



GUIA

salud



Evite la intoxicación alimentaria >4-5



Controle su
PRESIÓN ARTERIAL. >6



Mitos y realidades de
LAS VACUNAS.

>8

La FDA advierte

Complementos de testosterona son peligrosos

Muchos hombres los toman, pero pueden ocurrir problemas cardiacos y psicológicos.

HEALTHDAYNEWS

Los complementos de testosterona y los esteroides anabólicos-androgénicos (EAA) relacionados pueden provocar ataques cardiacos, cambios en la personalidad y esterilidad, y abusar de ellos es fácil, advierte la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU.

La agencia comentó que revisará las etiquetas de todos los productos recetados de testosterona, que están aprobados para tratar a los hombres con una testosterona baja debido a ciertas afec-

ciones médicas.

Actualmente, millones de hombres estadounidenses usan pastillas, geles o inyecciones de testosterona con la esperanza de mejorar su salud física o libido.

Los esteroides anabólicos son variaciones sintéticas de la testosterona y se recetan legalmente para tratar afecciones como los retrasos en la pubertad y enfermedades que provocan pérdida muscular, como el cáncer y el SIDA.

Pero "adultos y adolescentes, incluyendo deportistas y fisiculturistas, abusan de la testosterona y de los EAA", según un comunicado de prensa de la FDA.



"El abuso de la testosterona, por lo general en dosis más

altas de las que normalmente se describen y usualmente

junto con otros EAA, se asocia con graves riesgos de seguri-

dad que afectan al corazón, el cerebro, el hígado, la salud mental y el sistema endocrino", añadió la agencia.

Según la agencia, "los resultados adversos graves reportados incluyen el ataque cardíaco, la insuficiencia cardíaca, el accidente cerebrovascular, la depresión, la hostilidad, la agresividad, la toxicidad del hígado y la esterilidad masculina. Los individuos que abusan de dosis altas de testosterona también han reportado síntomas de abstinencia, como depresión, fatiga, irritabilidad, pérdida del apetito, una reducción de la libido e insomnio".

¡¡¡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

CITAS EL MISMO DIA
DISPONIBLES
LLAMANDO PRIMERO.

**VIAGRA
O CIALIS
GRATIS**
* Con consulta



**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



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, Sábados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1pm

CUIDADOS MÉDICOS

Family Practice and Pediatrics

**Atendemos pacientes recién nacidos
hasta los 50 años de edad**

Se aceptan la mayoría de seguros

(Medicaid, Amerigroup, United Healthcare, Priority Partners, Riverside, Maryland Physicians y Medstar)

NO SE ACEPTA Kaiser o Medicare

**Si su plan de seguros tiene deducible,
solo cobramos \$50**

Hooshang Hodjati, M.D.

7711 Garrison Road, Suite #101
Landover Hills (Hyattsville),
MD 20784

Horario de oficina lunes-viernes-con cita

Para una cita o preguntas, por favor llamar al:

(301) 731 4060

**PRECIO ESPECIAL
si NO tiene seguro**

\$50

(solo en efectivo)

**Precio vigente hasta 01/01/18
(No incluye exámenes de laboratorio)**

UN NUEVO ESTUDIO REVELA

Niños consumen demasiada sal

La ingesta recomendada para los niños varía entre 1,900 y 2,300 mg al día, dependiendo de la edad.

HEALTHDAY NEWS

La alta ingesta de sal de los niños estadounidenses los pone en riesgo de enfermedad cardíaca en un momento posterior de la vida.

Un nuevo estudio revela que casi un 90 por ciento de los niños de EE. UU. consumen una cantidad mayor de sal de la recomendada para su edad, descubrieron investigadores de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

“Ya sabemos que casi todos los estadounidenses,

independientemente de la edad, la raza y el sexo consumen más sodio que el que se recomienda para una dieta saludable, y la ingesta excesiva es muy preocupante en unos jóvenes en particular”, dijo la autora principal, Zeren Quader, analista de datos de la División de Prevención de la Enfermedad Cardíaca y el Accidente Cerebrovascular de los CDC.

Los investigadores analizaron datos de 2011-2012 de más de 2,100 niños de 6 a 18 años de edad de todo el país. La ingesta promedio de sal de

los niños fue de 3,256 miligramos (mg) al día, sin incluir la sal de mesa, encontraron los investigadores.

Los investigadores también encontraron que los niveles promedio de ingesta de sal fueron particularmente altos entre los adolescentes de 14 a 18 años, con 3,565 mg al día. Las chicas tenían una ingesta mucho más baja que los chicos, de 2,919 mg al día frente a 3,584 mg al día, según el informe.

Donde consiguen los niños toda esa sal

La cena conformaba alrededor de un 39 por ciento de la ingesta de sal de los niños, y el almuerzo un 31 por ciento, encontró el estudio. El desayuno ofrecía alrededor de un 15 por ciento de la ingesta de sal, lo

mismo que los refrigerios.

Diez tipos de alimentos conformaban casi la mitad de la ingesta de sal de los niños: la pizza, los platos combinados mexicanos, los emparedados (incluyendo las hamburguesas), los panes, los fiambres, las sopas, los refrigerios salados, el queso, la leche sin sabores y las aves, apuntaron los investigadores.

Los alimentos comprados en los supermercados proporcionaron un 58 por ciento de la ingesta diaria de sal de los niños. La comida rápida y la pizza contribuyeron un 16 por ciento, y las cafeterías escolares un 10 por ciento, según el estudio.

Los resultados se publicaron en la revista Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics.



El pan, la pizza, los fiambres, los refrigerios procesados y las sopas ricas en sodio son los principales culpables. FOTO: THINKSTOCK



Embelléce 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 láser

ESCULTOR DE CUERPO CON O SIN CIRUJÍA

• Remueve tatuaje • Remueve grasa no deseada • Liposucción bajo anestesia local o reducción de grasa en láser • 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

Descuentos
Especiales
en tratamientos
de liposucción,
botox, relleno,
venas y
rejuvenecimiento
vaginal



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



FOODSAFETY/
WASHINGTONHISPANIC

Cada año, millones de personas en Estados Unidos se enferman por consumir alimentos

Con el inicio de la temporada de Fiestas Evite la intoxicación alimentaria

La salmonella causa ahora la mayoría de hospitalizaciones relacionadas con enfermedades transmitidas por alimentos.

Causas

■ Las bacterias y los virus que causan la mayoría de las enfermedades, hospitalizaciones y muertes en Estados Unidos son Salmonella, Norovirus, Campylobacter, E. Coli Listeria y Clostridium perfringens. ■ Los parásitos son organismos que se nutren y obtienen protección de otros organismos vivos conocidos como huéspedes. Muchos de estos organismos pueden ser transmitidos por el agua, el suelo o a través del contacto entre las personas.

Los parásitos varían en tamaño desde organismos diminutos unicelulares hasta gusanos visibles para el ojo humano.

contaminados y con el inicio de las temporadas de fiestas es importante que conozca sobre los riesgos de la intoxicación así como cuales son las causas y tipos de alimentos que se asocian con esta enfermedad.

■ Moho, toxinas y contaminantes: Los casos de intoxicación alimentaria son principalmente causados por bacterias, virus y parásitos en lugar de sustancias tóxicas en los alimentos. Pero, en algunos casos, la intoxicación alimentaria puede estar relacionada con toxinas naturales (como aquellas que se encuentran en algunos hongos y el pez globo) o toxinas químicas (como los pesticidas o la melamina). Algunos tipos de moho son deseados en las comidas (como el queso azul).

■ Alérgenos: La alergia a los alimentos es una respuesta anormal a los alimentos desencadenada por el sistema inmunitario de su cuerpo. Las reacciones alérgicas a los alimentos pueden, a veces, ocasionar enfermedades graves y la muerte.

En Estados Unidos, los parásitos más comunes transmitidos por los alimentos son los protozoos, ascáridos y tenias. El parásito transmitido por los alimentos que causa la mayor cantidad de hospitalizaciones y muertes en este país es el toxoplasma gondii, causante de la toxoplasmosis.

Los alimentos que la mayoría de las veces desencadenan reacciones alérgicas son leche, huevos, pescado, Mariscos crustáceos (p. ej., cangrejo, langosta, camarones), Frutos secos (p. ej., almendras, nueces, pecanas), Maní, Trigo y Soja.



Síntomas

- Dolores estomacales
- Calambres abdominales
- Náusea y vómitos
- Diarrea
- Fiebre y deshidratación.

Prepárelos adecuadamente:

Carne

La carne de res cruda puede contener bacterias como E. coli, salmonela y listeria, o parásitos. La cocción adecuada destruye estos organismos dañinos, pero la carne de res puede volver a contaminarse si no se la manipula y almacena apropiadamente.

Pavo

Al pavo se lo asocia generalmente con fiestas y festividades. No obstante, también se lo puede asociar con enfermedades de origen alimentario si no se lo descongela, prepara, cocina y almacena de forma correcta.

Pollo y otras aves

La carne de aves puede contener bacterias perjudiciales como salmonella, listeria y campylobacter. Lavar el pollo y otras aves no elimina las bacterias. La única manera de matar estas bacterias es cocinando el pollo a la temperatura adecuada.

Mariscos

Los mariscos crudos pueden contener bacterias que solo se destruyen mediante la cocción. Algunos mariscos también pueden contener toxinas como el mercurio, que pueden resultar dañinas para niños pequeños y bebés en gestación.

Huevos y productos derivados

Los huevos frescos deben manipularse con cuidado. Incluso los huevos con la cáscara limpia y sin rajaduras pueden, de forma ocasional, contener salmonella. Para evitar la intoxicación alimentaria, mantenga los huevos refrigerados, cocínelos hasta que la yema esté firme y cocine adecuadamente todo alimento que contenga huevo.

Leche, queso y productos lácteos

La leche cruda, así como los quesos hechos con leche cruda, pueden contener E. coli, salmonella y listeria. Por eso es importante asegurarse de que la leche haya sido pasteurizada, proceso por el cual se eliminan las bacterias perjudiciales.

Frutas frescas, verduras y jugos

Los alimentos frescos pueden entrar en contacto con bacterias perjudiciales provenientes de diversas fuentes, desde tierra y agua contaminada del campo hasta una tabla de cortar contaminada de la cocina.

Nueces, granos y frijoles

Debido a que estos alimentos son ingredientes en muchos productos alimenticios, la contaminación o el etiquetado incorrecto de alérgenos presentan un riesgo generalizado.



Preserva la seguridad de los alimentos

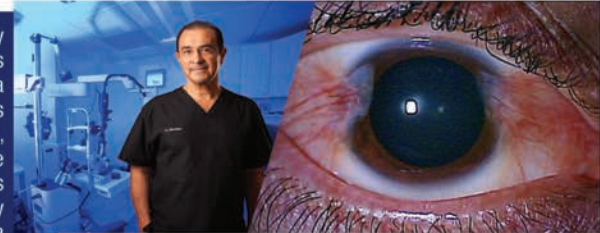
- Limpiar: lávese frecuentemente las manos y limpie las superficies de preparación de alimentos. Recuerde lavar minuciosamente las frutas y verduras frescas.
- Separar: ¡evite la contaminación cruzada! Al manipular carne cruda de res o aves de corral, mariscos y huevos, mantenga estos alimentos y sus jugos lejos de las comidas listas para consumir.
- Cocinar: utilice la temperatura

adecuada. Consulte la tabla de tiempos mínimos de cocción para obtener detalles sobre la cocción de carne de res y de aves, huevos, sobras y guisados.

■ Enfriar: Las bacterias de los alimentos pueden duplicarse cada 20 minutos a temperatura ambiente. Cuantas más bacterias haya, mayor será la posibilidad de enfermarse. Por este motivo, refrigere los alimentos de inmediato dado que las bajas temperaturas evitan la reproducción de la mayoría de las bacterias perjudiciales.

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.

Gracias a su trayectoria y reconocimientos internacionales por la recurrencia mas baja reportada en pterigion de menos del 1%, el Dr. Alberto Martinez, Medico Cirujano Oftalmólogo, se ha convertido en uno de los principales Investigadores y Expertos en Pterigion para la Academia Americana de Oftalmología



Dr. J. Alberto Martinez



Antes | Despues

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

Llame ya al

240-200-5402

www.voeyedr.com

- No tiene seguro- No se preocupe!
- Estamos abiertos todos los sabados y horas en la tarde
- Financiamos directamente a nuestros pacientes
- 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

VOEYEDR.COM

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

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

POR NO PRESENTAR SÍNTOMAS

Controle su presión arterial

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias cuando la bombea el corazón.

ESPECIAL BPT

A menudo, una visita de rutina al médico implica que un profesional de la salud le tome la presión arterial. El examen no es doloroso ni estresante, y usualmente dura menos de un minuto. Sin embargo, los resultados de este simple chequeo pueden identificar un trastorno que, si se controla, podría reducir las posibilidades de padecer un accidente cerebrovascular o un infarto cardíaco.

La hipertensión, llamada comúnmente “asesina silenciosa”, no tiene sintomatología pero puede provocar severos daños a las arterias y conducir a enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares. Según American Medical Group Foundation (AMGF), casi uno de cada tres adultos estadounidenses padece de hipertensión, y como la misma no presenta síntomas, muchas personas ignoran durante años este padecimiento.

Haga cambios del estilo de

vida y reduzca su riesgo:

■ **Conozca sus niveles de presión arterial** - Saber lo que significa la presión arterial y cuáles son sus niveles individuales es un primer paso importante y haga un plan de tratamiento si la tiene demasiado alta.

1 de cada 3 adultos padece de hipertensión.

■ Consuma alimentos sanos

- Una dieta con exceso de sodio (sal) puede provocar retención de líquidos, que provoca a su vez hipertensión. El potasio puede contribuir a que el organismo logre un equilibrio en la cantidad de sodio existente en el mismo. Entre los alimentos con alto contenido de potasio están las bananas, las patatas al horno sin aderezo, los aguacates (paltas), y los frijoles blancos (judías blancas) cocidos.

■ **Manténgase activo** - Como promedio, las personas



Un examen de presión arterial en la consulta con el médico puede determinar si usted está sano o padece de hipertensión.

FOTO: THINKSTOCK.

más activas tienden a tener un ritmo cardíaco más bajo, lo cual equivale a que el corazón

trabaja menos cada vez que se contrae, reduciendo así la presión sobre las arterias. Los adultos deben realizar actividades físicas durante 30 minutos diarios como mínimo.

■ **Reduzca el estrés** - Muchos estadounidenses contrarrestan las situaciones estresantes comiendo más, ejercitando menos, bebiendo o fumando. Además, una situación estresante puede aumentar la presión arterial en un breve período de tiempo.

■ **Tomem medicamentos** - Es posible que su médico le recomiende un medicamento para mantener estables los niveles de su presión arterial. Siga las indicaciones y obtenga los máximos beneficios del mismo



**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



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

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.

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.



Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS

Culmore Pediatric Dentistry and Orthodontics

Nueva
Oficina



Servicios:

- Pediatría dental
- Ortodoncia (frenillos)
- Oxido nitroso (gas de la risa)
- Sedación moderada consciente
- Anestesia General para niños con Medicaid

6066 Leesburg Pike Suite 101, Falls Church, VA 22041

Phone **(703) 938-1415** Fax **(703) 255-0295**

www.culmorepd.com

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS

Brigh 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

Afecta su salud

Smartphones y tabletas afectan el sueño de los niños

HEALTHDAY NEWS

Los smartphones, las tabletas y otros dispositivos portátiles de medios pueden perjudicar al sueño de los niños, sugiere un nuevo estudio.

Los investigadores revisaron varios estudios, y encontraron una asociación entre el uso de esos dispositivos en los niños a la hora de irse a la cama y un sueño insuficiente, un sueño de mala calidad y somnolencia diurna excesiva.

Los hallazgos no sorprendieron a un pediatra.

Las lecciones del estudio son claras y preocupantes", advirtió el Dr. Henry Bernstein, del Centro Médico Pediátrico Cohen en New Hyde Park, Nueva York. "Se debe prestar más atención al impacto potencial que tiene el acceso a los medios móviles sobre el sueño de los niños", dijo.

Aunque el estudio no pudo probar una relación causal, los investigadores recomendaron medidas para limitar el acceso a los dispositivos electrónicos de noche.

"Las intervenciones deben



incluir un método multidisciplinario de parte de los maestros y de los profesionales de atención de la salud para empoderar a los padres con el fin de minimizar las influencias nocivas sobre la salud infantil", escribieron los investigadores.

El uso nocturno de los medios electrónicos puede "retrasar la hora de dormir, aumentar la exposición a las luces de las pantallas que podrían confundir al reloj

biológico del cuerpo, e incluso despertar a los niños con mensajes de texto y otras notificaciones después de que los niños se hayan dormido", apuntó.

"Además, los niños y adolescentes serán menos capaces de concentrarse, no les irá igual de bien en la escuela, se enfermarán con más frecuencia y tendrán un estado de ánimo más cambiante".

Los hallazgos aparecen en la revista JAMA Pediatrics.

Ofrecemos el mejor cuidado dental para su familia

- Extracciones, implantes y tratamientos de raíz
- Coronas, puentes, dentaduras, parciales y rellenos blancos
- Limpieza regular y profunda
- Ivisalign
- Whitening

Dra. Aicha Lyazidi

Dr. Abril Edison Periodontist

Dra. Maria Salnik

Dra. Patricia Villalba

• Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid para niños menores de 21 años.

• Ortodoncia (Braces) para niños y adultos con excelentes planes de pago mensuales.

105 N. Virginia Ave. Suite 103/105,
Falls Church, VA 22046

703-533-7285

HABLAMOS ESPAÑOL
Abierto en las tardes y sábados

1392 Old Bridge Road, Woodbridge, VA

703-490-9094

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

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

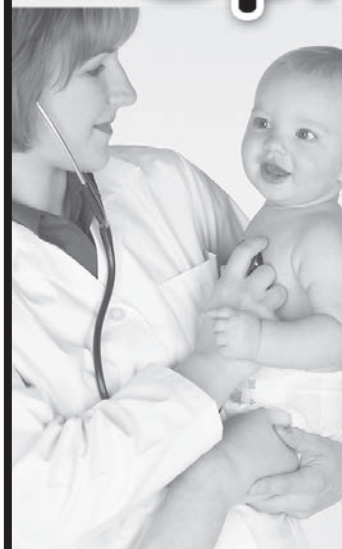
ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS, MEDICARE, MEDICAID

TEL:

703 532 1222



Pediatras de Springfield



**Dr. Arshia Qaadir
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



MEJORAN LA CALIDAD DE VIDA

Mitos y realidades de las vacunas

Muchas personas tienen ideas falsas de las vacunas y evitan ponérsela lo que aumenta el riesgo de graves enfermedades.

THANAI PONGDEE, MD, FAAAAI

Las vacunas son un modo efectivo de prevenir enfermedades mortales estimulando la respuesta inmunológica innata del cuerpo ante enfermedades causadas por virus y bacterias. Si bien las vacunas han demostrado ser seguras y efectivas sobre la base de sólidas pruebas científicas, varios mitos se han extendido, y han dejado a las vacunas en el centro de la polémica. Los principales cinco mitos sobre las vacunas se abordan aquí con el objetivo de enfatizar la seguridad y la necesidad de esta importante intervención en materia de salud.

■ Mito 1: Las vacunas con-

tienen muchos ingredientes dañinos. Realidad: Las vacunas contienen ingredientes que permiten que el producto sea administrado de manera segura. Cualquier sustancia puede ser dañina en dosis significativamente elevadas, incluso el agua. Las vacunas contienen ingredientes a una dosis que es incluso inferior a la dosis a la que estamos naturalmente expuestos en nuestro propio ambiente

■ Mito 2: Las vacunas causan autismo y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

Realidad: Las vacunas son muy seguras. La mayoría de las reacciones a las vacunas son generalmente temporales y menores, como fiebre y dolor en el brazo. Es mucho más probable que usted sufra el daño causado por una enfermedad prevenible con vacunación que por la vacuna en sí. Por ejemplo, la polio puede causar parálisis, el sarampión puede causar encefalitis (inflamación del cerebro) y ceguera, y algunas enfermedades prevenibles con la vacuna pueden incluso causar la muerte.

■ Mito 3: Las enferme-

dades que se previenen con vacunas son solo parte de la niñez. Es mejor tener la enfermedad que inmunizarse a través de las vacunas.

Realidad: Las enfermedades que se previenen con vacunas tienen muchas complicaciones graves que pueden evitarse mediante la vacunación. Las vacunas estimulan el sistema inmunológico para producir una respuesta inmunológica similar a la infección natural, pero no causan la enfermedad ni ponen a la persona en riesgo de sus complicaciones potenciales.

■ Mito 4: No necesito vacunar a mi hijo porque todos los niños que lo rodean ya están inmunizados.

Realidad: La inmunidad colectiva se produce cuando una gran parte de una comu-



Los beneficios de la vacunación superan en gran medida los riesgos, sin las vacunas habría muchos más daños y muertes.

FOTO: THINKSTOCK.

nidad se vacuna contra una enfermedad contagiosa, lo que reduce las posibilidades de un brote.

■ Mito 5: Un niño puede contagiarse la enfermedad de la misma vacuna.

Realidad: Una vacuna que provoque la enfermedad completa sería algo en extremo improbable. La mayoría de las vacunas son vacunas inactivadas (muertas) y no es posible contraer la enfermedad por la vacuna.



Center for Vein Restoration

Trate el doloroso problemas de las várices

Consulta Gratis
miércoles 30 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

Rockville, Maryland

11921 Rockville Pike, Suite 401, Rockville, MD 20852