



CONOZCA en que consiste el desgaste dental.

>2

GUIA

salud

La importancia de la Vitamina D

>4-5



PREVENGA la demencia haciendo ejercicio.

>6



BEBIDAS AZUCARADAS aumenta el riesgo de diabetes.

>8

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



DESGASTE DENTAL

Desgaste dental se refiere a la pérdida de tejido dental que no se atribuye a las caries dentales, trauma o problemas de desarrollo. Existe diferentes causas que pueden llevar al desgaste dental. La incidencia de desgaste dental ha estado incrementando significativamente por las pasadas décadas. Un estudio llevado a cabo en Inglaterra por dos investigadores llamados Drugmore y Rock siguió el estudio de salud dental de 1,753 niños alrededor de 12 años de edad desde el 2004 al 2006. Al cabo de dos años, ellos encontraron que 59% de esos niños mostró signos de desgaste dental.

Clasificaciones

El desgaste dental está clasificado en 4 categorías:

A. Abrasión es un desgaste físico causado por una fuerza externa y de fricción

1. Causas:

- Un duro cepillado de dientes o un cepillado con un cepillo dental de cerdas firmes.

- Un hábito de morder y mascar alimentos duros.

2. Características:

- La severidad del daño depende de las áreas afectadas. La superficie del diente mostrara signos de corrosión.

B. Erosión es la pérdida de superficie del diente causado por las sustancias químicas.

- La erosión ocurre debido a la reacción química que no involucra actividad bacteriana en la boca.

- Cuando los dientes están expuestos a sustancias ácidas (a un bajo nivel de pH), el esmalte llega a desgastarse debido a la ruptura de la hidroxapatita (el componente mayor e ingrediente esencial de hueso y diente normal)

1. Causas:

- a. Consumo de alimentos y bebidas que contienen altas cantidades de ácido. En la parte inferior se encuentran los niveles de pH para bebidas comunes (según Kelher y Bishop):

- Pepsi cola (dieta) 2.95

- Coca cola (regular) 3.05

- Jugo de naranja 2.95

b. Reflujo esofágico es otra causa de desgaste. Esto ocurre cuando el inferior del esfínter esofágico (localizado entre el inferior de esófago y el principio del estómago) no llega a cerrarse completamente, el cual causa que los ácidos del estómago refluayan de regreso al esófago y la boca, especialmente durante la noche, llevando al desgaste de los dientes.

c. Ocupaciones o trabajos que frecuentemente exponen a una persona a sustancias ácidas, baterías, pesticidas, o químicos usados en el proceso fotográfico pueden hacer a los dientes susceptibles al desgaste.

d. Personas que frecuentemente van a nadar están expuestas a niveles altos de cloro en el agua, y por tanto, mas probable a tener desgaste dental.

2. Características:

Los daños de sustancias químicas pueden causar que la superficie del esmalte se convierta clara y transparente o pueda crear una depresión en el capa del esmalte haciendo de este delgado y desgastado.

C. Abfracción es la pérdida mecánica de tejido dental al nivel de la encía o margen cervical (superficie encima del punto de enlace de la corona y de la raíz).

1. Causas:

- Abfracción queda un tópico controversial y existe algunas teorías diferentes que tratan de explicar su etiología.

- Una de las teorías afirma que la fractura es causada por la fuerzas de oclusión que son creadas cuando los dientes llegan a unirse tal como durante el mascar o el tragar.

- Cuando la mal oclusión (el mal alineamiento entre los dientes de la mandíbula superior e inferior) ocurre, la fuerza aplicada entre los dientes defectuosos guiará a una flexura (flexión) de estos dientes. Si esto no es tratado, esta flexión de los dientes causará



gradualmente micro-fracturas en la base de los dientes a la altura de la línea de la encía.

2. Características:

La abfracción aparece con defectos de forma como una cuña clásica con bordes afilados cerca la unión del cemento y esmalte o margen cervical del diente.

D. Atrición es un tipo de desgaste fisiológico de diente causado por el contacto de diente a diente resultando en la pérdida de la superficie de diente.

1. Causas:

Atrición es comúnmente visto como un proceso fisiológico a si como parte normal del envejecimiento. Mientras se masca o muele, el maxilar superior crea una fuerza en el maxilar inferior, causando deterioro de la superficie del diente durante varios años.

2. Características:

- Atrición es frecuentemente acompañado con dolor o molestia de diente.

- Los dientes tienden a tener la misma pérdida de altura con el tiempo.

- En casos mas severos, la dentina (la segunda capa del diente) puede estar expuesta y el diente llega a ser mas susceptible a infecciones.

Diagnostico

Para manejar esta condición, primeramente es importante obtener un diagnóstico preciso, el cual está basado en:

1. Síntomas y historial médico pasado.
2. Inspección visual de la superficie de los dientes y patrones de desgaste.
3. Una evaluación oclusional completa.
4. Rayos-X de los dientes y maxilares.
5. Fotografía intraoral (tomas de la superficies dentales).
6. Exámenes u pruebas de sensibilidad oral.
7. Análisis salivarlo: este podría necesitarse en adultos ancianos debido a la reducción de producción salivarla a causa del proceso de envejecimiento normal o boca seca dado por efectos secundarios de medicamentos.

Tratamiento

El tratamiento para el desgaste del diente es algo complicado y requiere destrezas experimentadas y conocimiento de un dentista especializado. Los planes de tratamiento dependen de el tipo y severidad de la condición. Debido a la extensión limitada de este papel, tratamientos y procesos no pueden ser tratados en detalle.

Esperamos que la información en la parte superior le ayude a ganar mas conocimiento y conciencia de los problemas de desgaste dental.



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

Un reporte reciente revela El cáncer se convierte en la principal causa de muerte

Un informe muestra que probablemente eclipse a la enfermedad cardiaca como la principal causa de muerte en los próximos años.

HEALTHDAY NEWS

El cáncer está en camino de convertirse en la principal causa de muerte en Estados Unidos, ya que se acerca a la enfermedad cardiaca como el asesino número uno de EE. UU., muestra un nuevo estudio del gobierno.

La enfermedad cardiaca ha sido de forma constante la principal causa de muerte durante décadas, y siguió siéndolo en 2014, según un informe del Centro Nacional de Estadísticas de Salud (NCHS)

de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

Pero la diferencia entre la enfermedad cardiaca y la segunda causa principal de muerte, el cáncer, se ha estado estrechando desde 1968, señalaron los investigadores.

El cáncer en realidad superó a la enfermedad cardiaca como principal causa de muerte en 22 estados en 2014, encontró el estudio.

“Esta ha sido la tendencia durante un tiempo”, dijo el coautor, Robert Anderson, jefe de la Rama de Estadísticas

sobre la Mortalidad del NCHS. “Damos por sentado que la enfermedad cardiaca es la principal causa de muerte, pero ahora, debido a los esfuerzos de prevención y a los avances en el tratamiento, estamos logrando un avance sustancial en la enfermedad cardiaca, hasta tal punto que ahora estamos más o menos a la par con el cáncer”.

Las muertes anuales por enfermedad cardiaca se han reducido a nivel nacional, de un máximo de poco más de 771,000 en 1985 a casi 597,000 en 2011. Por otro lado, las



El cáncer es ahora la principal causa de muerte en una variedad de grupos minoritarios, como los hispanos y los asiáticos. FOTO: THINKSTOCK

muerres por cáncer casi se han triplicado, de poco menos de 211,000 en 1950 a casi 577,000 en 2011, según el informe.

La Dra. Mariell Jessup es vocera de la Asociación Ame-

ricana del Corazón (American Heart Association). Apuntó que los medicamentos nuevos han facilitado que la gente controle la presión arterial y el colesterol, los avances en tra-

tamientos como la angioplastia y la cirugía de derivación cardiaca salvan las vidas de muchos pacientes cardiacos, y más personas tienen dietas más saludables.

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.



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, Woodbridge, VA • **703-490-9094**



**ANNANDALE
Ob Gyn**
Cuidado a la Mujer...
en todas las etapas
de su vida

- ✓ Obstetricia
- ✓ Ginecología
- ✓ Infertilidad
- ✓ Ultrasonido 4D
- ✓ Incontinencia Urinaria
- ✓ Sangrado Irregular
- ✓ Papanicolaou, Colposcopia
- ✓ Infecciones Urinarias

CIRUGÍA EN LA MISMA OFICINA:

- Histeroscopia
- Laparoscopia Avanzada
- Crioterapia
- Ligación de Trompas
- LEEP Conización por Asa Diatermica
- 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



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.





INSTITUTO NACIONAL DE LA SALUD REDACCIÓN WASHINGTON HISPANIC

La vitamina D es un nutriente presente en ciertos alimentos que es necesario para la salud y para mantener los huesos fuertes. Para ello, ayuda al cuerpo a absorber el calcio (una de las piezas fundamentales de los huesos) de los alimentos y suplementos. Las personas que consumen vitamina D en cantidad muy escasa pueden

tener huesos débiles, delgados y frágiles, un trastorno que se denomina raquitismo en los niños y osteomalacia en los adultos. Además, la vitamina D es muy importante para el cuerpo de muchas otras formas.

CANTIDAD NECESARIA:

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 12 meses de edad	400 UI
Niños de 1 a 13 años de edad	600 UI
Adolescentes de 14 a 18 años de edad	600 UI
Adultos de 19 a 70 años de edad	600 UI
Adultos mayores de 71 años de edad	800 UI
Mujeres embarazadas y en período de lactancia	600 UI

Conozca la medida exacta que necesita su organismo

La importancia de la Vitamina D

Los hombres y las mujeres deben consultar con el profesional de la salud acerca de sus necesidades de vitamina D y calcio como parte de un plan general de prevención o tratamiento de la osteoporosis.

Los músculos requieren esta vitamina para el movimiento. Por ejemplo, los nervios la necesitan para transmitir mensajes entre el cerebro y cada parte del cuerpo, y el sistema inmunitario emplea la vitamina D para combatir los virus y bacterias que lo invaden. La vitamina D se encuentra en las células de todo el cuerpo.

de las personas en los Estados Unidos.

■ Los pescados grasos, como el salmón, el atún y la caballa se encuentran entre las mejores fuentes de vitamina D.

■ El hígado vacuno, el queso y la yema de huevo contienen cantidades menores.

■ Los hongos aportan cierta cantidad de vitamina D. En ciertos tipos de hongos que ahora se encuentran a la venta, se aumenta el contenido de vitamina D al exponerlos a la luz ultravioleta.

■ En los Estados Unidos, casi toda la leche está fortificada con 400 UI de vitamina D por cuarto de galón (un litro). Sin embargo, los alimentos a base de leche, como el queso y el helado, en general no están fortificados.

Además, ciertos cereales para el desayuno y algunas marcas de jugos de naranja, yogures, margarinas y bebidas a base de soja contienen vitamina D agregada. Consulte siempre las etiquetas.

Cantidad necesaria:

La cantidad de vitamina D que necesita por día depende de su edad. Las cantidades promedio diarias de vitamina D, expresadas en unidades internacionales (IU), que recomienda el Comité de Nutrición y de Alimentos (un grupo nacional de expertos) para las personas de diferentes edades son las siguientes:



La acción de la vitamina D permitirá el correcto desarrollo de todos los huesos, ya que interviene directamente en el crecimiento de los mismos.

FOTOS: THINKSTOCK

Aporte del sol vitamina D:

La piel produce vitamina D al exponerse directamente a la luz solar. La mayoría de las personas cumplen al menos en parte con su requerimiento de vitamina D de esta forma. La piel expuesta a la luz solar en ambientes interiores, a través de una ventana, no produce vitamina D. Los días nublados, la

con factor de protección solar (SPF) 8 como mínimo.

Quienes evitan el sol o cubren su cuerpo con filtro solar o ropa deben incluir fuentes ricas en vitamina D en su dieta o tomar un suplemento.

Consumo suficiente vitamina D

Como la vitamina D puede provenir del sol, los alimentos y suplementos dietéticos, la mejor forma de medir el nivel de vitamina D en la sangre es la denominada 25-hidroxivitamina D.

Grupos que no obtienen suficiente vitamina D:

■ Los lactantes, pues la leche materna no es rica en este nutriente. Los lactantes deben recibir un suplemento de 400 UI de vitamina D por día.

■ Los adultos mayores, porque su piel no produce vitamina D al exponerse a la luz solar con la misma eficacia que en su juventud, y sus riñones tienen menor capacidad de convertir la vitamina D a su

forma activa.

■ Las personas de piel oscura, porque su piel tiene menor capacidad de producir vitamina D por el sol.

■ Las personas obesas, porque la grasa de su cuerpo se adhiere a cierta cantidad de vitamina D e impide que ésta llegue a la sangre.

Deficiencia de vitamina D:

Las personas pueden sufrir deficiencia de vitamina D por no consumir o no absorber suficiente cantidad de esta vitamina de los alimentos, porque su exposición a la luz solar es limitada, o porque sus riñones no pueden convertir la vitamina D a su forma activa en el organismo.

En los niños, la deficiencia de vitamina D causa raquitismo en los niños, una enfermedad en la que los huesos se debilitan y deforman. Si bien es poco frecuente, aún ocurre en algunos casos, en especial en bebés y niños afroamericanos. En los adultos, la deficiencia de vitamina D causa osteomala-



La vitamina D se encuentra en el salmón y sardinas, también en aceites de hígado de pescado, en la yema de huevo, hígado vacuno, carne bovina, manteca y leche enriquecida con vitamina D.

cia, que provoca dolor óseo y debilidad muscular.

Efectos de la vitamina D en la salud:

Se están llevando a cabo estudios de investigación para determinar la posible relación entre la vitamina D y varias enfermedades y problemas de salud, entre ellos, diabetes, hipertensión y trastornos autoinmunitarios, como la esclerosis múltiple, proble-

mas óseos y ciertos tipos de cáncer.

La vitamina D puede ser perjudicial

Sí, cuando las concentraciones de esta vitamina en la sangre son demasiado elevadas. Los signos de toxicidad incluyen náuseas, vómitos, pérdida del apetito, constipación, debilidad y pérdida de peso. Además, con los niveles elevados de calcio en la

sangre, demasiada vitamina D puede causar confusión, desorientación y problemas en el ritmo cardíaco. El exceso de vitamina D también puede provocar daños en los riñones.

Casi todos los casos de toxicidad por vitamina D resultan a causa de sobredosis de suplementos.

La exposición excesiva al sol no causa intoxicación por vitamina D.

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

Sonogramas
Dolor pélvico
Sangrado Irregular

Cirugía Ginecológica

- Incontinencia urinaria y fecal
- Reparación de la relajación vaginal y libioplasty
- 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

Entre Petco y Safeway en Annandale

AMERICAN EXECUTIVE HEALTH SYSTEM

Annandale Urgent Care es ahora AEHS Urgent Care

Nueva Dirección:
7432 Little River Turnpike, Annandale, VA 22003

(703) 658-7060

- ✓ Abierto 7 días a la semana
- ✓ Entrar con cita no es necesario
- ✓ El tratamiento de todas las edades y toda dolencia
- ✓ Hacemos las vacunas para viajeros
- ✓ Aceptamos la mayoría de seguros, Medicare y Medicaid

Nuestros médicos y enfermeras:
Van-Anh Nguyen, MD
Jiho Choi, MD
Ruth Madden, DNP, FNP-BC
Beth Bostwick, FNP-BC
Lena Tran, PA-C

Cardiologo
Thien Do, MD, FACC

www.aehealthsystem.com

Enriquez Dental
Family and Cosmetic Dentistry

Dra. Verónica Enriquez

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

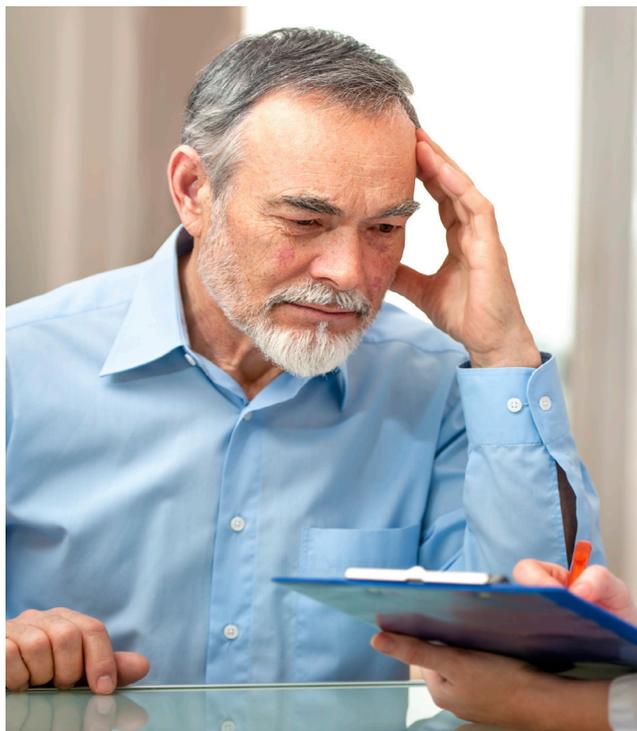
- Limpieza regular y limpieza profunda
- Frenos invisibles **invisalign**
- Endodoncia (root canal)
- Coronas y Puentes
- Dentaduras Completas y parciales
- Blanqueamiento

Horas de atención:
Lun 8:30am -7:00pm, Mart., Juev., Vier. 8:30am-5:00pm,
Mier., 1:00pm-7:00pm, Sab., 8:00am-12:00pm

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

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

“Hablamos español”
703-378-4004
14102 Sullyfield Circle, #500
Chantilly, VA 20151



Las personas mayores sedentarias son más propensas a sufrir un declive mental. FOTO: THINKSTOCK

A medida que se envejece el cerebro se encoge

Prevenga la demencia haga ejercicio

La actividad física incluye caminar a paso rápido, andar en bicicleta y bailes de salón.

HEALTHDAY NEWS

Las personas sedentarias tienen un riesgo más alto de desarrollar demencia en la vejez, según un estudio reciente.

Las personas de edad avanzada que hacen poco ejercicio tienen un riesgo un 50 por ciento mayor de sufrir demencia que las que hacen

regularmente cantidades moderadas o intensas de actividad física, descubrieron los investigadores.

La actividad física moderada puede incluir caminar a paso rápido, andar en bicicleta a menos de 10 millas (16 km) por hora, bailes de salón o jardinería, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

“No se requiere una actividad física intensa para reducir el riesgo de demencia”, dijo el investigador principal, el Dr. Zaldy Tan, director médico del Programa de Atención del Alzheimer y la Demencia de la Universidad de California, en Los Ángeles. “Incluso las cantidades moderadas están bien”.

Los participantes del estudio de más de 74 años de edad obtuvieron la mayor protección a partir del ejercicio con respecto al inicio de la demen-

cia, según los hallazgos.

“El mensaje aquí es que nunca se es demasiado mayor para hacer ejercicio y para beneficiarse de ello”, dijo Tan. “Estos pacientes obtienen el mayor beneficio del ejercicio porque son los que están en una edad en la que el riesgo de demencia es mayor”.

Los escáneres de los participantes mostraron que los que hacen ejercicio pueden soportar mejor los efectos del envejecimiento en el cerebro, indicaron los autores del estudio.

A medida que se envejece, el cerebro tiende a encogerse. Pero las personas que hacen ejercicio de forma regular tienden a tener un volumen cerebral mayor que las sedentarias, descubrieron Tan y sus colaboradores.

Hay varias teorías de por qué el ejercicio podría ayudar a la salud cerebral. El aumento del flujo sanguíneo

provocado por la actividad física podría “fortalecer” al cerebro, aumentando su volumen y promoviendo el crecimiento de más neuronas, planteó el Dr. Malaz Boustani, director de investigación del Centro del Envejecimiento Saludable del Cerebro del Centro de Investigación sobre el Envejecimiento de la Universidad de Indiana y vocero de la Federación Americana de Investigación sobre el Envejecimiento (American Federation for Aging Research).

“Dado que no hay ningún daño por eso, y hay un beneficio posible para el cerebro que no se ha explicado completamente, trabajo con mis pacientes y sus familias para mejorar su actividad física”, dijo.

Los hallazgos se publicaron recientemente en línea en la revista *Journals of Gerontology: Medical Sciences*.

¡¡¡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.

CITAS EL MISMO DIA
DISPONIBLES
LLAMANDO PRIMERO.

VIAGRA
OCIALIS
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. 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



ASÍ SENTIMOS LAS MUJERES LOS INFARTOS.

(MAREO O ATURDIMIENTO REPENTINOS)



Otros síntomas de infarto a los que debe estar atenta:

Dolor de pecho, malestar, sensación de presión, como si tuviera una tonelada de peso encima suyo • Falta de aire • Náusea • Dolor inusual en la parte superior del cuerpo o malestar en uno o ambos brazos, la espalda, los hombros, el cuello, la mandíbula o la parte alta del estómago • Fatiga inusual • Sentir un sudor frío

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

Para aprender más visite: WomensHealth.gov/ataquedelcorazon



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

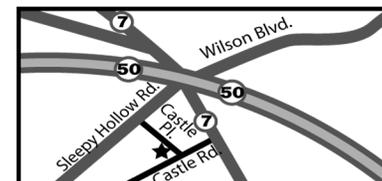
(Muy cerca a la Ruta 7 W. Broad St. y Ruta 29)



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



A CAUSA DEL PESO DE LAS MOCHILAS

Evite lesiones en la espalda

Distribuir el peso y alzarla de forma adecuada ayuda a prevenir las lesiones.

HEALTHDAY NEWS

Muchos estudiantes usan mochilas para llevar los libros y los suministros a la escuela, pero el uso inadecuado puede conducir a lesiones en los músculos y las articulaciones, como dolor de cuello y espalda, además de problemas de postura, advierten los expertos en salud infantil.

La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP), sugiere que: los padres y los niños elijan una mochila ligera con hombreras anchas y acolchadas, dos tirantes, una espalda acolchada y un tirante para la cintura. Una mochila con ruedas podría ser una buena opción para las cargas pesadas, pero moverlas en la nieve puede ser difícil, y hay que cargarlas para subir las escaleras.

Los niños siempre deben usar ambos tirantes de hombros y ajustarlos de forma que la mochila quede pegada al cuerpo y dos pulgadas (5 centímetros) por encima de la cintura, señalan los expertos.

Se aconseja a los padres que se aseguren de que la mochila llena no pese más que entre un 10 y un 20 por ciento del peso corporal del niño. Los artículos más pesados se deben colocar más cerca del



centro de la espalda.

Enseñe a sus hijos a inclinarse usando ambas rodillas cuando estén usando o levantando una mochila pesada,

en lugar de doblarse por la cintura. Los ejercicios para fortalecer la espalda ayudan a desarrollar músculos fuertes para aguantar la carga, según

**10%
al 20%**
del peso
corporal del
niño.

un comunicado de prensa de la AAP.

Si es posible, los niños deben evitar llevar todos los libros que necesiten para el día, y en lugar de ello ir con frecuencia al casillero.



Una carga pesada o desequilibrada de las mochilas pueden provocar lesiones que son fáciles de evitar. FOTO: THINKSTOCK.

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
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

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

Emociones Anónimas B.V. Washington

1629 K St NW #300 Washington, DC 20006
Teléfono: 571-451-7672
washingtondc@mbvna.org

Sesiones:
Lunes y Miércoles
6:00 a 8:00 p.m.

AYUDA GRATUITA

www.neuricosanonimosbv.org.mx

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

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

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

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

PACIENTES NUEVOS
Limpieza \$49

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

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS
Culmore Pediatric Dentistry and Orthodontics

Nueva Oficina

Servicios:
• Pediatría 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
Bright Smile Pediatric Dentistry and Orthodontics

Servicios:
• Pediatría 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

Por generar una dieta deficiente

Bebidas azucaradas aumenta el riesgo de diabetes

La combinación de comer alimentos malsanos y tomar bebidas azucaradas aumenta el riesgo de diabetes.

HEALTHDAY NEWS

Las personas que toman muchas bebidas azucaradas tienden a tener una dieta general deficiente, lo que podría afectar a su riesgo de contraer diabetes tipo 2, según unos científicos.

Las investigaciones previas han asociado el consumo elevado de bebidas azucaradas con la aparición de la diabetes tipo 2. Este nuevo hallazgo sugiere un escenario más complejo.

“Dado que este estudio es transversal, no podemos extraer ninguna conclusión sobre si existe una relación de causalidad o sobre el efecto exacto que producen la dieta o las bebidas”, comentaron los investigadores. “Pero nuestros resultados indican que las asociaciones que se han observado previamente con las bebidas azucaradas podrían deberse a que... los individuos que consumen una gran cantidad de estas bebidas

también siguen una dieta baja en alimentos saludables, lo que de forma combinada resulta en asociaciones con varias enfermedades crónicas, como, por ejemplo, la diabetes tipo 2”.

Se preguntó a los voluntarios con respecto a su consumo de alimentos y bebidas. También llevaron un registro semanal de lo que comían y rellenaron un largo formulario.

Mediante un modelo computarizado, los investigadores de la Universidad de Lund, en Malmo, Suecia, analizaron la ingesta de alimentos de los participantes. También tuvieron en cuenta variables como la edad, el sexo, la actividad física, si fumaban o no, el consumo de alcohol y el nivel educativo.

Hallaron que tomar más bebidas azucaradas se asoció con comer menos alimentos saludables. Las diferencias más dramáticas en cuanto al consumo alimentario entre este grupo y el de los que

consumían pocas bebidas azucaradas se observaron en la ingesta de frutas y verduras, yogurt, cereales para el desayuno, pan con un alto contenido en fibra y pescado.

“En contraste con esto, un consumo elevado de té y jugos se asoció de forma significativa con una ingesta mayor de alimentos que se consideran saludables; las mayores diferencias se observaron en la ingesta de frutas, verduras y yogurt”, escribieron los autores del estudio.

Por otra parte, los que tomaban grandes cantidades de bebidas artificialmente edulcoradas consumían más alimentos bajos en grasa, leche baja en grasa y margarina. Las personas que bebían café, por otro lado, comían más carne y margarina rica en grasa, y menos cereales, según el estudio.

Los hallazgos del estudio se presentaron en la reunión anual de la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes.



Las sodas y otras bebidas azucaradas no proporcionan ningún valor nutricional, y eliminarlos de su alimentación es una manera ideal para mejorar su salud. FOTO: THINKSTOCK

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