



ACEITE DE PESCADO mejora  
la función cardíaca. >2

GUIA

# salud

## Quieste de Baker Síntomas y tratamiento

>4-5



Prevención con PRODUCTOS PARA  
LA PIEL que contienen mercurio. >6



COMER MUCHA CARNE roja  
conduce a una muerte prematura. >8



Los aceites de pescado omega 3 contienen ácidos grasos que el cuerpo necesita. FOTO: THINKSTOCK

## Como una forma de prevención Aceite de pescado mejora la función cardiaca

Las dosis altas de omega 3 ayudan a mejorar la recuperación tras un ataque cardiaco.

### HEALTHDAY NEWS

Los pacientes de ataque cardiaco que tomaron dosis altas de complementos de aceite de pescado durante seis meses mostraron una mejor función cardiaca y menos cicatrices, informan unos investigadores.

Todavía no se sabe exactamente cómo las cantidades altas de ácidos grasos omega 3 de esos complementos podrían haber ayudado en el proceso de sanación, pero

los resultados son alentadores, afirmó el autor principal del estudio, el Dr. Raymond Kwong, director de imágenes de resonancia magnética cardiaca del Hospital Brigham and Women's, en Boston.

El Dr. Gregg Fonarow, profesor de cardiología de la Universidad de California, en Los Ángeles, dijo que estudios anteriores en que se administraron unas dosis más bajas de ácidos grasos omega 3 tras un ataque cardiaco arrojaron "resultados mezclados". Y la forma en que los ácidos grasos omega 3 podrían mejorar la salud cardiaca de un paciente "ha sido tema de mucho debate", añadió.

"El valor del [nuevo] estudio sugiere que los complementos de aceite de pescado a una dosis diaria de 4 gramos

podrían ayudar con el proceso de sanación del corazón tras un ataque cardiaco, y sugieren que se ameritan más estudios", dijo Fonarow.

Kwong espera que más estudios sobre los ácidos grasos omega 3 y la recuperación tras un ataque cardiaco puedan descubrir por qué unas dosis más altas produjeron unos resultados más positivos.

Dijo que se vio impulsado a hacer el estudio después de que una mejora en la tecnología de IRM permitió observar más de cerca la función cardiaca y la cicatrización de las partes no dañadas del corazón.

Los ácidos grasos omega 3 podrían permitir que el corazón se contrajera de forma más fácil y reducir la inflamación de las regiones no daña-

das, anotó Kwong.

El aceite de pescado ha sido popular durante décadas entre las personas que buscan reducir la presión arterial, bajar la inflamación, ralentizar la progresión de la placa que taponan las arterias, disminuir las tendencias a la coagulación y reducir las probabilidades de latidos cardiacos irregulares.

Los aceites de pescado omega 3 contienen ácidos grasos que el cuerpo necesita, pero que no puede producir por sí mismo, según la Asociación Médica Americana (American Medical Association).

El estudio, financiado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de EE. UU. aparece en la edición de la revista Circulation.



**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 Diérmica
- 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 médicos 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. FARSAI** 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**



**VIAGRA  
OCIALIS  
GRATIS**  
\* Con consulta

CITAS EL MISMO DIA  
DISPONIBLES  
LLAMANDO PRIMERO.

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

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

**Diga NO**  
a la Violencia Doméstica!

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

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



Nuestros servicios son  
**GRATIS y CONFIDENCIALES.**

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

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

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



ANTE PROHIBICIÓN EN MENORES DE EDAD

# Jóvenes continúan usando cámaras de bronceado

El uso de salones de bronceado mostró poco cambio tras la prohibición de 2013, y aumentó entre los chicos de secundaria de Nueva Jersey.

## HEALTHDAY NEWS

La prohibición sobre el uso de salones de bronceado en interiores en niños y adolescentes de Nueva Jersey parece haber tenido poco efecto.

La prohibición, que aplica a toda persona menor de 17 años, entró en vigencia en 2013. Investigadores del Instituto Oncológico Rutgers de Nueva Jersey y de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Rutgers compararon las tasas de bronceado bajo

techo de miles de estudiantes de noveno a décimo segundo curso en 2012 y 2014.

Las personas que se broncean en interiores tienen un riesgo más alto de cáncer de piel, sobre todo si comienzan a una edad temprana, anotaron los autores del estudio.

“El hecho de que las tasas de bronceado bajo techo entre los estudiantes de secundaria de Nueva Jersey menores de 17 años no se redujera de forma significativa tras la promulgación de una restricción de edad es causa de preocupación, y apunta a la necesidad de una vigilancia constante

de las tasas de bronceado bajo techo de esa población”, planteó en un comunicado de prensa de la Rutgers el autor del estudio, Elliot Coups, científico conductual del Instituto Oncológico Rutgers y profesor asociado de medicina de la Facultad de Medicina Robert Wood Johnson de la Universidad de Rutgers.

“Esos resultados también resaltan una necesidad de una monitorización continua de los operadores de centros de bronceado para garantizar que cumplan con las restricciones de edad promulgadas”, añadió Coups.

Además, el aumento en el bronceado entre los chicos de secundaria durante el periodo de estudio subraya la necesidad de programas dirigidos de salud pública, sugirió.

Los investigadores anotaron que Nueva Jersey no tiene una restricción de edad sobre el uso de dispositivos de bronceado en interiores en las viviendas privadas, pero dijeron



Las personas que se broncean en interiores tienen un riesgo más alto de cáncer de piel. FOTO: THINKSTOCK.

que los legisladores deberían plantearse. El estudio aparece en la edición de agosto de la revista Journal of the American Academy of Dermatology.



## PARA COMBATIR EL ZIKA Aprueban liberar mosquitos modificados

Las autoridades de salud estadounidenses autorizarán un ensayo de campo con mosquitos genéticamente modificados en los Cayos de Florida. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) dijo, el Centro de Medicina Veterinaria concluyó que la propuesta de la firma biotecnológica Oxitec no afectará significativamente el ambiente. La liberación de los mosquitos no será inmediata. Las autoridades de los Cayos convocarán a los habitantes a una consulta no vinculante en noviembre.

Oxitec libera mosquitos *Aedes aegypti* modificados con ADN sintético para producir descendientes que mueren fuera del laboratorio. Con esto se intenta reducir las poblaciones de mosquitos que transmiten el zika y otras enfermedades. Brasil y las islas Caimán están liberando los insectos de Oxitec. El Distrito de Control de Mosquitos de los Cayos quiere ensayarlos en una isla al norte de Cayo Hueso.



## 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 1 pm



## 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



**El quiste de Baker es una acumulación de líquido articular (líquido sinovial) que forma un quiste detrás de la rodilla.**

## La discapacidad a largo plazo es poco frecuente

# Quiste de Baker

**El tratamiento del quiste de Baker suele comenzar con las opciones no quirúrgicas. Se puede sugerir la cirugía si es que no mejora.**

MEDLINEPLUS/  
REDACCIÓN  
WASHINGTON HISPANIC

**E**l quiste de Baker es causado por la hinchazón en la rodilla. Dicha hinchazón se debe a un aumento del líquido que lubrica la articulación de la rodilla (líquido sinovial). Cuando la presión se acumula, el líquido protruye hacia la parte posterior de la rodilla.

El quiste de Baker comúnmente ocurre con:

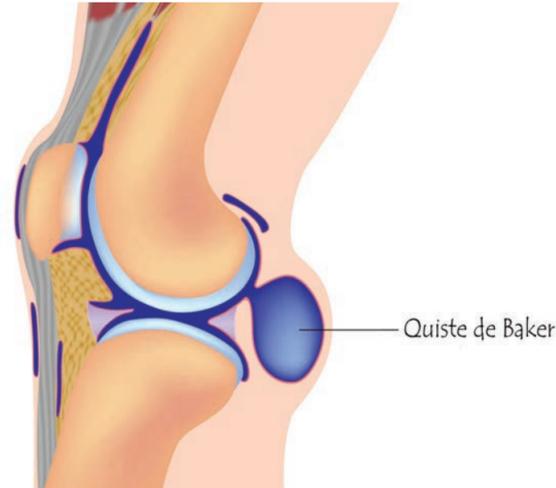
- Una ruptura en el cartilago del menisco de la rodilla
- Artritis de la rodilla (en adultos mayores)
- Artritis reumatoide
- Otros problemas de la rodilla

### Síntomas

Un quiste grande puede causar algo de molestia o rigidez, pero generalmente no tiene ningún síntoma. Puede haber una hinchazón dolorosa o indolora detrás de la rodilla.

El quiste se puede sentir como un globo lleno de agua. Algunas veces, el quiste se puede abrir (romper) y causar dolor, inflamación y hematoma en la parte posterior de la rodilla y la pantorrilla.

Es muy importante saber si el dolor o la hinchazón es causada por un quiste de Baker o un coágulo de sangre. Un coágulo sanguíneo (trombosis venosa profunda) también pueden ocasionar dolor, hinchazón y hematoma en la parte posterior de la rodilla y la pantorrilla. Un coágulo de sangre puede ser peligroso y requiere atención médica inmediata.



### Pruebas y exámenes

Durante un examen físico, el médico buscará una masa suave en la parte posterior de la rodilla.

■ Si el quiste es pequeño, puede servir el hecho de comparar la rodilla afectada con la rodilla normal.

■ Puede haber una disminución en el rango de movimiento causada por el dolor o el tamaño del quiste.

■ En algunos casos, habrá presión, bloqueo, dolor u otros signos y síntomas de una ruptura de meniscos.

■ Proyectar una luz a través del quiste (transiluminación)

puede mostrar que la masa está llena de líquido.

Si la masa crece rápidamente o usted tiene dolor nocturno, dolor intenso o fiebre, necesitará más exámenes para constatar que no tenga otros tipos de tumores.

Las radiografías no mostrarán el quiste ni la ruptura de meniscos, pero revelarán otros problemas que pueden estar presentes, como la artritis.

Las resonancias magnéticas pueden ayudarlo al médico a visualizar el quiste y buscar cualquier lesión de meniscos.

### Tratamientos no quirúrgicos

Aquí hay algunas maneras de tratar el quiste de Baker sin necesidad de cirugía:

- Descanso y elevación de la pierna
- Hielo y medicamentos anti-inflamatorios como el ibuprofeno
- Evitar actividades que esfuerzan la rodilla
- Tratar el daño inicial a la rodilla
- Ir a fisioterapia
- Drenar el quiste con una aguja
- Que te pongan una inyección de esteroides



### Prevención

La mejor manera de prevenir el quiste de Baker es evitando las lesiones de rodilla. Aquí tienes algunas maneras de prevenir las lesiones de rodilla:

- Lleva zapatos adecuados.
- Usa las bolas de tus pies para girar en vez de tus rodillas.
- Haz un buen calentamiento antes de hacer ejercicio y un enfriamiento después.
- Cuando tengas una lesión de rodilla, para y cuida tu rodilla de inmediato.
- Ve a ver a un médico si no mejora rápido.

### Tratamientos

Con frecuencia, no se necesita ningún tratamiento y el médico puede observar el quiste con el tiempo.

Si el quiste es doloroso, el objetivo del tratamiento es corregir el problema que lo está causando, como artritis o ruptura de meniscos.

Algunas veces, un quiste se puede drenar (aspirar) o, en casos excepcionales, extirparse con cirugía si se vuelve excesivamente grande o causa síntomas.

El quiste tiene una alta probabilidad de reaparecer si no se aborda la causa.

La cirugía también puede causar daño a los vasos sanguíneos y nervios cercanos.



**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.
- Examen de Citología (Papanicolaou)
- Exámenes de Laboratorio:

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

**Todo por \$240 Dólares**

**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

## Pediatras de Springfield

**Dr. Arshia Qadir**  
**Dr. Heidi Sampang**  
**Dr. Jacqueline Hoang**

**Los mejores Pediatras en el área**

**Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo**

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

**5502 Backlick Road  
Springfield, VA 22151** **Disponible horarios en la noche y fines de semana**

**703-642-8306**

**Dr. Richard W. Pei, MD, PhD, FACOG**  
**Dr. Anna Le, FACOG**  
**Dr. Divya Sridharan**

*Obstetricia, Ginecología e Infertilidad*

■ Cuidado Prenatal y Partos  
Papanicolaou y Examen Físico

■ Planificación Familiar  
Enfermedades Venéreas  
Infecciones Vaginales

■ Cirugía Ginecológica

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

■ Sonogramas  
Dolor pélvico  
Sangrado Irregular

■ “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**

## 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

EN PRODUCTOS CONTRA EL ENVEJECIMIENTO

# La exposición al mercurio causa graves problemas de salud

Esos productos se venden en línea, mientras que otros los compran en el extranjero y los traen a EE.UU para uso personal.

## HEALTHDAY NEWS

**A**lgunos productos para la piel contienen mercurio y plantean un peligro para la salud, advierte la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU.

Es importante revisar las etiquetas de las cremas para la piel, los jabones y las lociones. Si se mencionan "cloruro de mercurio", "calomel", "mercúrico" o "mercurio" en la etiqueta, deje de usar el producto de inmediato. No use productos que no tengan una lista de los ingredientes,

aconseja la agencia.

El mercurio con frecuencia se encuentra en los cosméticos mercadeados "contra el envejecimiento" ("anti-aging") o para "aclarar la piel" ("skin lightening") que afirman que eliminan las manchas, las pecas, las marcas y las arrugas.

Algunos adolescentes también usan los productos para tratar el acné, según la FDA.

Los productos para la piel que contienen mercurio se producen en otros países y se venden de forma ilegal en Estados Unidos, con frecuencia en tiendas con clientes de las comunidades hispanas, asiáticas, africanas y de Oriente Medio. La exposición al mercurio puede causar graves problemas de salud. Las mu-



El mercurio con frecuencia se encuentra en los cosméticos mercadeados "contra el envejecimiento". FOTO: THINKSTOCK.

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



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

## Embellezca su figura

### CUIDADO DE LAS VENAS VARICOSAS

• Tratamiento con Láser, Cuidado de la piel, Tratamos Acné, Eliminación de vellos, inyección de botox, cirugía a rayo 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  
Cirugía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual)  
Rejuvenecimiento vaginal.

### FINANCIAMIENTO DISPONIBLE

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

Maryland  
8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877

301-963-3669



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

Virginia  
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031

703-876-6200

eres embarazadas, los bebés lactantes y los niños pequeños son particularmente vulnerables. El mercurio puede dañar el cerebro y el sistema nervioso en desarrollo del bebé, y las madres lactantes pueden pasar el mercurio a sus hijos recién nacidos.

"Su familia puede respirar los vapores de mercurio que estos productos desprenden. Sus hijos podrían tocar paños o toallas contaminados con mercurio. Podría tan sencii-

llo como tocar la mejilla o el rostro e alguien", advirtió en un comunicado de prensa de la FDA el Dr. Arthur Simone, consejero médico principal de la agencia.

Antes de tirar un producto que contenga mercurio, séllelo en una bolsa plástica o en un recipiente a prueba de derrames, y consulte las indicaciones para la eliminación en su agencia local ambiental, de salud o de desperdicios sólidos, señaló la FDA.

## Dr. Oscar Aldo Luna, DDS

Culmore Pediatric Dentistry and Orthodontics



6066 Leesburg Pike Suite 101, Falls Church, VA 22041

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

www.culmorepd.com

**Servicios:**

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

## Dr. Oscar Aldo Luna, DDS

Bright Smile Pediatric Dentistry and Orthodontics



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

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

www.brightsmiles-children.com

**Servicios:**

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

## 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.



## Dr. Kenneth Woo

D.D.S. LLC. & Associates  
(301) 933-1833 Kensington Dental Center  
(240) 683-3833 Gaithersburg Dental Care

# Cuatro Beneficios de CEREC

### ■ 1. Obtención de coronas en una sola visita

Generalmente, los pacientes tienen que programar por lo menos dos citas cuando se colocan coronas tradicionales. Durante la primera cita, impresiones de los dientes se toman y se envían a un laboratorio para crear las coronas. Después, el paciente regresa para obtener las coronas durante una segunda cita. Las Coronas CEREC utilizan imágenes en 3D para crear coronas, mientras el paciente se encuentra todavía en la silla, dejando que los pacientes reciban sus coronas en una sola visita!

### ■ 2. Evitar las coronas temporales

Los dientes deben estar protegidos, mientras que las coronas tradicionales se están haciendo. Es por ello que los pacientes suelen recibir coronas provisionales para llevar hasta que reciben sus coronas en la segunda cita. Las coronas temporales pueden ser incómodas, con frecuencia se salen, y hacen que sea difícil poder comer. Usted no tendrá que preocuparse de coronas provisionales con la opción CEREC, obtiene sus coronas en una sola visita!

### ■ 3. No se tiene que tomar impresiones

Los dentistas pueden pedirle a los pacientes tomar impresio-



nes dentales para una variedad de razones. El proceso implica típicamente la colocación de una sustancia similar a la masilla en la boca con bandejas dentales para crear un molde de los dientes. Las impresiones dentales pueden ser molestas e incómodas. Por suerte las coronas CEREC no necesitan impresiones dentales! Su dentista tomará imágenes en 3D que proporcionarán toda la información necesaria para crear sus coronas.

### ■ 4. Ganando confianza en su sonrisa

Es importante sentirse bien acerca de su sonrisa! Astillados, agrietados, o de lo contrario, los dientes dañados puede hacer que sea difícil sentir confianza en su sonrisa, teniendo un problema en su autoestima. Las coronas CEREC pueden mejorar la apariencia para una variedad de problemas dentales, lo que resulta en una sonrisa mucho más atractiva. Será mucho más fácil tener la seguridad de mostrar su sonrisa después de mejorarla con las coronas CEREC.

**Y para cualquier consulta o para hacer una cita visite cualquiera de nuestra 2 clínicas:**

**GAITHERSBURG:**  
**17 First Field Rd Gaithersburg,**  
**MD 20878 (240) 683-3833**

**KENSINGTON:**  
**3704 Perry Ave Kensington,**  
**MD 20895 (301) 933-1833**

**USTED HA PERDIDO O TIENE UN DIENTE CAIDO O ROTO?**  
Descubra cómo los implantes dentales son la solución permanente.

## IMPLANTE DENTAL

a sólo **\$890**

No incluye el pilar y la corona. No se puede combinar con otras ofertas.

Especial para Pacientes Nuevos!

**GRATIS**  
Exámenes &  
Rayos X necesarios

**GRATIS**  
Consulta para  
Implantes, Extracciones,  
Dentaduras y Frenillos.

**10% Dcto.**

En cualquier  
procedimiento dental  
(Sólo a pacientes nuevos)

\*Algunas restricciones pueden aplicar.

**Kenneth M. K. Woo, DDS, LLC**  
Implantes & Consulta de Ortodoncia GRATIS... **Llámenos hoy mismo!**

- ☛ Atención personalizada y de Calidad - en cada vez
- ☛ Implantes para los dientes que faltan para estabilizar dentaduras
- ☛ Visitas de emergencia - el mismo día - disponibles
- ☛ Endodoncia en Sesión de un Solo Día & Invisalign®
- ☛ Citas convenientes por la tarde y los sábados
- ☛ Opciones de pago y de financiación asequibles



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



Kensington Dental Center:  
301-933-1833  
3704 Perry Ave.  
Kensington, MD

Gaithersburg Gentle Dental:  
240-683-3833  
17 Firstfield Rd. #101  
Gaithersburg, MD



DISMINUYA EL RIESGO

# Comer mucha carne roja conduce a una muerte prematura

Las personas que comen más proteínas de origen vegetal tienen un riesgo más bajo de morir antes.

## HEALTHDAY NEWS

**S**i usted tiene la carne roja como fuente principal de proteínas, podría estar acortando su vida, según sugiere un estudio reciente.

Las personas que obtienen más proteínas vegetales tienen un riesgo general más bajo de fallecer de forma temprana que las que consumen mucha proteína animal, indicaron los investigadores.

Pero no todas las proteínas animales conllevan el mismo

nivel de riesgo, indicó el investigador principal, el Dr. Mingyang Song, investigador en nutrición en la Facultad de Salud Pública T.H. Chan de la Universidad de Harvard, en Boston.

Y muchas de las personas que comen carne roja también tienen hábitos malsanos, como beber y fumar, indicaron los investigadores.

“Observamos que la proteína de la carne roja, en particular de la carne roja procesada, está firmemente asociada con la mortalidad”, dijo. “La proteína del pescado o del po-

llo no se asocia realmente con la mortalidad”.

El riesgo de muerte prematura se redujo un 34 por ciento si las personas comían menos carne roja procesada, un 12 por ciento por comer menos carne roja no procesada y un 19 por ciento por comer menos huevos, mostraron los hallazgos.

Jim White, dietista registrado e instructor de educación física y salud, dijo que los hallazgos no son sorprendentes.

La carne procesada contiene grandes cantidades de



La proteína de la carne roja, en particular de la carne roja procesada, está firmemente asociada con la mortalidad. FOTO: THINKSTOCK.

sodio y nitratos, que se han asociado con la enfermedad cardíaca y el cáncer. Los cortes grasos de carne, en particular de carne roja, también contienen grandes cantidades de grasa saturada, colesterol y calorías extra, dijo White, vocero de la Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics).

Las proteínas vegetales tienden a ser más saludables, y contienen una gran cantidad

de fibra, antioxidantes, vitaminas B, ácidos grasos omega 3 y otros buenos nutrientes, pero menos calorías y muy poca, o ninguna, grasa saturada, señaló White.

“No soy de los que aconsejan que deje de comer carne roja”, dijo White. “Pero si alguien come tres porciones de carne roja a la semana, yo le recomendaría cambiar al pescado o al pollo, o a alguna forma de proteína de origen

vegetal”.

Las personas también pueden tomar decisiones que minimicen los riesgos de las fuentes animales de proteína, añadió White. Por ejemplo, pueden comer simplemente claras de huevo, comprar cortes de carne con muy poca grasa u optar por la leche desnatada.

Los hallazgos aparecen en la edición de la revista JAMA Internal Medicine.

LA BELLEZA NO DEBE SER PRIVILEGIO DE UNOS...

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

thesiger  
Plastic Surgery

CENTRO DE CIRUGÍA  
*Plástica & Estética*

Consulta por  
nuestro Plan de  
**Financiamiento**  
sin intereses

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

WWW.THESIGERPLASTICSURGERYMD.COM

Consultas  
en Español:

(301) 951-8122

5530 Wisconsin Ave Suite 1235  
Chevy Chase MD 20815