



Sangrado Nasal o Epístaxis

>4-5

TOTAL DENTAL CARE

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

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



Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.

ORTODONCIA:

FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS

Aceptamos la mayoría de seguros
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses
sin intereses con crédito aprobado.

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

PACIENTES NUEVOS

Limpieza

\$49

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



SEGUROS MÉDICOS

Ahora la mayoría tiene que comprar Seguro Médico o
tendrán que pagar una penalidad
La inscripción abierta para el 2017
empieza noviembre 1ro.

La cobertura comienza el 1 de enero del 2017
Para más información o una cotización por teléfono,
llamar al:

(703) 625 6493

sonia@vidalinsurance.com

Sonia V. Agente independiente de VA, MD & DC

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.



**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



Center for Vein Restoration

Trate el doloroso problemas de las várices

Consulta Gratis
el jueves 17 de noviembre
de 5:00 a 7:00 pm
con el Doctor Eddie Fernández
(el médico habla español).

Si esta interesado haga su cita
1-800-FIX-LEGS

Es hora de acudir de buscar tratamiento, está padeciendo de la insuficiencia venosa o venas várices, una condición que afecta a millones de personas en Estados Unidos.



Si tienen algunos de estos síntomas:

- Dolor intenso o calambres en las piernas
- Picazón y hormigueo
- Dolor que empeora al pararse
- Dolor que mejora al levantar las piernas
- Hinchazón de las piernas
- Enrojecimiento de piernas y tobillos
- Cambios en el color de la piel alrededor de los tobillos
- Venas varicosas superficiales
- Engrosamiento y endurecimiento de la piel en las piernas y en los tobillos (lipodermatoesclerosis)
- Úlceras en las piernas y en los tobillos

Silver Spring, Maryland

831 University Blvd. East, Suite 24-25 Silver Spring, MD 20903



SAINT AGNES MEDICAL GROUP

El Grupo OB/GYN para Mujeres en Columbia

Es un equipo de expertos dedicados al cuidado de salud específico y a menudo complejo de las mujeres.

Ofrecemos un rango de servicios comprensivos en obstetricia y ginecología, incluyendo cuidado por parte de nuestras enfermeras parteras certificadas y cirugía laparoscópica mínimamente invasiva. Ofrecemos una combinación única de proveedores de primera categoría con un ambiente afectuoso para darle el mejor cuidado.

Para más información o para una cita, llámenos al

(410) 997-8444



Dra. Tanya Kalmar



Dra. Fatima Bangura

Women's OB/Gyn Group

8945 Guilford Road, Suite 100 Columbia, MD 21046

www.womens-obgyn.com

Nuevas directrices recomiendan Diabéticos deben ser más activos

Deben hacer actividad física ligera cada 30 minutos, no cada 90 minutos.

HEALTHDAY NEWS

Las personas con diabetes deben moverse con más frecuencia de lo que se aconsejaba antes, según unas nuevas directrices.

Para mejorar la gestión del azúcar en la sangre, las personas con diabetes deben hacer tres o más minutos de actividad ligera cada 30 minutos durante los periodos prolongados en que estén sentados, por ejemplo al trabajar en una computadora o cuando están viendo televisión. Esto es particularmente importante para los pacientes de diabetes tipo 2, según las más recientes recomendaciones de la Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association, ADA).

Esas actividades ligeras incluyen: estiramientos con

los brazos por encima de la cabeza, caminar en el sitio, levantamientos o extensiones de piernas, giros en el sillón del escritorio, torsiones del torso y zancadas laterales.

Antes, la asociación recomendaba actividad física ligera por cada 90 minutos de inactividad prolongada.

“Estas directrices actualizadas buscan garantizar que todo el mundo siga moviéndose físicamente durante todo el día, al menos cada 30 minutos, para mejorar la gestión de la glucosa en la sangre”, señaló la autora principal de las directrices, Sheri Colberg-Ochs, asesora y directora de condición física de la ADA.

“Este movimiento debería ser un añadido al ejercicio regular, ya que se recomienda encarecidamente que las personas con diabetes sean activas. Como incorporar más



actividad física diaria puede significar cosas distintas para distintas personas con diabetes, estas directrices ofrecen sugerencias excelentes sobre qué hacer, por qué hacerlo y cómo hacerlo de forma segura”, explicó en un comunicado de prensa de la ADA.

Las directrices también enfatizan tipos específicos de ejercicio: ejercicio aeróbico, entrenamiento en resistencia,

entrenamiento en flexibilidad y equilibrio, y actividad general de estilo de vida. También desarrollan cómo cada tipo de ejercicio ayuda a los pacientes.

El entrenamiento aeróbico y de resistencia regular ofrece beneficios de salud para las personas con diabetes tipo 1, incluyendo una mejora en la sensibilidad a la insulina, en la condición del corazón y en la fuerza muscular.

También se anima a las personas con prediabetes a que combinen un aumento en la actividad física con cambios saludables en el estilo de vida para prevenir la progresión a la diabetes tipo 2.



Dra. Verónica Enriquez

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

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

Horas de atención:

Lun 8:30am -7:00pm, Mart., Juev., Vier. 8:30am-5:00pm,
Mier., 1:00pm-7:00pm, Sab., 8:00am-12:00pm

**¡Ahorre el 15%
en su tratamiento dental!**

Solo para pacientes sin seguro

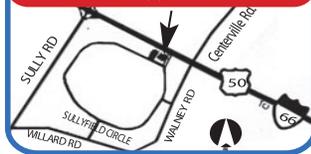
Limpieza \$79

(valor regular \$243)

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



“Hablamos español”
703-378-4004
14102 Sullyfield Circle, #500
Chantilly, VA 20151



**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



Team Dental Group
General - Implant - Orthodontics

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 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. Solo es válido para los rayos X, chequeo, examen inicial, y la limpieza básica. Válido solo en Manassas ubicación. Valor de \$ 225. Expira 12/31/16

<http://teamdentalgroup.net>



Aunque normalmente no es motivo de preocupación

Hemorragia nasal o Epístaxis

Generalmente se producen a causa de una gripe, de una infección de los senos paranasales, del aire seco, de una costra que se mueve o del consumo de ciertos medicamentos como los esteroides nasales.



REDACCIÓN WH
MEDLINEPLUS

La Hemorragia nasales la pérdida de sangre del tejido que recubre la nariz. El sangrado ocurre con más frecuencia en 1 fosa únicamente. Las hemorragias nasales son muy comunes. La mayoría de ellas ocurre debido a irritaciones menores o resfriados. La nariz contiene una gran cantidad de vasos sanguíneos diminutos que sangran fácilmente. El aire que se mueve a través de la nariz puede secar e irritar las membranas que recubren su interior. Se pueden formar costras que sangran cuando se irritan. Las hemo-

rragias nasales son más frecuentes durante el invierno, cuando los virus del resfriado son comunes y el aire de las áreas bajo techo tiende a ser más seco. La mayoría de estas hemorragias ocurre en la parte frontal del tabique nasal, el pedazo de tejido que separa los 2 lados de la nariz. Este tipo de hemorragia puede ser fácil de detener para un profesional entrenado. Con menos frecuencia, las hemorragias nasales se pueden presentar en la parte alta del tabique o en una parte más profunda de la nariz. Estas hemorragias pueden ser más difíciles de controlar; sin embargo, las hemorragias nasales rara vez son potencial-

mente mortales.

Causas:

- Las hemorragias nasales pueden ser causadas por:
 - Irritaciones debido a alergias, resfriados, estornudos o problemas sinusales.
 - Aire muy frío o seco.
 - Sonarse la nariz con mucha fuerza, o hurgarse la nariz.
 - Lesión en la nariz, incluso una fractura de nariz o un objeto atascado en la nariz.
 - Tabique desviado.
 - Irritantes químicos.
 - Abuso de los aerosoles nasales descongestionantes.

Las hemorragias nasales repetitivas pueden ser un síntoma de otra enfermedad,



Si usted tiene sangrados nasales recurrentes, consulte al médico qué medidas puede tomar para evitarlos. FOTO: THINKSTOCK

se puede emplear un descongestionante nasal en aerosol (Afrin, NeoSynephrine) para sellar pequeños vasos y controlar el sangrado. Las medidas que se pueden tomar para prevenir hemorragias nasales frecuentes abarcan:

- Mantener la casa fresca y utilizar un vaporizador para añadir humedad al aire interno. Usar un aerosol nasal salino y gelatina hidrosoluble (como el gel de Ayr) para evitar que el revestimiento de la nariz se seque en el invierno.

Aplíquese regularmente la jalea de petróleo dentro de la nariz con un hisopo, hasta tres veces diarias.

Contacte a un profesional médico

- La hemorragia no se detiene después de 20 minutos.
 - La hemorragia nasal se presenta después de una lesión en la cabeza. Esto puede indicar fractura del cráneo y se deben tomar radiografías.
 - Su nariz puede estar rota (por ejemplo, la nariz se ve torcida después de un golpe o de otro tipo de lesión).
 - Llame a su proveedor de atención médica si:
 - Usted o su hijo presenta hemorragias nasales frecuentes.
- Las hemorragias nasales no están relacionadas con un resfriado u otra irritación menor.

Lo que se puede esperar en el consultorio médico

El proveedor llevará a cabo un examen físico. En algunos casos, a usted lo pueden vigilar en busca de signos y síntomas

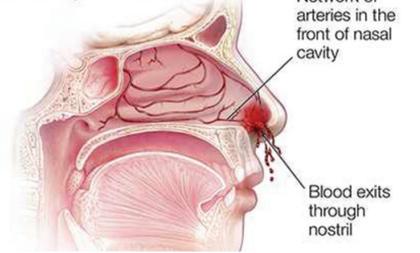
de presión arterial baja por la pérdida de sangre, también conocida como shock hipovolémico.

El tipo de tratamiento a utilizar estará basado en la causa de las hemorragias nasales. El tratamiento puede incluir:

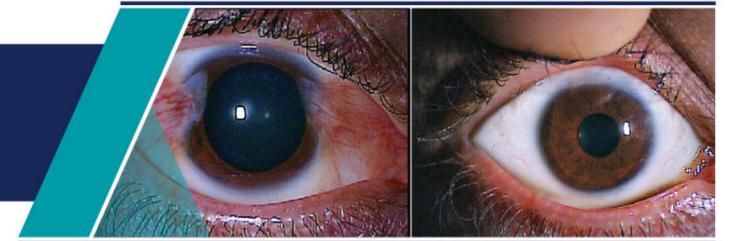
- Control de la presión arterial
- Cierre de los vasos san-

- guíneos utilizando calor, corriente eléctrica o barritas de nitrato de plata
- Taponamiento nasal
- Reducción de una fractura nasal o remoción de cuerpos extraños
- Reducción de la cantidad de anticoagulantes o suspensión del ácido acetilsalicílico (aspirin)
- Tratamiento de problemas que impiden que su sangre coagule normalmente.

Blood vessels bleeding in the nose



Tiene los ojos rojos, con ardor, secos y amarillentos?
¿Tiene sensación de tener arena en el ojo?
Puede ser que tenga carnosidad o pterigión en los ojos.



La carnosidad en los ojos o "pterigión" es un tejido que crece sobre la parte blanca del ojo. Se remueve con una cirugía sin mucho dolor, con anestesia local y usted puede regresar a trabajar, después de 4 días.

DEVUELVA LA BELLEZA Y SALUD A SUS OJOS!

No tiene seguro? La evaluación de carnosidad cuesta \$250
Para lectores del Washington Hispanic cuesta solo \$95
Llame ya y haga su cita para saber si usted es candidato para cirugía de pterigion
240-200-5402

No tiene seguro- no se preocupe! financiamos directamente a nuestros pacientes
Estamos abiertos todos los sabados y horas en la tarde
Aceptamos la mayoría de seguros y planes de vision



Visionary Eye Doctors
Advanced technology with a loving touch

SEDE MARYLAND
One Central Plaza
11300 Rockville Pike
Suite 1202
Rockville, MD 20852

SEDE DC
The Van Ness Building
4301 Connecticut Avenue NW
Suite 125
Washington D.C. 20008

VOEYEDR.COM

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

Estudio revela falsa idea

Arándanos no previenen infecciones urinarias

Cuando se tiene una infección se tiene que tratar con antibióticos.

HEALTHDAY NEWS

Muchas mujeres estadounidenses confían en el jugo de arándanos como remedio para la prevención de las infecciones del tracto urinario (ITU).

Pero un nuevo estudio encuentra que las cápsulas de arándanos no previnieron la recurrencia de las ITU en las mujeres mayores que vivían en hogares de ancianos.

No se observó ninguna diferencia significativa en la cantidad de ITU entre las que tomaron las cápsulas y las que tomaron una pastilla de placebo, dijeron los investigadores.

Pero al menos una uroginecóloga cree que el estudio no demostró que los productos de arándanos, incluyendo el jugo, no puedan ayudar a mujeres más jóvenes y que no tengan la infección.

En el estudio, los investigadores de la Universidad de Yale solamente observaron a las mujeres que vivían en los hogares de ancianos, cuya edad promedio era de 86 años.

“Hace tiempo que se piensa que los productos de arándanos previenen las infecciones del tracto urinario, y muchos productos de arándanos distintos, incluyendo cápsulas, tabletas y productos en polvo, se promocionan para este fin, pero este estudio no mostró que estos productos funcionaran”, dijo la investigadora principal, la Dra. Manisha Juthani-Mehta, profesora asociada de medicina en la Facultad de Medicina de la Universidad de Yale, en New Haven, Connecticut.

La hidratación es probablemente la medida más importante que se puede tomar para la prevención de las infecciones del tracto urinario, dijo. “Las mujeres mayores



El jugo de arándanos no brinda tratamiento de las infecciones del tracto urinario. FOTO: THINKSTOCK

también pueden intentar mantenerse limpias y secas”. Para las mujeres que po-

drían tener ingresos fijos, gastar el dinero en cápsulas de arándanos quizá no merezca la pena, comentó Juthani-Mehta.

Aproximadamente entre el 25 y el 50 por ciento de las mujeres que viven en hogares de ancianos tienen bacterias en la orina (bacteriuria), y el

90 por ciento de las que sufren de bacteriuria tienen glóbulos blancos en la orina (piuria).

Una uroginecóloga cree que el arándano podría ayudar a prevenir la infección del tracto urinario en las mujeres de cualquier edad, pero solamente si están libres de la infección cuando empiezan a

tomar arándanos.

“Los arándanos hacen que la orina se vuelva más ácida, de modo que hace que sea más difícil que crezcan las bacterias”, explicó la Dra. Jill Rabin.

El informe se publicó en la revista Journal of the American Medical Association.

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

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

DIY TO TRY: Regreso a la Escuela



Creative Lunch box ideas



Your kids will love!

Con el regreso a la escuela ya en sesión, los niños estarán comiendo almuerzos escolares o almuerzos para llevar, y, obviamente, usted quiere que sus hijos coman saludable mientras estén y vayan a la escuela. En lugar de empaquetar los bocadillos populares que no son saludables, es necesario empacar bocadillos que son buenos para la salud dental, como zanahorias o manzanas.

Los frutos ayudarán a satisfacer el deseo de su hijo de dulces, pero no será tan perjudicial para ellos como un trozo de

chocolate, snacks pegajosos o un pudín. Las frutas también le darán a su hijo las vitaminas y minerales esenciales que necesita para seguir creciendo fuerte.

Un delicioso queso o un cartón de leche son una gran adición a la lonchera del almuerzo, ya que ayudan a mantener los antojos bajo control y también hace que los dientes sean más fuertes.

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... **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