚN

Sepa cuando llevarlo al médico a su hijo si le duele la cabeza

La meningitis provoca inflamación de las membranas protectoras que rodean al cerebro y la columna vertebral.

HEALTHDAY NEWS

Los dolores de cabeza son comunes en niños y adolescentes, pero muchos padres no están seguros de cuándo buscar la ayuda de un profesional para su hijo.

Una encuesta de padres con hijos de 6 a 18 años encontró que dos tercios dijeron que su hijo había tenido un dolor de cabeza no provocado por una caída o una lesión en la cabeza.

“Los dolores de cabeza son

muy comunes en los niños y adolescentes y en general no son peligrosos ni perturbadores”, dijo Sarah Clark, codirectora de la Encuesta nacional sobre la salud de los niños del Hospital Pediátrico C.S. Mott de la Universidad de Michigan.

“Pero en ocasiones raras, también pueden ser un síntoma de un problema de salud más grave. Los padres deberían ser capaces de reconocer las señales que indican que se trata de una situación que podría ser más urgente”, como la

meningitis, añadió.

Tres cuartas partes de los padres dijeron que llevarían a su hijo a emergencias si tuviera un dolor de cabeza y vomitara de forma repetida, y dos tercios lo harían si su hijo tuviera un dolor de cabeza con rigidez en el cuello y fiebre.

“Aunque es muy poco común, la meningitis ataca con rapidez”, advirtió Clark en un comunicado de prensa de la universidad. “Si un niño o adolescente tiene un dolor de cabeza grave junto con rigidez en el cuello, vómitos persis-

tentes y fiebre, los padres deberían buscar consejo médico en el departamento de emergencias o del médico habitual de su hijo”.

Algunos padres podrían retrasar la búsqueda de atención médica porque creen que su hijo se ha vacunado contra bacterias que provocan meningitis, aunque el niño quizá no haya recibido todas las dosis de las vacunas recomendadas, según Clark.

La meningitis provoca inflamación de las membranas protectoras que rodean al cerebro y la columna vertebral. Algunos casos de meningitis bacteriana pueden ser letales.

Clark dijo que los padres que noten posibles señales y síntomas de meningitis deberían buscar atención médica



Los dolores de cabeza puede ser algo común, pero identifique que síntomas puede ser un problema a de salud más grave.

FOTO: THINKSTOCK

de inmediato, independientemente del historial de vacunación de su hijo.

La encuesta, publicada el 16 de julio, también reveló que solo la mitad de los padres buscarían atención médica para un niño con un dolor de cabeza que le doliera tanto que el niño tenga que irse de la escuela, mientras un tercio de los padres probablemente no llamarían al médico en dichos casos.

“Los niños y adolescentes

describen y experimentan los dolores de cabeza de forma distinta que los adultos, lo que puede hacer que sea difícil para los padres determinar si deben tomar una medida extra y llamar al médico o no”, dijo Clark.

Aunque la mayoría de los padres dijeron que habían dado un analgésico sin receta a su hijo para un dolor de cabeza, uno de cada 6 padres dijeron que no darían un analgésico a su hijo.



Aprueba droga para dolor causado por endometriosis

Los reguladores estadounidenses aprobaron una nueva droga para tratar el dolor causado por la endometriosis.

Este conocido trastorno consiste en el crecimiento anormal de tejido en el útero que puede causar dolor grave e infertilidad.

El laboratorio Abbvie dijo que la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés) aprobó el medicamento Orilissa para el dolor experimentado durante la menstruación, el contacto sexual y otras ocasiones. Abbvie dijo que es la primera píldora nueva para tratar la endometriosis en una década.

La droga reduce la producción de la hormona estrógeno. Esto provocó efectos colaterales en algunas pacientes como sofocos, jaquecas y adelgazamiento del tejido óseo.

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



COMO PARTE DE UN ESTUDIO DE VARIOS AÑOS

Baja presión arterial previene el deterioro mental

La hipertensión daña los vasos sanguíneos y desde hace mucho tiempo se la vinculaba con un riesgo mayor de demencia.

MARILYN MARCHIONE
AP

Bajar la presión arterial más de lo que se suele recomendar no solo previene los problemas cardíacos sino que reduce el riesgo de deterioro mental que suele conducir al mal del Alzheimer, de acuerdo con un importante estudio.

Por primera vez se demuestra claramente que una sola medida ayuda a prevenir un mal temido que lleva a la gente a resolver crucigramas, consumir suplementos dietéticos e intentar toda clase de cosas con tal de mantener la agudeza mental.

En el estudio, la gente con un tratamiento que reducía la presión a 120 en lugar de 140 mostraban un 19% menos de probabilidades de sufrir un deterioro cognoscitivo leve. También mostraban menos señales de daños en el cerebro y existía una posible tendencia hacia menos casos de demencia.

“Es un gran avance”, dijo el doctor Jeff Williamson, del centro médico Wake Forest



Margaret Graham, de 74 años, se hace controlar la presión arterial en el centro médico Wake-Forest en Winston-Salem, Carolina del Norte.

FOTO: ALLEN G. BREED/AP

Baptist en Carolina del Norte. “Es más importante que nunca consultar con el médico para mantener la presión arterial bajo control”.

Williamson dirigió el estudio y presentó los resultados en la conferencia internacional de la Asociación de Alzheimer en Chicago. La publicación está prevista para los próximos meses.

Expertos independientes

festejaron la noticia.

“Desde hace mucho tiempo sabemos que la hipertensión es dañina para el corazón. Ahora sabemos que es dañina para el cerebro”, dijo James Hendrix, director de iniciativas científicas globales en la Asociación de Alzheimer.

Unas 50 millones de personas en el mundo padecen de demencia, cuyo tipo más común es el mal de Alzheimer.

No existe cura _medicamentos como Aricept y Namenda solo son paliativos_ de manera que la prevención es crucial.

Se considera que hay hipertensión cuando la presión alta supera el 130, en lugar del 140 como se decía hasta el año pasado. La presión normal es inferior a 120.

La hipertensión puede dañar los vasos sanguíneos y desde hace mucho tiempo se la vinculaba con un riesgo mayor de demencia. Pero no se sabía si bajar la presión reduciría ese riesgo o en qué medida. El estudio, realizado con fondos federales, buscaba responder a esto de la manera más rigurosa.

Se detuvo el estudio en 2015, casi con dos años de anticipación, cuando resultó claro que bajar la presión ayudaba a prevenir los problemas cardíacos y la muerte.

Pero las pruebas cognitivas continuaron durante dos años más, y éstos fueron los resultados dados a conocer el miércoles.

Los investigadores hallaron que el riesgo de sufrir deterioro cognoscitivo leve era 19% menor en el grupo sometido a tratamiento intensivo: 285 casos comparado con 348 en el grupo de hipertensos. La mitad de las personas con deterioro cognoscitivo leve sufrirán demencia en los cinco años siguientes.



Usted cuida de ella. Ayúdela a cuidar su visión.

La enfermedad diabética del ojo no da señales de aviso y puede causar ceguera. Si tiene algún familiar con diabetes, anímelo a que se haga un examen de los ojos con dilatación de las pupilas por lo menos una vez al año.



www.nei.nih.gov/diabetes
1-877-569-8474

Su salud es
nuestra prioridad!

Mary's Center trabaja con Prince George's County Health Connect para brindarle toda la educación, información y asistencia en la inscripción a planes de salud disponibles para usted. Obtenga las respuestas a sus preguntas de cubrimiento médico hoy!!

www.pgchealthconnect.org | www.maryscenter.org

301-927-4500



Mary's
Center

maryland health
connection™

PRINCE GEORGE'S COUNTY
Health Connect
GET COVERED | GET SEEN | GET HEALTHY



Todos los estados exigen que los niños se vacunen contra ciertas enfermedades contagiosas para asistir a la escuela. FOTO: THINKSTOCK

CDC/REDACCIÓN WASHINGTON HISPANIC

Debido a que la mayoría de los preadolescentes reciben sus vacunas en el mes de agosto,

antes de que comiencen las clases, puede ser difícil conseguir una cita con su médico o enfermero. Haga una cita para vacunar a su hijo antes de este verano, y evite las carreras de regreso a la escuela! Todos los años cuando el

Agosto mes nacional de concientización sobre las vacunas

Vacune a su preadolescente este verano

¡Gáñele al ajetreo del regreso a la escuela y use estas oportunidades para vacunar a su hijo preadolescente o adolescente hoy mismo!

dico de familia para asegurarse de que los niños en edad escolar tengan todas las vacunas obligatorias al día.

Mes nacional de concientización sobre las vacunas

Durante el mes de agosto, que es el Mes nacional de concientización sobre las vacunas, los médicos de familia recuerdan a los padres que las vacunas mantienen sanos a sus hijos y protegen a los niños con problemas de salud que no les permiten vacunarse. "Es fundamental asegurarse de que usted y su hijo se vacunen conforme al calendario de vacunación recomendado por los Centros para el Control de Enfermedades", señaló el Dr. John Meigs, Jr., presidente de la Academia Estadounidense de Médicos de Familia. "Vacunarse es importante no solo para los niños en edad escolar, sino también para los bebés y niños pequeños, las mujeres embarazadas, los adolescentes y preadolescentes y los adultos".

Cada año, la AAFP y el Comité asesor sobre prácticas de vacunación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) colaboran en el desarrollo de recomendaciones para el uso habitual de vacunas en niños, adolescentes y adultos en los Estados Unidos.

Los CDC ofrecen una lista con vacunas recomendadas para prevenir 17 enfermedades a lo largo de la vida.

Aún está a tiempo

Tenga en cuenta que hay muchas oportunidades para que su hijo preadolescente o



Los CDC recomiendan dos dosis de la vacuna contra el VPH para los niños de 11 o 12 años de edad. FOTO: THINKSTOCK

adolescente se ponga al día con sus vacunas. Los preadolescentes y los adolescentes por lo general ven a sus médicos u otros profesionales de atención médica para que les hagan los chequeos antes de participar en

14 millones
de estadounidenses, incluyendo adolescentes, se infectan con el VPH.

deportes, campamentos, viajes y cuando se inscriben a la universidad.

■ Vacuna contra el VPH La vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH)

te está al día con todas las vacunas que necesita. Es posible que tenga que "ponerse al día" con las vacunas que no haya recibido cuando era más pequeño.

Los preadolescentes y los adolescentes también deben recibir la vacuna contra la influenza (gripe) cada año, para finales de octubre si es posible.

Es muy importante que los preadolescentes y los adolescentes con afecciones crónicas, como asma o diabetes, reciban la vacuna contra la influenza; aunque esta enfermedad también puede ser grave en los jóvenes sanos. Si su hijo adolescente no ha recibido alguna de estas vacunas, haga una cita hoy para ponerlo al día.

Los adolescentes también podrían recibir una vacuna antimeningocócica contra el serogrupo B (MenB).

La vacuna MenB protege contra uno de los tipos de bacteria Neisseria meningitidis (serogrupo B). La edad de preferencia para que reciban la vacuna MenB es entre los 16 y los 18 años.

Algunos adolescentes y preadolescentes pueden desmayarse después de recibir una inyección o durante cualquier otro procedimiento médico. Estar sentados o recostados mientras les ponen la inyección y permanecer sentados o recostados durante los 15 minutos siguientes puede ayudar a evitar que se desmayen. La mayoría de los efectos secundarios de las vacunas son muy leves, como enrojecimiento o dolor en el brazo, especialmente si se comparan con las enfermedades graves que estas vacunas previenen.

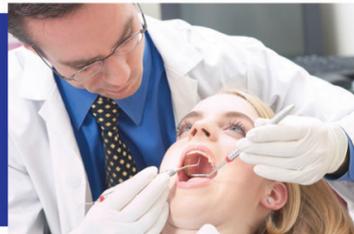
¿NECESITA AYUDA PARA PAGAR POR LAS VACUNAS?



La mayoría de los planes de seguro médico cubren el costo de las vacunas. Si no tiene seguro, o si su seguro no cubre el costo de las vacunas, el programa Vacunas para Niños (VFC, por sus siglas en inglés) podría ayudar. El programa Vacunas para Niños (VFC) ofrece vacunas para los niños de hasta 18 años que no tienen seguro, cumplen los requisitos para recibir Medicaid, o son indioamericanos o nativos de Alaska.

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

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



6 SALUD

AFECTA A UNA CUARTA PARTE DE LOS ADULTOS

Fumar aumentar el riesgo de una arritmia cardiaca

Mientras más se fuma y durante más tiempo se fuma, mayor es el riesgo de daño.

HEALTHDAY NEWS

Cuanto más fume, mayores serán sus probabilidades de desarrollar un trastorno del ritmo cardíaco común que aumenta su riesgo de accidente cerebrovascular (ACV) y de muerte prematura, señalan unos in-

vestigadores.

“Si usted fuma, deje de fumar, y si no fuma, no empiece a hacerlo”, aconsejó el autor del estudio, Dagfinn Aune, investigador postdoctoral en el Colegio Imperial de Londres.

“Encontramos que los fumadores tienen un riesgo más alto de fibrilación auricular, pero el riesgo se reduce con-

siderablemente en los que dejan de fumar”, dijo Aune, que también es profesor asociado en el Colegio Universitario de Bjorknes de Oslo, Noruega.

La fibrilación auricular (FA) afectará a una cuarta parte de los adultos estadounidenses y europeos. La FA provoca entre el 20 y el 30 por ciento de todos los ACV, y



Los fumadores tienen un riesgo más alto de fibrilación auricular.

FOTO: THINKSTOCK

aumenta las probabilidades de sufrir una muerte prematura. Para realizar el nuevo estudio, los investigadores analizaron

que, en comparación con no fumar, fumar 5, 10, 15, 20, 25 o 29 cigarrillos al día se asoció con un aumento del 9, 17, 25,

aumento del 16 por ciento en el riesgo de desarrollar FA. Un año paquete es el número de paquetes de cigarrillos fumados al día multiplicado por el número de años que ha fumado una persona.

Cuando se compararon con las personas que nunca habían fumado, el riesgo de desarrollar FA fue un 32 por ciento más alto entre los fumadores actuales, un 21 por ciento más alto entre los fumadores actuales y los ex fumadores juntos, y un 9 por ciento más alto entre los ex fumadores, indicaron los investigadores.

“Nuestros resultados proporcionan más evidencias de los beneficios para la salud de dejar de fumar y, de algo que es incluso mejor, nunca empezar a fumar en primer lugar”, dijo Aune en un comunicado de prensa de la Sociedad Europea de Cardiología (European Society of Cardiology).

“Esto es importante desde una perspectiva de salud pública a fin de prevenir la fibrilación auricular y muchas otras enfermedades crónicas”, añadió.

El estudio apareció en la revista European Journal of Preventive Cardiology.

Fumar es la principal causa de muertes prevenibles en todo el mundo.

29 estudios que incluyeron a 678,000 personas en América del Norte, Europa, Australia y Japón.

Los hallazgos mostraron

32, 39 y 45 por ciento del riesgo de fibrilación auricular, respectivamente.

Cada 10 “paquetes años” fumados se asociaron con un

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.



Dra. Verónica Enriquez

Enriquez Dental
Family and Cosmetic Dentistry

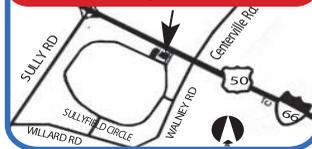
- Aceptamos la mayoría de seguros dentales; incluyendo Medicaid
- Tratamiento con láser sin necesidad de anestesia
- Atendemos citas de emergencias

- 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



“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)

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



BLANQUEADO Y ACLARAMIENTO DE DIENTES

Se dice que la sonrisa es uno de los mejores regalos de Dios a la humanidad. Según la encuesta echa por al Academia Americana de Cosmética Dental:

■ 99.7% de todos los adultos afirman que la sonrisa es uno de los recursos sociales mas importantes.

■ 96% de todos los adultos cree que una sonrisa encantadora puede hacer de una persona mas atractiva al genero opuesto.

■ 74% de los adultos piensa que una sonrisa no atractiva puede afectar negativamente el éxito en la carrera de uno.

Cuando es propuesta la pregunta "¿Cual es el aspecto mas importante que usted desearía cambiar de su sonrisa?" la mayoría responde que desearían tener "dientes más blancos y más brillantes". Si usted no esta satisfecho con su sonrisa, el blanqueamiento y aclaramiento de dientes puede ser un buen primer paso.

I. Hechos históricos:

■ Es bastante sorprendente conocer que la evidencia de blanqueado de los dientes para modificaciones cosméticas data 400 años atrás durante la antigua era Egipcia. De acuerdo con los arqueólogos, los egipcios molían ciertos tipos de piedras y mezclaban el polvo con vinagre para blanquear sus dientes.

Se creía que los dientes blancos y brillantes era un signo de belleza y bienestar en el antiguo Egipto.

■ Los romanos antiguos usaron una vez orín para limpiar y blanquear sus dientes.

■ Durante el siglo 17, los barberos y estilistas fueron la gente que realizaba practicas de rasurado así como también blanqueado y aclaramiento de dientes. Ellos aplicaban una forma de acido fuerte para hacer los dientes de la gente se vean blancos. Sin embargo, estos ácidos fuertes desgarraban el esmalte (la superficie

externa protectora del diente) causando daño a los dientes.

■ Durante el inicio del siglo 19, un dentista llamado Federico McKay en Colorado descubrió que una sustancia en el agua llamado fluoruro tenia propiedades especiales para proteger los dientes.

II. Causas:

a. Alimentos, bebidas y tabaco: ciertos alimentos y bebidas pueden teñir los dientes tal como el café, te, vino rojo, remolachas, curry, salsa de soya, tabaco, etc. .

b. Envejecimiento: Los dientes comienzan a tener una sombra mas oscura y pueden verse gris con manchas conforme a uno envejezca.

c. Antibióticos: ciertos grupos de antibióticos tal como la Tetraciclina, Doxiciclina, y Minociclina (usado para tratamiento de acné) puede causar que los dientes amarilleen.

d. Fluorosis dental: La descoloración de los dientes de color marrón puede ser resultado del sobreconsumo del contenido de productos con fluoruro. Los dientes pueden aparentar tener un blanco tiza o color marrón amarillo. El apareamiento de pequeñas líneas marcadas podría también presentarse de forma horizontal sobre la superficie de los dientes. Fluoruro puede encontrarse en un enjuague bucal, pasta dental, y aún en el agua de grifo.

e. Removido de la pulpa dental: Después de que la pulpa de diente es removida quirúrgicamente para un tratamiento terapéutico, los dientes pueden cambiar y tener sombras grises o marrones.

f. Infecciones de diente: Cuando el diente es dañado o infectado, este puede cambiar de color junto a otros daños a la superficie del diente.

g. Cuidado oral inadecuado: Si los dientes no son limpiados a fondo por razones tal como insuficiente enjuague



bucal o cepillado de diente, sustancias químicas provenientes de los alimentos o bebidas pueden pegarse a los dientes causando un cambio de color amarillo o sombras oscuras en ellos.

III. ¿Cuándo es necesario blanquear los dientes?

■ El blanqueamiento y aclaramiento de los dientes puede ser hecho a cualquier persona mayor de 12 años de edad.

■ Esto también se puede aplicar a personas quienes experimentan decoloración de los dientes debido al consumo de alimento o bebidas que crean manchas, el tabaco, la vejez, fluorosis (aun mas difícil de tratar), y antibióticos como la Tetraciclina (caso en cual es muy difícil conseguir un resultado al 100% de efectividad).

■ La modificación cosmética es otra razón porque muchas personas prefieren tener sus dientes blanqueados y aclarados.

IV. ¿Qué sustancias son usadas para el blanqueado y aclaramiento de dientes?

■ Según la Asociación Americana Dental (ADA), todos los productos blanqueadores de dientes contienen Peróxido de Carbamida 10%.

■ Cualquier producto blanqueador que contiene peróxido puede remover manchas de superficie del diente.

■ Otros productos blanqueadores que no contienen

peróxido también pueden remover manchas de la superficie de los dientes a través de diferentes químicos o procesos mecánicos.

■ Cuando el Peróxido de Carbamida es combinado con moléculas de agua se tornara en Peróxido de Hidrogeno, el cual es comúnmente usado para desinfectar y limpiar heridas superficiales.

■ Los productos blanqueadores usados en las oficinas dentales con frecuencia tienen un alto contenido de Peróxido de Carbamida.

V. Efectos secundarios:

■ Dolor de muela y/o hipersensibilidad dental.

■ Irritación de las encías.

■ Regresión de color.

VI. Proceso:

■ Un dique dental es usado primeramente para abrir las mandíbulas y prevenir el movimiento de dientes y cachetes.

■ Luego una sustancia especial tal como un desensibilizador KF 2% es aplicado sobre la superficie de diente para prevenir la sensibilidad de dientes.

■ Las encías son entonces ressecadas y cubiertas con "topdam" para evitar la exposición a los blanqueadores químicos.

■ La foto polimerización o uso de una luz especial es utilizada por 20 minutos.

■ Después, un gel blanqueador es aplicado y extendido en uniformidad sobre la superficie de los dientes de ambos maxilares superior e inferior.

■ Toma 40 minutos para la que el esmalte absorba la medicación.

■ Después de que la medicación haya sido absorbida, todo el gel blanqueador es removido de la superficie del diente.

■ Finalmente, los dientes so enjuagados con agua y el "topdam" junto al dique dental son removidos.

VII. Recomendaciones

Según la Asociación Dental Americana (ADA), antes de tener un blanqueamiento y limpieza dental, es altamente recomendado el tener un examen dental comprensivo para ambos dientes y encías con una evaluación del historial medico pasado y rayos-x para encontrar alguna cavidad u otros desordenes dentales.

VIII. Conclusión:

Para prevenir que los dientes cambien de color o lleguen a ser descoloridos, el cual pueda resultar en una sonrisa menos atractiva.

Estas son algunas cosas para recordar:

1. Evite bebidas de color oscuro tal como el café, vino rojo, y te.

2. Evite fumar.

3. Use pasta dental que contenga productos blanqueadores tal como peróxido para reducir la decoloración de dientes

4. Cepille sus dientes por lo menos 2 veces al día y use hilo dental por lo menos una vez al día.

5. Si es posible haga una cita con su dentista para un chequeo rutinario y limpieza cada 6 meses.

Esperamos que la información compartida le ayude.



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



(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...

CarePeople Home Health, Inc.
Virginia & Maryland

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
VA: 08/27-08/31
MD: 08/13-08/17
Curso CPR
08/03/18 (MD)
11:00 a.m. - 3:00 p.m.

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

LOS CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA AYUDAN



Centrarse en las frutas y las verduras, los granos integrales y los productos lácteos con poca grasa reduce el riesgo de diabetes tipo 2. FOTO: THINKSTOCK

Un plan en tres frentes para reducir el riesgo de diabetes tipo 2

Unos 30 millones de estadounidenses la padecen.

HEALTHDAY NEWS

La ola de diabetes tipo 2 sigue descontrolada en Estados Unidos, al igual que la de la prediabetes, que supone tener un nivel de azúcar en la sangre más alto del normal, pero no lo suficientemente alto como para diagnosticar la diabetes.

Un informe de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. encontró que unos 30 millones de estadounidenses (más o menos el 10 por ciento de la población) tienen diabetes tipo 2. Además, más de 80 millones tienen prediabetes, la cual, si no se trata, con frecuencia lleva a la diabetes en un plazo de 5 años.

Eso pone a estas personas en riesgo de enfermedad cardíaca y de los vasos sanguíneos, daño nervioso, y daño

renal y ocular, entre otras amenazas para la salud.

Aunque la diabetes tipo 2 es más común entre ciertos grupos étnicos y raciales (incluyendo a los amerindios, los nativos de Alaska, los afroamericanos y las personas con antepasados hispanos), nadie es inmune. Y aunque uno no puede cambiar su herencia, sí puede cambiar sus factores de riesgo de diabetes, como tener demasiado peso y ser sedentario.

Un estudio de varios años de los Institutos Nacionales de la Salud de EE. UU. de más de 3,000 adultos con sobrepeso u obesidad con azúcar en la sangre a niveles de prediabetes descubrió que los cambios en el estilo de vida pueden tener un efecto profundo. Lograr una pérdida del 7 por ciento del peso y hacer 150 minutos de actividad de intensidad moderada cada semana

redujo la tasa de diabetes tipo 2 en un 58 por ciento, frente a las personas que no realizaron estos cambios.

La alimentación también cuenta. Centrarse en las frutas y las verduras, los granos integrales y los productos lácteos con poca grasa reduce el riesgo de diabetes tipo 2. Al contrario, comer muchos granos refinados (como los productos horneados hechos con harina blanca y arroz blanco), carnes procesadas y azúcares añadidos lo aumenta. Así que póngase como objetivo volver a equilibrar su dieta.

Finalmente, vuelva a pensar en lo que bebe.

Una medida muy simple es reducir las bebidas endulzadas con azúcar. Los refrescos y las bebidas parecidas podrían llevar no solo a la diabetes tipo 2, sino también al sobrepeso y a más grasa abdominal, en particular.