



GUIA

salud

Asocian el cáncer con la obesidad >4-5



TOME CUIDADO con las pastillas
para dormir.

>6



Baja cantidad de VITAMINA K
daña el corazón de los jóvenes.

>8



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



NUEVO CURSO PARA PCA

(AYUDANTE PARA CUIDADOS PERSONALES) EN MARYLAND

¡GRATIS!

23 de octubre a 27 de octubre
 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

Expertos piden prevención

Extirpar piel sana alrededor de lunares sospechosos es necesario

HEALTHDAY NEWS

Si a usted le extirpan un lunar sospechoso, el médico debería pensar en extirpar aproximadamente 2 milímetros (mm) de la piel sana que rodea al lunar. Al hacerlo se podría evitar la necesidad de una segunda operación, en caso de que el lunar resulte ser canceroso, según un nuevo informe.

En el estudio, los investigadores extirparon aproximadamente 150 lunares sospechosos de casi 140 hombres y mujeres. A todos se les extirpó al menos 2 mm de piel de alrededor de los bordes de los lunares. Los médicos usan el término “el margen” para referirse a ese trozo de piel sana que rodea al lunar.

“Aunque la gran mayoría de lunares en la piel que parecen sospechosos no resultan ser melanomas cancerosos, una vez se ha tomado la decisión de extirpar un molar, debería haber un margen estándar más claro”, dijo el investigador principal del estudio, el Dr. David Polsky, dermatólogo y profesor de oncología dermatológica en Langone Health de la NYU, en la ciudad de Nueva York.

Polsky indicó que la mayoría de los cirujanos extirpan solo la porción más oscura de un lunar sospechoso o, cuando se extirpa todo el lunar, cortan un margen impreciso de 1 mm alrededor del borde del lunar.

En el nuevo estudio, el 90 por ciento de los lunares fueron extirpados completamente con una sola operación. El 7 por ciento de los lunares fueron diagnosticados como melanoma, la forma más agresiva de cáncer de piel.

A lo largo de un seguimiento de unos 18 meses, ninguno de los pacientes experimentó más crecimientos sospechosos en los lugares donde



se realizó la cirugía, encontró el estudio.

“Nuestro estudio muestra que el método de hacerlo todo de una vez con un margen claramente definido y ligeramente más amplio es más seguro y más efectivo a la hora de extirpar completamente los lunares sospechosos con un único procedimiento que el método actual no estandarizado”, señaló Polsky en un comunicado de prensa del Langone de la NYU.

Hasta dos terceras partes de los cientos de miles de lunares sospechosos extirpados cada año en Estados Unidos requieren de más operaciones debido a las células de los lunares cancerosos que no se extirparon en la primera cirugía, según los investigadores.

Esta segunda operación aumenta el riesgo de infección, sangrado y cicatrización, y también lleva a unos costos mayores, indicaron los autores del estudio.

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

GERMANTOWN

Urology Center

Se habla español

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

CENTRO DE ALTA CALIDAD

- Eliminación de piedras en el Riñón y la Vejiga sin cirugía.
- Problemas de Próstata: cancer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.

Tratamos la eyaculación precoz

DR. ALLEN A. FARSAI

Atendemos Sábados de 8am – 2pm

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

10%
de Descuento
en las consultas
los días
sábados.

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

301-428-3040

**VIAGRA
OCIALIS
GRATIS**
 * Con consulta



LOS BEBÉS Y LOS NIÑOS PEQUEÑOS SON LOS MÁS AFECTADOS

El sarampión vuelve a Estados Unidos

Vacunarse a las edades recomendadas protege de enfermedades graves.

HEALTHDAY NEWS

Hace menos de 20 años, los expertos en la salud pensaban que era solo cuestión de tiempo que el sarampión se erradicara del todo en Estados Unidos. Pero en los últimos 15 años, la enfermedad ha echado nuevas raíces en Estados Unidos, probablemente debido a que los padres deciden no vacunar a sus hijos.

Entre 2001 y 2015, los casos de sarampión en Estados Unidos siguieron siendo muy pocos (menos de 1 caso por cada millón de personas), pero de cualquier forma ha habido

un aumento significativo, encontró el estudio.

En general, la incidencia del sarampión se duplicó: de 0.28 por millón en 2001 a 0.56 por millón en 2015.

Los hallazgos sugieren que “no estar vacunado, en lugar del fracaso de la vacuna, es el principal motivo de la propagación del sarampión”, comentó la investigadora líder, Nakia Clemmons, epidemióloga en los Centros para el Control y la Prevención de enfermeda-

des (CDC) de EE. UU.

La buena noticia es que la mayoría de los padres siguen protegiendo a sus hijos del sarampión al administrarles la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubeola (SPR), indicó.

“Gracias a las altas tasas de vacunación, los casos de sarampión han seguido siendo raros entre los estadounidenses desde que se eliminó la enfermedad”, dijo Clemmons. Pero todavía pueden ocu-

rrir, y ocurren, brotes de sarampión en Estados Unidos, advirtió.

“El sarampión todavía es de transmisión común en muchas partes del mundo. Los residentes de EE. UU. sin vacunar que vuelven de viajes al extranjero, y los visitantes extranjeros que llegan a EE. UU., podrían desarrollar sarampión y exponer a las personas en Estados Unidos. Cuando el sarampión entra en comunidades de personas sin vacunar, es más probable que ocurran brotes”, aseguró Clemmons.

La mejor forma de proteger a los niños del sarampión y otras enfermedades prevenibles mediante vacunas es



La mejor forma de proteger a los niños del sarampión y otras enfermedades prevenibles mediante vacunarse. FOTO: THINKSTOCK.

asegurarse que sus vacunas estén al día, enfatizó.

Usando datos de los CDC, los investigadores observaron la cantidad de casos de sarampión en Estados Unidos que ocurrió después que la enfermedad casi se erradicara.

Entre 2001 y 2015, se reportaron casi 1,800 casos de sarampión.

La gente que sufrió de la enfermedad tenía una edad promedio de 15 años, y casi la

mitad eran chicas, encontraron los investigadores.

Casi un 70 por ciento de los que contrajeron sarampión no estaban vacunados.

No se sabe si otro 18 por ciento de los que contrajeron sarampión se habían vacunado o no, dijo Clemmons.

Más o menos un 27 por ciento de los casos de sarampión se importaron de otros países; los demás se adquirieron en Estados Unidos.

¡DIENTES Y ENCÍAS SALUDABLES DE POR VIDA!

Reemplace dientes y dentaduras postizas con dientes fijos y permanentes en una sola cita



Artin Barzgar, DDS
Desabeh Pakpour, DDS

- Extracciones
- Rellenos
- Implantes

- Lumineers™
- Dentaduras Postizas
- Implantes con Dentaduras

- Limpieza
- Limpieza Profunda
- Endodoncia

- Coronas y Puentes
- Reparación de Dentaduras
- Blanqueamiento

Llámenos hoy para su consulta GRATIS

301-982-3300
703-565-5078

DENTAL CHERRYWOOD ASSOCIATES

13895 Hedgewood Dr. #237
Woodbridge, VA 22193
703-565-5078

7474 Greenway Center Dr. #110
Greenbelt, MD 20770
301-982-3300

Financiamiento disponible sin intereses

jueves 10 a.m. – 6 p.m.
viernes 10 a.m.-2 p.m.

lunes-miércoles
10 a.m.- 6 p.m.

EMERGENCIAS LAS 24 HORAS

LUMINEERS™
BY CERINATE

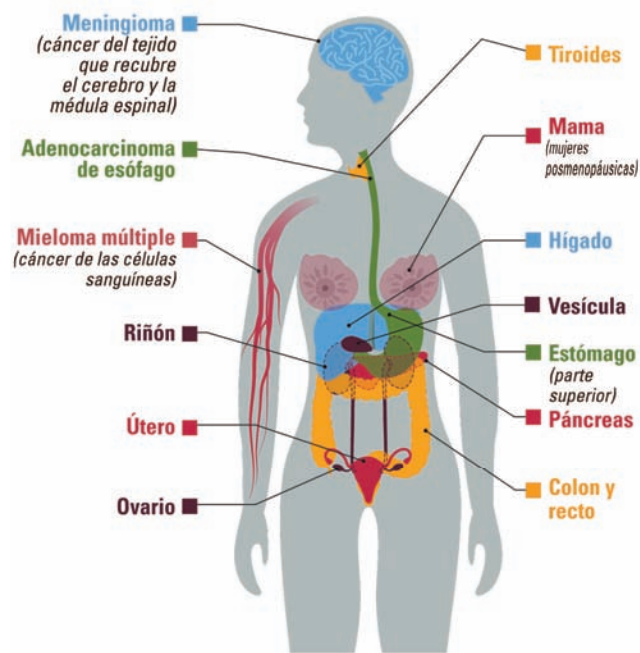
www.cherrywood-dental.com

NUEVOS
PRECIOS
ECONÓMICOS
DISPONIBLES

\$99
ESPECIAL DE LIMPIEZA
Examen comprensivo limpieza y rayos x
No aplicable con ningún seguro
Solo pacientes nuevos. No puede ser
combinado con ninguna otra oferta.
No válido si tiene enfermedad de encías.
Valorado en \$323. Expira 10-31-17

\$1000
de descuento
IMPLANTE
con compra de corona y pilar dental
No aplicable con ningún seguro
Solo pacientes nuevos. No puede ser
combinado con ninguna otra oferta.
Valorado en \$2,363. Expira 10-31-17

13 tipos de cáncer se asocian con el sobrepeso y la obesidad:



CDC/REDACCIÓN
WASHINGTONHISPANIC

El sobrepeso y la obesidad se asocian con mayor riesgo de tener 13 tipos de cáncer. Estos tipos de cáncer representaron aproximadamente el 40 % de

todos los casos de cáncer que se diagnosticaron en los Estados Unidos en el 2014, según el informe Signos Vitales más reciente de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). En general, las tasas de casos nuevos de cáncer han disminuido

desde la década de 1990, pero es probable que el aumento en la cantidad de cánceres relacionados con la obesidad estén reduciendo ese progreso. Aproximadamente 630 000 personas en los Estados Unidos recibieron un diagnóstico de cáncer asociado con el sobrepeso y la obesidad en el 2014. Cerca de 2 de cada 3 fueron en adultos de entre 50 y 74 años. Las tasas de casos de cáncer relacionados con la obesidad (no incluido el cáncer colorrectal) aumentaron el 7 % entre el 2005 y el 2014. Las tasas de casos de cáncer no relacionados con la obesidad descendieron durante ese tiempo.

“La mayoría de los adultos en los Estados Unidos pesan más de lo recomendado —y te-

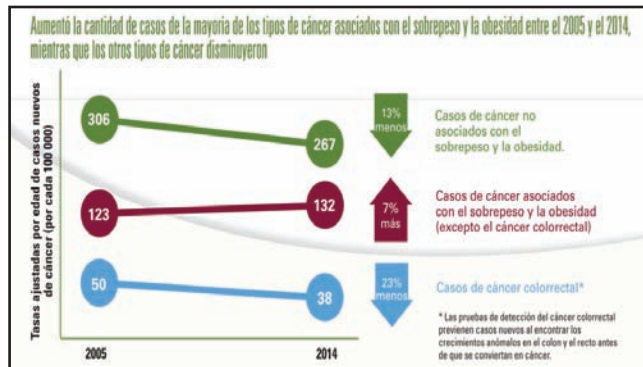
ner sobrepeso o ser obeso pone a las personas en mayor riesgo de tener ciertos cánceres—, de modo que estos hallazgos son causa de preocupación”, dijo la directora de los CDC, Brenda Fitzgerald, MD. “Al alcanzar y mantener un peso saludable, todos podemos tener un papel en la prevención del cáncer”, agregó.

En el 2013-2014, aproximadamente 2 de cada 3 adultos en los Estados Unidos tenían sobrepeso (lo cual se define como tener un índice de masa corporal de entre 25 y 29.9 kg/m²) o eran obesos (índice de masa corporal de 30 kg/m² o más). El índice de masa corporal (IMC) es el peso de la persona (en kilos) dividido por la raíz cuadrada de su estatura (en metros).

630,000 afectados en los Estados Unidos

El cáncer y la obesidad

Algunos estados y comunidades están proporcionando apoyo que puede ayudar a las personas a alcanzar y mantener un peso saludable.



Hallazgos principales

■ El 55 % de todos los casos de cáncer diagnosticados en las mujeres y el 24 % de los diagnosticados en los hombres se asocian con el sobrepeso y la obesidad.

■ Las personas no hispanas de raza negra y de raza blanca tuvieron las tasas de incidencia más altas en comparación con las de otros grupos raciales y étnicos. Los hombres de raza negra y los indioamericanos o nativos de Alaska presentaron tasas de incidencia más altas que los hombres de raza blanca.

■ La cantidad de casos de cáncer asociados con el sobrepeso y la obesidad (excluido el cáncer colorrectal) aumentó el 7 % entre el 2005 y el 2014. La cantidad de casos de cáncer no asociados con el sobrepeso y la obesidad disminuyó el 13 %.

■ La cantidad de casos de cáncer asociados con el sobrepeso y la obesidad (exclui-

do el cáncer colorrectal) aumentó entre los adultos de menos de 75 años.

“Como oncóloga, cuando la gente me pregunta si hay una cura para el cáncer yo digo: ‘Sí, tener buena salud es la mejor receta para prevenir las enfermedades crónicas, incluido el cáncer’”, dijo la directora de la División de Prevención y Control del Cáncer de los CDC, Lisa C. Richardson, M.D., M.P.H. “Lo que eso significa para los proveedores de atención médica como yo es: ayudar a las personas a tener la información que necesitan para poder tomar decisiones saludables en el lugar donde viven, trabajan, aprenden y realizan actividades recreativas”.

El Programa Nacional para el Control Integral del Cáncer provee fondos a los 50 estados, el Distrito de Columbia, ocho tribus y siete territorios a fin de apoyar las coaliciones sobre el cáncer en cada jurisdicción y coordinar las actividades para el control del cáncer, las cuales incluyen estrategias integrales para la prevención y el control del sobrepeso y la obesidad.

¡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
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



Tipos de cáncer

La Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC) identificó 13 tipos de cáncer asociados con el sobrepeso y la obesidad: meningioma, mieloma múltiple, adenocarcinoma de esófago y los cánceres de tiroides, mama (posmenopáusico), vesícula, estómago, hígado, páncreas, riñón, ovario, útero colon y recto (colorrectal). Las pruebas de detección del cáncer colorrectal previenen casos nuevos al encontrar los crecimientos

anómalos en el colon y el recto antes de que se conviertan en cáncer.

En el informe Signos Vitales, elaborado por los CDC e investigadores del Instituto Nacional del Cáncer (NCI, por sus siglas en inglés), se analizaron los datos del informe Estadísticas del Cáncer en los Estados Unidos con respecto a la incidencia del cáncer en el 2014 y se revisaron los datos del 2005 al 2014, a fin de determinar las tendencias en los casos de cáncer asociados con el sobrepeso y la obesidad.

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

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



LA MAYORÍA CREAN DEPENDENCIA

Cuidado con las pastillas para dormir

Sepa cuál es la proporción entre los riesgos y los beneficios de esos fármacos.

HEALTHDAY NEWS

Un número mayor de estadounidenses tienen problemas para dormir bien de noche, encuentra una encuesta nacional sobre la salud.

Y la cantidad de personas que utilizan pastillas para dormir recetadas con el fin de poder descansar sigue en aumento: actualmente, se trata de más o menos un 4 por ciento de los estadounidenses, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), una agencia federal.

Pero, ¿son seguras? ¿Y al

hay que tomar en cuenta posibles efectos secundarios y problemas de dependencia.

Además, según Consumer Reports, las pastillas para dormir quizá ni siquiera ofrezcan los resultados buscados a largo plazo.

Si toma pastillas para dormir, es importante solo usarlas con la aprobación del médico y según sus indicaciones. Si las toma con demasiada frecuencia, en realidad podrían empeorar los problemas para dormir.

¿Cómo puede saber si está abusando de las pastillas para dormir? Estas son algunas señales de advertencia:

Toma dosis adicionales

La mayoría de las pastillas contienen antihistamínicos

menos son efectivas?

Los resultados de estudios realizados sobre los peligros para la salud de las pastillas para dormir varían mucho, desde uno que encontró solo un ligero aumento en el riesgo, a otro que encontró que el riesgo de muerte de los usuarios es tres veces mayor que en las personas que no las toman.

Una investigación publicada en la revista American Journal of Public Health confirma que las sobredosis letales son un problema. También

para ver si funcionan mejor, o una segunda pastilla en medio de la noche si se despierta.

Toma una pastilla para dormir recetada Y TAMBIÉN un sedante sin receta al mismo tiempo. Usa las pastillas para dormir como tratamiento de la ansiedad.

Toma pastillas para dormir durante el día o cuando debe estar alerta.

Ha tomado una pastilla para dormir cada noche durante más de 7 a 10 días, o varias veces a la semana durante



Si toma pastillas para dormir, es importante solo usarlas con la aprobación del médico y según sus indicaciones. FOTO: THINKSTOCK

semanas o meses.

Si presenta cualquiera de esas señales de advertencia, ha llegado el momento de hablar con el médico sobre un nuevo plan para tener un sueño de calidad, lo que incluye el ejercicio regular y la terapia cognitiva conductual para aprovechar el poder de

la mente.

Medicamentos para dormir de venta libre

La mayoría de las pastillas para dormir de venta libre contienen antihistamínicos. Estos medicamentos se utilizan comúnmente para tratar las alergias.

Estos medicamentos también pueden hacerlo sentirse cansado o mareado al día siguiente y pueden causar problemas de memoria en adultos mayores.

Recetados por el médico:

Los medicamentos para dormir llamados hipnóticos

pueden ser recetados por su proveedor para ayudarle a reducir el tiempo que se demora en conciliar el sueño. Los hipnóticos más comúnmente usados son:

Zolpidem (Ambien)
Zaleplon (Sonata)
Eszopiclona (Lunesta)
Ramelteon (Rozerem)

TOTAL DENTAL CARE

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

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL.
IMPLANTES, COSMÉTICA 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: Examen 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
ESCUULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA
• Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo
anestesia local o reducción de grasa en laser • Celulitis
Cirugía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual)
Rejuvenecimiento vaginal.

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

Maryland
8909 Shady Grove Ct. • Gaithersburg, MD 20877

301-963-3669

Virginia
8622B Lee Highway • Fairfax, VA 22031

703-876-6200

ASÍ SENTIMOS LAS MUJERES LOS INFARTOS.

(MARCO 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

Queridos amigos,

Tuvimos un comienzo maravilloso para el mes de Septiembre. Nuestra oficina participó en la Misión de Misericordia de Merced y el Festival de Equidad de Salud que se llevó a cabo en el Centro de Xfinity de la Universidad de Maryland. Este evento benéfico provee servicios dentales gratis a los más desfavorecidos y subatendidos y es un esfuerzo colaborativo del Centro Maryland para la Equidad en la Salud, Catholic Charities of Washington y la comunidad dental y de salud en el área de Washington.

Estamos muy orgullosos de los cinco voluntarios de nuestra oficina que participaron en el evento, la conocida Dra. Wang, nuestra higienista Evelyn, y nuestros compañeros de equipo de oficina Sonia, Yesenia y Patty. Fue una ocasión significativa y divertida, así como inmensamente satisfactoria. Echa un vistazo a nuestra página de Facebook para más fotos de ese día. ¡La doctors Turpin también estaba allí! Qué agradable sorpresa.



ÚSALO O PIERDELO

NO DEJE QUE SU BENEFICIO DE SEGURO DENTAL VAYA A LOS RESIDUOS

Estábamos tan contentos de verla.

Esperamos poder participar en más eventos voluntarios y caritativos en el futuro. Es una manera de devolverle a la comunidad diciendo gracias a la comunidad que le ha dado nuestra oficina tanto!

Gracias mis amigos y que tengan un gran mes de Octubre.

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



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

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



ASEGÚRESE QUE CONSUMA LA CANTIDAD NECESARIA

Baja cantidad de vitamina K daña el corazón de los jóvenes

La vitamina K es esencial para la coagulación de la sangre y la salud ósea.

HEALTHDAY NEWS

No comer verduras de hojas verdes podría cobrar-se un precio en la salud cardíaca de los adolescentes, según una investigación reciente.

Los adolescentes que comieron la menor cantidad de alimentos ricos en vitamina K (como las espinacas, la col, la lechuga iceberg y el aceite de oliva) tenían el triple de riesgo de sufrir un agrandamiento de la cámara de bombeo izquierda del corazón en comparación con sus pares que comían estas verduras, según el estudio.

Los cambios en la cámara de bombeo izquierda del co-

razón normalmente se observan en los adultos con hipertensión crónica.

Los corazones que aumentan de tamaño son menos eficientes y menos efectivos, dijeron los autores del estudio, del Colegio de Medicina de Georgia de la Universidad de Augusta.

La vitamina K es segura para la mayoría de la gente.

“Los que consumieron menos [vitamina K] tenían más riesgos”, dijo en un comunicado de prensa la universidad el autor para correspondencia del estudio, el Dr. Norman Pollock.

Para realizar el estudio, los investigadores pidieron a

766 adolescentes sanos de 14 a 18 años de edad que llevaran puesto un monitor de actividad durante 7 días y que registraran lo que comían. La mayoría de los participantes registraron su dieta durante al menos 6 días. Los adolescentes también se sometieron a una ecocardiografía

para examinar su ventrículo izquierdo.

Solo el 25 por ciento de los participantes del estudio tenían una ingesta adecuada de vitamina K, encontraron los investigadores.

Y en general, solo el 10 por ciento de los adolescentes

tenían algún nivel de agrandamiento de su ventrículo cardíaco izquierdo.

La primera coautora del estudio, Mary Ellen Fain, estudiante de segundo año en el colegio de medicina, dijo que “incluso a esa edad, pareció marcar una diferencia para su corazón”.

Los hallazgos se mantuvieron después de tener en cuenta otros factores contribuyentes posibles, como el sexo, la raza, la actividad física y la presión arterial, dijo Fain.

Pero el estudio no estableció una relación causal directa.

La vitamina K es esencial para la coagulación de la sangre y la salud ósea. Este nutriente también podría



La vitamina K es una vitamina que se encuentra en las verduras de hojas verdes, el brócoli y las coles. FOTO: THINKSTOCK.

mejorar la actividad de una proteína, llamada proteína Gla de la matriz (MGP), que ayuda a prevenir que se formen depósitos de calcio en los vasos sanguíneos.

Los investigadores dijeron

que se necesitan más estudios para evaluar la asociación entre la ingesta de vitamina K y la salud cardíaca a largo plazo.

Los hallazgos aparecen en la edición de la revista The Journal of Nutrition.

Pediatras de Springfield

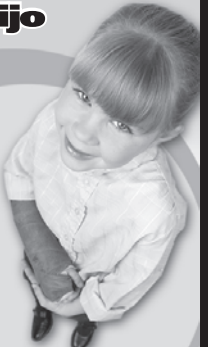


Dr. Arshia Qadir
Dr. Jacqueline Hoang
Dr. Laurie Moore
Dr. Mirella Marshall
Dr. Sonia Singh

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

703-642-8306

Disponibles horarios en la noche y fines de semana



CON UNA HORA A LA SEMANA

Ejercitarse reduce riesgo de depresión

Una buena noticia para los sedentarios: solo una hora a la semana de cualquier clase de ejercicio podría reducir su riesgo de depresión a largo plazo. Después de un examen más detenido de los datos, se determinó que las personas que hacen solo una hora de ejercicio a la semana (independientemente del nivel de intensidad) se enfrentan a un riesgo un 44 por ciento más bajo de desarrollar una depresión en el transcurso de una década que las que nunca hacen ningún ejercicio.

“El hallazgo clave de este estudio es que hacer aunque sea un poco de ejercicio de forma regular parece proteger a los adultos contra una futura depresión”, dijo el autor del estudio, Samuel Harvey.