



GUIA

salud



Hipotiroidismo

>4-5



EL FLUORURO y
la salud dental

>7



MEDICAMENTOS GENÉRICOS son
tan buenos como los de marca.

>8

SEPA CÓMO PREVENIRLO

La guía de un experto para evitar el dolor de espalda

Es uno de los problemas médicos más comunes y afecta a ocho de cada 10 personas en algún momento de sus vidas.

HEALTHDAY NEWS

El dolor de espalda es un problema común en Estados Unidos, pero hay formas de protegerse, asegura un experto.

“La espalda es una estruc-

tura compleja con muchas partes delicadas, pero con sentido común y unos hábitos de estilo de vida saludables (que incluyen levantar los objetos de una forma adecuada, mantener una buena postura y hacer ejercicio), es posible evitar el dolor de espalda co-

mún provocado por los músculos sobrecargados”, aseguró el Dr. Lawrence Lenke, director de cirugía de las deformaciones de la columna en el Hospital de la Columna Presbiteriano de Nueva York, en la ciudad de Nueva York.

Para unos problemas más



La mayoría de los dolores de espalda desaparecen espontáneamente, aunque otros pueden demorar algún tiempo.

FOTO: THINKSTOCK.

complejos de la columna, como la escoliosis, la estenosis, las fracturas o las lesiones, usualmente se necesita una intervención médica, dijo Lenke.

“Pero toda persona, con o

■ Mantenga un peso saludable, no fume, haga ejercicios de estiramiento y fuerza que aumenten la flexibilidad de la espalda y el abdomen, y haga ejercicio cardiovascular con regularidad. Si su trabajo

hacia adelante. Asegúrese de que sus pies tengan respaldo, de que las caderas estén al nivel o ligeramente por encima de las rodillas, y de que su columna esté ligeramente inclinada. Su zona lumbar debe formar un ligero arco.

■ Cuando esté en la computadora, sus hombros deben estar relajados, y apuntando lejos de sus orejas. Sus codos deben estar en su costado, doblados a unos 90 grados, y sus muñecas deben estar en posición neutral, sin apuntar hacia arriba, hacia abajo ni en direcciones contrarias. Su cabeza deben apuntar hacia adelante, sin estar demasiado hacia adelante.

■ Cuando use un dispositivo móvil para actividades que no tengan que ver con la voz, sosténgalo en alto en lugar de doblar su cuello hacia abajo. A apenas 45 grados, el trabajo que los músculos de su cuello realizan equivale a levantar una bolsa de papas de 50 libras (casi 23 kilos).

■ Al levantar objetos, asegúrese de que los objetos estén equilibrados adecuadamente, y empacados de forma correcta para que el peso no se desplace. Mantenga el peso cerca de su cuerpo. Y tómeselo su tiempo. Doble las caderas y rodillas, y use sus piernas para levantar. Mantenga una postura adecuada, con la espalda recta y la cabeza en alto.

Analgésicos de venta libre y el reposo pueden ayudarlo.

sin problemas de la columna, puede beneficiarse al adoptar unos hábitos de estilo de vida más saludables para mantener la columna lo más fuerte posible”, apuntó.

Lenke ofreció estos consejos:

conlleve estar sentado mucho tiempo, póngase de pie y camine un poco cada 15 a 30 minutos.

■ Mantenga una buena postura, incluso mientras esté sentado. No se encorve ni sostenga la cabeza demasiado

WASHINGTON HOME HEALTHCARE

5300 Shawnee Road • Suite 101 • Alexandria, VA 22312

Servicio por beneficio de Medicaid y/o Cuidados a Largo Plazo

VA EDCD WAIVER

Ayuda den la vida diaria

- Atención higiénica
- Preparación de comidas saludables
- Recordatorios y seguimiento de medicación
- Asistencia con deambulación y movilización
- Ayuda a vestirse
- Tareas cotidianas en general
- Cuidado de la incontinencia
- Compras, recados y farmacia

Monitoreo de signos vitales

- Administración de medicamentos
- Citas médicas
- Seguridad/Supervisión
- Apoyo en las relaciones sociales (Medicaid)
- Compañía (conversaciones y pasatiempos)

(Atención en la comunidad y servicio a domicilio)

CURSO DE PCA
Todo los sábados de 9 a.m.
y ofrecemos empleo inmediato

Les ayudamos a aplicar para Medicaid y Long Term Care



Tel: 703-963-1234



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



Anthem HealthKeepers Plus
Offered by HealthKeepers, Inc.

¡Regrese hoy mismo

**al plan Anthem HealthKeepers Plus para contar
con los beneficios de Medicaid o FAMIS!**

¡Mantenga sus doctores y todos sus beneficios, como medicamentos
sin receta sin costo, transporte y mucho más!



Llame al
1-800-643-2273
de lunes a viernes,
de 8 a.m. a 5 p.m.

HealthKeepers, Inc. es un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.

AVAMKT-0216-18 SP



MAYOCLINIC REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

El hipotiroidismo (tiroides hipoactiva) es un trastorno en el cual la glándula tiroidea no produce la cantidad suficiente de ciertas hormonas importantes.

Las mujeres tienen más probabilidades de padecer hipotiroidismo, especialmente las de más de 60 años. El hipotiroidismo afecta el equilibrio normal de las reacciones químicas en el cuerpo. Aunque rara vez provoca síntomas en las etapas tempranas, con el tiempo, el hipotiroidismo no tratado puede causar nume-

rosos problemas de salud, como obesidad, dolor en las articulaciones, infertilidad o enfermedad cardíaca.

La buena noticia es que existen análisis precisos de la función tiroidea para diagnosticar hipotiroidismo y su tratamiento con hormonas tiroideas sintéticas generalmente es simple, seguro y

Aunque sus síntomas pueden pasar desapercibidos Conozca sobre el hipotiroidismo

La forma de detectarla es a través de los análisis de sangre que miden el nivel de TSH.

eficaz, una vez que el médico determina la dosis adecuada.

Síntomas

- Fatiga
- Mayor sensibilidad al frío
- Estreñimiento
- Piel seca
- Aumento de peso
- Rostro hinchado
- Ronquera
- Debilidad muscular
- Nivel alto de colesterol en sangre

■ Dolor, sensibilidad y rigidez muscular

■ Dolor, rigidez o hinchazón en las articulaciones

■ Períodos menstruales irregulares o más abundantes que lo habitual

■ Debilitamiento del cabello

■ Disminución de la frecuencia cardíaca

■ Depresión

■ Alteración de la memoria

Cuando no se trata el hipotiroidismo, los signos y síntomas pueden volverse más graves paulatinamente. La estimulación constante de la glándula tiroidea para liberar más hormonas puede hacer que esta se agrande (bocio). Además, se puede volver más olvidadizo, los procesos de razonamiento pueden volverse más lentos o puedes sentirte deprimido.

Causas

Cuando la tiroides no produce suficientes hormonas, el equilibrio de reacciones químicas en el cuerpo puede verse afectado. Puede haber numerosas causas, entre ellas, enfermedad autoinmune, tratamiento para el hipertiroidismo, radioterapia, cirugía de tiroides y ciertos medicamentos.

La tiroides es una glándula pequeña con forma de mariposa, ubicada en la base de la parte frontal del cuello, justo debajo de la nuez de Adán. Las hormonas que produce la glándula tiroidea, triyodotironina (T₃) y tiroxina (T₄), repercuten enormemente sobre la salud y afectan todos los aspectos del metabolismo. Mantienen el ritmo con el que el cuerpo utiliza las grasas y los hidratos de carbono, ayudan a controlar la temperatura corporal, influyen sobre el ritmo cardíaco y ayudan a regular la producción de

■ Tienes una enfermedad autoinmune.

■ Tienes antecedentes familiares de enfermedad tiroidea.

■ Padeces otras enfermedades autoinmunes, como artritis reumatoidea o lupus, una enfermedad inflamatoria crónica.

■ Recibiste tratamiento con yodo radioactivo o con medicamentos antitiroideos.

■ Recibiste radiación en el cuello o en la parte superior del pecho.

■ Tuviste una cirugía de tiroides (tiroidectomía parcial)

■ Estuviste embarazada o diste a luz en los últimos seis meses.

Complicaciones

El hipotiroidismo no tratado puede derivar en varios problemas de salud:

■ Bocio. La estimulación

La mayoría de las personas con una tiroides hipoactiva necesitarán tomar este medicamento de por vida.

proteínas.

Factores de riesgo

■ Eres mujer y tienes 60 años o más.

constante de la tiroides para liberar más hormonas puede hacer que la glándula se agrande, trastorno conocido como bocio. La tiroiditis de Hashimoto es una de las causas más

comunes del bocio.

■ Problemas del corazón. El hipotiroidismo también puede estar relacionado con un riesgo mayor de padecer enfermedades del corazón, principalmente debido a que pueden presentarse niveles altos de la lipoproteína de baja densidad (colesterol LDL), o colesterol "malo", en personas con tiroides hipoactiva.

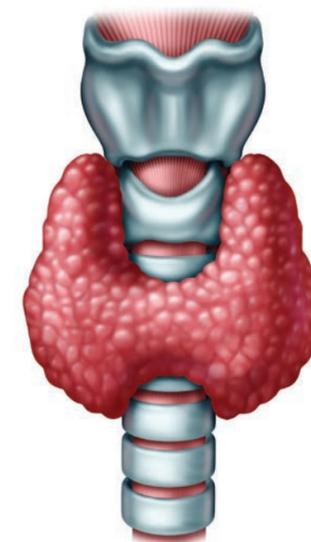
■ Problemas de salud mental. Al inicio del hipotiroidismo, es posible que exista depresión y esta puede agravarse con el tiempo.

■ Neuropatía periférica. El hipotiroidismo no controlado a largo plazo puede causar daños a los nervios periféricos, los nervios que transportan información del cerebro y la médula espinal al resto del cuerpo, por ejemplo, los brazos y las piernas.

■ Mixedema. Este trastorno raro, y que pone en riesgo su vida, se presenta como resultado del hipotiroidismo prolongado y no diagnosticado.

■ Infertilidad. Los niveles bajos de hormona tiroidea pueden interferir con la ovulación, lo que afecta la fertilidad.

■ Defectos congénitos. Los bebés de mujeres con enfermedad tiroidea no tratada pueden correr más riesgo de nacer con defectos congénitos que los bebés que nacen de mujeres saludables.



La tiroides es una glándula pequeña con forma de mariposa, ubicada en la base de la parte frontal del cuello, justo debajo de la nuez de Adán.

FOTO: THINKSTOCK

Cuándo consultar al médico

Consulta con el médico si sientes cansado sin motivo o si tienes cualquiera de los demás signos o síntomas de hipotiroidismo, como piel seca, rostro hinchado y pálido, estreñimiento o voz ronca.

De igual manera, acude al médico para realizarte análisis periódicos de la función tiroidea si se sometiste a una ciru-

gía de tiroides en el pasado, si recibiste tratamiento con yodo radioactivo, tomaste medicamentos antitiroideos, o si recibiste radioterapia en la cabeza, el cuello o la parte superior del tórax.

Análisis de sangre

El diagnóstico del hipotiroidismo se realiza sobre la base de los síntomas y los resultados de los análisis de sangre que miden el nivel de TSH y, a veces, el ni-



Afecta más comúnmente a las mujeres a partir de la mediana edad, cualquiera puede padecer esta afección, incluso los bebés. FOTO: THINKSTOCK

vel de otra hormona tiroidea llamada tiroxina. Un nivel bajo de tiroxina y un nivel alto de TSH indican que la tiroides está hipoactiva.

Tratamiento:

Los tratamientos habituales para el hipotiroidismo suponen la administración diaria de la hormona tiroidea sintética levotiroxina (Le-

vothroid, Synthroid, entre otros).

Este medicamento oral restaura los niveles adecuados de la hormona y revierte los signos y síntomas del hipotiroidismo.

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qadir
Dr. Jacqueline Hoang
Dr. Laurie Moore
Dr. Mirrella 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

Disponible horarios en la noche y fines de semana

Springdale Family Dentistry
Dental • Implants • Braces

Victor Lam, DDS Orthodontist | Thien Le, DDS Dentist

- Dentaduras postizas sobre implantes para mejor estabilidad y sin usar adhesivos.
- Especialistas en reparar y diseñar dentaduras postizas.
- La última tecnología para implantes, coronas y frenillos
- Teeth express: Implantes de dientes en 1 día
- Creamos coronas el mismo día
- Aceptamos Medicaid
- Consultas **gratis** para implantes y ortodoncia!!

Implantes dentales 3D avanzados

703.942.6612
5105-C Backlick R. Annandale, VA 22003

TRÁTELOS A TIEMPO

Enfermedad de las encías empeora los problemas de presión arterial

La hipertensión afecta a hasta un 40 por ciento de las personas de a partir de 25 años de edad.

HEALTHDAY NEWS

La enfermedad de las encías podría interferir con el control de la hipertensión, sugiere un nuevo estudio.

Los investigadores revisa-

ron los expedientes médicos y dentales de más de 3,600 personas diagnosticadas con hipertensión.

En comparación con las personas con una buena salud oral, las que tenían enfermedad de las encías eran menos propensas a responder a los

medicamentos para la hipertensión, y un 20 por ciento menos propensas a alcanzar los objetivos de presión arterial sana, encontró el estudio.

“Los médicos deben prestar mucha atención a la salud oral de los pacientes, sobre todo los que reciben trata-

miento para la hipertensión [presión arterial alta], y aconsejar a los que tengan señales de enfermedad periodontal que busquen atención dental”, planteó el autor principal, el Dr. Davide Pietropaoli, médico de cirugía dental en la Universidad de L’Aquila, en Italia.

Pietropaoli añadió que los profesionales de la salud dental deben tener en cuenta que la salud oral es “indispensable” para la salud general.

Aunque el estudio solo encontró una asociación, los hallazgos sugieren que las personas con enfermedad de las encías podrían necesitar una monitorización más estrecha de la presión arterial, y que las que tienen hipertensión podrían beneficiarse de



Unas encías rojas, inflamadas o sensibles, así como el sangrado durante el cepillado, son señales de enfermedad de las encías.

FOTO: THINKSTOCK.

una atención dental regular, según los autores.

“Los pacientes con hipertensión y los profesionales clínicos que los atienden deben ser conscientes de que una buena salud oral quizá sea igual de importante para controlar la afección que varias intervenciones del estilo de vida que se sabe que ayudan a controlar la presión arterial, como una dieta baja en sal, el ejercicio regular y el control del peso”, señaló Pietropaoli.

En todo el mundo, la hi-

pertensión afecta a hasta un 40 por ciento de las personas de a partir de 25 años de edad. Si no se trata, puede conducir a ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca y enfermedad renal.

Unas encías rojas, inflamadas o sensibles, así como el sangrado durante el cepillado, son señales de enfermedad de las encías.

El estudio aparece en la edición del 22 de octubre de la revista Hypertension.

NO PIERDAS EL ESPECIAL
de regreso a Clases
\$65 Limpieza
(Niños menores de 18 años)
(Precio regular \$240)

Oferta incluye examen, radiografías, Limpieza y tratamiento de fluoruro. Oferta válida para cada niño menor de 18 años de su familia. Oferta no puede ser combinada con otra promoción y/o pagos de terceras partes. Oferta Expira 09/30/17.

Paciente Nuevo
\$35
(Precio regular \$220)

Incluye examen completo y las radiografías necesarias con este Cupón. Oferta no puede ser combinada con otra promoción y/o pagos de terceras partes. Oferta Expira 09/30/17.

Tratamiento Restorativo
20% de descuento

Incluye rellenos, corona, puentes, extracciones y tratamiento de canal con este Cupón. Oferta no puede ser combinada con otra promoción y/o pagos de terceras partes. Oferta Expira 09/30/17.

Tratamiento Periodontal (Encías)
10% de descuento

Incluye limpieza profunda y cirugías con este Cupón. Oferta no puede ser combinada con otra promoción y/o pagos de terceras partes. Oferta Expira 09/30/17.

VA Smiles.com

Aceptamos la mayoría de Seguros Dentales (incluyendo Medicaid). Plan de pagos disponible mediante Care Credit.™

Fredericksburg 10608 Leavells Road Fredericksburg, VA 22407 (540) 710-6000	Stafford 385 Garrisonville Rd #108 Stafford, VA 22554 (540) 657-7645
North Fredericksburg 20 Plantation Dr # 139 Fredericksburg, VA 22406 (540) 368-2273	Manassas 7806 Sudley Road #210 Manassas, VA 20109 (703) 369-2273
Woodbridge 12506 A-B Lake Ridge Dr. Woodbridge, VA 22192 (571) 572-3445	

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



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



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 como para niños y adultos. Desde su descubrimiento en 1962, se ha convertido ampliamente utilizado a lo ancho del mundo.

A. ¿Dónde se encuentra?

- 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.

2. Fluoruro en el agua:

■ La concentración del fluoruro en el agua también varía 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.

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 pre-



senta 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 enjuagues bucales contienen 0.5% de fluoruro.

Fluoruro en el Cuerpo Humano

■ El fluoruro es fácilmente 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 concentración 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 varía entre 1000-4000 ppm dependiendo de la cantidad de fluoruro consumido mayormente a través del consumo agua.

Fluoruro en el Esmalte y Dentina

La concentración de fluoruro en los tejidos de diente varía significativamente de persona a persona. Sin embargo, hay una fuerte correlación entre el nivel del fluoruro tanto en el tejido de diente y la concentración alrededor de su entorno, particularmente de tomar agua con fluoruro durante el proceso de mineralización de el diente. La cantidad de fluoruro absorbido por el esmalte y la dentina incrementan con la edad y a proporcionalidad de nivel del fluoruro en el agua de beber. Sin embargo, después de los 30 años de edad, la absorción del fluoruro se convierte insignificante.

B. Toxicidad del Fluoruro

Como otros minerales que son necesarios para el cuerpo, el exceso de ingerir fluoruro durante el crecimiento y desarrollo de el esmalte podría resultar en la toxicidad de fluoruro, también conocido como Fluorosis dental, en el cual la madurez normal del esmalte es interrumpido causando la decoloración dental. La Fluorosis dental frecuentemente ocurre durante la etapa de desarrollo del diente,

el cual comienza desde el nacimiento hasta los 6 a 8 años de edad. Cuando el fluoruro es absorbido en exceso, este puede cambiar la estructura y apariencia del esmalte. La severidad de la Fluorosis dental varía desde leve a severo como sigue:

1. Leve: caracterizado por la aparición de pequeñas, opacas, manchas blancas en el esmalte o alrededor de los dientes.

2. Moderado: caracterizado por una decoloración del esmalte de color marrón.

3. Severo: la forma de diente es alterado con manchas de marrón oscuro u negras en el esmalte. Cuando el nivel de fluoruro es muy elevado, los dientes pueden llegar a ser frágiles.

No existe evidencia de que el fluoruro este correlacionado al cáncer.

C. Beneficios del Fluoruro

a. Incrementa el fortalecimiento de esmalte y dentina,

b. Impide actividades de enzima provenientes de la bacteria que causan caries dentales.

c. Previene formación de sarros en la superficie de los dientes

d. Previene formación de

ácidos provenientes del azúcar y otros alimentos, el cual causa el deterioro de diente.

e. Altos niveles de fluoruro impide la actividad bacteriana.

f. Acelera el proceso de mineralización del diente.

g. Deposita una barrera mineral protectora sobre los túbulos de dentina expuestos para ayudar a prevenir el dolor sensitivo.

Gracias a estos beneficios, el fluoruro es recomendado por la WHO (La Organización Mundial de Salud) para ser utilizado en varias formas indicadas como a continuación:

1. Fluorización de el agua para el publico.

2. Usando tabletas de fluoruro para infantes desde su nacimiento hasta los 12 años de edad.

3. Añadiendo fluoruro a las sales de concina (200 mg de fluoruro por 1kg de sal)

4. Uso típico del fluoruro:

a. Pasta dental y enjuague que contengan fluoruro
b. Gel de fluoruro para personas que usan dentaduras u otros productos dentales
c. Cremas de fluoruro recetadas.

Tran, Xuan Vinh D.D.S.
703-237-6703



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



CONFORMAN UN 80 % DE LAS RECETAS EN ESTADOS UNIDOS

Medicamentos genéricos son tan buenos como los de marca

El medicamento contienen los mismos ingredientes activos que el fármaco de marca.

HEALTHDAY NEWS:

Los medicamentos genéricos conforman un 80 por ciento de las recetas surtidas en Estados Unidos, y ahorran a los consumidores muchos gastos. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. exige que tengan el mismo funcionamiento y sean igual de seguros y efectivos que los medicamentos de marca. Pero los fabricantes de los genéri-

cos no tienen que repetir los ensayos que se realizaron con los originales.

Para ser aprobado por la FDA, un genérico debe mostrar la "bioequivalencia", es decir, no puede haber una diferencia significativa respecto al medicamento de marca en la tasa y la cantidad de absorción del medicamento cuando se administra la misma dosis bajo condiciones experimentales similares.

A continuación, las normas de la FDA para los medi-

camentos genéricos:

■ El medicamento debe contener los mismos ingredientes activos que el fármaco de marca.

■ El medicamento debe ser idéntico en cuanto a la potencia, la dosis, la forma y la ruta de administración.

■ Debe ser absorbido en el torrente sanguíneo con una tasa similar y en periodos similares.

■ Se debe fabricar bajo los mismos estándares estrictos que los medicamentos de

marca.

■ El medicamento debe cumplir los mismos requisitos de identidad, potencia, pureza y calidad.

Aunque es raro, a veces un genérico no funciona igual que el medicamento de marca. En 2012, algunos pacientes no obtuvieron los mismos resultados con los genéricos de un antidepresivo común, y tuvieron unos efectos secundarios nuevos o peores. Las pruebas al final hallaron que no eran bioequivalentes al medicamento de marca. Poco después, para aumentar la seguridad, la FDA inició un programa de 20 millones de dólares para una evaluación generalizada de los genéricos fabricados aquí y de otros países que se venden aquí, en



La ventaja principal de los medicamentos genéricos radica en el ahorro del precio final de venta al público. FOTO: AP

particular India.

En enero de 2016, un estudio sobre el valor de los genéricos concluyó que, en líneas generales, no hay diferencias significativas en los resultados entre los medicamentos genéricos y los de marca.

Algunos médicos simplemente prefieren recetar unos medicamentos más recientes, que pueden resultar muy costosos, incluso cuando se ha mostrado que un genérico más antiguo funciona. Eso puede significar que usted tenga que pagar unos mayo-

res costos de desembolso. Y eso puede ser un problema, porque cuando un fármaco es más asequible, los pacientes son más propensos a cumplir su plan de tratamiento. Así que si usted toma un fármaco de marca y el costo es un problema, hable con su médico sobre las alternativas.

La FDA también ha hecho que monitorizar la seguridad de los fármacos disponibles, tanto genéricos como de marca, sea más fácil a través de la página de MedWatch en su sitio web



Dra. Verónica Enriquez

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

• Horas de atención:

Lun 8-7 pm • Mar 8-5 • Mier 12-7
Juev 8-5 • Vier 8-5 • Sab 8-1

¡Ahorre el 15%
en su tratamiento dental!

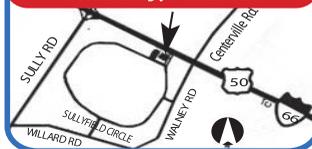
Solo para pacientes sin seguro

Enriquez
Dental
Family and Cosmetic Dentistry

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



"Hablamos español!"
703-378-4004
14102 Sullyfield Circle, #500
Chantilly, VA 20151



Limpieza \$59

(valor regular \$280)

(Sólo para pacientes nuevos, sin seguro)
(Incluye examen diagnóstico,
4 radiografías y limpieza)



Aprueba nuevo medicamento para tratar la influenza

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) aprobó el Xofluza para el tratamiento de la influenza (gripe) aguda sin complicaciones en pacientes de 12 años de edad y mayores que hayan sido sintomáticos por no más de 48 horas. "Este es el primer nuevo tratamiento antiviral contra la gripe, con un novedoso mecanismo de acción, aprobado por la FDA en casi 20 años. Con miles de personas que enferman de gripe todos los años y muchas de ellas enfermando de gravedad, es fundamental contar con alternativas de tratamiento seguras y eficaces. Este novedoso medicamento ofrece una importante opción de tratamiento adicional", explicó el Dr. Scott Gottlieb, comisionado de la FDA. La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza.