



**EVITE** el reflujo ácido.

>2

GUIA

# salud



## El síndrome de la Fibromialgia

>4-5



**TERAPIA** hormonal durante  
la menopausia.

>6



**INCLUYA** la vacuna contra la gripe  
en la lista de vuelta a la escuela.

>8



**Expertos** aconsejan a sus pacientes que adopten una dieta mayormente vegetariana que describe como de "estilo mediterráneo".

FOTO: THINKSTOCK

# Pruebe con el vegetarianismo Evite el reflujo ácido

Un estudio implica que un cambio en los hábitos alimenticios es tan efectivo como los medicamentos

## HEALTHDAY NEWS

**U**na dieta mayormente vegetariana podría ofrecer un alivio similar al de unos medicamentos de uso común a las personas con reflujo ácido.

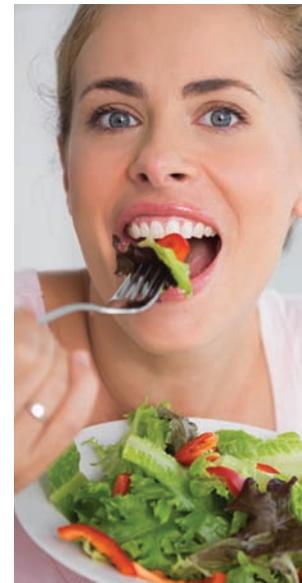
El estudio reciente observó a casi 200 pacientes en un centro médico que habían sido diagnosticados con reflujo laringofaríngeo.

Es una afección en que los ácidos estomacales se devuelven de forma habitual a la garganta, y es distinta de la enfermedad del reflujo gastroesofágico (ERGE), que es más conocida, y a la que la gente se refiere comúnmente como acidez.

Las personas con reflujo laringofaríngeo por lo general no tienen acidez, explicó el Dr. Craig Zalvan, investigador principal del nuevo estudio.

En lugar de ello, tienen síntomas como ronquera, dolor de garganta crónico, tos persistente, tener que carraspear la garganta de forma excesiva, y una sensación de un bulto en la garganta.

Aun así, el problema con frecuencia se trata con unos medicamentos para el ERGE conocidos como inhibidores de la bomba de protones (IBP). Los IBP incluyen a medicamentos recetados y de venta libre como Prilosec, Prevacid y Nexium, y están entre los medicamentos más vendidos en Estados Unidos.



Los IBP ayudan a algunas personas con reflujo laringofaríngeo, dijo Zalvan, jefe de otorrinolaringología en el Hospital Phelps del Sistema de la Salud Northwell, en Sleepy Hollow, Nueva York.

Y el mismo Zalvan los recetaba de forma regular. Pero se hizo claro que los medicamentos no eran efectivos para muchos pacientes, dijo Zalvan. Al mismo tiempo, anotó, los estudios comenzaron a plantear preocupaciones respecto a que los IBP

no eran tan seguros como se pensaba.

La investigación ha vinculado un uso prolongado de IBP con un ligero aumento en los riesgos de ataque cardíaco, enfermedad renal, demencia y fracturas óseas, aunque no está claro si los fármacos son la causa o no.

Esto llevó a Zalvan en una nueva dirección: recetar un "método dietético".

Animó a los pacientes a consumir un 90 por ciento de alimentos de origen vegetal, sobre todo verduras, frutas, legumbres, granos integrales y frutos secos. La carne y los lácteos debían limitarse a dos o tres porciones modestas por semana.

Además, Zalvan dio a sus pacientes el consejo estándar para aliviar el reflujo: evitar el café, el té, el alcohol, y la comida frita o grasosa.

En el nuevo estudio, el equipo de Zalvan observó expedientes de los pacientes para ver cómo el método dietético se comparaba con la antigua costumbre de usar IBP.

Los hallazgos aparecen en la edición en revista JAMA Otolaryngology--Head & Neck Surgery.

## Virginia & Maryland CarePeople Home Health, Inc.

Servicios de cuidado para personas mayores y personas con enfermedades

**Si alguien en su familia necesita ayuda de salud, llámenos. Le ayudaremos.**

### Ayuda en la vida diaria

(Atención en la comunidad y servicios a domicilio)

- Alimentación
- Necesidades del baño
- El aseo y lavado
- La selección y vestimenta adecuada
- La incontinencia
- La movilidad, para caminar

### Servicios de Home Health y Hospicio

- Servicio por beneficio de Medicaid y Long Term Care (VA, MD EDCD WAIVER)
- Les ayudamos a aplicar para Medicaid y Long Term Care

**¡Cubierto por el Beneficio de Medicaid!**

**Después del alta del hospital, nosotros le mandamos un ayudante personal a su casa**



### CLASES PARA LOS AYUDANTES

\*Clases para PCA: lunes-viernes 9:30 a.m. – 5:30 p.m.

**Oficina Principal:**  
7620 Little River Turnpike, Suite 500, Annandale, VA  
**Oficina en Maryland:**  
901 Russell Ave., Suite 150, Gaithersburg, MD 20879  
Servicios las 24 horas 571-297-4747 (VA, MD)  
301-966-7000



## 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



## Una nueva investigación demuestra

# Prueba efectiva para reducir el riesgo de cáncer de próstata

Un análisis de dos ensayos muestra que reduce el riesgo de que los hombres fallezcan de esa enfermedad.

**Lauran Neergaard**  
ASSOCIATED PRESS

La detección temprana del tumor mediante el uso del análisis de sangre del antígeno prostático específico (APE) reduce el riesgo de un hombre de muerte de cáncer de próstata entre un 25 y un 32 por ciento, encontró el nuevo análisis de dos ensayos importantes realizados sobre las pruebas del APE.

“La cantidad de diagnósticos tempranos se correlacionó muy firmemente con un riesgo más bajo de mortalidad por cáncer de próstata”, comentó la investigadora principal, Ruth Etzioni, bioestadística en el Centro de Investigación Oncológica

Fred Hutchinson de Seattle.

Pero sigue habiendo muchas probabilidades de que una gran cantidad de hombres terminen recibiendo tratamiento para un cáncer de próstata que no habría acabado con su vida, dijo Etzioni.

“Sin duda hay daños y, en promedio, en una población probablemente la cantidad de hombres que recibirán un tratamiento excesivo será 5 veces mayor que la cantidad de los que se salvarán”, dijo Etzioni.

Debido a esto, Etzioni cree que la decisión sobre la prueba del APE seguirá siendo individual para cada hombre, después de hablar con su médico.

“Seguirá siendo necesario que una persona hable con su médico, debido al problema del tratamiento en exceso”,



La mayoría de los tumores de próstata crecen lentamente, por lo que una prueba de sangre del antígeno prostático específico es valiosa. FOTO: THINKSTOCK

comentó Etzioni.

La cirugía para el cáncer de próstata puede llevar a la impotencia y a la incontinencia, y afectar drásticamente a la calidad de vida de un hombre. Al mismo tiempo, la mayoría de los tumores de próstata crecen lentamente, y la mayoría de hombres con un cáncer de próstata al final fallecen por una enfermedad cardíaca o alguna otra causa.

Por esto, ha habido un debate acalorado durante años entre los expertos en la atención de la salud sobre si se deberían hacer las pruebas de cáncer de próstata a los hombres.

Hasta aproximadamente 2008, muchos médicos y sociedades médicas estaban a

favor de la evaluación anual para los hombres de a partir de 50 años de edad a través de la prueba del APE, que examina la sangre en busca de una proteína producida por células de la glándula prostática, según el Instituto Nacional del Cáncer de EE. UU. Los hombres con un cáncer de próstata con frecuencia presentan unos niveles elevados de APE.

Aunque no se había realizado ningún ensayo clínico, la prueba del APE “fue adoptada muy rápidamente porque se tenía la impresión de que una detección temprana sería beneficiosa para reducir el riesgo de mortalidad por el cáncer de próstata”, explicó Etzioni.

El nuevo análisis aparece en la edición de la revista *Annals of Internal Medicine*.



AUNQUE SON INOFENSIVOS Y NO AFECTAN LA VISIÓN

## Mejore los Tics del Párpado

Si tiene un tic en un párpado por un período de tiempo prolongado, sabrá lo molesto que resulta. El tic palpebral es un espasmo o un movimiento leve del párpado superior o inferior. Aparece de forma repentina y puede durar un minuto, horas, días o aún más tiempo. Para la mayoría, el tic palpebral común es una molestia breve y de poca importancia. Sin embargo, cuando se prolonga o se presenta con mayor frecuencia de lo habitual, hay algunas medidas que se pueden adoptar para resolverlo: Prepárese para una pequeña siesta, evite el estrés, reduzca el consumo de cafeína y mantenga los ojos “húmedos”. En algunos casos, el ojo seco o irritado puede llevar a espasmos palpebrales. Consulte con su oftalmólogo si tiene tic constantes o una sensación desagradable de arena en los ojos.

## Pediatras de Springfield



**Dr. Arshia Qadir**  
**Dr. Jacqueline Hoang**  
**Dr. Laurie Moore**  
**Dr. Mirella Marshall**  
**Dr. Sonia Singh**

**Los mejores Pediatras en el área**

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

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

**5502 Backlick Road**  
**Springfield, VA 22151**

**Disponible horarios en la noche y fines de semana**

**703-642-8306**





WOMENSHEALTH/REDACCIÓN WASHINGTONHISPANIC

La fibromialgia es un trastorno que provoca dolor y malestar en todo el cuerpo. Las personas que tienen fibromialgia también tienen "puntos sensibles" en todo el cuerpo. Los puntos sensibles son lugares específicos en el cuello, los hombros, la espalda, las caderas, los brazos y las piernas que duelen cuando se ejerce presión sobre ellos.

### Síntomas

Además del dolor, las personas que padecen fibromialgia también pueden tener:

- Problemas cognitivos y de memoria (a veces llamados "niebla mental")
- Dificultades para conciliar el sueño
- Rigidez matutina
- Dolores de cabeza
- Síndrome del intestino irritable
- Períodos menstruales dolorosos
- Entumecimiento u hormigueo en las manos y los pies
- Síndrome de las piernas inquietas
- Sensibilidad a la temperatura
- Sensibilidad a ruidos fuertes o luces brillantes

# Un trastorno que provoca dolor y malestar en todo el cuerpo

## El trastorno de la Fibromialgia

Las personas que la padecen suelen consultar a muchos médicos antes de recibir un diagnóstico, y el trastorno puede ser difícil de tratar.



### ¿Quiénes son los principales afectados?

La fibromialgia afecta a más de 5 millones de estadounidenses mayores de 18 años. La mayoría de las personas que tienen fibromialgia son mujeres (alrededor del 80 al 90 por ciento). Sin embargo, los hombres y los niños también pueden tener este trastorno. La mayoría de las personas reciben el diagnóstico en la adultez.

La fibromialgia puede aparecer sola, aunque las personas que padecen determinadas enfermedades, como por ejemplo artritis reumatoide, lupus y otros tipos de artritis, pueden ser más propensas a padecerla. Las personas que tienen un familiar cercano que padece fibromialgia también son más propensas a desarrollarla.

### Diagnostico

Las personas que tienen fibromialgia suelen consultar a muchos médicos antes de recibir un diagnóstico. Un motivo puede ser que el dolor y la fatiga, los principales síntomas de la fibromialgia, también son síntomas de muchas otras afecciones. Por lo tanto, los médicos deben descartar otras posibles causas de estos síntomas antes de diagnosticar la fibromialgia. La fibromialgia no se puede detectar en una prueba de laboratorio.

Sin embargo, un médico que conoce sobre fibromialgia puede hacer un diagnóstico basado en dos criterios:

- Antecedentes de dolor generalizado que dura más de 3 meses. El dolor debe estar presente tanto del lado derecho como del izquierdo del cuerpo así como también por encima y por debajo de la cintura.

- Presencia de puntos sensibles. El cuerpo tiene 18 lugares que pueden ser puntos sensibles. Para tener un diagnóstico de fibromialgia, una persona debe tener 11 o más puntos sensibles. Para que un punto sea "sensible", el paciente debe sentir dolor cuando se ejerce presión sobre el lugar. Las personas que tienen fibromialgia también pueden sentir dolor en otros lugares, pero esos 18 lugares del cuerpo se usan para hacer un diagnóstico.

Tu médico puede intentar descartar otras causas del dolor y la fatiga. La prueba para la detección de algunas de estas cosas puede parecerse lógico.

### Tratamiento

La fibromialgia puede ser difícil de tratar. Es importante encontrar un médico que haya tratado a otras personas con fibromialgia. Muchos médicos de cabecera, especialistas en medicina interna o reumatólogos pueden tratar la fibromialgia. Los reumatólogos son médicos que tratan la artritis y otras enfermedades que afectan las articulaciones y los tejidos blandos.

El tratamiento suele requerir un enfoque de equipo. El equipo puede incluir a tu médico, un fisioterapeuta y posiblemente otros proveedores de atención médica. Una clínica de tratamiento del dolor o de reumatología puede ser un buen lugar para recibir tratamiento.

El tratamiento de la fibromialgia puede incluir lo siguiente:

- Manejo del dolor. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. aprobó tres medicamentos para tratar la fibromialgia. Ellos son: pregabalina (Lyrica), duloxetine (Cymbalta) y milnaciprán (Savella). Otros medicamentos están en proceso de desarrollo y también pueden recibir la aprobación de la FDA en el futuro. Tu médico también puede sugerir analgésicos no narcóticos, antidepresivos en bajas dosis u otras clases de medicamentos que pueden ayudar a mejorar determinados síntomas.
- Manejo del sueño. Dormir bien por la noche puede ayudar a mejorar sus síntomas.
- Evita la cafeína y el alcohol por la tarde y la noche.
- Regule sus ejercicios. El ejercicio diario periódico puede mejorar el sueño por la noche. Pero evita hacer ejercicio 3 horas antes de acostarte, ya que puede ser estimulante e impedir que duermas.
- Evite las siestas durante el día.
- Haga que su cama solo sea para dormir.
- Mantenga su habitación oscura, en silencio y fresca.
- Evite los líquidos y las comidas picantes antes de acostarte.
- Relájese antes de acostarte. Evita trabajar hasta la hora de acostarte. Haz actividades relajantes, como escuchar música tranquila o darte un baño caliente, que te preparen para dormir. (Un baño caliente también puede aliviar el dolor muscular).
- Apoyo psicológico. Vivir con una afección crónica puede resultarte difícil. Si tienes fibromialgia, busca un grupo de apoyo. Las sesiones de terapia con un terapeuta capacitado pueden mejorar tu comprensión de la enfermedad.

### ¿diferencia entre la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica?

El síndrome de fatiga crónica (SFC) y la fibromialgia tienen muchas similitudes. De hecho, no es extraño que una persona tenga tanto fibromialgia como SFC. Algunos expertos creen que la fibromialgia y el SFC son el mismo trastorno, pero expresado de maneras ligeramente distintas. Tanto el SFC como la fibromialgia tienen el dolor y la fatiga como síntomas.



## ¡GRAN APERTURA!

Centro Médico con Equipo de Última Generación para servir a los residentes de las comunidades de Falls Church, Annandale, Springfield y todo el Norte de Virginia

**7306 Maple Place, Annandale, VA 22003**  
**Teléfono (703) 333 5001**  
**Abierto 365 días de 8 a.m. – 10 p.m.**



Podemos ser su doctor primario si necesita uno. / TAMBIÉN HABLAMOS ESPAÑOL

[www.progressiveurgentcare.com](http://www.progressiveurgentcare.com)  
[www.facebook.com/progressiveurgentcare2016](https://www.facebook.com/progressiveurgentcare2016)



## PROGRESSIVE URGENT & PRIMARY CARE

### Centro de Atención de Cuidados Primarios y Emergencias

Equipo de médicos con amplia experiencia en cuidados primarios y de emergencia

Dr. Ngoc Ly ● Dr. Tu-Van Tran ● Dr. Khiem Tran

- Médicos afiliados a la mayoría de seguros, Medicare y Medicaid
- Precios asequibles para pacientes sin seguro médico
- No se requiere cita previa, no tiempo largo de espera
- Brindamos una completa gama de servicios de prevención, cuidados primarios y de emergencia
- Clínica ambulatoria para tratamiento inmediato de heridas menores y enfermedades. Le evitamos costosas visitas a la sala de emergencias
- Tratamientos de hipertensión, diabetes, problemas digestivos, oído, nariz, garganta, articulaciones y dolores de espalda, gota, problemas femeninos, prueba de papanicolaou
- Radiografía y laboratorio en casa CON RESULTADOS INMEDIATOS
- Ubicación muy conveniente y con espacioso estacionamiento a espaldas de la clínica



### Causas

No se conocen las causas de la fibromialgia. Los investigadores creen que pueden existir varios factores. La fibromialgia puede aparecer sola, pero también está relacionada con:

- Tener antecedentes familiares de fibromialgia
- Estar expuesto a hechos estresantes o traumáticos, como Accidentes automovilísticos
- Infecciones o enfermedades
- Ser enviado a la Guerra

### La fibromialgia, ¿mejora con el tiempo?

La fibromialgia es una afección crónica, lo que significa que dura mucho tiempo; posiblemente toda la vida. Sin embargo, puede ser alentador saber que la fibromialgia no es una enfermedad progresiva. Nunca es fatal ni produce daños en las articulaciones, los músculos o los órganos internos. En muchas personas, la enfermedad mejora con el tiempo.

**¿D. SE SIÉNTE ASÍ O SABE QUIÉN LO ESTÁ??**

**Emociones Anónimas**  
**B.V. Arlington**

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

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

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

**AYUDA GRATUITA**  
[www.neutricosanonimosbv.org.mx](http://www.neutricosanonimosbv.org.mx)

## 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**

## Mejorando la calidad del sueño de las mujeres

# Terapia hormonal durante la menopausia

El 20 por ciento de todas las mujeres de 40 a 59 años dijeron que habían tenido problemas para quedarse dormidas.

### MAYOCLINIC

**P**ara muchas mujeres, los efectos secundarios de la menopausia no se detienen cuando ellas terminan el día y se preparan a descansar.

Entre 40 y 60 por ciento de las mujeres en etapa perimenopáusica y principio de la menopausia enfrentan problemas con el sueño debido a ese cambio físico. La mayoría de ellas informa también acerca de sofocos y sudores nocturnos, los cuales pueden ser disruptivos para conciliar el sueño o permanecer dormida.

Un nuevo estudio publicado en Menopausia: la revista de la Sociedad Norteamericana de Menopausia descubrió que una dosis baja de terapia hormonal surte efecto para aliviar los problemas del sueño en esa población. El estudio tuvo un objetivo doble: descubrir cómo afectan dos tipos de terapia hormonal sobre la calidad del sueño y las conexiones entre sofocos, calidad del sueño y terapia hormonal.

“La mala calidad del sueño, con el tiempo, afecta no

solamente al humor; pues la privación de sueño puede llevar a enfermedad cardiovascular, entre otros riesgos para la salud. Cuando el sueño no es de buena calidad, las consecuencias pueden ser graves, sean mentales o físicas”, comenta la Dra. Virginia Miller (doctora en investigación), directora del Centro para Investigación sobre la Salud Femenina de Mayo Clinic.

El estudio analizó dos tipos de terapia hormonal, el estrógeno oral (estrógeno equino conjugado) y un parche (17 beta-estradiol), a fin de descubrir cómo afectan sobre la calidad del sueño. Las participantes pertenecían al Estudio Kronos sobre Prevención Temprana con Estrógeno y todas acababan de entrar en la menopausia. Informaron acerca de la calidad del sueño mediante el Índice Pittsburgh sobre Calidad del Sueño y registraron también la intensidad de los sofocos y de los sudores nocturnos durante ese tiempo.

Las participantes notaron una mejoría en la calidad del sueño durante los cuatro años que recibieron dosis bajas de la terapia hormonal, y dicha



Las fases de la perimenopausia y la menopausia tienen un rol importante en el insomnio, encuentra un estudio de los CDC.

FOTO: THINKSTOCK

mejoría duplicó a la del grupo que recibió placebo.

Los investigadores asimismo descubrieron que la calidad del sueño mejoró con

cambios en los sofocos y en los sudores nocturnos, aunque la Dra. Miller dice que aún es difícil determinar si la mala calidad del sueño es producto

de esos síntomas o si estos son consecuencia del mal dormir.

“La menopausia afecta a gran parte de la población, por lo que es importante

continuar investigando cómo promover, en general, mejor la salud femenina durante esa fase de la vida”, concluye la Dra. Miller.

## 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.

## 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.

### 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



25%  
de descuento  
en tratamientos  
de botox, relleno  
facial, venas y  
reducción de grasa  
sin cirugía

## OB-GYN

### STEVE YU & DIANNA YAN, M.D.

- Embarazos de Alto Riesgo
- Embarazos/Partos
- Sonogramas
- Problemas Hormonales
- Menopausia
- Papanicolaou/Examen Anual
- Disfunción Sexual
- Cirugía invasiva  
minima para ovarios,  
útero, ligación tubal

DESCUENTOS ESPECIALES  
PARA PACIENTES SIN SEGURO

Podemos Ayudar

8909 Shady Grove Ct. 8622B Lee Highway  
Gaithersburg, MD 20877 Fairfax, VA 22031  
301-963-0900 703-876-6200

Aceptamos todos los planes de seguro  
Aceptamos pacientes sin seguro





## Dr. Kenneth Woo

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

# Un Mensaje del Dr Woo & Asociados

Queridos amigos,

Este mes, quiero destacar mi agradecimiento a todas las personas increíbles que nos eligen como su Clínica Dental. Mi equipo y yo realmente creemos que tenemos los mejores pacientes del mundo - muchas gracias por hacer un placer para nosotros ir a la oficina cada día.

Además de confiar en nuestra práctica para atender las necesidades dentales de su familia, también estoy muy agradecido por el número abrumador de comentarios 5 ESTRELLAS que hemos recibido en línea a lo largo de los años. La retroalimentación del paciente es muy importante para nosotros y siempre queremos saber lo que podemos hacer para mejorar y ser mejores. No amamos nada mejor que oír alguien que disfrutó de su experiencia y difundirlo también! A continuación presentamos sólo algunos de los maravillosos comentarios verificados que hemos recibido:

■ **Siempre tenemos una experiencia fantástica cuando tenemos los dientes cuidados por el Dr. Woo. El personal es increíblemente agradable y se aseguran de saber exactamente lo que está cubierto antes de cada cita. Siempre vendre aquí para un trabajo dental.**

\* Este lugar es el mejor. No sólo es su staff es excepcional, los dentistas aquí son maravillosos! Ellos proveen un servicio personalizado y rápido. ¡Nosotros los amamos!

■ **El Dr. Woo y su personal son las personas más profesionales con las que he tenido que entrar en contacto y yo estoy satisfecho con su servicio integral, su conocimiento y tecnología de vanguardia, su cuidado y gentileza -se llaman a**

**sí mismos "Odontología Gentil" - y ese es el tipo de odontología que necesito. Me siento completamente cuidado cuando tengo cualquier trabajo hecho aquí. La oficina es Hermosa. Muy recomendado.**

■ Una práctica dental maravillosa. ¡El Dr. Woo y el Dr. Wang son excelentes! He tenido muchos problemas con el dentista en el pasado y encuentro esta práctica honesta y muy profesional. He recomendado a mi familia ir con ellos.

■ **He sido paciente del Dr. Woo durante la mayor parte de mi vida adulta. Recién regresé después de una insatisfactoria experiencia al intentar a otro dentista. Mi marido es un paciente de vuelta también. La clínica del Dr. Woo esta sinceramente interesada en nuestra salud dental. Se toman el tiempo para discutir con nosotros y hacen sugerencias útiles. El personal entero demuestra su interés genuino en nuestra salud dental.**

■ ¡Finalmente! ¡Una clínica dental en la que puedo confiar y confiar! No sólo tienen los más competentes y complacientes dentistas (por no mencionar tranquilizadores y amables), sino también su personal entero te hacen sentir verdaderamente especial y "ser uno de la familia". Mi esposa, hijas y yo no podemos decir las suficientes alabanzas de Kenneth M. Woo, DDS y Asociados. Los Dr. Woo (Kenneth y Edmund) nos han dado a mi familia y a mí lo mejor de los cuidados dentales y de higiene bucal por los últimos 8 o 9 años, y no iré a ningún otro lugar!. Además de eso, sus instalaciones son fabulosas. Imagina una corona diseñada, producida e instalada en menos de una hora! ¡Inaudito! Por lo general,

usted espera varios semanas e incluso entonces, hay una posibilidad fuerte de que el fabricante envíe la parte incorrecto o se hace incorrectamente. Usted nunca tendrá este problema con el sistema CAD / CAM del Dr. Woo!

■ **Claramente uno de los mejores dentistas en DC Metro área si no el país. El staf es muy profesional y agradable, y el ambiente de la clínica es muy limpio. En cuanto al Dr. Woo, es absolutamente genial en lo que se refiere al Paciente, amable y cuidadoso ...**

Muchas gracias a nuestros queridos amigos! Todos estos maravillosos comentarios realmente hacen nuestro día mejor. Mi equipo y yo siempre recordamos esto: no importa lo que hagamos, siempre lo hacemos con nuestro corazón y desde nuestro corazón!

Muy atentamente,

Dr. Woo y su equipo

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

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

**GAITHERSBURG: 17 Firstfield Road Suite 101  
Gaithersburg MD 20877  
(240) 683-3833**

## 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... **Llamenos 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

## Toda la familia debe hacerlo

# Incluya la vacuna contra la gripe en la lista de vuelta a la escuela

Lo mejor es vacunarse antes de finales de octubre, señala la Academia Americana de Pediatría.

### HEALTHDAY NEWS

La Academia Americana de Pediatría insta a los padres a vacunar a sus hijos para reducir el riesgo de que desarrollen una influenza grave y potencialmente letal.

La gripe acabó con las vidas de más de 100 niños en Estados Unidos en la temporada 2016-2017, y miles de niños fueron hospitalizados. Los niños sin vacunar tienen un riesgo particularmente alto de fallecer por la gripe, advierte la academia.

“Vacunarse contra la gripe desde que la vacuna esté disponible en su comunidad debe estar en la lista de comprobación de todo padre, junto con otras rutinas para volver a la escuela”, planteó la Dra. Flor Muñoz, coautora de las nuevas recomendaciones sobre la vacuna contra la gripe de la academia.

“Sabemos que la gripe no debe

tomarse a la ligera. Toda la familia, incluyendo a las mujeres embarazadas, los abuelos y los proveedores de cuidados para los niños, deben vacunarse para ayudar a prevenir su propagación”, dijo Muñoz en un comunicado de prensa de la academia.

Para obtener la máxima protección, la academia recomienda:

Si es posible, los niños deben vacunarse contra la gripe antes de finales de octubre. Y los niños de 6 meses a 8 años de edad necesitan dos dosis si no se han vacunado antes del todo con dos dosis de la vacuna contra la gripe, señalan las directrices.

Además, el grupo de pediatras desaconseja la vacuna nasal contra la gripe, ya que en años recientes se ha mostrado que es débil contra ciertos virus de la gripe. Esta advertencia concuerda con una recomendación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)



de EE. UU.

Tenga especial cuidado de vacunar a los niños con un riesgo alto de complicaciones por la gripe, como los que tienen asma, afecciones cardíacas, diabetes y sistemas inmuni-

tarios debilitados.

Las mujeres embarazadas, las que desean concebir y las que estuvieron embarazadas recientemente también deben vacunarse contra la gripe, al igual que los trabajadores de

atención de la salud y de guarderías.

“La vacuna es la mejor medida preventiva que tenemos disponible contra la influenza”, enfatizó el Dr. Henry Bernstein, coautor de las recomendaciones. Pero dijo que las tasas de vacunación contra la gripe no han alcanzado un nivel óptimo en niños y adultos en las últimas siete temporadas.

Los médicos deben considerar un tratamiento antiviral inmediato en los niños que parecen estar infectados con la gripe, según las directrices.

“El juicio clínico es un factor importante en las decisiones de tratamiento de los niños que presentan una enfermedad gripal”, comentó Bernstein. “Los mejores resultados se observan cuando el tratamiento se inicia en un plazo de 48 horas tras el inicio de los síntomas”.

Las recomendaciones se publicaron en la revista *Pediatrics*.

## Diga NO a la Violencia Doméstica!

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

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



Nuestros servicios son  
**GRATIS y CONFIDENCIALES.**

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

Para hacer una cita con el departamento  
de Servicios Sociales llame al: **202-313-1705**

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



## El sentido del olfato es clave para el riesgo de Parkinson

Perder el sentido del olfato podría ser una señal temprana de un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad de Parkinson. Los investigadores afirman que la gente con un sentido del olfato flojo tienen un riesgo hasta cinco veces más elevado de desarrollar Parkinson. “Las evidencias sugieren que el deterioro olfativo podría desarrollarse años antes del diagnóstico del Parkinson y de la demencia, las llamadas enfermedades neurodegenerativas para las cuales aun no hemos encontrado una cura”, comentó el Dr. Honglei Chen, profesor de epidemiología y bioestadística en el Colegio de Medicina Humana de la Universidad Estatal de Michigan, en East Lansing.

Chen enfatizó que el Parkinson es bastante poco común, así que no todo el que presente un sentido del olfato flojo desarrollará la enfermedad.