



GUIA

# salud



## Día Nacional Latino para la Concientización del SIDA

>4-5



LA 'PÍLDORA' aumenta el  
riesgo de depresión.

>6



EXTRAORDINARIO LOGRO de la  
salud pública de las Américas.

>8

## El Seguro Social publica Nuevos reglamentos para evaluar los trastornos mentales

Esta medida entrará en vigor el 17 de enero de 2017.

### SEGURO SOCIAL WASHINGTON HISPANIC

La Administración del Seguro Social publicará los reglamentos definitivos, los cuales entrarán en vigor el 17 de enero de 2017, que actualizarán los criterios médicos que se utilizan para evaluar los trastornos mentales. Esta actualización de los reglamentos para evaluar los trastornos mentales abarca todos los criterios que se usan cuando las personas solicitan los beneficios de Seguro Social por incapacidad.

“El actualizar nuestros criterios médicos referentes al programa de beneficios por incapacidad es una tarea exigente, la cual, por causa de los

recortes presupuestarios en los últimos años, se ha hecho más complicada”, declaró la Sra. Carolyn W. Colvin, Comisionada Interina del Seguro Social. “No obstante, nosotros nos comprometemos a mantener al día nuestros reglamentos para que estos reflejen las normas y prácticas que al presente se utilizan en el campo de la ciencia médica”.

Los reglamentos definitivos son el último paso del procedimiento cuidadoso e intencional que involucró a todas las personas interesadas, incluso a personas que reciben los beneficios de Seguro Social por incapacidad y a sus familiares, médicos, especialistas y terapeutas en tratamiento de trastornos mentales y también grupos que

abogan por las personas que sufren de trastornos mentales.

Los reglamentos definitivos también reflejan la información contenida en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, quinta edición, las normas presentes de clasificación de trastornos mentales que utilizan los profesionales de salud mental. Además de reflejar los comentarios del público en general, los reglamentos también toma en cuenta un informe sobre la incapacidad intelectual, el cual nosotros encargamos a la Academia Nacional de Ciencias para que lo llevara a cabo, y consultamos a expertos en políticas relacionadas con el campo de incapacidades, jueces, profesionales del campo de la psicología y expertos en el área de rehabilitación vocacional, quienes aportaron con sus opiniones durante cada faceta del procedimiento de escritura de los reglamentos.

La publicación de los reglamentos definitivos es fundamental para nuestros esfuerzos de asegurar el hoy y el mañana de la población que sufre de trastornos mentales y quienes son parte de nuestros beneficiarios más



Los reglamentos son fundamentales para asegurar el hoy y el mañana de la población que sufre de trastornos mentales. FOTO: THINKSTOCK

vulnerables.

Para informarse mejor puede revisar los criterios por sí mismo visitando la página

de internet [www.federalregister.gov/public-inspection/current](http://www.federalregister.gov/public-inspection/current) (solo disponible en inglés).

(\* Este comunicado de prensa fue escrito y publicado con fondos de impuestos de los contribuyentes de los EEUU.

*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 CIRURJÍA**  
• 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**

**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](http://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](http://www.brightsmiles-children.com)

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

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

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

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

**PACIENTES NUEVOS**  
**Limpieza**  
**\$49**

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

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

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



## EL FLUORURO Y LA SALUD DENTAL



Antes de nosotros debatir sobre la noticia actual del fluoruro y la salud dental, previamente aprendamos sobre algunas evidencias acerca del fluoruro. El fluoruro es un mineral que juega un importante rol en la prevención de caries dentales tanto para niños y adultos. Desde su descubrimiento en 1962, se ha convertido ampliamente utilizado a lo ancho del mundo.

### A. ¿Dónde puede encontrarse el fluoruro?

- En la naturaleza
  - En los alimentos
  - En los productos de higiene dental
  - En el cuerpo humano
- Fluoruro en la Naturaleza

### 1. Fluoruro en la tierra:

■ El fluoruro es liberado durante la erosión de rocas naturales debido al clima y a través de la emisión de actividad volcánica.

■ La concentración del fluoruro se incrementa según la profundidad del suelo y dependiendo de la geografía de las diferentes áreas

■ Un estudio de 30 tipos de suelo en los Estados Unidos mostro:

■ Una concentración de fluoruro de 20 a 500 ppm en ejemplos tomados de 0-8 cm de profundidad (1ppm = 1 parte por millón, equivalente con mg/l)

■ Una concentración de fluoruro de 20 - 1620 ppm en ejemplos tomados de 0-30 cm de profundidad

### 2. Fluoruro en el agua:

- La concentración del

fluoruro en el agua también varia dependiendo del ambiente geológico del cual se obtiene el agua.

■ La concentración del fluoruro es particularmente alto en algunos países, especialmente en África. En Kenia, el agua para beber puede contener niveles hasta 57 ppm de fluoruro, y en Tanzania hasta 95 ppm. Tanto que no es sorprendente que los africanos tienden a tener una dentadura blanca y saludable comparado a otros orígenes étnicos.

■ El agua de mar contiene niveles de fluoruro entre 0.8-1.4 ppm. El agua fresca de los ríos, lagos y pozos contienen niveles de fluoruro por debajo de 0.5 ppm.

■ Algunos estudios han estado mostrando una correlación inversa entre la concentración del fluoruro en el agua y el incidente de caries dentales. En otras palabras cuando el nivel de fluoruro en el agua es alto, el número de caries dentales en esas áreas es baja.

### 3. Fluoruro en el aire:

■ El fluoruro presente en el aire en su mayoría es liberado por el polvo del fluoruro que contiene la tierra, el humo de factorías industriales, y emisiones volcánicas.

Ya que el fluoruro se presenta en su forma natural en la tierra, agua, y aire, es inevitable que el cuerpo humano sea expuesto al fluoruro presente en la comida, el agua de beber, medicamentos, y otros recursos.

### Fluoruro en los Alimentos

### 1. Fluoruro en alimentos solidos:

■ La concentración de fluoruro en las hojas de los árboles fluctúa entre 2-10 ppm. Los vegetales y frutas usualmente contienen niveles de fluoruro entre 0.1-0.4 ppm, el cual es considerado insignificante.

■ A continuación están ejemplos de niveles del fluoruro en algunos alimentos y vegetales:

Puerco: 0.2 - 1.0 ppm  
Manzana: 0.03 ppm Leche 1%: 0.03 ppm  
Zanahoria: 0.03 ppm Tomate: 0.02 ppm Banana: 0.02 ppm  
Cebolla: 0.01 ppm  
Pepinos: 0.01 ppm Huevo: 0.01 ppm  
Sandia: 0.01 ppm

### 2. Fluoruro en bebidas:

■ El agua de beber contribuye al principal y consistente proveedor del fluoruro para el cuerpo del ser humano.

■ La leche materna contiene muy poco fluoruro: 0.01 ppm.

■ La hojas de té contienen 400 ppm de fluoruro, pero cuando esta se mezcla con agua, el nivel del fluoruro baja hasta 0.5-1.5 ppm.

■ El jugo exprimido de fruta fresca: 0.1 - 0.3 ppm.

### Fluoruro en Medicamentos y Pastas Dentales

■ El fluoruro en varias pastas dentales populares tal como Colgate tiene concentraciones de fluoruro entre 1000 - 1200 ppm.

- La mayoría de los enju-



gues bucales contienen 0.5% de fluoruro.

### Fluoruro en el Cuerpo Humano

- El fluoruro es fácilmente

te absorbido por el cuerpo después de ingerir alimentos y líquidos con contenido de fluoruro.

■ El fluoruro este presente en su forma de ion en la torrente sanguíneo. La con-

centración normal de iones de fluoruro en la sangre fluctúa entre 0.14- 0.19 ppm.

■ Durante el embarazo, el nivel de iones de fluoruro en la sangre de los fetos es menor comparado al de la sangre de las madres (es solo el 70% de concentración de fluoruro de la madre). Tanto que durante el embarazo, la madre debe de consumir mas productos que contengan fluoruro con objeto de ayudar al feto a desarrollar "dientes de leche" mas saludables.

■ En los humanos, el fluoruro es acumulado en su mayoría en los huesos y dientes, en el cual su concentración depende del consumo diario de fluoruro. El nivel de fluoruro en los huesos varia entre 1000-4000 ppm dependiendo de la cantidad de fluoruro consumido mayormente a través del consumo agua.



## 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



# Hágase la prueba y reduzca el riesgo Día Nacional Latino para la Concientización del SIDA

El 15 de octubre es un día para aumentar la concientización sobre la prevención del VIH y el SIDA entre los hispanos que viven en los Estados Unidos.

## El VIH entre los hispanos

Más de 1.2 millones de personas en los Estados Unidos tienen el VIH, y más de 47 000 casos nuevos se detectaron en el 2013. Los hispanos o latinos, que son solo el 17 por ciento de la población de los EE. UU., son afectados de manera desproporcionada por el VIH ya que conforman el 21 por ciento de las personas que tienen este virus y el 23 por ciento de quienes reciben un diagnóstico de VIH.

Varios factores aumentan la carga del VIH en las comunidades hispanas o latinas, incluidos el acceso limitado a la atención médica, las barreras culturales o del idioma en los entornos médicos, las normas tradicionales que rigen a las personas según su sexo y el estigma en torno a la homosexualidad.

vamos a derrotar al SIDA', es un llamado a la acción para trabajar juntos a fin de acabar con la propagación del VIH. Nos pide a cada uno que obtengamos y compartamos información sobre el VIH, nos hagamos la prueba y sigamos recibiendo atención médica si tenemos este virus.

**CDC/REDACCIÓN WASHINGTON HISPANIC**  
Coordinado por la Comisión Latina sobre el SIDA, este día alienta a las comunidades hispanas a tomar medidas contra el VIH. El lema de este año, 'Tú y yo



## Síntomas

Las personas infectadas por el VIH tienen diferentes síntomas en las primeras y las últimas etapas de la infección. En general, los síntomas son los mismos en hombres y mujeres.

Al principio, una persona con el VIH no tendrá ningún síntoma visible.

Unas pocas semanas después de contraer la infección, muchas personas tienen síntomas similares a los de una gripe, que pueden desaparecer después de un tiempo. Estos síntomas pueden incluir fiebre,

dolor de cabeza, cansancio y ganglios inflamados en el cuello y la ingle. Otras personas infectadas por el VIH pueden no presentar síntomas.

Sin embargo, incluso si una persona con el VIH se siente sana, el virus igual está afectando su organismo. Una vez que el VIH ingresa al organismo, infecta a grandes cantidades de células CD4+ y rápidamente se disemina por todo el cuerpo y llega a muchos sistemas de órganos. Durante este período inicial, las personas con el VIH tienen más probabilidad de

transmitir el virus durante el sexo sin protección u otras situaciones de riesgo, ya que el VIH se encuentra presente en grandes cantidades en los fluidos genitales y en la sangre.

La infección por el VIH se asocia a muchos problemas de salud, incluidas las infecciones frecuentes o inusuales, las enfermedades cardíacas, renales o hepáticas y el cáncer. Si no se trata, algunas personas con el VIH tienen síntomas graves al principio, mientras que otras pueden no tener síntomas durante 10 años o más.

## Busque tratamiento

Nuevos datos de los CDC estiman que los hispanos o latinos tienen porcentajes más altos de vinculación a la atención médica y permanencia en ella, en comparación con la población nacional de personas con el VIH. Sin embargo, un menor porcentaje ha recibido recetas para medicamentos contra el VIH (tratamiento antirretroviral o TAR) y ha logrado la inhibición viral (tener niveles bajos del virus del VIH en la sangre). Buscar tratamiento y mantenerse en él para lograr

la inhibición viral es la mejor manera en que las personas con el VIH pueden mantenerse sanas y reducir su riesgo de transmitir el virus a los demás. Los medicamentos contra el VIH se recomiendan para todas las personas que tengan este virus, independientemente de la cantidad de tiempo durante el cual lo han tenido o de lo sanas que estén. La nueva campaña de los CDC de concientización sobre el VIH, El Tratamiento del VIH es Efectivo, alienta a las personas que tienen este virus a buscar cuidado médico, amantenerse en cuidado médico y a vivir bien.



## Detenga el VIH

Obtenga información sobre el VIH y hable abiertamente sobre este tema para ayudar a proteger a su comunidad. Visite la página de los CDC Información básica sobre el VIH para obtener información sobre este virus y el SIDA, y la página de la campaña de los CDC.



## Medidas de prevención

Los CDC recomiendan que todas las personas entre los 13 y los 64 años se hagan la prueba del VIH al menos una vez como parte de su atención médica de rutina. Las personas con más de una pareja sexual, los hombres homosexuales y bisexuales sexualmente activos, las personas que tienen otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) y las que se inyectan drogas tienen probabilidades de correr un alto riesgo y deben hacerse la prueba al menos una vez al año. Dependiendo del riesgo, los hombres homosexuales y bisexuales sexualmente activos podrían beneficiarse si se hicieran la prueba del VIH con mayor frecuencia (p. ej., cada 3 a 6 meses).

1-800-232-4636  
o visite [gettested.cdc.gov/es](http://gettested.cdc.gov/es),  
donde hacerse la prueba



## 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**

**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](http://www.starcareobgyn.com)

## 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** | **Dra. Maria Salnik**  
**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.

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

105 N. Virginia Ave. Suite 103/105,  
Falls Church, VA 22046  
**703-533-7285**

HABLAMOS ESPAÑOL  
Abierto en las tardes y sábados

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

CONSULTE CON SU MÉDICO ANTES DE SU USO

# La 'píldora' aumenta el riesgo de depresión

También asocia los parches hormonales y los DIU con un mayor uso de antidepresivos, sobre todo en adolescentes.

**HEALTHDAY NEWS**

Las mujeres que usan métodos hormonales como métodos anticonceptivos, como la "píldora", podrían tener un riesgo ligeramente más alto de desarrollar depresión, y las adolescentes podrían ser las más vulne-

rables, sugiere un estudio de gran tamaño.

Los investigadores dijeron que los hallazgos confirman el vínculo entre los métodos anticonceptivos hormonales y los síntomas de depresión. Pero la asociación no demuestra que haya una relación causal.

Los fabricantes ya hablan de "cambios en el estado de

ánimo", incluyendo la aparición o el empeoramiento de la depresión, en los posibles efectos secundarios de sus productos.

Pero este nuevo estudio de más de 1 millón de mujeres refuerza la evidencia de una conexión, dijo el Dr. Ojvind Lidegaard, de la Universidad de Copenhague, en Dinamarca.

Lidegaard dijo que las

mujeres con antecedentes de síntomas depresivos podrían pensar en métodos anticonceptivos no hormonales, como los dispositivos intrauterinos (DIU) que liberan cobre para evitar que el espermatozoides fertilice al óvulo.

Los médicos deberían preguntar a las chicas y a las mujeres de forma rutinaria si tienen antecedentes de sín-



**Lo importante es tener a un médico** "en el que confíe" y le hable sobre las ventajas y desventajas de todas las opciones de anticonceptivos.

tomas depresivos cuando se hable sobre las opciones de métodos anticonceptivos, sugirió Dra. Jill Rabin

Los resultados del estudio aparecen en la edición en línea del 28 de septiembre de la revista JAMA Psychiatry.



**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
- LEEP Conización por Asa Diérmica
- Laparoscopia Avanzada
- Reconexión de Tubos (Después de ligamento)
- Crioterapia
- Densidad de los Huesos
- Ligación de Trompas

**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**

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

**(703) 479 7654**



**Thuan Nguyen D.D.S. & Asociados**

**\$49**

- Limpieza
- Examen
- Rayos-X

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

<http://teamdentalgroup.net>





## Consultorio Dental de Nguyen, Tran, D.M.D.



Antes



Después

**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

**¡¡¡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. FARSAII**

Atendemos Sábados de 8am - 2pm

10% de Descuento a clientes que vivan en Silver Spring.

10% de Descuento en las consultas los días sábados.

Germantown Urology Center  
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876

301-428-3040





## Dr. Kenneth Woo

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

# Consejos de Cepillado para la Vuelta a la Escuela.

Volver a estar en una buena rutina dental puede ser un poco difícil después de los últimos meses de horas de dormir extendidas, pero estamos aquí para ayudar.

Aquí hay 5 consejos probados y verdaderos para volver a meterse en una rutina de higiene dental sólida para los niños.

### Por la mañana

Crear un calendario para el cepillado y el uso de hilo dental. Esta es una gran actividad para usted y los niños para hacer antes de que empiecen las clases. Coja un calendario y trace una línea a través de cada día. La parte superior del día es sinónimo de la mañana y la parte inferior representará a la noche. Cada vez que su hijo se cepille los dientes, van a tener que poner una etiqueta, o marque el día con un marcador divertido. Es una gran manera para que los niños se entusiasmen con el cepillado y una mejor manera para que usted sepa que está tomando el cuidado de sus dientes.

### Cepillo después del desayuno

El cepillado después del desayuno de sus hijos es la eliminación de los azúcares de los dientes durante el día.



Leche, cereales, barras de granola y panqueques todos tienen azúcar que si se dejan en los dientes pueden ayudar a causar caries.

### Hora de comer

Empaque una manzana o zanahorias para el almuerzo - Las manzanas y las zanahorias son crujientes bocadillos saludables, que pueden ayudar a mantener los dientes de su hijo limpios cuando este lejos de su cepillo de dientes. El chicle sin azúcar es también una gran opción para los adolescentes que tienen edad suficiente para manejar la responsabilidad de sus encías.

### Hora de dormir

Cepillarse justo después de la cena - No espere a la hora justo antes de dormir para que sus hijos marquen durante la noche en su calendario su cepillado. Con el cepillado justo después de haber comido usted no tendrá que preocuparse de preguntarse si se han ido a la cama sin cepillar, y se asegura que se han quitado todos los azúcares y la placa que se ha acumulado durante el día. Ellos y usted puede relajarse y terminar los deberes de matemática.

### Hilo Dental

El hilo dental es muy importante para empezar la rutina de dormir de su hijo. Consiga un adhesivo especial para poner en su calendario el cepillado y premiar con un libro al final del mes cuando han marcado el hilo dental cada noche. Esta es una buena manera de mantener a los niños motivados acerca del uso de hilo dental.

La creación de una buena rutina dental ahora es la mejor manera de mantener los dientes de su niño limpios durante todo el año. Pronto esta rutina se convertirá en un hábito y luego ni siquiera tendrá que pensar en ello. Si usted tiene alguna pregunta o alguna idea sobre cómo configurar una buena higiene dental para sus hijos, llámenos y háganos saber!

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

### GAITHERSBURG:

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

### KENSINGTON:

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

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

### IMPLANTE DENTAL

a sólo **\$890**

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

Especial para Pacientes Nuevos!

**GRATIS**

Exámenes & Rayos X necesarios

**GRATIS**

Consulta para Implantes, Extracciones, Dentaduras y Frenillos.

**10% Dcto.**

En cualquier procedimiento dental (Sólo a pacientes nuevos)

\*Algunas restricciones pueden aplicar.

## Kenneth M. K. Woo, DDS, LLC

Implantes & Consulta de Ortodoncia GRATIS... **Llámenos hoy mismo!**

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



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



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



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

**POR EL DOCTOR  
ELMER HUERTA**

 Director Preventorium del Cáncer  
Washington Hospital Center


## EXTRAORDINARIO LOGRO DE LA SALUD PÚBLICA DE LAS AMÉRICAS

La semana pasada, durante la 55 reunión anual del Consejo Directivo de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en Washington DC, se hizo un extraordinario anuncio el cual, a pesar de su enorme impacto sobre la vida de millones de niños en el continente americano- ha pasado relativamente desapercibido. El anuncio fue que la región de las Américas se ha convertido en la primera en el mundo en erradicar los casos endémicos de sarampión. Es probable que al escuchar la noticia, y no entenderla, muchas personas hayan volteado los ojos o lanzado un bostezo. Pero estoy seguro también que si el anuncio hubiera sido que se separaron un par de siameses o que una persona paralizada logró caminar, hubiéramos tenido titulares en todos los medios de comunicación y la mayoría hubiera dicho ¡qué bárbaro, qué adelanto de la

ciencia!

Pero lo cierto, y el argumento de esta columna, es que los adelantos de salud pública -a pesar de ser de igual o mayor importancia que los de la salud curativa- no son, ni adecuadamente comunicados, ni lo suficientemente apreciados por el público general.

En ese sentido, el hecho de que se haya eliminado el sarampión endémico en el continente americano es una extraordinaria hazaña de la salud pública. Sabiendo por ejemplo que cada año el sarampión ocasionaba 2.6 millones de víctimas en el mundo y que 101,800 niños murieron en las Américas entre 1971 y 1979, el

eliminar el sarampión endémico ha hecho posible que se eviten 3.2 millones de casos de la enfermedad y 16,000 muertes entre el 2000 y el 2020 en la región. ¿Se da cuenta del impacto de esos números amable lector? Estamos hablando de

millones de casos y de miles de vidas de niños salvadas.

Sarampión endémico significa que la enfermedad se presenta en una región o ciudad, debido a que el virus circula libremente en ella, ob-

viamente debido a la falta de vacunación. El otro tipo de sarampión es el importado, en el cual ocurren casos, pero son llegados de una región en la que existen casos endémicos.



Creo que esta excelente noticia debe hacernos reflexionar en la importancia que tiene la salud pública en la sociedad y de lo poco comprendidos, remunerados y reconocidos que son los especialistas de salud pública.

La hazaña de eliminar el sarampión endémico habla muy bien de los anónimos trabajadores de salud pública de las Américas, quienes fueron los primeros también en eliminar de la región la viruela en 1971, la poliomielitis en 1994, y la rubéola y la rubéola congénita en el 2015.

¿Cómo se elimina un virus?

La respuesta la dio el recientemente fallecido Donald A. Henderson, héroe de la salud pública por haber erradicado la viruela del mundo, quien además de ser un científico y académico de primer orden, era también un sagaz político y diplomático. El dijo que el asunto no era vacunar por vacunar, sino vacunar con inteligencia. Los programas de vacunación, dijo, deben tomar en cuenta el tipo de vacuna que se tiene, la protección que esta brinda, y sobre todo las características de la enfermedad que se quiere erradicar.

Por otro lado, en el caso de la poliomielitis, recalco que por cada caso de enfermedad, existen decenas de niños infectados que no se enferman pero contagian el virus, la vacuna no es tan efectiva y se necesitan refuerzos y la vacuna puede causar casos de polio en algunos niños.

En el caso del sarampión endémico, y bajo la guía de los especialistas de la OPS, los ministros de salud de las Américas diseñaron en 1994 un plan con tres estrategias: Ejecutar un súper programa de vacunación inicial para que todo niño entre 1 y 14 años sea vacunado en el continente; hacer que la cobertura de vacunación en las Américas no baje del 95% por año; y desarrollar programas de seguimiento para revacunar cada cuatro años al 95% de los niños de 1 a 4 años. Gracias a eso, el último caso de sarampión endémico del continente se produjo en Venezuela en el 2002 y solo se produjeron

5,077 casos de sarampión importado. Al estar 12 años libre de sarampión endémico, es que la región ha sido declarada libre de esa enfermedad. Creo que esta excelente noticia debe hacernos reflexionar en la importancia que tiene la salud pública en la sociedad y de lo poco comprendidos, remunerados y reconocidos que son los especialistas de salud pública. Influenciado por medios de comunicación que endiosan al profesional de la salud curativa -y que consideran a la salud pública como una especialidad opaca y controversial- el gran público no logra entender lo vitales que son los programas de salud pública para el bienestar de la sociedad. Pensamos que la sociedad esta en deuda con los miles de profesionales de la salud pública que han logrado la hazaña de erradicar el sarampión endémico de las Américas y han librado a nuestros hijos y nietos de esa enfermedad.

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