



GUIA

salud

Prevenga la prediabetes

>4-5



El acoso en Facebook
PROVOCA DEPRESIÓN

>6



Recomendaciones para **ACABAR
CON EL CÁNCER.**

>8

Por engrosar la pared del corazón

Fumar aumenta el riesgo de insuficiencia cardiaca

El estudio de la revista Circulation: Cardiovascular Imaging.

HEALTHDAY NEWS

Fumar conduce a la insuficiencia cardiaca al provocar que las paredes del corazón se engrosen y al reducir la capacidad de bombeo del corazón, muestra un estudio reciente.

Los investigadores evaluaron los corazones de 4,580 adultos de EE. UU. mediante una ecocardiografía, que es un ultrasonido del corazón. La edad promedio de los participantes era de casi 76 años. Ninguno tenía ningún signo obvio de enfermedad cardiaca. Incluso tras tomar en cuenta

factores como la edad, la raza, la grasa corporal, la presión arterial, la diabetes y el consumo de alcohol, los fumadores actuales tenían unas paredes del corazón más gruesas y una función de bombeo reducida en comparación con los no fumadores y los ex fumadores, mostró el estudio.

El estudio aparece en la edición del 13 de septiembre de la revista Circulation: Cardiovascular Imaging.

Hace mucho que se sabe que fumar se vincula con la insuficiencia cardiaca, incluso en las personas sin enfermedad cardiaca. Pero los expertos en salud no sabían de qué forma fumar aumentaba el riesgo de insuficiencia cardiaca.

“Estos datos sugieren que fumar puede conducir de forma independiente a un engrosamiento del corazón y a un empeoramiento de la función cardiaca, lo que podría llevar a un riesgo más alto de insuficiencia cardiaca, incluso en personas que no sufren ataques cardiacos”, comentó el autor del estudio, el Dr. Wilson Nadruz Jr., investigador del Hospital Brigham and Women’s, en Boston.

Esos hallazgos refuerzan las recomendaciones que señalan que fumar es peligroso y que se debe abandonar el hábito, comentó Nadruz en un comunicado de prensa de



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

la revista.

El Dr. Scott Solomon, autor principal del estudio, es profesor de medicina en la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard y en el Hospital Brigham and Women’s. “La buena noticia es que los ex fumadores tenían una estructura

y una función cardiacas similares en comparación con los que nunca habían fumado”, dijo.

“Esto sugiere que los efectos potenciales del tabaco en la [pared cardiaca] podrían ser reversibles tras dejar de fumar”, añadió Solomon.



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

\$10 MENOS

PARA SU PROXIMA VISITA

* Coupon es valido hasta July 1st 2017 - Un coupon por persona



- ✓ Abierto 7 dias a la semana
- ✓ Entrar con cita no es necesario
- ✓ El tratamiento de todas las edades

Cardiologo
Thien Do, MD, FACC

Van-Anh Nguyen, MD
Jiho Choi, MD
Roger Ewonkem, MD
Ruth Madden, NP
Beth Bostwick, MD
Lena Tran, PA

(703) 658-7060
7432 Little River Tnpk,
Annandale, VA 22003
www.aehealthsystem.com

Dr. Richard W. Pei, MD, PhD, FACOG
Dr. Anna Le, FACOG
Dr. Divya Sridharan
Obstetricia, Ginecología e Infertilidad

Cuidado Prenatal y Partos
Papanicolaou y Examen Fisico

Planificación Familiar
Enfermedades Venéreas
Infecciones Vaginales

Sonogramas
Dolor pelvico
Sangrado Irregular

Cirugía Ginecológica

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

AUNQUE PUEDE SER TRATADA CON FACILIDAD

La pérdida auditiva es común y 'progresiva' en los mayores

Las tasas se aceleran especialmente tras los 90 años de edad.

HEALTHDAY NEWS

Un nuevo estudio encuentra una pérdida auditiva generalizada entre los estadounidenses mayores, con una tasa particularmente alta tras los 90 años.

En la muestra del estudio de 647 personas a partir de los 80 años de edad, casi todas tenían cierto nivel de pérdida auditiva, basándose en los resultados de pruebas, y las que tenían más de 90 años eran las más afectadas.

“La pérdida auditiva acelera con la edad entre los más

ancianos, una población en que los audífonos se utilizan muy poco a pesar de su inmenso beneficio potencial”, concluyó un equipo dirigido por el Dr. Anil Lalwani, del Colegio de Médicos y Cirujanos de la Universidad de Columbia, en la ciudad de Nueva York.

Un especialista en la audición cree que el estudio quizá incluso subestime el problema.

“La población del estudio tenía acceso a la atención médica y los medios sociales y financieros para recibir una evaluación”, señaló el Dr. Darius Kohan, jefe de otología

del Hospital del Ojo, el Oído y la Garganta de Manhattan, en la ciudad de Nueva York.

“Muchos de nuestros ciudadanos quizá no tengan la capacidad de buscar una evaluación de los déficits de la audición”, señaló, de forma que la cantidad real de personas mayores con dificultades de la audición podría ser incluso mayor.

Hay ayuda disponible en la forma de audífonos, pero solo un 59 por ciento de los participantes del estudio usaban uno.

“Los audífonos están subutilizados en esta población, a pesar el hecho de que

se ha mostrado que el uso de audífonos mejora los efectos sociales, funcionales y emocionales de la pérdida auditiva”, señaló Lalwani.

Kohan se mostró de acuerdo, y dijo que la pérdida auditiva en las personas mayores se puede tratar con facilidad, mediante audífonos o implantes cocleares.

“La ciencia médica ha avanzado hasta el punto en que la rehabilitación auditiva de alta calidad casi puede eliminar del todo este problema”, enfatizó.

El estudio aparece en la revista JAMA Otolaryngology-Head & Neck Surgery.

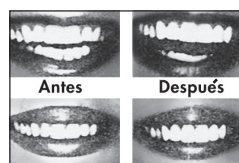


La pérdida auditiva en las personas mayores se puede tratar con facilidad, mediante audífonos o implantes cocleares.

FOTO: THINKSTOCK.



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



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



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

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 ENCÍAS.

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

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

PACIENTES NUEVOS

Limpieza
\$49

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

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



**MEDLINEPLUS/
REDACCIÓN**
WASHINGTON HISPANIC

La prediabetes sucede cuando el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre es demasiado alto, pero no lo suficientemente alto como para considerarse diabetes.

Si usted tiene prediabetes, tiene un riesgo mucho más alto de presentar diabetes tipo 2 en los próximos 10 años. Además, la prediabetes aumenta

su riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Perder el exceso de peso y hacer ejercicio regularmente puede evitar que la prediabetes se convierta realmente en diabetes.

Su cuerpo obtiene energía de la glucosa de su sangre. Una hormona llamada insulina ayuda a las células de su cuerpo a utilizar la glucosa. Si usted tiene prediabetes, este proceso no funciona tan bien. La glucosa se acumula en su flujo sanguíneo.

Prevención

Para ayudarle a prevenir la diabetes, su médico probablemente le sugerirá hacer cambios a su estilo de vida:

Comer alimentos saludables: Esto incluye granos integrales, proteínas magras, lácteos bajos en grasas y muchas frutas y vegetales. No pierda de vista los tamaños de las porciones y evite los dulces y los alimentos fritos.

Perder peso: Tan solo una ligera pérdida de peso puede ser una gran diferencia para su salud. Por ejemplo, su médico podría sugerirle perder alrededor de 7 por ciento de su peso. Así, si pesa 200 libras (90 kilos), su meta será perder alrededor de 14 libras (6 kilos). Es posible que su



médico le sugiera una dieta particular o puede unirse a un programa para ayudarle a perder peso.

Hacer más ejercicio

Intente hacer al menos entre 30 y 60 minutos de

ejercicio moderado, cuando menos 5 días a la semana. Esto puede incluir caminar, andar en bicicleta o nadar. También puede dividir el ejercicio en sesiones más breves a lo largo del día.

Tomar sus medicamentos como se le indique: Según sus otros factores de riesgo, su médico puede recetarle medicamentos para reducir su colesterol o su presión arterial para ayudar a prevenir la diabetes.

Un trastorno que puede ‘curarse’

Prevenga la prediabetes

Entre un 20 por ciento y un 25 por ciento de la población adulta podría padecer prediabetes sin presentar síntomas.

Factores de riesgo

No es posible darse cuenta de que padece de prediabetes porque la prediabetes no tiene síntomas. La única manera de saberlo es por medio de un examen de sangre. Su médico le hará una prueba de azúcar en la sangre si está en riesgo de padecer diabetes. Los factores de riesgo para la prediabetes son los mismos que para la diabetes tipo 2.

Debe hacerse pruebas de prediabetes de los 45 años.

Si aún no cumple los 45 años de edad, debe hacerse pruebas si tiene sobrepeso u obesidad y

tiene uno o más de los siguientes factores de riesgo:

■ Una prueba de diabetes previa que muestre riesgo de diabetes

■ Un historial familiar de diabetes

■ Un estilo de vida inactivo y falta de ejercicio regular

■ Antecedentes étnicos afroamericanos, hispano/latinoamericano

■ Presión arterial alta (140/90 mm Hg o superior)

■ Colesterol LDL bajo (bueno) y nivel alto de triglicéridos

■ Historial de enfermedades cardiovasculares

■ Historial de diabetes durante el embarazo

Pruebas para detectarla

La prueba de hemoglobina glicosilada (A1c).

Este análisis de sangre indica el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos dos a tres meses.

Funciona midiendo el porcentaje de azúcar en la sangre unido a la hemoglobina, la proteína que transporta el oxígeno en los glóbulos rojos.

Pruebas de seguimiento

Si los resultados de sus pruebas de sangre muestran que tiene prediabetes, es posible que su médico sugiera que se realice pruebas todos los años. Si sus resultados son normales, su médico podría sugerir que se realice pruebas cada 3 años.



Tratamiento

Las investigaciones muestran que puede hacer dos cosas para prevenir o retardar la aparición de diabetes tipo 2:

Perder un 5 a 7 por ciento de su peso corporal, lo que sería de 10 a 14 libras para una persona de 200 libras y realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física, como caminar a paso ligero.

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

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)

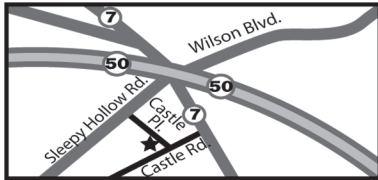


PROMOCIÓN ESPECIAL:
CONTROL MÉDICO ANUAL PARA HOMBRES Y MUJERES
PLANES DE SALUD PARA PERSONAS SIN SEGURO

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL:

703 532 1222



Tener prediabetes es una llamada de atención para tomar medidas para mejorar su salud.



**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.



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
- Whitening

Dra. Aicha Lyazidi

Dr. Abril Edison
Periodontist

Dra. Maria Salnik

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



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

UN PROBLEMA CADA VEZ MÁS COMÚN

El acoso en Facebook provoca depresión

Las experiencias negativa van desde acoso, interacciones malintencionadas, malentendidos o contactos no deseados.

HEALTHDAY NEWS

Las experiencias negativas en Facebook pueden aumentar las probabilidades de depresión en los jóvenes, encontró un estudio reciente.

“Es importante que las personas se tomen las interacciones en los medios sociales en serio, y no piensen que tienen un impacto menor

porque es una experiencia virtual en lugar de suceder en persona”, dijo la autora del estudio, Samantha Rosenthal, asociada de investigación en epidemiología de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Brown en Providence, Rhode Island.

“Es un foro distinto que tiene consecuencias emocionales reales”, comentó en un comunicado de prensa de la universidad.

De los 264 participantes del estudio encuestados en 2013 y 2014, más de 8 de cada 10 reportaron al menos una experiencia negativa en Facebook, como acoso, interacciones malintencionadas, malentendidos o contactos no deseados. Y un 63 por ciento dijeron que habían tenido cuatro o más experiencias negativas desde que comenzaron a utilizar el servicio en línea.



Los ataques en los medios sociales tienen 'consecuencias emocionales reales'. FOTO: THINKSTOCK.

Alrededor de una cuarta parte de los encuestados reportaron síntomas depresivos de moderados a graves. El riesgo de síntomas depresivos fue 3.2 veces más alto entre los que tuvieron cualquier experiencia negativa en Facebook,

en comparación con los que no, encontró el estudio.

Ciertos factores afectaron el riesgo de síntomas depresivos. Por ejemplo, el acoso o las interacciones malintencionadas se asociaron con un riesgo 3.5 veces más alto, mientras

que el contacto no deseado se vinculó con un riesgo 2.5 veces más alto.

El contacto no deseado o los malentendidos se asociaron con un riesgo más alto de síntomas depresivos solo si había cuatro más de esos incidentes, mientras que solo de uno a tres casos de acoso o de interacciones malintencionadas se asociaban con un riesgo más alto, señalaron los autores del estudio.

Y mientras más grave percibía una persona que eran los incidentes, más probable es que tuvieran síntomas de depresión, según el estudio.

Los resultados del estudio aparecen en una edición reciente de la revista Journal of Adolescent Health.



**8608 Centreville Rd.
Manassas, VA 20110**

(703) 479 7654

Thuan Nguyen D.D.S. & Asociados



\$49

- Limpieza
- Examen
- Rayos-X

Solo para nuevos pacientes. No es valido con otras ofertas. No es valido con enfermedad de las encías. Límite de 1 por paciente. La oferta no es valida con el seguro. Solo es valido para los rayos X, chequeo, examen inicial, y la limpieza básica. Valido solo en Manassas ubicación. Valor de \$ 225. Expira 12/31/16



<http://teamdentalgroup.net>

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

¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!

GERMANTOWN

Urology Center

Se habla español

Los resultados medicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.

CENTRO DE ALTA CALIDAD

- Eliminación de piedras en el 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



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





Dr. Kenneth Woo

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

Consejos para la Limpieza con Hilo Dental



El hilo dental es fundamental para la limpieza de la placa y las partículas de comida de entre los dientes y debajo de la línea de las encías. Es capaz de llegar a las grietas a las que el cepillo de dientes simplemente no puede.

El uso del hilo dental no es probablemente una de sus tareas diarias preferidas, pero con estos consejos, puede ser más eficaz.

Tome una pieza de 18 pulgadas de hilo dental y se lo envuelve alrededor de uno de sus dedos medios. Sostenlo firmemente entre sus dedos pulgares e índices, dejando aproximadamente una pulgada entre ellos.

Coloque el hilo dental entre los dientes, haciendo un suave movimiento de sierra. Mover el hilo lentamente hasta la línea de las encías y la curva alrededor de uno de los dientes.

Luego, raspar arriba y hacia abajo en los lados del diente

para eliminar los restos de comida y la placa. Recuerde limpiar la parte posterior de los dientes posteriores.

El hilo dental saldrá desgastado y sucio; simplemente cambie a una sección limpia del hilo y reanude el uso del hilo dental. Cuando haya terminado, enjuague su boca con agua para eliminar las partículas de comida restantes.

Si usted tiene la construcción de puente, artritis en sus manos u otros problemas de destreza, hay herramientas para ayudarle con el uso del hilo dental. Pídanos recomendaciones durante su próxima visita.

Los tres pasos principales en la lucha contra enfermedades de las encías son el cepillado, el uso del hilo dental y visitar periódicamente a su dentista.

No Olvide cepillarse al menos dos veces al día y usar hilo dental al menos una vez al día.

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



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



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

**POR EL DOCTOR
ELMER HUERTA**

 Director Preventorium del Cáncer
Washington Hospital Center


RECOMENDACIONES PARA ACABAR CON EL CÁNCER

Joe Biden, vicepresidente de Estados Unidos, es un tipo simpático. Habrador, campechano y siempre de buen humor, ha sabido ganarse el cariño y respeto de mucha gente, pero su vida ha estado marcada por la tragedia. A los 30 años, sólo un mes y medio después de convertirse en uno de los seis senadores mas jóvenes de la historia, perdió a su esposa e hija de un año en un accidente de carretera. La tragedia volvió a golpearlo el año pasado cuando Beau Biden, uno de los dos hijos que sobrevivió al accidente, murió de un cáncer cerebral a la temprana edad de 46 años.

Azulado por el dolor causado por esa pérdida, Biden anunció que iba a presidir una gran iniciativa pública, privada y académica para acabar con la enfermedad que se había llevado a su hijo. Inspirada por el viaje a la luna de 1969, la iniciativa ha sido bautizada

como Moonshot (disparo a la luna). Sabiendo que el apoyo político es fundamental para conseguir resultados en el mundo de la ciencia, centenares de científicos aceptaron gustosamente trabajar en la iniciativa, contribuyendo con sus ideas para acabar con el cáncer.

La semana pasada, el Panel de Alto Nivel entregó diez recomendaciones para terminar con el cáncer al Consejo Nacional del Cáncer (grupo al que serví entre 1998 y 2004). Dichas recomendaciones serán elevadas al presidente Barack Obama para buscar consenso y financiamiento en el congreso. Veamos muy brevemente cuales son esas diez revolucionarias ideas que buscan barrer con la enfermedad en solo cinco años.

Establecer una red de análisis genómico del cáncer

La idea es que cada biopsia de cáncer que se haga en los próximos años sea analizada

genéticamente y sus resultados sean enviados a un repositorio genético nacional para que de esa manera, millones de muestras puedan ser analizadas y puedan descubrirse mutaciones comunes que permitan tratamientos dirigidos.

Establecer una red de estudios clínicos exclusiva para inmunoterapia

Tal como habíamos explicado en un previo artículo, la inmunoterapia es la cuarta pata de la mesa en el tratamiento del cáncer y sus adelantos son impresionantes.

Averiguar porque el cáncer se vuelve resistente a los tratamientos

Del mismo modo que una bacteria se vuelve resistente a los antibióticos, las células malignas también desarrollan resistencia a los tratamientos. Concentrar esfuerzos en entender ese fenómeno es crucial para evitarlo y de esa manera lograr tratamientos mas

duraderos y curativos.

Construir un repositorio nacional de datos sobre el cáncer

Este es un objetivo que va a chocar con el ego de investigadores e instituciones. La idea es que los datos sobre los estudios que se hacen sobre el cáncer sea centralizado y analizado en conjunto. ¿Se imaginan que en vez de tener 200 casos de cáncer de páncreas centralizados en una sola organización, se tengan 10,000 casos provenientes de múltiples instituciones?

Estudiar el cáncer de niños con mas intensidad

¿Por qué desarrollan cáncer los niños? ¿Cuán diferente es el cáncer infantil del de los adultos? Entender porque se forma y como responde al tratamiento el cáncer al inicio de la vida,

podrá ayudar a entender la enfermedad al final de la vida.

Minimizar los efectos secundarios de los tratamientos del cáncer

Desarrollar nuevos conocimientos para prevenir y detectar el cáncer

Compartir datos de cientos de estudios de múltiples instituciones hará posible que se descubran nuevos métodos y se afine el uso de métodos de detección disponibles. Investigar la causa de cánceres comunes permitirá una pre-

vencción mas centrada en evidencias que en generalidades, como vacunando VPH.

Analizar antiguas biopsias de los pacientes para ver como evoluciona el cáncer

Desarrollar nuevas tecnologías de investigación

Muchas veces los investigadores encuentran que el desarrollo de sus ideas está limitada por la tecnología que necesita. Ingenieros y otros profesionales deben trabajar con científicos para que la tecnología vaya de la mano de las ideas.

Corolario

Dicen que aquel que no sueña jamás podrá ver sus ideas hechas realidad. Pensamos que los sueños de centenares de científicos, plasmados en esas diez ideas, darán fruto en los próximos años. Si hay algo que yo pudiera agregar a ese plan, sería el desarrollo de intensas y permanentes campañas de educación pública.



Estudiar y entender esos efectos secundarios, desarrollando guías de tratamiento basadas en evidencias será fundamental en controlar un problema que causa dolor, sufrimiento y abandono de tratamientos.

tos de estudios de múltiples instituciones hará posible que se descubran nuevos métodos y se afine el uso de métodos de detección disponibles. Investigar la causa de cánceres comunes permitirá una pre-

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