Washington Hispanic
Washington Maryland Virginia

**LOS JÓVENES** y el cuidado de sus lentes de contacto. >2

GUIA

# salud

# Eczema y su relación con otras enfermedades

>4-5

**CONOZCA** los primeros signos de Alzheimer. >6

**REDUZCA** la cantidad de sodio que se añade a los alimentos. >8

AHORA CON EL REGRESO A LA ESCUELA

# Los jóvenes y el cuidado de sus lentes de contacto

## La Academia Americana de Oftalmología exhorta a los padres a recordar a sus hijos que un cuidado y evitar infecciones graves de los ojos.

**PRNEWSWIRE**

Muchos niños y adolescentes empiezan a usar lentes de contacto en la escuela intermedia o en la secundaria. Sin embargo, los jóvenes no suelen cuidar bien sus lentes de contacto, lo cual abre la puerta a infecciones oculares graves que pueden causar problemas de la vista y hasta ceguera. La Academia Americana de Oftalmología ha declarado el mes de agosto el Mes de Salud de los Ojos en el Regreso a la Escuela, y está ofreciendo consejos a los adolescentes y sus padres para cuidar adecuadamente los lentes de contacto.

Las investigaciones demuestran que cuando los jóvenes cuidan mal los lentes de contacto, aumenta el riesgo de problemas en los ojos como queratitis infecciosa y úlceras corneales. En los casos más severos, pueden requerir trasplantes de la córnea para restaurar la vista.

Afortunadamente, muchas infecciones de los ojos se pueden evitar siguiendo pautas simples de cuidado de los lentes de contacto. Aun así, los expertos dicen que hay consejos de seguridad menos conocidos que los adolescentes que usan lentes de contacto deben seguir para evitar infecciones en los ojos.

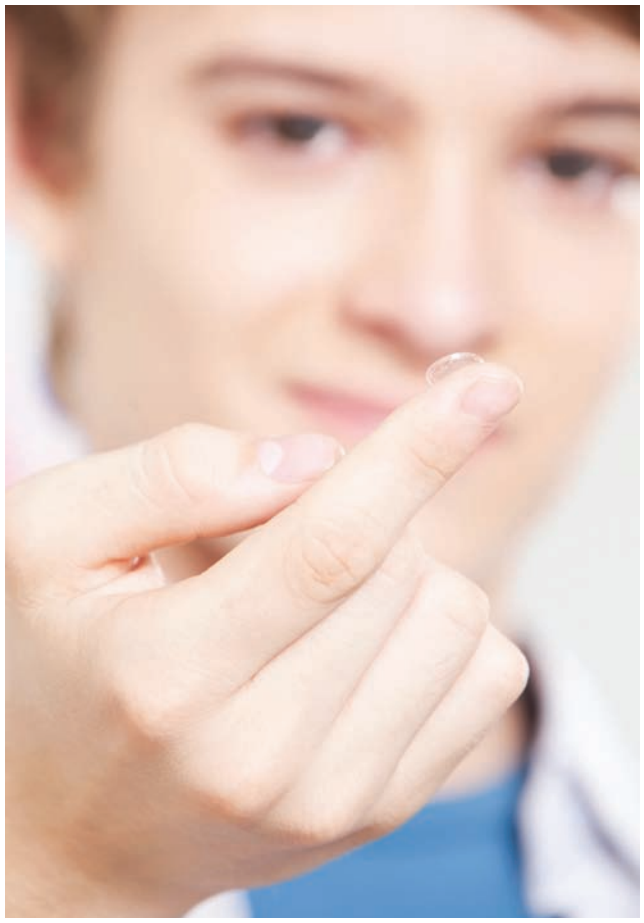
Cuatro consejos para usar lentes de contacto que cada padre debe compartir con sus hijos

■ Nuevo trimestre, nuevo estuche – Reemplazar el estuche de sus lentes de contacto cada tres meses mantendrá alejados a los gérmenes. Para que le sea más fácil acordarse, cambie el estuche al principio de cada trimestre. Un estudio de la revista Ophthalmology mostró que esperar para reemplazar los estuches de los lentes después de 6 meses incrementa el riesgo de infección ocular casi 5.5 veces.

■ Diga no al H20 – Quizá usted sea el capitán del equipo de natación, pero no debe nadar, ducharse o entrar en una piscina de hidromasaje usando lentes de contacto. El agua de la llave es lo bastante limpia para beber o bañarse, pero es el hogar del parásito acantameba, que puede causar graves infecciones oculares y provocar pérdida de la vista. Por las mismas razones, no use agua para enjuagar o mojar lentes de contacto o estuches.

■ No duerma con los lentes – Nunca duerma con sus lentes de contacto puestos. El mismo estudio de Ophthalmology también halló que aun durmiendo ocasionalmente con los lentes de contacto el riesgo de contraer una infección ocular moderada o grave aumenta 6.5 veces.

■ Es demasiado tarde si espera – Los síntomas de infección ocular son enrojecimiento del ojo, dolor y sensibilidad a la luz, y deben ser examinados inmediatamente por un oftalmólogo. Esperar demasiado para que lo examinen o para recibir tratamiento puede causar pérdida de la visión.



**Los lentes de contacto** causan casi el 25 por ciento de las visitas de niños a salas de emergencia relacionadas con dispositivos médicos. FOTO: THINKSTOCK

## Revierta el daño de permanecer sentado todo el día

# Caminar una hora diaria es bueno para la salud

No hacer ejercicio y permanecer sentado todo el día es tan peligroso como la obesidad y el tabaquismo.

**MARIA CHENG**
ASSOCIATED PRESS

Si pasas todo el día sentado, tal vez quieras programar tiempo para una caminata intensa, solo debes asegurarte de contar con al menos una hora.

Los científicos que analizaron los datos de más de un millón de personas encontraron que se requieren de entre 60 y 75 minutos de ejercicios de "intensidad moderada" para revertir el daño de pasar sentado al menos ocho horas al día.

Y el riesgo añadido de pasar al menos cinco horas al día frente al televisor luego de estar todo el día sentado en la oficina es tan elevado, que ni siquiera la hora de ejercicio podría revertir el daño.

"No podemos enfatizar lo suficiente la importancia de hacer ejercicio, ya sea con una caminata a la hora del almuerzo, salir a correr por las mañanas o ir al trabajo en bicicleta", dijo por medio de un comunicado Ulf Ekelund, de la Escuela Noruega de Ciencias del Deporte, uno de los autores del estudio.

Desde hace tiempo se había sospechado que pasar mucho tiempo sentado, en la oficina o en casa, no es saludable. Los estudios previos encontraron que pasar mucho tiempo sentado incrementa las posibilidades de enfermedades cardiacas, varios tipos de cáncer y muerte prematura.

En la nueva investigación, los expertos analizaron 13 estudios de datos sobre los factores que incluyen la cantidad de tiempo que las personas permanecían sentadas, sus niveles de actividad física y sus hábitos de ver televisión.

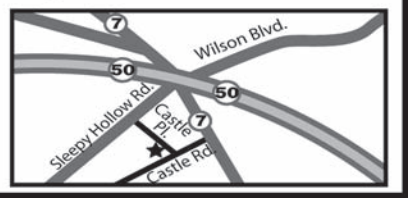
La mayoría de los estudios incluyeron a personas de más de 45 años de edad. Todos, con excepción de uno, se realizaron en Estados Unidos, Europa occidental y Australia.

Los investigadores encontraron que las personas con los niveles más altos de actividad física moderada — 60 a 75 minutos diarios — borraron el riesgo elevado de deceso vinculado con pasar sentado más de ocho horas al día. Pero ni siquiera ese régimen de ejercicios fue suficiente para contrarrestar los riesgos de pasar más de cinco horas frente al televisor al día.

El artículo se publicó en internet en el diario Lancet.

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

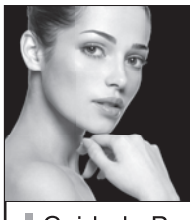



EL DOCTOR DE NALGAS

ANTES

DESPUÉS

Tambien 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



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 Fisico

Planificación Familiar
Enfermedades Venéreas
Infecciones Vaginales

Sonogramas
Dolor pelvico
Sangrado Irregular

Cirugía Ginecológica
• Incontinencia urinaria y fecal
• Reparación de la relajación vaginal y libiaplasty
• 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

## Los efectos van más allá de la piel

# Eczema y su relación con otras enfermedades

**La afección cutánea que provoca picazón también se vincula con varias enfermedades más, señala un especialista en la piel.**

**HEALTHDAY NEWS /REDACCIÓN**
WASHINGTON HISPANIC

Las personas que se enfrentan a una afección de la piel que provoca picazón, conocida como eczema, también podrían tener que lidiar con otras afecciones médicas, como la enfermedad cardiaca, apunta un dermatólogo.

Se estima que el eczema, que provoca parches secos y rojos en la piel y una intensa picazón, afecta a una cuarta parte de los niños de Estados Unidos. Y hasta siete millones de adultos también sufren de eczema, dijo el Dr. Jonathan Silverberg en un comunicado de prensa de la Academia Americana de Dermatología (American Academy of Dermatology).

"Aunque afecta a la piel, el eczema va más allá. Esta enfermedad puede tener un impacto grave en la calidad de vida y la salud general del paciente, tanto física como mentalmente", advirtió Silverberg.

Silverberg es profesor asistente de dermatología, ciencias de la medicina social y medicina preventiva en la Facultad de Medicina Feinberg de la Universidad de Northwestern, en Chicago.

El eczema se ha vinculado con un aumento en el riesgo de afecciones de la salud como el asma, la fiebre del heno, las alergias a los alimentos, la obesidad y la enfermedad cardiaca, según Silverberg.

## Causas:

Los médicos no conocen la causa exacta del eczema, pero creen que podría ser un defecto de la piel que afecta a su función de barrera posiblemente combinado con una función anormal del sistema inmune. Éstos son los dos factores más importantes.

Los estudios han demostrado que en los pacientes con dermatitis atópica existen defectos genéticos que conducen a anomalías en ciertas proteínas (tales como la filagrina) que son importantes en el mantenimiento de la función de barrera de la piel normal.

Algunos tipos de eczema pueden ser provocados por sustancias que entran en contacto con la piel, como puede ser el caso de los jabones, los productos cosméticos, la ropa, los detergentes, las joyas o el sudor.

**El eczema puede afectar** a personas de cualquier edad, aunque la condición es más común en los bebés. FOTO: THINKSTOCK

Los alergenos ambientales (sustancias que causan reacciones alérgicas) también pueden causar brotes de eczema.

En algunas personas, los cambios de temperatura o de humedad o incluso el estrés, pueden conducir a la aparición de brotes de eccema.

## Eczema

Los motivos de esto no están claros. Pero la conexión podría consistir en que la inflamación relacionada con el eczema afecte al cuerpo completo, planteó. O los efectos negativos de los síntomas de eczema sobre los hábitos de sueño y de salud podrían tener algo que ver, añadió.

Las personas con eczema también tienen un riesgo más alto de infecciones de la piel y de otros tipos. Y la picazón que provoca el eczema, que con frecuencia es intensa, y su efecto sobre la apariencia de la piel podrían contribuir a un riesgo más alto de trastornos de salud mental como la ansiedad y la depresión, avisó Silverberg.

Controlar las exacerbaciones de los síntomas de eczema podría ayudar a reducir el riesgo de problemas como las perturbaciones del sueño, pero las afecciones cardiacas y de otros tipos podrían desarrollarse debido a los efectos a largo plazo del eczema sobre el cuerpo, dijo Silverberg.

## Tratamiento:

Los objetivos del tratamiento del eczema son prevenir la picazón, la inflamación y el empeoramiento de la condición. En el tratamiento de eczema pueden participar tanto los cambios de estilo de vida como el uso de medicamentos. El tratamiento se basa siempre en la edad del individuo, su estado general de salud y el tipo y la gravedad de la afección.

## SÍNTOMAS COMUNES:

- Picor en la piel
- Inflamación de la piel
- Enrojecimiento de la piel
- Agrietamiento de la piel
- Costras
- Escamación
- Ampollas
- Erupciones - erupciones en las mejillas
- Erupciones en los brazos
- Ampollas escamosas en los brazos
- Erupciones en las piernas
- Ampollas escamosas en piernas
- Erupciones en el interior del cuerpo
- Erupciones detrás de las rodillas
- Dificultad para dormir - debido al picor
- Párpados hiperpigmentados
- Ojeras alérgicas - (anillos oscuros alrededor de los ojos)
- Liquenificación - (piel curtida) - por la fricción excesiva
- Pliegue atópico - (pliegue de dennie-morgan) - pliegue extra de piel debajo de los ojos
- Pápulas - (pequeñas protuberancias)
- Ictiosis - (áreas de la piel escamosa)
- Queratosis pilar - (pequeñas protuberancias ásperas)
- Palmas hiperlineales - (pliegues adicionales de la piel en las palmas)
- Urticaria - ronchas
- Inflamación de labios - (queilitis)

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS
Culmore Pediatric Dentistry and Orthodontics
Nueva Oficina
Servicios:
• Pediatria 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
Brigth Smile Pediatric Dentistry and Orthodontics
Servicios:
• Pediatria 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.
PACIENTES NUEVOS
Limpieza $49
Incluye: Exámen y consulta. Chequeo del cancer bucal 4 Rayos X (bitewing) Precio Regular $200. Sólo pago en efectivo. No válido con seguro para terceros.
703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

Annandale Ob Gyn
Cuidado a la Mujer... en todas las etapas de su vida
✓ Obstetricia
✓ Ginecología
✓ Infertilidad
✓ Ultrasonido 4D
✓ Incontinencia Urinaria
✓ Sangrado Irregular
✓ Papanicolau, Colposcopia
✓ Infecciones Urinarias
CIRUGÍA EN LA MISMA OFICINA:
• Histeroscopia
• Laparoscopia Avanzada
• Crioterapia
• Ligación de Trompas
• LEEP Conización por Asa Diátermica
• Reconexión de Tubos (Después de ligamento)
• Densidad de los Huesos
Dr. Anna Khanh Le, M.D. FACOG
Se aceptan la Mayoría de Seguros
Descuento Especial para pacientes sin Seguro
Los Pacientes sin Cita son Bienvenidos
SE HABLA ESPAÑOL
4208 Evergreen Lane, Suite 213 Annandale, VA. 22003
703-642-7522

¡¡¡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 Riñon y la Vejiga sin cirugía.
• Problemas de Próstata: cancer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
• Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.
CITAS EL MISMO DÍA DISPONIBLES LLAMANDO PRIMERO.
VIAGRA o CIALIS GRATIS * Con consulta
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

Pediatras de Springfield
Dr. Arshia Qaadir
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 recien nacidos hasta los 21 años de edad, chekeos 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

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.
ESPECIAL DE SALUD PARA LA MUJER
• Consulta. • Examen Físico.
• Exámen de Citología ( Papanicolau )
• Exámenes de Laboratorio:
• Conteo sanguíneo completo • Azúcar • Función renal y Hepática • Panel de Colesterol y Triglicéridos • Examen de orina
Todo por $240 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

**1-800-272-3900,** es la línea de ayuda de la Asociación de Alzheimer.

## No solo consiste en la pérdida de la memoria

# Conozca los primeros signos de Alzheimer

Los investigadores han desarrollado una lista de comprobación para ayudar a detectar a las personas que podrían estar en riesgo.

**HEALTHDAY NEWS**

Ciertos cambios en la conducta podrían ser un presagio del Alzheimer, y los investigadores afirman que han desarrollado una "lista de comprobación" de los síntomas que podría ayudar a hacer un diagnóstico más temprano.

Los expertos se han centrado desde hace tiempo en el llamado deterioro cognitivo leve como una señal de advertencia temprana del Alzheimer. Esto se refiere a los problemas con la memoria y el pensamiento que podrían progresar, o no, hasta la demencia propiamente dicha.

Pero ahora algunos investigadores se están centrando en un nuevo concepto que llaman "deterioro conductual leve".

El término tiene la intención de describir los cambios persistentes en la conducta normal de una persona mayor. Los cambios incluyen problemas como el retraimiento social, los ataques de ira, la ansiedad y el ser obsesivo.

"No estamos hablando de un incidente aislado en la conducta de una persona", dijo el Dr. Zahinoor Ismail, del Instituto del Cerebro Hotchkiss de la Universidad de Calgary, en Canadá. "Es un cambio sostenido con respecto a su modo anterior de funcionamiento".

Y comentó que "esa conducta extraña puede ser el primer signo de que algo no va bien en el cerebro".

La lista de comprobación divide los síntomas de deterioro conductual leve en 5 grupos.

Uno es la "caída de la motivación". Se refiere a la apatía, o la falta de interés, con respecto a las cosas con las que la persona solía disfrutar. Un ejemplo sería cuando un abuelo parece perder el interés en la vida de sus nietos, dijo Ismail.

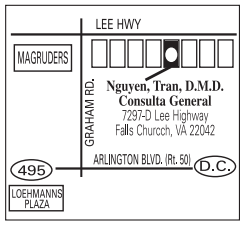
Otro describe los síntomas emocionales, como la depresión, la ansiedad y la irritabilidad.

Un tercero se centra en los problemas sociales. "¿Han perdido su desenvoltura social, por ejemplo?", señaló Ismail. "¿O carece de empatía por los demás?".

Los problemas con el control de los impulsos también son otra señal de advertencia, según la lista de comprobación. Eso se podría manifestar en agitación, obsesiones o incluso en ciertos hábitos, como hacer apuestas.

Finalmente, hay problemas con el "contenido" de la percepción o del pensamiento, cuando una persona tiene ideas delirantes o incluso alucinaciones.

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



Embellezca su figura

CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS
• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné, Eliminación de vellos, inyección de botox, cirujía a rayo laser

ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA
• Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local o reducción de grasa en laser • Celulitis
Cirujía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual)
Rejuvenecimiento vaginal.

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

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE
Dianna Yan, M.D.
American Academy of Cosmetic Surgery

Maryland
8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877
301-963-3669

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



Ofrecemos el mejor cuidado dental para su familia

- Extracciones, implantes y tratamientos de raíz
- Coronas, puentes, dentaduras, parciales y rellenos blancos
- Limpieza regular y profunda
- Ivisalign.

Limpieza Examen 2 x-rays
Por solo $89
(Para nuevos pacientes)
Reg. $205.00

Dra. Aicha Lyazidi | Dra. Maria Salnik | Dr. Rupinder Uppal
Dra. Swathi Kuppam Ortodoncista | Dr. Abril Edison Periodontist | Dra. Patricia Villalba

- 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

HABLAMOS ESPAÑOL
Abierto en las tardes y sábados

1392 Old Bridge Road, Woodbrige , VA • 703-490-9094

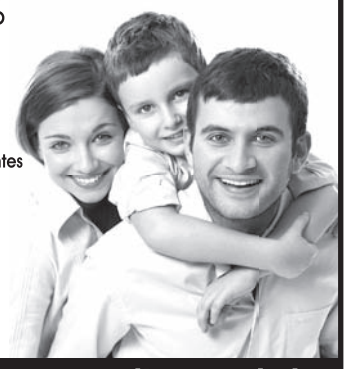


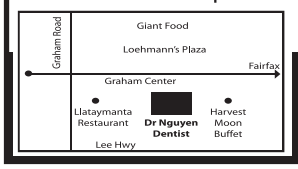
Hung M. Nguyen, D.D.S., P.C.
DENTISTA Y COSMÉTICA FAMILIAR
Cuidado dental de calidad para adultos y niños

- 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

ATENCIÓN DE EMERGENCIAS 571-230-6550

SE HABLA ESPAÑOL
703-206-9202
Lunes, martes, miercoles y viernes de 10am a 5pm
sabado de 9am a 3pm






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

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

# EL RELLENO DENTAL

El relleno dental o restauración dental es una técnica dental que utiliza materiales especiales para rellenar los dientes y para restaurar un diente dañado de nuevo a su función normal, en su forma e integridad. La pérdida estructural y funcional de un diente puede resultar de la infección dental o de trauma externo.

## I. ¿Cómo se sabe cuando se necesita un relleno dental?

Sólo su dentista puede determinar si uno o más de sus dientes están dañados y si se necesita un relleno dental. Durante una revisión dental, su dentista examinará la superficie de cada diente con un pequeño espejo. Cuando algo parece anormal, el dentista realizará una radiografía de la zona sospechosa para comprobar y evaluar la magnitud de los daños.

## II. Clasificación de la caries dental

Según Greene Vardiman Black (padre de la odontología moderna), la caries dental y la restauración se pueden clasificar en base a la ubicación y el tamaño de la siguiente manera:

- Clase I: la caries que afecta a las fosas y fisuras de molares y premolares
- Clase II: la caries afecta a las superficies proximales de premolares y molares
- Clase III: la caries afecta a las superficies proximales de los dientes anteriores (incisivos centrales, incisivos laterales y caninos) que no implican los ángulos incisales
- Clase IV: la caries afecta a ambas superficies proximales y ángulos incisales de los dientes anteriores
- Clase V: la caries afecta a la encía 1/3 de la superficie vestibular o lingual de todos los dientes (excepto lesiones de fosas y fisuras)
- Clase VI: la caries afectan el borde incisal de los molares, premolares y caninos.

## III. Tipos de relleno dental

Existen diferentes materiales que pueden ser utilizados para el relleno dental, como el oro, la amalgama de plata, porcelana (cerámica), plástico de color llamado relleno de resina compuesta, y ionómero de vidrio.

Dependiendo de la localización y extensión del diente dañado, así como el costo de los materiales, su dentista le recomendará el tipo de relleno dental adecuado para usted.

### a) Reparto de los rellenos de oro:

Ventajas:

- Durabilidad: puede durar por lo menos 10-15 años
- Fuerza: puede soportar la fuerza de la masticación
- Estética: varía para cada individuo, algunas personas prefieren el oro sobre la plata.

Desventajas:

- Más caro que otros materiales (hasta 10 veces más costoso que el costo de obturación de la amalgama de plata).

### b) Rellenos de amalgama de plata: consta de mercurio (50%), plata (22-23%), de estaño (14%), cobre (8%), y otros metales traza.

Ventajas:

- Durabilidad: puede durar por lo menos 10-15 años
- Fuerza: puede soportar la fuerza de la masticación
- Estética: no tiene el color de un diente natural

Desventajas:

- El daño de la estructura dental: Antes de la obturación de la amalgama se puede colocar y tendrá el diente que ser limado o parcialmente eliminado para crear un espacio lo suficientemente grande para contener el relleno en su lugar.
- La decoloración: los empastes de amalgama pueden causar a las encías y lo que rodea a la estructura del diente un color grisáceo.
- Las grietas o fracturas del diente: Aunque los dientes son capaces de extenderse o contraerse como consecuencia de las temperaturas frías o calientes, el material de amalgama tiene más amplio grado de expansión y contracción en comparación con otros materiales de relleno, lo que conduce a un mayor riesgo de grietas y fracturas cuando la temperatura fluctúa.
- Reacciones alérgicas: hay aproximadamente 1% de la población que son alérgicos a la amalgama debido al mercurio presente en este relleno. Aunque el mercurio en las amalgamas no es un elemento activo, todavía suscita preocupación por la toxicidad del mercurio. Actualmente, la amalgama de mercurio está prohibida o restringida en Noruega, Suecia y Finlandia.

### c) Los rellenos de resina compuesta del color del diente:

Ventajas:

- Estética: Tiene el color y la sombra como un diente natural (particularmente importante cuando se necesitan los empastes de los dientes delanteros).
- Fuerte adhesión al diente: los rellenos compuestos pueden adherirse firmemente a la estructura dental a través de reacciones químicas por cadena y proporcionar más apoyo para el diente.
- Puede ser utilizado para fijar lo agrietado, roto o desgastado de los dientes.
- Se necesita que la estructura del diente se remueva antes de que el relleno pueda ser colocado.

Desventajas:

- Menos duradera en comparación con la amalgama (por lo general tiene una duración de 5 años solamente)
- No se puede soportar la fuerza de la masticación
- Se requiere más tiempo para que el procedimiento se ha completado.
- Más caros (hasta el doble del costo de la amalgama)

### d) Rellenos de porcelana:

- Hecho de cerámica
- Más duradero que la resina compuesta, puede durar al menos 15 años.
- El costo es similar al de los empastes de oro.
- Chapa: es una capa fina de cerámica que se pueden colocar sobre un diente para sustituir o cubrir la superficie del diente.

### e) De cristal rellenos de ionómero:

- Hecho de acrílico y un tipo especial de material de vidrio que se adhieren directamente a la superficie del diente.
- Este material se utiliza a menudo para el llenado en el cuello del diente, por debajo de la línea de las encías, o en niños pequeños.
- Este material es una opción preferida para las zonas con una superficie lisa o de los dientes anteriores.
- Durabilidad: ionómero de vidrio es menos duradero que otros materiales, más propensas al desgaste y la fractura, y sólo tiene una duración de 5 años en la mayoría.

## IV. Pasos a seguir durante un relleno dental:

1. El área alrededor del diente paraa ser rellenado-: se adormece con el uso de anestesia local.
2. El dentista utilizará un instrumento especial para perforar y extraer el área cariada de ese diente.
3. El dentista examinará el diente dañado una vez más para asegurarse de que toda la zona cariada se ha eliminado antes de que la cavidad se limpie y se esterilize.
4. Después de que el diente está libre de bacterias y residuos, se colocará un material de relleno.
5. A continuación, una luz especial se usa para endurecer el relleno aplicado recientemente.
6. Por último, después del relleno seguramente el dentista recortará cualquier exceso de material y pulirá el relleno final.

## VI. Recommendaciones:

- La prevención es mejor que curar
- La buena higiene oral es crucial
- Enjuagar la boca inmediatamente después de comer
- Use el cepillo y el hilo dental todos los días
- Tener un chequeo dental rutinario
- Tener una rutina de limpieza de los dientes por un dentista

Espero que la información anterior le ayudará a tener un conocimiento más profundo acerca de relleno dental, así como de la salud dental en general.

Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:
• Examenes 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

## Los alimentos altos en sodio no siempre son salados

# Quizás le sorprenda saber cuánta sal consume

### El exceso de sodio en la dieta puede llevar a padecer presión arterial alta, una de las principales causas de afecciones cardiacas y derrames cerebrales.

**FDA/REDACCIÓN**

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) esta trabajando para reducir de manera gradual la cantidad de sodio que se añade a los alimentos. La dependencia ha dado a conocer una guía preliminar para la industria que fijaría metas voluntarias de reducción de los niveles de sodio en los alimentos procesados y preparados. Las metas se concentran en el sodio que le añaden los fabricantes y los restaurantes a los alimentos antes de su consumo, no a la sal que usted le agrega a sus alimentos al cocinar o ya en la mesa.

El objetivo es ayudar a los consumidores a reducir gradualmente su ingesta diaria de sodio a 2,300 miligramos (mg) al día. Eso equivale a aproximadamente una cucharadita de sal, la cantidad de consumo diaria que recomiendan las guías alimentarias federales. Hoy en día, los estadounidenses consumen un promedio de 3,400 mg al día, casi 50 por ciento más de lo generalmente recomendado. Esto pone en riesgo su salud.

"Ingerir la cantidad recomendada de sodio en su dieta no es una tarea fácil para los consumidores", afirma la Dra. Susan Mayne, PhD, directora del Centro para la Seguridad de los Alimentos y la Nutrición Aplicada de la FDA. "Queremos ayudar a reducir la cantidad de sodio a todos los niveles del abasto de alimentos estableciendo metas razonables".

"Pocas intervenciones podrían posiblemente ser de tanto beneficio general para la salud pública", añade la Dra. Mayne.

A menudo, las palabras "sodio" y "sal" se usan de manera indistinta, pero hay una diferencia. La sal que uno espolvorea sobre la comida o que añade mientras cocina es un compuesto cristalino (40 por ciento sodio y 60 por ciento cloruro); el sodio, un mineral, es uno de los elementos que se encuentran en la sal. La sal es la forma en la que con más frecuencia se consume el sodio: entre el uso personal y la sal que se añade a los alimentos procesados y preparados, por lo menos 95 por ciento del sodio de su dieta viene en la forma de sal.

Sodio (del cual el cuerpo necesita una cierta cantidad para funcionar como es debido) está presente de manera natural en muchos alimentos, tales como la leche, el apio y el betabel o. remolacha. Y como ingrediente de los alimentos, el sodio —ya sea derivado de la sal o de otros ingredientes que lo contienen— tiene muchos usos, entre ellos como espesante, saborizante y conservador.

Una reducción del sodio en los alimentos podría prevenir cientos de miles de enfermedades y muertes prematuras en el transcurso de una década.